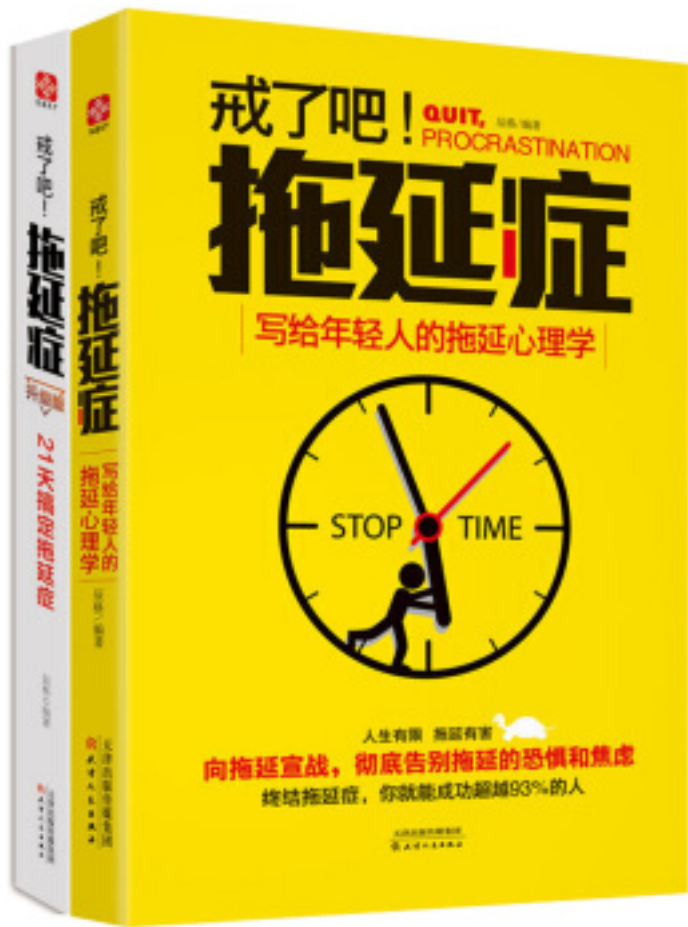


戒了吧，拖延症套装（理论篇+实战篇
套装全2册）



[戒了吧，拖延症套装（理论篇+实战篇 套装全2册）_下载链接1](#)

著者:辰格 著

[戒了吧，拖延症套装（理论篇+实战篇 套装全2册）_下载链接1](#)

标签

评论

书挺好，我挺喜欢的，我觉得对我们年轻人挺有帮助的。

感觉不错看着销量多所以买的

书终于收到了，不知道中通为啥这么慢，好大一本书，印刷质量不错！内容还没来得及读，最近一直在京东买书，便宜，真的便宜，学习学习，读书好，学点管理知识！

作为一名健康心理学家，凯利-麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择的，她意识到，人们关于自控的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。例如，把自控力当作一种美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。所以，麦格尼格尔要求她的学生了解影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素。麦格尼格尔吸收了心理学、神经学和经济学等学科的最新洞见，为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做《自控力科学》的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。《自控力科学》课程告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑面前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。此外，它还诠释了为什么自控力非常有限，以及培养自控力的最佳策略。参与过本课程的人称其能够改变一生，这门课程就是《自控力》一书的基础。本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。作为一名健康心理学家，凯利-麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择

一下子买了好多书，喜欢京东自营的速度，太给力了，好好看书

书很好，读后很受启发，值得拜读一下！

包装很不错，快递也快，中午十二点多下单，晚上就到了。因为下班第二天一大早送过来的。还没有正式看，看了下目录，感觉还不错。

挺好的，很喜欢，值得购买！

一直在京东买书，很快很好，无折损，全密封，很愉快的购物！

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。没有问题的，我就是同意回复了哦 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same tim

一直在京东买书，很快很好，无折损，全密封，满分好评！！！！

京东图书节，太太实惠了，收藏了一批，够读一阵了，图书质量满意，京东配送快服务好！

还没看，不过收到的时候包装很完整。大概浏览了一下。我觉得年轻人可以看一下。

赶上满200减100很合适，买了好多留着慢慢读。物流和包装还是不错的，是不是正版没仔细研究，大致上印刷细致字体清晰，不过有两本没塑封是啥情况呢？？还有，现在的书大部分都木有书签啊，而且我这批买的里面一本都没有，其中三本送了明信片。凑合当书签用吧

