拖延心理学入门



作者: 苏荣编著

出版社:北京:中国纺织出版社

出版日期: 2022.04

总页数: 183

介绍:每个人都或多或少被拖延所困扰过,陷入"拖延怪圈",拖延的时候虽然内心饱受煎熬却又很难从中脱逃。拖延使得我们的工作效率低下,生活变得糟糕,并且还会因为拖延而影响自己的人生轨迹。本书对拖延产生的原因进行详细分析,针对不同情况给出相应策略,帮助每个受到拖延困扰的读者认识自己拖延行为背后的深层次原因,认识拖延的可怕和危害,从而战胜拖延,迎来崭新的生活。只有从本质上认知和理解自己的拖延行为,才能找到最适合自己的解决办法。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html) 查找全本阅读方式

拖延心理学入门 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html

书名: 拖延心理学入门