

戒了吧！拖延症 21天搞定拖延症 升级版

戒了吧！辰格◎编著
**QUIT,
PROCRASTINATION**

拖延症

21天搞定拖延症 **升级版**

教你如何高效管理时间，彻底和拖延说再见！
终结拖延症，你就成功超越了93%的人。

改变——从戒拖开始

天津出版传媒集团
天津人民出版社

作者：辰格编著

出版社：天津：天津人民出版社

出版日期：2016.01

总页数：241

介绍：本书旨在向广大读者传授如何戒掉拖延症的实用方法，通过幽默、风趣的文字，讲述资深拖延症患者胡小懒的生动案例，让广大读者在富有生活气息、通俗易懂的语言中明悟拖延症对工作、生活的影响，意识到改变拖延症的重要性，并学会切实有效的戒拖办法，提高自我管理能力。本书旨在帮助更多的人远离拖延的顽疾，抗击惰性的懒散生活方式，从而积极地投入人生。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/13902423.html>）查找全本阅读方式

戒了吧！拖延症 21天搞定拖延症 升级版 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13902423.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13902423.html>

书名：戒了吧！拖延症 21天搞定拖延症 升级版