

《终结拖延症》

图书基本信息

书名：《终结拖延症》

13位ISBN编号：9787111356929

10位ISBN编号：7111356926

出版时间：2011-9

出版社：机械工业出版社

作者：(美)威廉·克瑙斯 (William Knaus)

页数：202

译者：陶婧 于海成 卢伊丽 等

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

《终结拖延症》

前言

译者序 困而求知，且勉且行 5月15日是豆瓣网“我们都是拖延症”小组成立4周年纪念日，也是我们“战拖心理成长会”发起的第一届“拖延节”。我们组织的一项线上活动是完成一项拖延已久的任务。我更新微博，写下：“#拖延节#写完译者序”。在人文气息浓厚、文艺青年出没的网络社区中，拖延会员突破5万大关，本来就是一件情理之中的事情。国外学者们曾经总结了拖延的常见诱因：僵化完美主义，逃避成功，缺乏时间观念，内心充满纠结反抗，病理性多动症，早期家庭或教育环境的影响……甚至连身在异国的文化差异，都可能让你罹患这种我们戏称的“拖延症”。再看看我们这个时代，享乐主义、一元价值观所引发的“身份焦虑”，本已让我们深陷洪流，工作带给我们的感受常常不是成就感，而是望之欲逃的失败恐惧，这种恐惧常常是引发拖延的元凶；而网页、短信、微博、游戏和其他各种信息源，也都在撩拨我们的眼球，把我们并不坚定的注意力，切割得七零八落。

“战拖”（战胜拖延）无疑是困难的：各种“拖延症”在具体表现上千差万别，而且看起来都很顽固。许多人戏称它为“绝症”。尤其是与ADHD（注意力缺陷障碍，俗称多动症）相关的生理性拖延，更是让人痛苦不堪。此外，拖延本身的复杂性也增加了我们同它对抗的难度。如果我们不太严格地把拖延称为一种“症”（这个中文词目前还不是个严肃的医学名词），那么它更接近于一个症状性而非病因性的名词。由于它的起因和具体表现上的差异，几乎不存在一种适用于所有“拖延症”的灵丹妙药。在我们的社区中，直到现在，也经常看到“关公战秦琼”的现象：大家围绕某一种方法“有用还是没用”争论得面红耳赤，最后却发现针对的根本不是同一个问题。这也为我们的探索之路徒增了无谓的内耗。

依我个人浅见，目前常用的战拖方法，大体可以划分为两类：一类注重内心成长和价值观梳理，另一类注重任务解决和时间管理。当然，像针对ADHD等生理诱因的药物方法，似乎也算自成一派。

第一类方法，强调挖掘拖延行为的根源，加强对自身各个方面的觉察，倡导从拖延的根本原因入手，化解负性情绪、调整不合理认知、强化行为的改变，从而不仅实现拖延行为的改善，更是谋求对自己更深层次的认识和接纳。第二类方法则强调聚焦于任务本身，挖掘、组织并利用自身的积极资源和社会支持系统，力求在短时间内克服障碍、实现目标。从效果来看，第一类似乎更彻底，也更有利于防止反复，但改变周期较长，似乎可以称为“长期战拖”；而第二类短小灵活，常用于对已发生的拖延问题的解决，或许可以称为“短期战拖”。是“釜底抽薪”重要，还是“扬汤止沸”有效，此二者可谓各有千秋，相信诸位拖友各有偏好。但是，无论是“釜底抽薪”还是“扬汤止沸”，容易的是“纸上谈兵”，共同的难点都在于如何操作和执行。

