

# 《拖延心理学》

## 图书基本信息

书名：《拖延心理学》

13位ISBN编号：9787511334473

10位ISBN编号：7511334474

出版时间：2013-7

出版社：高佑 中国华侨出版社 (2013-07出版)

作者：高佑

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《拖延心理学》

## 前言

# 《拖延心理学》

## 内容概要

# 《拖延心理学》

## 作者简介

高佑，国家二级心理咨询师，知名拖延心理学研究者。专栏作者，曾先后在十余家网站、杂志、报纸开设专栏。作为一名心理学家和作家，高佑已帮助成千上万的朋友变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能。

# 《拖延心理学》

## 书籍目录

前言：有种快乐的代价叫拖延 001  
Part 1 认识拖延症：走出拖延的怪圈  
拖延症是什么 002  
练习1：拖延倾向的测试 006  
拖延是与生俱来的吗 014  
练习2：如何打造大脑的全局领导力 021  
剖析三大拖延类型 029  
练习3：你是哪种拖延者 032  
拖延症带来的恶果 038  
练习4：拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福 040  
谁该为拖延负责 044  
练习5：我们是怎么变成这样的 050  
Part 2 拖延症的真相：为什么我们总是一拖再拖  
拖延与焦虑是一对孪生兄弟 056  
练习6：你是行为拖延还是心理拖延 063  
行为拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应 066  
练习7：我怎么知道我是在拖延 070  
心理拖延：一场争夺控制权的较量 072  
练习8：找到你的心理舒适区 079  
拖延症并非完全一无是处 088  
练习9：你属于主动拖延还是被动拖延 089  
Part 3 较量拖延症：抵住拖延的种种诱惑  
识别拖延的理由：麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由 092  
练习10：为什么你会拖延 096  
扭转恐惧感：担心只是纸上的柠檬 100  
练习11：如何直面恐惧 105  
提高自我能效：准确定位自己的能力 115  
练习12：如何提高自我能效 118  
拒绝完美：做一个普通人 127  
练习13：克服完美主义的方法 129  
Part 4 终结拖延症：向与生俱来的行为顽症宣战  
正念训练：全神贯注地活在当下 138  
练习14：随时随地都能进行的正念练习 140  
暴露疗法：一步步地克服恐惧 149  
练习15：暴露疗法是如何克服焦虑拖延症的 153  
管理时间：把时间用在刀刃上 160  
练习16：充分利用你的24小时 162  
制定目标：你所焦虑的往往不是你真心在乎的 171  
练习17：如何设定有效目标 173  
改变关系：营造最适合你的新环境 183  
练习18：如何找到最适合你的新环境 186  
后记：从拖延者到行动派的10个秘诀 201



## 后记

从拖延者到行动派的10个秘诀在阻碍我们前进的种种原因中，“拖延”或许是最好的一种掩护策略了。之所以说“最好”，是因为但凡拖延行为，在表面上看起来，都会让人觉得很奋进。试问一下，当你再一次拖延时，心里是不是觉得很不安，会感到一种无法停息的倦怠和落后感。但是，你会说服自己啊，说这其实是一种放松，说这其实是在为接下来的行动积累足够多的能量。可是，事实的真相却是拖延并不能帮我们节省时间或是精力，它只会让我们的时间或是精力在无休止的自责中平白无故地消耗掉，让我们对自己充满了怀疑和自我欺骗。如果你已经习惯了事事拖延，也不必过于担忧、害怕。我们每个人随时随地都在不断地认识自我与成长，我们之所以对很多问题视而不见，是因为我们在观念上对它们不屑一顾，“我拖延了又能怎么样，我还从中得到便宜了呢。”看看吧，我们内在的那个小小的自我是不是经常会这样对自己说呢。对于拖延者而言，一直想等待最好的时机，但是这个“最好的”却是不存在的。如果我们要等到把内心里每个反对的声音都统统克服掉，那么，我们就什么事也不用做了。然而，在行动派的眼里，行动却是动机与动作的完美结合。一个人光有美好的想法是毫无用处的，如果不能行动起来，只能是停留在空想上。当你回首过去的时候，你可能会发现自己也曾有过无数的雄心壮志，可是，现在却一个也没有实现，这意味着，你该行动起来了。下面介绍的10个小秘诀，就是教你如何尽快行动起来，做一个成功的行动派！1.每天提前一刻钟起床。利用这段时间思考你该怎样最大程度地利用这一天。2.时刻记住：行动第一。每件事情只处理一次，不要人为地给自己创造困难。3.别聊闲天。就事论事地回答别人的提问，不要把答案扯到三皇五帝上去。4.已经开始的事情就要努力做完。5.如果你想指责或是找碴儿，不妨先问问自己是否找到有建设性的解决方案，如若不然，就把话酝酿一下再开口吧。6.远离电视。只看必须知道的消息，别让自己沉沦为“信息植物人”。7.列出自己最不想做的事情，并在上面注明期待完成的时间，接下来，就要动起来。对于自己不喜欢的工作，立即处理的方式可以大大缓解压力和紧张。8.向其他成功者取经。学会借鉴别人的成功，更要学会懂得他们为什么失败。9.如果你对某件事情充满恐惧，可能因为你对这件事情了解得还不够多。所以，请尝试着了解更多吧。10.对于事情中可能出现的问题，不要用消极否定的态度对待。要知道，社会在不停地进步，一切都在改变。问题的出现再正常不过，千万不要在一开始就给它扣上“消极”的帽子。最后，想跟大家分享这样一句话：在克服拖延的过程中，不要指望一劳永逸地解决拖延问题。重要的是，要进一步地认清自己，学会与自己的内心讲和，这样才能看清自己为什么会拖延，才有可能让拖延之手从你的生活中松开！