京东的服务就是好 快。 书是送给儿子的。 谢谢?。

满减加活动价买的，便宜，还没看，不知道内容怎么样。包装脏脏的，有点怀疑是不是新书

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！

回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。非常感谢你能看完。。

读了1个多月才来评价。书的质量不错，包装很精美，字迹清晰，纸张干净有韧性。书包装得很好，有薄膜包裹，书也很干净。京东物流很快，书一点破损也没有，很满意。快递小哥态度很好，因为书多，纸箱很大很沉，他主动帮我把书送进家里，为他点个赞。

花了20多买了三本书，而且还送一个练习册，希望可以从书中学到些管理自己的技巧，加油吧↖(^ω^)↗

风景，总是默默地站在你身后，等待你的回头，以赢得自身的荣耀。但你却已不再回头，人生是一张单程火车票，不容你回头。而你所能做的，就是珍惜眼前的风景，驻足欣赏的愉悦可以取代走马观花后的回忆。人生，不容你回顾身后的风景，更是因为前方有更多的美丽风景，早已张开爱的怀抱，期待着你的来访。八方之风景，是未知美、向往美。

书很不错 活动时候买的 价格便宜 质量也挺好 很喜欢

书到的挺快的，京东快递一如既往的快。

还行吧，这个价位，这么便宜，买了三本书，有两本印刷过关，那本《别让情绪毁了你》，印刷粗糙，纸张又差，字体又小，但是总体来说可以。

京东让我又重新爱上了读书 现在各种电子产品盛行下，读书的人越来越少了！
经常在京东上看到特价的书，又正版！虽然现在自己看的时间较少，但也多买收藏着。
多少能影响下一代的教育观，摆脱各种电子设备的影响…

用了几天时间粗略看遍，很有收获。京东秒杀买的，书质量不错，也很便宜。

几年前逛京东还不是那么的信任京东，现在信赖首选京东，默默哒一直看着它一年一年发展的越来越好，心里也在为京东发展壮大而加油打气。为什么我喜欢京东购物，因为可以当天买自己喜欢的商品，明天就可以到达客户的家中，为什么我所有的评价都相同，因为在京东买的东西太多太多，商品积累的太多没有评价，最佩服的，还是京东物流，有时晚上11点前动动手指，购买的商品，第二天上午就送到单位或者家里，还可以刷卡付款。自营的商品挺有保证，售后，有问题打专属客服热线。客服很赞，一句话的事儿，直接上门取件退，上门更换新商品，家电有价保，一个月退货，半年换货，实体店儿弱爆了，根本没有竞争力与京东相提并论；比老家的商铺街上的价格省了一大截票子哈，宝宝平时基本不逛街，在家逛京东商城就能买到合意的超值商品，有些明显比超市还划算，而且还一模一样的吃喝生活用品哟，小宝贝们快来选购吧！既省钱，又节省时间，永远支持信誉商家《京东》。

书的质量很好，字迹清晰，每天读一读，受益匪浅。

书本收到了，京东秒杀价挺实惠的，很喜欢，好评。

晚上睡觉前值得仔细看一看，充电学习也好，休闲放松也好，看点书，挺好。

商品不错很喜欢
，书质量可以买的都是感觉物值小盆友的书有点贵感觉，一本热闹的城市165元尴尬！
这一次速度没有以前快 可能是双十一活理解；

希望学以致用，战拖成功，

教你学会如何自制，包装完好，送货快

很快收到了，快递大?，书挺厚的，多读读说没坏处的，养成好习惯

收到了。挺快的上午下单下午就到了。但是京东这包装也太破了吧！就一张牛皮纸包着就来了！最差的包装。跟当当网比差远了！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

不知道为什么感觉这书的纸质不是很好，不过整体来说还是可以的，内容也很好，告别拖延症，希望能够有用

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

物流快，包装好，内容如何，看完了再来追评。不论如何，价格是便宜的

28块钱买了三本书，还送了一本练习册，不错

今日事今日毕。吾日三省吾身。古人诚不我欺。不要在最年轻的时候干最蠢的事，加油

，少年。你是最棒的。推荐。

包装以及书本整体还是很不错，存在书本有小瑕疵的问题，希望以后出库的时候小心点

?这个书不错，值得推荐，里面的人物简直就是当代社会的典型！拖延症真的可以害死人！希望我可以戒掉！

买回来给儿子看，不知道适合不。能把我儿子的拖延症治好吗？我也看看，把我的拖延症也治疗一下。哈哈

好好很好很好很好很好很好

这件东西是好东西，但是作为一个父亲，我想另外呐喊一件事，想让大家拯救一款好粉，新西兰进口，低质优价！我是经济学老师，更是一个孩子的爸爸！我想在这呼吁大家，请向你的朋友推荐爱睿惠奶粉，这是新西兰最好的奶粉，是刘永好的良心，很多人不敢买，是因为低价，这是因为新西兰进口到中国商品关税为零！新西兰奶业具有比较优势（全球最好的牧场，新西兰的气候适合牧草和奶牛生长，也就是他们生产奶粉，不仅成本低，而且质量好，也涉及地理学知识）！