对拖延根源挖掘最彻底的人，可能会成为拖延心理学家，但这本身并不足以保证知行合一，在行动中实践那些觉察到的知识；而短期战拖当中的主要内容，如时间管理等，最适用的人群却常常是那些本不容易拖延的人，这些方法在设计时通常就没有充分考虑到拖延的干扰，而是假设人的理性决策能力已经足够强大。事实上，我们理性的一面也许需要事先训练和养成习惯（就像在这本书里一样），才能足够强大。本书给我们的惊喜也正在于此：本书篇幅短小精悍，语言简练，认知、情绪和行为三管齐下的方法方便实用，介绍了很多适合实际操作流程、套路和练习，甚至可以在实战当中直接模仿复制。如果说“长期战拖”和“短期战拖”的强大在于助攻能力，那么本书这套基于理性情绪行为疗法的战拖力，倒很像是对抗拖延的正规军。毕竟，能够兼通“长期战拖”和“短期战拖”，并且取长补短的人不多，参加培训的成本更是高昂；而本书提供的策略，思路清晰，操作性强，有些甚至接近于一种标准操作流程（SOP），按照作者的说法，熟练使用之后，可以推而广之，帮助你克服其他方面的拖延。

本书中还有一点让我印象深刻：它不止一次地引用了德国军事家冯克劳塞维茨的著作《战争论》当中的思想。再联系到它对“理性”的推崇，我们似乎嗅出明显的“男性化”风格。那么这支“正规军”，是否真的可以带来崭新的局面和耳目一新的感觉？刚刚翻译完书籍的译者们，其实并没有足够的发言权。真正能够说明问题的，是读者你的实践结果。在这里，我想表达对我们译者团队的衷心感谢，“译场”是战拖会的翻译机构，纵跨线上和线下平台，负责与国内的出版机构合作，引进和翻译相关著作，主要是拖延行为、时间管理和心理成长等领域的学术著作、科普读物和自助书籍。这本书由首轮译场的成员通力合作完成，各部分分工如下（引号内是参与者指定的署名ID）：前言由于海成翻译，陶婧校对；第1章由王子恺翻

《终结拖延症》

译，翟稀凡校对；第2章由“我要好起来”翻译，第3章由“appwcn”翻译，均由卢伊丽校对；第4章由卢伊丽翻译，陶婧校对；第5章由翟稀凡翻译，“appwcn”校对；第6章由陶婧翻译，“我要好起来”校对；第7章由卢伊丽翻译，王子恺校对；附录部分由丁盈幸翻译，陶婧校对。全书由于海成、丁盈幸和“高丽拖人”完成文字润色，并由卢伊丽统稿。本轮译场调度工作由陶婧及王子恺完成。

在翻译这本书的过程中，我们遇到了不少意料之外的困难，也一直在跟拖延进行着艰苦的斗争。正如每一位拖友和战拖同路人一样，我们都是在这个过程中“困而求知，且勉且行”。忘不了译场工作前期，我们在北京五道口、双井、雍和宫各个地方咖啡馆里围桌而坐，并肩作战时那份浓浓温情；也忘不了因为对一部分内容接近苛刻的要求，我们曾经闹过短暂的小情绪。现在我最想说的是，我爱你们！我们要感谢华章心理的赵艳君编辑不厌其烦的催促，让我们这群出身重度“拖拉机”的人组成的译者团队，历经辛苦终于完成这部作品；我们也要感谢华章心理的李欣玮、许可等诸位编辑的热情合作、鼓励和支持，以及战拖会心理咨询师兰菁在专业方面的多次指导。

战拖会作为目前国内最有经验的民间拖延互助自救组织，一直致力于传播拖延知识和支撑战拖互助。从相关书籍的译场和读书会，到团体心理咨询和毕业论文“临时教练”支持，我们一直在做着助人同时也是自助的事情。我们也衷心期望作为读者的你，从我们翻译的书中所获得的知识，不只停留于认识层面，而是通过实践，转化成实实在在的“战拖”行动。我们也衷心欢迎你来我们的“战拖学园”社区，分享你阅读这本书的收获，寻找你战拖互助的朋友。

战拖会发起人 高地清风（于海成） 2011.5.15

《终结拖延症》

内容概要

这并不是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。然而，人生中总是有许多成就，是基于一天天的努力的。终结掉拖延对你的干扰，你可以活得更精彩，再也不用承受那些常与无必要的、自寻烦恼的拖沓相伴而来的痛苦。这样，你就会在需要的时候尽快地爆发出潜力。你也会有更多的时间来娱乐，同时，从拖延中抢回更多的时间，也会让你的工作完成得更出色。

