

113107240 鄭宜佩

這本《死線患者的自救書》對我面前的狀態來說，實在是一本極為契合的書籍，讓我深有感觸。它不僅探討了拖延症的各種根源，還提供了具體可行的解決方案。拖延症，作為現代生活中普遍存在的一個問題，往往在不經意間拉長了我們的工作進度，甚至讓我們無法按時完成原本應該迅速結束的任務。書中深入分析了拖延症的多種成因，並通過細緻的指引，幫助讀者釐清問題的根源，並引導出可行的改變方法。我認為，這本書對那些深受拖延症困擾的人而言，無疑是一本實用且啟發性的好書。

拖延症的原因千變萬化，書中指出，不同的人在不同的情境下可能會有不同的拖延表現。有些人拖延是因為缺乏動力或是覺得目標過於遙遠，另外一些人則可能是因為過於完美主義，對自己設下了過高的要求。無論是哪種情況，拖延症都會使生活節奏變得緩慢，無法有效推進日常工作和生活中的各項任務。對此，書中提出了一些實際的解決方法，這些方法不僅具有實用性，還能夠幫助人們從根本上調整自己的心態和行為。例如，書中提到的「番茄時鐘法」便是其中之一。這一方法透過將工作時間劃分為專注的二十分鐘和短暫的五分鐘休息時間，幫助我們提高專注度，減少疲勞，並且逐漸養成良好的工作習慣。

在閱讀這本書的過程中，我發現了很多自己曾經聽過的辦法，這些辦法看似簡單，卻能起到顯著效果。其中一個實用的小技巧是，在每天睡前先回顧一遍當天的任務完成情況，並且準備好隔天的物

品和待辦事項。這樣的習慣可以幫助我們在忙碌的一天結束後，給自己一個清晰的結果，並為第二天的工作做好充分的準備。我發現，這樣的安排能夠有效減少第二天的焦慮感，讓自己進入一個更加高效的狀態。對我來說，這些建議不僅僅是理論上的指導，更是可以在日常生活中實際操作的技巧，它們簡單卻充滿力量。

我自己一直以來都是拖延症的重度患者，這本書對我來說確實有不小的幫助。儘管我不常能夠做到完全自律，但通書中的一些建議，我慢慢能夠改變自己的習慣。比如那個「二十分鐘工作，五分鐘休息」的方法，在我接觸這本書之前，我已經聽說過番茄時鐘法，在我接觸這本書之前，我已經聽說過番茄時鐘法的原理，並且嘗試過它的實踐。結果證明，這一方法非常有效，能夠讓我在高強度的工作中保持專注力，並且能夠在短時間內完成更多的任務。對於習慣了拖延的人來說，這樣的技巧無疑能夠幫助我們提高效率，從而避免一拖再拖的情況發生。這本書給了我一個非常清晰的指引，讓我看到了自己改善的可能性。

最開始，我以為這本書會是一本急救類型的書籍，沒想到它竟然深入探討了拖延症的心理學問題。當我知道書中有關拖延症的小測驗時，我感受到既驚訝又好奇。這些測驗幫助讀者更清楚地了解自己是否有拖延症，甚至能夠幫助診斷出問題的嚴重程度。這樣的內容設計不僅讓讀者對自己的狀況有了更清晰的認識，還能夠激發他們積極改變的動力。對我來說，這本書的意義不僅僅是解決問題

的工具，它更是一個自我認識和自我成長的過程。書中的解決方法多種多樣，無論是小測驗還是具體的行動指引，都能讓讀者找到適合自己的方式來應對拖延症。然而，最關鍵的還是能否付諸實行，畢竟，只有真正付諸行動，才能改變自己的生活方式和工作習慣。因此，這本書的價值，最終還是取決於讀者是否能夠將書中的建議付諸實踐。