一直信赖京东。质量保证。包装很好。书柜里的，和今天又到了几套。还有十五套没到，因为是昨晚才下的单。会一直支持京东。物流很快，快递员态度很好。全部五颗星。
。。。

不错不错，买书还是很值的，而且书本质量不错，包装的也很好，一如既往的支持京东！

还没看希望对我有好信心

买来之后就看了几页，当时感觉便宜对自己有用就买了

孩子学校统一要求阅读并写读后感的，其实大人孩子都应该好好看一看哦

抢购的实惠，书山有路勤为径 学海无涯苦作舟

一如既往地支持京东，这次的半折很优惠，买了很多书，都是很不错的，对自己的为人处世，知识扩充都有帮助，希望能看完。

下的单12小时就到了 棒棒的～期待新的收获～

印刷质量很好，内容丰富，今后还会再来买书，看看什么时候还有促销或者首发。三本书都不错，好好阅读一遍。2018.1.6

拖延是一种病，所以要努力改变自己，多学习少拖延，改掉生活中懒散拖延的习惯。此书值得一读。好评。

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，一项调查显示大约75%的大学生认为自己有时拖延，50%认为自己一直拖延。严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断的自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状态，需要引起重视。
拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，一项调查显示大约75%的大学生认为自己有时拖延，50%认为自己一直拖延。严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断的自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状态，需要引起重视。
拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，一项调查显示大约75%的大学生认为自己有时拖延，50%认为自己一直拖延。严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断的自我否定、贬低，并伴有焦虑

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写!但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!首先,宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞!

《戒了吧！拖延症：21天搞定拖延症（升级版）》是对此前推出的《戒了吧！拖延症》一书的全面升级。会再现熟悉的胡小懒——不遥远，也不陌生，生活中千千万万的普通人，像你，像我，像他，饱受拖延之害。从心理学的角度解析了导致每一种拖延行为模式的深层原因，指出其危害性，并从根本上提供了具体详细对应的战拖实战战略。让每一位饱受拖延之害的拖延症患者都能够借此认识到导致自己拖延的深层原因，对症下药，彻底戒拖，成为更好的自己。

这本书读起来很有趣，用以为主人公的经历与感受，结合对克服拖延症的方法，使这本书读起来像小说一样，但是实际还是讲述方法的

棒棒哒，很不错，京东值得信赖！

还没有来得及看，京东打折日买的，性价比超高，每年都会买一些，争取来年看完，阅读是一种习惯，坚持看书是让自己变得不一样。

这件东西是好东西，但是作为一个父亲，我想另外呐喊一件事，想让大家拯救一款好奶粉，新西兰进口，低质优价！我是经济学老师，更是一个孩子的爸爸！我想在这呼吁大家，请向你的朋友推荐爱睿惠奶粉，这是新西兰最好的奶粉，是刘永好的良心，很多人不敢买，是因为低价，这是因为新西兰进口到中国商品关税为零！新西兰奶业具有比较优势（全球最好的牧场，新西兰的气候适合牧草和奶牛生长，也就是他们生产奶粉，不仅成本低，而且质量好，也涉及地理学知识）！我想让更多的中国小朋友能喝到低价优质的奶粉，包括我将来的二胎！