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

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 /43

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 /62

第4章 如何应对与压力相关的拖延 /84

第三部分 行为方法：

坚持到底，攻克拖延

第5章 果断行动 /104

第6章 控制拖延的强效行为技术 /122

第7章 在工作场所中应用战拖技术 /150

附录 治疗拖延脚本样例一则 /178

参考文献 /193

三管齐下，终结拖延症 你想从你的生命中获得更多的成就吗？你的拖延已经妨碍你了吗？如果你的答案是肯定的，那么通过运用本书中的方法，你将学会如何对自己的生命负责，你会亲眼见证拖延逐渐从你的生命中消失的过程。你想告别这个拖延者的身份，但你知道要面临的是什么呢？拖延症是最普遍、最顽固又最复杂的个人挑战之一。对很多人来说，这的确是一道大伤脑筋的难题。不过，就像所有其他坏习惯一样，拖延症也有自己的弱点。通过强大的认知和行为疗法，你将学会如何利用这些弱点，从认知上到行为上彻底终结拖延症。你想要克服拖延症，而你现在已经开始行动了——你正在读这本书，下一步就是，实践本书给你的一套“三管齐下”的方法，通过观念转变和实战练习，向拖延发起挑战、解放你自己。在本书中，我将和你一路同行，与你一起探讨在重要的事情上坚持到底的方法。你将学会“立即行动”的新行为模式；甩掉拖延顽疾；学会在合理的时间里，用一种合理的方式来做合理的事情。这样，你可以在健康和幸福感方面都获得改善，并重获应得的成就感。不过首先，我们还是要了解一些与拖延有关的常用概念，这些都是后续章节要讨论的内容的必要铺垫。什么是拖延你知道吗？“拖延”（procrastination）一词的拉丁字源的解释，是“向前”（pro）加上“为明天”（crastinus）。不过，“拖延”的含义远不止是推迟某事，这个概念也不像很多人想象得那样简单。下面是我的定义：拖延是一种成问题的习惯，它会把重要和有时限的事情，推到其他时间去做。拖延过程很可能造成一些不良后果。在我们的日常生活中，难免会存在一些对即将到来事务的负面看法，这些看法里总会包含一种转移注意力的冲动，让你想用一些无关紧要的事情来代替。这个过程中总会伴随着拖延思维，比如“晚些吧，等我觉得准备好了以后再做”。拖延可不仅仅是简单的逃避行为，这个过程包含了一系列相互关联的理解和想法（认知层面）、情绪和感受（情绪层面）以及行动（行为层面）。拖延远比一个简单的行为问题要复杂得多。一颗微不足道的“晚点儿会更好”的拖延种子，之后会长成一棵成问题的习惯之树。那些拖延的决策，让你把事情推迟，给你带来即时的放松和希望。这些放松和希望的感觉，会强化拖延决策，让你更容易再次做出拖延的决策。随之而来的是，你可能找理由为自己的推迟辩护，并一再请求延长期限。各类推迟模式总是错综复杂，而拖延就是它们的大集合。我们来看一下这个案例：简面对公司的季度财务结算的书面分析，陷入了拖延的挣扎。在拖了数周之后，简决定在周末完成这份报告。在周日的午饭后，她准备好了要开始，她无精打采地走向她的电脑，想要写东西，却退缩了，下面就是随后发生的一系列事情。（1）当简坐下，准备写报告时，她听到草坪上高草的召唤：她得去剪草。（2）简走向剪草机，拉动绳索。在这一刻，她听见拖延的声音——拖延又一次降临到她的生活中。（3）她想，等她剪完草之后就去看报告。这个想法让她觉得宽慰了许多。她把注意力集中在剪草上，并把内心里唠叨着的提醒抛诸脑后。（4）剪完草之后，简看到邻居在游泳池旁边喝着柠檬水，就走过去与之闲聊起来。（5）跟邻居闲聊了一阵儿以后，简回到家里做饭。（6）饱饱地吃完晚餐之后，她去小睡了一下。她对自己说：“我稍后就开始，等我有精神了就开始。”（7）从“小睡”中醒来以后，简意识到，看晚间新闻的时间到了。她告诉自己：看完新闻以后，她就是熬到深夜也要把报告做完。（8）新闻结束了，简回到电脑前。可是，她的手指好像不那么听使唤似的。她点开“蜘蛛纸牌”，沉溺在游戏里。