# 《拖延心理学》

## 编辑推荐

《拖延心理学:重拾行动力&bull;克服拖延症》最适合中国人的防拖延拯救宝典。《拖延心理学:重拾行动力&bull;克服拖延症》将帮你了解拖延症的真正原因、弄清克服拖延症的困难，从而找到真正克服拖延症的方法。现在就狠狠下定决心，彻底打败拖延症。仅以此书献给那些头脑聪明、性格可爱、观察敏锐、思想深刻、才华横溢，但毫无建树，被与生俱来的拖延恶习所纠缠的人们。《拖延心理学:重拾行动力&bull;克服拖延症》是出版史上讲述拖延症最权威之作。



## 精彩短评

- 1、那些测试我都看不明白 总之很不好很不好
- 2、帮助不大，，可能是我本身有时间管理的觉悟？
- 3、好书.我很喜欢 真心值得购买
- 4、这本书还是挺好的，爱拖延的人还是看看的好。
- 5、不是说崇洋媚外，而是你真的翻开书就会发现，大段的原封不动的抄袭，实在是让人没有想看下去的想法，而且，就这本书的枯燥程度，真的有拖延症的人，一定会把它拖到最后的，而且，有错字，纸很粗糙，简单地说，在卓越买得最烂的一本书。
- 6、名字不好分”“
- 7、不要让拖延病，害了自己
- 8、#阿一读书#看完了《拖延心理学》。很小的一本书，很快就可以看完。整体感觉一般，总感觉没有国外此类书，那么令人心悦诚服。不过也有一些亮点，空来也可以看看。
- 9、拖延是儿时成长的后遗症
- 10、国人写的，比想的好很多。
- 11、看过了，里面的内容与其它几本国外的拖延类书籍的内容有重复的地方，看了一下后面也没有参考书籍，不知道作者是真的没参考其它书还是参考的太多填不上了。不过里面提及的一些方法还是可以借鉴的。
- 12、写的很不错的书，希望能帮助我克服我的拖延症吧。
- 13、不同于其他同类型的书，该书先是从病理的角度分析了会造成拖延症的可能因素，令人耳目一新，对于那些看了很多这方面的书拖延症却久久无法改掉的人可能是个突破点。在理论的之后的后半部分含有多个详细的训练和方法，比起空有理论和胡乱励志可实践性大大的提高，具体效果我还没去尝试，不过若如实的去练习，我想多少会对拖延症方面的治疗有所帮助。最后的要提的是，本书错字的地方有不少，随不至于影响阅读，但希望加以改进
- 14、不错。大家都来看。尤其是我们这些人
- 15、本来只是抱着试试的态度，没想到真的有了，里面还有你做事的表格，规划表，很好
- 16、耐心读会有收获
- 17、磨刀不误砍柴工。以前听老师讲过仔细想想所谓拖延不过两个原因，一是逃避，面对问题不解决，就这么拖着，二是完美主义，害怕自己达不到自己所规定的标准，拖一拖等自己可以完美解决。重要的是如何去试着做，直面问题，提高自我效能感，计划，时间，自控，接受，环境，兴趣等。
- 18、两年前买的书，才读完。我的拖延症怕是没得治了。
- 19、帮我摆脱拖延症吧！阿门！！
- 20、该死的拖延症，一定要克服呀。。。。。
- 21、改掉拖延症！
- 22、克服拖延症很难，这样就得看自身有没有这种坚持下去的毅力了，如果先从书本中找寻答案或许你会发现不一样的感觉哦，让我们一起从这本书中找寻答案吧。
- 23、内容不怎么给力。没什么可学习的。虽然写了很多东西都是我们常见的，也给出了部分解决办法，但拖延这东西本来就发自内心，不是看一本书就能克服的。也许你吃一次大亏比看100本这样的书来的实际。因为你要克服拖延，必须先深受其害才行。就好比如我，这书都买了几个月了，现在才来些评论，而且还是晚上3点才写，这是这本书所不允许的情况，但我不依然这样么？？但也不说这书一点用都没有... 阅读更多

# 《拖延心理学》

精彩书评

# 《拖延心理学》

## 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](http://www.tushu000.com)