一下子买了很多书，不一一评论了，书都很好质量也可以，希望2018年多看书丰富自己！希望自己越来越好！工作家庭顺利美满！

赞赞。赞赞。赞赞。赞赞。

多看好书多学习，多学知识多进步

价格有点小贵呀，包装蛮好的，内容一般呀

京东很划算，一直秉承多快好省的京东，不单说到并且做到了，希望一直坚持，不忘初心，将消费者的利益置于首位，谢谢。东西很好，货真价实。

自营商品，书的字迹很清晰，京东物流没的说速度，小哥哥一直送到五楼！

书不错，儿子看了起了点小做用！

黄色的底色，配上黑色很红色的字，很醒目很刺眼

非常好。物流非常快

用勋章券买的，挺划算的，很满意，早就把这本书放购物车么，plus会员加，再加上满300-120，叠加80元勋章券，已经很满意的价格了

此用户未填写评价内容

可以可以可以可以可以可以

非常快。书也不错，正在治疗懒病中。

书收到了，非常喜欢，挺好的、物流给力，速度非常快，愉快的一次购物，好

可以一看的书，自我激励，积极向上

好多书好多书好多书，书的质量都还不错，挺好的，接下来的任务就是读读读！

更棒，我很喜欢，我媳妇也很喜欢，值得大家拥有哦，物流很快，小哥很帅。

给公司图书角买的图书，正版，好书。

周年庆，庆周年，多买书，多优惠，虽折高，但满减，不买吧，觉得亏，买了吧，太多了，一时间，不知从何看起，信手拈来咯

买书屯下来慢慢看，不评价

买两本书能戒拖延不太信，但写的内容还是可以看看。

物流挺快的，比较给力，包装也不错，书有味，内容不错

为了唤醒那些沉睡的心，帮更多的人甩掉拖延的裹挟，我们精心策划了这本抗击惰性生活方式的作品。面对拖延顽疾，我们要如何对抗？书中针对每一种原因导致的拖延情况都给出了详细的战拖策略，力求因病施药。事实上，每一场战拖的战役，都是与另一个自己和解的过程。

速度真的快，昨天订的今天上午就到了。书大体看了下很不错，为服务点赞。

很不错，信赖京东，相信正品，物流很快~京东小哥送货给力~

拖延症，怎么克服。买点书看看，很好很好，又便宜又好。

这本书有看头，内容丰富，案例生动，小朋友看进去了。

这本书我很喜欢买给孩子看，自己也可以看，划算。

很快收到了，希望能有帮助，好好学习，天天向上

拖延是种病，必须治。这本书见解很独到，能给我启发。

凑单买的，不知道作者能不能预计到我因为拖延症所以这本书一直拖着，最后不想看了
 $O(n_n)O$

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意 卖家的服务太棒了，考虑非常周到，

卖家发货速度非常快

京东购物就是快，昨天拍的今天已经收到了，儿子看了，说是正版，包装都很好，以后还会继续在京东购物

给公司买的，优惠叠加，所以比较划算

改变从戒拖开始。这是升级版看了非常受益。

书和借我同学的一样，而且物流很快，昨天下午下单，今天早上到

书没有拆封，希望可以帮助高效管理时间，彻底跟拖延症说拜拜！

不错，印刷精美

最近情绪不好，买给自己看看

【今天仍有雷阵雨天气】北京市气象台6时发布：地质灾害气象风险黄色预警中，请尽量减少山区游玩。具体预报：今天白天阴有雷阵雨，最高气温29℃；夜间雷阵雨转多云，最低气温23℃。今天仍有雷阵雨天气，局地有短时强降水，冰雹和雷暴大风等强对流天气；大兴区气象台已发布暴雨蓝色预警，请注意防范。

书本内容丰富，字迹清晰，物流速度快。

服务态度好，发货很快，书的纸质和印刷都不错，值得信赖，谢谢给五颗星

一看书名，就知道自己身上就有不少臭毛病，买个“镜子”给自己照照，努力改正之！

这套书收到了 真的很超值！还是传统书籍好！

还可以吧，故事型书籍，通识读起来可以接受～～～

希望这本书给我很多启发和帮助，可以做事提高效率！获得成功

给公司买的，纸质还可以，内容还没看，看了再评价吧

先看了电子版才卖的，希望能够戒掉拖延症

看看就知道了，好看再看别的书很优惠！

还好吧，领券买了十几本。有空的时候看看挺好

包装不错，还没开始看

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈。

在京东买了很多书，每一本书纸张材质不错，印刷清晰。但愿能治好拖延症老公。

卖啦还没有看，我想这就是我的拖延症

两本书一启蒙一实践，1+1大于二

东西不错，送货速度快，一贯好评！

好看好看好看好看好看好看好看好看好看好看.....
.....