。 P1-3

《终结拖延症》

媒体关注与评论

威廉克瑙斯基于几十年的研究经验对拖延行为做了全方位分析，不只是针对拖延，更针对思考和行为模式提供了一套井然有序的课​​程，让你可以重新评估自己的行为并做出改变。本书通俗易懂，实践其中的方法可以让你的日常生活走向正轨，你会更受人信赖。这本书是无价之宝。

——理查德威斯勒（Richard Wessler）博士（佩斯大学名誉教授，《摆平棘手的当事人》作者） 这本书为克服拖延方面的自助书籍树立了一个新的标准。别再拖了——现在就将这些方法和练习付诸行动，告别你跟拖延的搏斗挣扎，提高你的工作效率，提升你的生活品质。

——阿诺德拉扎勒斯（Arnold A. Lazarus）博士（著名职业心理学委员会成员，罗格斯大学心理学特聘名誉教授，《一小时心理医生》作者之一） 每一个与拖延战斗的人，都可以从本书中发现新鲜的观点、快速见效的技巧和强大有效的自助练习，为自己开启一种卓有成效的快乐生活方式。开卷有益！

——詹妮沃尔夫（Janet Wolfe）博士（艾伯特埃利斯研究所前执行主任，纽约大学兼职教授） 拖延治疗领域首屈一指的世界权威，提出了一套三管齐下的综合方法，将这套方法内化，扫除行为障碍，迈向快乐幸福的生活！

——埃利奥特D.科恩（Elliot D. Cohen）博士（《启动批判性思维》作者） 如果你像很多人一样，也是一位拖延者，别再犹豫了——阅读本书。克瑙斯博士是解决这方面问题的首选专家。

——弗兰克法雷（Frank Farley）（天普大学人文学教授，美国心理学会费城分会前任主席） 这本书不可或缺，应该列入大学生的必读书目中。它不但能帮他们变得更加成功，也能让他们更能享受学术研究的乐趣。

——勒内F.W.迪克斯特拉（Rene F.W. Diekstra）（罗斯福学院、乌特勒支大学国际荣誉学院心理学教授） 本书提供了一套合理有效的办法，帮你对付“拖延症”这个无处不在的“拦路虎”。威廉克瑙斯博士条理清晰的文笔，生动活泼的案例讲解，使本书成为一个宝贵资源，让你可以很好地理解拖延行为产生和发展的模式，以及实用的技巧和方法让你可以直接用来指导行动、做出积极改变。

——普利西拉 M.克拉克森（Priscilla M. Clarkson）（马萨诸塞大学安默斯特分校联邦荣誉学院院长） 在克服成瘾行为的道路上，学会拒绝以后，个人面临的​​最大困扰就是拖延。为了解决你的问题，让你能够放手前进，克瑙斯博士将多年的实验研究经验融汇到这套实用、实效的解决方案当中。

——乔盖斯坦（Joe Gerstein）（医学博士，美国内科医师协会会员，SMART自助康复网络创始人）

《终结拖延症》

编辑推荐

《终结拖延症》解放被囚禁的自我！奔向美好新生活！美国著名心理治疗专家30年经验分享！行之有效的心理学方法，搞定拖延症！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！

