标题：如何克服拖延，提高行动力？

正文：1.做计划

在一天的开始，先在心里把「今天需要做的事」列出一个大致表格并进行排序。把最重要、最需要率先完成的任务放在第一位，剩下的依次排列

2.采用“番茄工作法”进行任务

历史的番茄工作法就是简单易行的时间管理方法，是由弗朗西斯科•西里洛于1992年创立的一种相对于GTD更微观的时间管理方法。使用番茄工作法，选择一个待完成的任务，将番茄时间设为25分钟，专注工作，中途不允许做任何与该任务无关的事，直到番茄时钟响起，然后在纸上画一个X短暂休息一下（5分钟就行），每4个番茄时段多休息一会儿。番茄工作法极大地提高了工作的效率，还会有意想不到的成就感。根据个人实际情况，合理设置自己一个工作日内的番茄时间段，尽量将重要的工作放在头脑高效的时段，比如上午8:30~11:00，下午15:00到17:00等；不一定所有工作都要纳入番茄时间段里，找到适合自己的工作节奏。

3.每天都有固定的工作时间和地点

人在很多时候属于惯性动物，给自己的工作定一个固定的时间和地点，这样在需要完成重复工作时会给自己的大脑养成一个惯性，就会顺其自然的在这个时间里去做这件事。

4.寻找伙伴

最好找一个也同样有工作目标的朋友一起，相互监督相互督促。在很多时候人如果是形单影只的话，就很难做到从一而终，但多一个人监督就会多一份力量，这样完成任务的概率也会更高一些。

结尾：说到底，拖延只是因为自己对自我的心理预期不够高标准、严要求，是可以克服、战胜的行为，只要自己提高自我要求，意志力也会有所上升！ 为了遇到更好的自己！加油