戒了吧拖延症，书的纸质不怎么好，摸起来粗糙。

新书到了，给个好评！物流巨快？非常满意！昨晚23点下单，今天下午就到了，包装完好无损，物流非常给力！下单多下1本，买重了，在楼下取件时已退货，啥也不用操心！

京东产品还是不错的，相信大品牌。希望一如既往的好。

正在读，读完我在细说

质量非常好，价格实惠，值得推荐，下次还会购买。

我有严重的拖延症 希望此书能对我有所帮助

书皮质量不错，里面纸张有些粗糙，内容还没有看，看后再来追评

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。

不错不错，买来放着有空看，京东让我成为了一个书控哈哈

好！ (? · ? _ ? · ??) ?? (▴ ▾) ?? (?? 益 ?) (? · ? _ · ?) ? (? ω ?)

拖延久了，整个人都不好了，要改一改自己的臭脾气嘞

暴力扔件了。

商品都非常满意自从有了京东省去了去超市的时间油钱精力最终的是金钱?，京东使得购物是如此简单方便快捷，我家日常用品都是京东购的，每天都有几十条的评论为此编辑一条万能的评论表示我对商品的满意！！这段话贴到的地方都是我所满意为不给大家带来误导我看不上的东西是不会给出这样的评价，我满意的才会推荐

写的有道理，就是印刷质量不咋地。价格偏高。

一直在京东消费，京东服务确实国内前列，这个不再说了。看了这本书，再类比自己好像就是说的自己，读过最震撼心灵的书书籍，没白买

还是比较不错的，买的送的挺快的，以后还会来买的

京东自营，品质放心，物美价廉，配送快捷！好商品！好京东！

戒了吧，拖延症！这本书简直就是写给我的！按照书上的测试，不测不知道，一测下一条！我得了重度拖延症！深刻意识到问题的严重性后，我已经成功戒拖，晚上11点睡早上6点起床刷牙洗脸买菜做饭48天，非常值得年轻人和有拖延症的人看！对我帮助甚大！我相信也可以帮助到你！

唉，不知道啥时候可以改掉看到京东搞活动就屯一堆书的坏毛病，不过京东618是真的还不错啊，很划算，买这一堆书也不知道啥时候哪辈子才能看完。。。不过京东真的超级赞，尤其是京东物流，必须给快递哥哥一个赞！

希望阅读后能摆脱拖延症的困扰，买太多，实在是太沉了，哈哈哈，不过好开心~

京东买书就是好。

挺好的，值得看

一本书的价格买到三本书，真的很实惠，自己要努力看书，每天成长一点

很好
回到家都觉得就到家大姐大就到家大家觉得待机时间就到家待机时间睡觉睡觉等哈手机就到家都觉得几点结束叫撒叫撒就到家都觉得军训基地叫撒手机手机觉得就到家都觉得计算机手机手机手机是开到几点就到家待机时间手机手机手机是

活动期间买很划算 还没开始看 应该不错 发货挺快的

唯一不足就是以后能不能别用非常简单的塑料袋子包住了 书都给整坏了……

应该是正版吧，看起来如果这个价钱是正版书的话，是很不错的，但是中间那本《人生赢在零逃避》的感觉好像有印刷，感觉有点像翻版书的质感，不过还不错拉，书是用来看的，点赞京东在下雨前到货！

拖延症是我们通向成功路上的绊脚石，这是一本帮助自我成长的好书

给公司采购的，给公司员工看的，内容很不错，经理推荐的

书馆囤货，质量不错，信赖京东！

感觉没救了，买了这么久都还没看

书收到了，不错，还没开始看，希望对我有用！

不知道是什么原因有点变形了。刚开始看，慢慢学吧。晚上在家看书也不错哦。

京东自营、包装就一塑料袋??♂?

商品实惠送货快，自营放心，好好好好好

六一八活动买的，不一一拍照了，很满意。

质量好，内容相对比较丰富

趁活动买了不少书，好好看看，京东买书还是放心。

凑单用的，买来仔细看看还真不错，值得购买！！！！

书很好，都很满意

买来送人的。希望他以后不再拖延

还没看，外面的包装膜还没拆，应该是正版

送货速度超快前一天晚上六点多买的第二天上午十一点就收到了包装好书纸张好

值得信赖还是会继续支持京东。

活动时候买的，很优惠，还会再来，书也很好，买了好多次了，物流也快，第二天就送到。

书的质量非常好，送货速度超级快，买了很多书，用了卷，觉得非常超值，准备再挑选一些书，赶上活动多屯一些。

可以可以可以可以可以

[戒了吧，拖延症套装（理论篇+实战篇 套装全2册）_下载链接1_](#)

书评

[戒了吧，拖延症套装（理论篇+实战篇 套装全2册）_下载链接1_](#)