《终结拖延症》

精彩短评

- 1、之前在当当上查看这本书的时候就被搞笑的留言逗乐了，有人说自从把书买回去，就拖到现在都没看，拖延症又犯了，我当时就心想我一定不会拖的，我一定把书买回去就立即看，然而，我忘记了我也是个拖延症的患者，正是因为有这个毛病我才要买来书看看，结果我又拖了，到现在终于看了一半的内容，怎么说呢，书本身是不错啦，但是里面的表格计划啊，一定要有恒心坚持下去才能真正对你的拖延症有帮助，而我真的是怀疑自己能不能坚持下去啊。不管怎么说加油吧，拖延症，我要打败你！
- 2、隆重推荐给大家，努力学习中！！！！
- 3、看的时候感觉很鸡血，看完就忘了.....
- 4、不错的书，可以一看
- 5、这种书就适合在APP上来听，中心思想提炼，直奔主题，半个小时搞定。看书的话看到前半本就够了，后面只是对前半部分的重复。
- 6、需要经常拿出来看
- 7、挺好的书，用来教育儿子。
- 8、深度拖延症患者需要时不时看几本理论书，看再多都不为过
- 9、填表爱好者一定喜欢这个
- 10、书里面有些方法很科学，但是废话太多。
- 11、思维、情感与行动三大篇章的边界不算清晰，不同的工具与理论也多有交叉之处，所以阅读这本书必须带有主动的态度，从中提炼出适合自己的方法。
- 12、比那个评分更高的7天搞定拖延症不知道好多少，科学的论证和具体可操作的方法，至于能不能成功，还是看个人吧~有些事儿能拖延一下也无妨
- 13、补记 1. 合理管理时间，分清事情的轻重主次 2. 立刻行动起来
- 14、终结拖延症（美国著名心理治疗专家30年经验分享！第一视角的实用战拖经验！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！）
- 15、情绪耐受力（钝感力）的培育，认知疗法与自我察觉，自我接纳包容的同时将精力集中于拖延事务方面，制住心猿意马，行动优先。道理简单，实践细则给的较多，对一般人来说帮助未必大，anyway，做事时专注，少一些或者根本没有内心的冲突与情绪的耗散，事情能解决好而且自我评价也能更高。人与人之差别，后天因素则主要在于习惯养成，除去可测量的细枝末节行为性格之外，内心的平复，能在最短时间内达到心如古井的状态，其实是区分人与人的关键指标，也是人的能够更好更多体验幸福体验生活的能力基础。药方性质的图书，关键在于执行，在于日常中的细致体察与坚持运用，跬步千里，自勉自勉！
- 16、威廉 可闹死
- 17、看这本书的过程，我是越来越拖延。。。书很好，但是我是真的意兴阑珊，有点看不下去的意思。
- 18、关键是开始做
- 19、这本书买了好久了，才想要写个短评，这是不是说明看完此书后我的拖延症并没有改善？任何的书籍，不管写得有多好，至多只能给你个观点，试图让你接受它。可是对行动并不会有多大的帮助。心理的层面上认同了，还需个体付出实践，这中间其实还需要意志力。
曾买了好多的励志书，看的时候心潮会有点小澎湃，尤其是读了某些大师的作品之后。可是这都不能长久，一本书对人的影响力会持续多久呢？三天？七天？不知道是不是我比较难改变，通常我都是不超过七天的时间就会忘到脑后。
所以，真正想要改变的人，想从行动上改变的人，只有提升意志力，时时刻刻督促自己，不放松，不放弃。
- 20、在地铁上看到推荐的，就买来看看，理论知识很多，看着有种想要睡觉的感觉。分析的几种拖延状态很有用。
- 21、买了四本拖延症的书，这个还没看
- 22、完成好过完美，追求完美反而会坏事
- 23、正在读.....

