

# 克服拖延症：行动派生活方式的策略

拖延症会妨碍工作效率，耽误个人成长和职业发展。本次课程将为参与者介绍拖延症的根本原因，并提供切实可行的策略，用于克服拖延症。了解如何积蓄内生动力、增强专注力以及确定任务优先级，以更高的效率实现自己的目标。

找到破除不良习惯、管理干扰因素，以及培养目标导向型方法来处理日常任务的实用技巧。通过运用这些策略，参与者将释放自身潜力、提高工作效率，并成为一名行动派，让自己的人生更有意义。

## 学习目标

- 了解拖延症背后的心理学原理并识别常见诱因
- 识别个人的拖延症模式及其对我们身心健康的影响
- 运用切实可行的策略，克服拖延症并积蓄内生动力，向行动派转变

## 内容大纲

### 简介：拖延症 难题

- 了解拖延症的普遍性及其影响
- 描述拖延症的定义并探索其情绪影响
- 揭露关于拖延症的常见误解

### 了解拖延症：知己知彼

- 了解不同类型的拖延者
- 了解与拖延症相关的情绪
- 活动：具象化拖延者

### 行动派生活方式的策略：打破困境，立即行动

- 重新规划任务，赋予其意义
- 练习自我关怀
- 将任务分解成更小、更易于完成的步骤
- 梳理任务并尽量减少干扰
- 定期采取行动，积蓄内生动力