

《终结拖延症》

图书基本信息

《终结拖延症》

内容概要

战拖会、豆瓣小组“我们都是拖延症”团队精心翻译，专业解读！

拖延青年的福音！

美国著名心理治疗专家30年经验分享！

以行之有效的心理学方法，搞定拖延症！

你是以患者心态来看待拖延症，还是以战斗的姿态来抗争，由你自己决定！

内容简介

这不是一本陈词滥调之作，这本书才不会对你说教什么“加油工作、多花时间干活”之类的。当然，在某些时候，付出最大努力是很重要的，因为人生中总是有许多成就，是基于一天天的努力才实现的。

终结掉拖延对你的干扰，你可以活得更精彩，再不用承受那些不必要的、自寻烦恼的拖延带来的痛苦。这样，你就会在需要的时候尽快地爆发出潜力，让你的工作完成得更出色，并有更多的时间来娱乐。

请记住：

积跬步才能至千里——不要急于求成。

《终结拖延症》

作者简介

《终结拖延症》

书籍目录

赞 誉

推荐序

译者序

引言 三管齐下，终结拖延症 /1

第一部分 认知方法

磨亮自我觉察，改变拖延思维

第1章 透视拖延，为改变而觉察 /20

第2章 斩断拖延思维 /44

第二部分 情绪方法

建立对不愉快任务的忍耐力

第3章 练出情绪肌肉，克服拖延 /64

第4章 如何应对与压力相关的拖延 /88

第三部分 行为方法

坚持到底，攻克拖延

第5章 果断行动 /108

第6章 控制拖延的强效行为技术 /127

第7章 在工作场所中应用战拖技术 /156

附录 治疗拖延脚本样例一则 /185

参考文献 /200

《终结拖延症》

精彩短评

1、写得非常专业的心理学丛书！差点没读下去！但是，坚持下来之后，觉得还是很有效！

1、读过豆瓣最畅想的经典书籍《拖延心理学》，个人感觉上前者介绍原理比较好，可是涉及具体操作方法比较混乱。这本原理可能描述稍有重复啰嗦，可是方法多，可以根据实际情况斟酌运用，实操比较好，可以2本结合起来看。其中的方法我光做笔记估计就花了7.5H。总的来说值得推荐，实操方法比较清楚，容易上手。最喜欢每个章节最后的一个表格要你填空。本来读这些书要是看过不做笔记就真的是水过无痕忘了，没有丝毫的改变和影响。可是每当我阅读完一个章节看到这些文字，就会不由自主的很羞愧的想拿起笔去记下书中的东西。以下是内容：终结拖延症！你的计划——找出三个能有效对付拖延症思维的方法，用笔记写下来。1.2.3.你的行动计划是什么？要克服困境并使你保持积极态度，最重要的三项行动是什么？用笔记下来。1.2.3.为了落实以上各项行动，你做了些什么？用笔记下来。1.2.3.在运用这些方法和行动计划的过程中你学到了什么？下一次你将如何运用这些信息？用笔记写下来。1.2.3.

2、今天中午拿到读书节优惠活动的最后一单，在坎贝尔的三本书后面，有本带小红帽的《终结拖延症》吸引了我。在看这本书之前，我反思了这三天来四单晒书的行为(虽然自认为这是无比划算的，仍不排除同事和朋友所认为的在装逼的道路上越走越远的危险)，有三个问题。1.买的太多，看的太少。2.看的太多，看完的太少。3.看完的太多，写感的太少。改变必须发生。不看完总本数的50%绝不再买；不看完一本，绝不买下一本(尽快打开新书那一刻是无比喜悦的)；不写完一篇感，绝不买第三本书(第一本的感必须在第二本读完前完成)。对于畅销类的心理学读物，我深恶痛绝的，因此在开看前列了任务单，如果今晚任务清单(后附)不能完成，就把这本书烧掉。天下一切庸人，皆败在一个懒字上；天下所有能人，皆败在一个傲字上。我人身患懒癌，为了体面起见，可以认为自己有某种程度的拖延症。(拖延症是懒癌的哲学化、复杂化、体面化的说法)。当然这个是有足够证据证明的，比如我很主动，热情。困而求知，且勉且行。~~~~~华丽的分割线这本书的结构简而言之就是三管齐下法，终结拖延症，分别在认知方法，情绪方法，行为方法三个纬度分别展开。一、认知方法教你看清楚拖延行为的运作方式，以及怎样改变拖延思维，三个方法中的关键。作者将拖延分为期限拖延、简单个人事务拖延、简单拖延和复杂拖延，并给出觉察方法和行动示范。了解拖延习惯的关键一步：从自我倾注状态(向内)转向自我观察状态(向外)。给出了五步改变法：观察、行动、调节、接纳自己、自我实现(马斯洛的五重需求)。觉察是改变病态觉醒的关键，面对紧要而重要的活动时，拖延产生的负压力和立即行动产生的正压力对比的结论是什么？逆风在飞，顺风在爬！行动：当然立即行动是整个贯穿的治疗的哲学。虽然这个很难。调节是改变中认知整合的部分，比较拖延和立即行动所带来的不同感觉，稍后更好带来的是混沌和更大的压力，而立即行动带来的是清爽。在这里反思自己拖延的一个思想因素，搁置争议是项目管理的哲学(极其错误)。自我实现看作尽力拓展和开发你的能力与资源，在那些值得且必须努力的领域促成有意义的改变。法国心理学家朱尔斯_贝约尔：“绝大多数的人的目标是尽量不动脑子的生活”坎贝尔关于英雄的传说中行为模式：事情是环环相扣的，英雄只是知道如何运用这种关联性而已。(看到此页(42页，共200页，已经10点30分)，才激发我去看完，因为我发现了冥冥之中的力量，也许也是一种英雄之路。)思维的问题是根本性的问题，思维方式决定行为方式。拖延思维分为明天再做思维、倒推策略、自设障碍(代价是从此走上平庸之路)、反事实思维(需要变could have 变have done)。解决拖延思维的ABCD(完善批判性思维)E法和合理情绪行为疗法。(手机码字不再展开)，其中在拖延思维进行质疑至关重要，用具有具体、科学、开放的质疑对抗以后再做的想法。二、情绪方法建立对不愉快任务忍耐力，练出情绪肌肉。(比较擅长，不展开)与压力相关的拖延类型(自我怀疑和完美主义)以及动机唤醒水平和工作压力的曲线，如果对压力不适最直接的办法还是勇往直前。三、行为方法对时间管理方法的批判(忽视个体心理和工作环境)是本章的亮点(其余几乎是在灌水)。另外值得一提的是几种技术和一个原理：思维终止，任务表、划去规划单(前者的变形)，逆向规划、跬步千里法、五分钟计划、三档分类系统。一个原理即普雷马克原理：可以用喜欢做的事情置于不喜欢的事情后面作为激励强化行为。总之，知易行难！这是一本有操作性的手册，后面附了各种表格和问题，用来指导实践。我想我会把这本小书放在包里，里面还会放上打火机。后附读此书之前任务清单。1、换牙刷2、换被罩3、打扫卫生4、洗衣服5、读完该书6、写这篇感

《终结拖延症》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com