《终结拖延症》

- 24、科学家告诉你如何自我管理。
- 25、这本书帮我解决了长久以来困扰我的问题，非常好
- 26、很具有针对性，拖延症患者要做一番挣扎，按照书中所说，一步步改进，一定会跟拖延症说再见的。
- 27、写得相当用心，btw这本书我看了半年...
- 28、因为需要买的，还没看，应该有用！
- 29、拖延，是一种无法言说的痛。我每天上着专业课,上实验课，做明天要交的实验报告，可是想到记事本上还有太多的备忘事项没有完成，想死的心都有了。到了晚上，开始神志惶然，因为时间不够，夜里赶工，莫名其妙的难受，日日如此，因为带着隐形眼镜，不停的流泪，时间太久，几乎带了一天了。拖延成病，将是蚀骨的痛。

从这本书简简单单的语言中，非常惭愧地反省起我自己的生活的。我惊恐地领悟到时间的狭隘性，原来我是一个资深拖延症。这么多年，对于时间的浪费，实在已经到了应该悬崖勒马的地步。

几天来的醍醐灌顶，若有所得：在所有的过错中，我们最易于原谅的就是懒散。我把《终结拖延症》的“三管齐下”方法，细细总结为“KFC”方法，分享给奋斗在不同战拖阵线上的战友们。

“Know”——认知。战拖是一次自觉自知的旅途，你要知道“拖延”是一种成问题的习惯，它会把重要和有时限的事情，推到其他时间去做。拖延不是随机的一两次搁浅，而是习惯性的无事不拖。你要学会开始认真剖析自己的拖延思维，行为方式，当你一点一点认知，才能找为自己的战拖找到参考坐标。所谓知己知彼，战拖这场战争，才能赢得先机。拖延是可怕的恶习，你不主动摆脱，等你发现拖延是贼了，它早已偷光你的选择。

一次的旅行总有它的意义。那么战拖的意义，只有你自己知道。那也就是你砸碎自己给自己亲手编织的笼子——拖延，勇敢一点，你可以的，我知道你可以.....

“Feel”——情绪，有时回避事情是你认为理性的选择，可是拖延，却增加了失败的成本。处于被动的处境，你无法承担如同滚雪球的效应的生命之重。排山倒海的冲击着你，拖着你忙的四脚朝天，哪还有时间去了解世界是什么样子。你会发现自己离自己的理想越来越远。

有时改变都是需要付出代价，消除战拖消极情愫，你要找到好的感觉，就可以决定了。它需要全神贯注、觉察力的智慧。战拖不是一两天就可以的，在这个过程中，都在打磨着你的耐心，“韧”却是向心的一把刀，你不能让拖延这把钝刀一点点割着你，而是自己拔刀而起，令它震颤。如果你中途想放弃或者逃避，就好比炼钢，不愿投身于熔炉之中，那我们和自己想要成为的模样，就永远隔着不可逾越的距离。

“Creation”——行动。你要想想还有多少真正应该做的事情没有做，这才是你应该朝思暮想的命题。有了这样一个紧迫感，战拖时就可以不思考其他任何东西，只有一个目标，解决要做的事情才是王道。

大多数人认为时间有限，有的人做“时间管理表”，但是切记不要太累赘，太琐碎。不然你会发现要做的事太多，一不留神手头上就会堆集些事，很容易失去战拖的成就感，也就影响了接下来的行动了。列表的条目需要轻重缓急。有的人还把自己的所有的时钟提前几分钟，作为提醒，可是这也存在有一个漏洞，就是你会自动减去多余的时间，反向认为时间还没到，结果失去对时间的敏感性。战拖的行动，不需要等待，也不要贪于求成，成功的脚步是一步步踏出来。

“勇”是朝外的“力”，你可以对拖延用尽所有的手段，勇敢地大力打击拖延。也可以拿出你个人的技术，行动，专属计划，勇敢终结拖延。

《终结拖延症》

战拖的身影，不是你，我，他，而是所有人。希望这本书，可以帮助那些深陷所谓的拖延泥沼的人。

- 30、写的理论性有点强，不过看一下书中的表格，还可以接受，文字叙述较强，需要多读几遍，即可明白！
- 31、还没时间看这本书，因为患有拖延症，所以没有时间啊！
- 32、结果翻完之后，还是没有治愈，或者乐观地说，我把这本东西翻完已经算是治疗效果得体现了。
- 33、按照书中的定义，“拖延是对时效性活动所进行的不必要的推迟”。其实，在“稍后思维”的作用下，从正常的不得已“推迟”到“拖延”成病，所欠缺的正是一种条件反射式的“立即行动”。治疗由此切入，涉及观念、情绪与认知三位一体。一言蔽之，拖延症要么出于追求完美，要么源自暂避压力，终究还是因为少了一步Y型路口的决绝和一个关键时刻的专注。迈出第一步，再将目标细化，所谓不留后路，并时刻在想要得过且过时劝诫自己，正是立即行动与不断推进的要义
- 34、制定计划实施计划
- 35、送给老公，我里一人一本，很好
- 36、无论是五分钟管理，四步法还暴露法，应对拖延的最好办法还是细化目标并精细计算时间，多设置时间期限，想到尽可能多的细节，积极行动起来，按照目标和计划去一步一步实行，才是王道。
- 37、还没仔细看，粗略翻了一下，希望我能结束拖延症吧~~挺严重的了。。。不过还是要靠自觉才行。
- 38、很好，希望能改善我的拖延症。^_^
- 39、非常有力地介绍了拖延症
- 40、书的组织结构不明确，行文逻辑稍显凌乱。加上翻译的问题，文字读起来有点晦涩绕口。不如拖延心理学，自控力。
- 41、书很好，内容也不错，现在在慢慢的看
- 42、需要坚持看完的一本书
- 43、从《北京您早》栏目里看到重点推荐的一本书。本人自认为是拖延症很严重的人，希望从中汲取精髓，从思想根源上调节到最佳状态！大概翻看了一下，是文字多多的那种，不是像我之前想象的图文并茂的类型，但是里面有“对照练习”，看起来很科学的样子！期待我的拖延症能够终结！
- 44、听实用的，终结拖延，关键还是看自己的意愿加上方法
- 45、绝对高三时候买的买了一堆然后我看完就完了我觉得不是拖延症的问题是懒癌的问题
- 46、还没看，但愿对自己能有用吧。加油
- 47、纸张很好，比在其它一些网上买的书要好哦。
- 48、孩子一直有拖延的现象，一直想找一本这方面的书，果然在当当上被我发现了。结果，按照书中的一些建议做了，效果还是明显的，推荐一下。
- 49、abcde方法，重在实践
- 50、很难读
- 51、恐惧->情绪->犹豫！问题找的挺好，只可惜解决方案没靠谱的！
- 52、个人认为书中给出的策略和思考都是值得回味的，但归根结底想要克服懒惰的想法，还是要考个人的勇气和意志力，这种东西不管看多少书都是得不到的。
- 53、拖延症是一件很折磨人的事，哈哈，虽然还没读不过听说不错，希望各位病友都能战胜拖延症吧
- 54、已经有严重的拖延症了，要得好好自我调节
- 55、在我最焦躁不安的时候，读了这本书进行自我治疗，效果貌似还不错。接下来安心科研~
- 56、鸡肋一般的书，但是提到了马和骑手模型算是全书亮点。
- 57、喜欢最后一句：只工作不玩耍，聪明的孩子也变傻。战拖，什么也别说，行动起来就胜了。
- 58、这种方法论的书不要太逐本溯源的考究成因，应该重点在方法和实践案例。讲的浅显易懂易于吸收也是关键。理论值得一看，但是可读性不高。
- 59、FD读书会
- 60、拖延症是个大问题，也许这书可以有帮助
- 61、改掉拖延症！！！好好利用时间~
- 62、明明早就不拖延了，我为什么还是好奇要看这本书呢...-_-#不管怎么说，还是有一定借鉴意义的

《终结拖延症》

，不过反反复复，也就是那几点。总之，保持清醒！

63、改变自己

64、质量过硬 内容很实用对有拖延症的孩纸们非常有用

65、书本讲述如何改正拖延习惯，只要正确的心态去改正会收到不错的效果。书的好坏不在与你能不能学到多少，在于你能领会多少，领会到哪个层次，希望此书能为大家改善拖延习惯

66、拖延症是我们每个人的敌人，如何战胜自己才是关键

67、书的手感很好，印刷也不错，大概看了一下内容，很有趣味性，是本不错的书。

68、为了诊治自己的拖延症而买的一本书，正在每天改善一小点中，希望有所收获。

69、判自己为绝症，别再给我药

70、正在看，希望实用，快递挺快的！

71、积跬步才能至千里——不要急于求成。这并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。然而，人生中总是有许多成就，是基于一天天的努力的。

72、我还是更喜欢《拖延心理学》，这本更注重解决办法，但是对于我太难了。我更喜欢去了解真实的自己，试图通过这种方式达到心理上的快感。

73、看不下去

74、书不错，内容架构文字条理都好，废话少。翻译的功力差了点

75、书是正版，很好，感觉自己在这方面怪严重的，我要好好看看。

76、<泛读，樊登读书会>1、绝大多数人的目标都是不动脑子的生活。刷朋友圈、看电视的时候脑子就是不动的，很多人不爱看书就是因为要动脑子（一部分原因是因为要消耗能量）（相关书目《象与骑象人》）。2、一天能完成6件有意义的事，你今天就不算失败。（之前GTD把养成习惯的行动也加进去了，看起来任务特别多结果心理负担很大，就完成不了，以后只放重要的事，要保持在6条左右）。3、认知模型（ABCDE）A：事件发生，B：你对这个事的看法，C：结果，D：改变对这个事的看法（改变B），E：得到改善（对于拖延的情况，应该静下心来和它对话，考虑拖延的结果、不拖延的好处，改变B）。4、《自控力》里的内容，浮躁的时候就打坐。平时要锻炼意志力“肌肉”。“一个静（定）不下来的人，他做事总是浮在表面，他没法创作出深入伟大的作品”。

77、我觉得我时间管理不怎么样。多少有点拖拉。希望通过此书能改正。到时再来说成果。

78、= =||| 前言还不错。但是开始看了还是很多专业术语。会看蒙，然后。。。就没有然后了。。。

79、关键还是行动

80、拖延症真的是很想克服的，希望对我又作用。

81、这是一本需要长时间亲身实践的书，去相信，然后去尝试

82、大家都是懒人，深层次的了解拖延的原因再去解决，才是正道

83、挺好的一本书，从认知、情感和行为等多重方面，试图架构终结拖延的的立体解决方案。我正在看，也正在努力终结拖延，虽然它看起来依然还很强大的样子。

84、对我没啥用~

85、真的很有用！拖延症治好了！

86、还不错

87、RC.

88、感觉这真的是诚意之作。思想上，情绪操控上，行动力上，三管齐下，终结拖延

89、书写的很好，但我还没好好执行，真对不起这本书

90、分析不错，方法也有章可循，但不是很惊喜。

91、专门前来买的额，还好啊

92、看了犯困，是拖延症认知的入门级书籍，以前有看过类似的，所以每次看前半段后面的都知道了

93、这本书是配合着津巴多的《时间心理学》和《拖延心理学》读的，让你认清自己的不足，积极面对自己的人生，一步一步走向成功之路，唯勤而不惰！终结拖延，谁看谁知道，谁学谁成功，谁用谁牛逼！

94、战胜拖延症，任务艰巨啊

95、樊登读书会听的

《终结拖延症》

- 96、 向我的疾病拖延开刀了，效果嘛不知道啦
- 97、 尽管书是不错，但是还需要配合上自己的行动啊！
- 98、 还可以吧，不太喜欢这种合译的书。
- 99、 我为什么会读这本书。
- 100、 太把理论放在第一位，事实上像我这种重度患者根本无法思考。。。
- 101、 人都有惰性的,应该看看这本书,别办事总是拖拖拉拉的

《终结拖延症》

精彩书评

《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