

<<拖延心理学>>

图书基本信息

书名：<<拖延心理学>>

13位ISBN编号：9787104034827

10位ISBN编号：710403482X

出版时间：2011-7

出版时间：中国戏剧

作者：李立

页数：211

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：<http://www.tushu007.com>

## <<拖延心理学>>

### 内容概要

从学生到科学家，从秘书到总裁，从家庭主妇到销售员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。我们每个人都对自己是最了解的，你是否拖拉，你可以瞒过你的上司，瞒过你的同事，瞒过你的朋友或者家人，但是，你自己知道，你是否正在拖延的泥沼里挣扎，如果有，那么是时候解决这个问题了，打开这本《拖延心理学(向与生俱来的行为顽症宣战)》，该书从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延问题进行了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。从科学里汲取力量，摆脱拖延，享受生活的轻松！

《拖延心理学(向与生俱来的行为顽症宣战)》由李立编著。

## <<拖延心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 拖延者的世界

你是一个拖延者吗？

究竟怎样才算拖延？

遭遇拖延：拖掉生命的色彩

拖延者的生活信条

在拖延的泥沼中痛苦挣扎

#### 第二章 探究拖延者内心深处的奥秘

热的毒药：来自家庭的伤害

解毒：宽恕是良方

拖延是表达方式：寻找根源

拖延是恐惧的结果：想做到最好

拖延的潜意识根源：爱你在心口难开

拖延者眼中的自己：哈哈镜里的影像

混乱的时空：拖延者的心理时间

#### 第三章 现在开始：向拖延宣战

与自我对话：重新认识自己

虽不完美，但也要力挫拖延

我不是无能的弱者，我有选择的力量

拒绝拖延，学会说“不”

逃离自己编造的幻想，摆脱拖延

不惧怕变革的创新精神

#### 第四章 休闲生活：力挫拖延

悠闲：那是年少时的轻狂

蹉跎的岁月，与悠闲擦肩

悠闲的是心境也是问题

对话未来——活在当下

拥有富有质感的生活

张弛有道，你也需要释放自己

自我激励——正向信念

逆向思维——填充美好时光

保证高效睡眠——与拖延Say Bye

#### 第五章 行动起来：对战拖延

规划我的生活刻度：告别混乱

魔法时间：有效管理

享受生活的愉悦：任务只是一部分

迈出脚下的第一步：制定短小计划

随时随地行动

随时随地进入状态

改变是一个过程

可以操作的目标

克服困难，坚守最后期限

必要的鼓励和奖励

回顾：通过对战，你学到了什么

## <<拖延心理学>>

特别介绍：半小时工作法(番茄工作法)

第六章 不再拖延：保持对成功的坦然心态

创造力喷发更专注

可以集中精神是王道

放松自己进入状态

磨合出来的精彩

成功或者失败我做主

保持成长心态

保持弹性策略

第七章 征服拖延症的秘籍

盘点拖延：辨认征兆

衡量拖延：用数字说话

审视拖延：发散信念

征服拖延：采取行动

摆脱拖延：多管齐下

第八章 莫要忽视身边的拖延者

自你对拖延者的帮助

企图激起的愧疚

温暖的帮扶

拖延者对你的影响

寻求援助

参考文献

## &lt;&lt;拖延心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

究竟怎样才算拖延？

“拖延”这个词，其实从词性上来讲是个中性词，没有褒或者贬的特殊色彩。拖延的意思就是把事情推迟，延缓，放到以后再做。

“拖延”这个词自古就有。

从词源学上寻找它的意思，可以找到两个与生存有关的解释。

其中一个是指有用的习惯，可以避免不必要做的工作和因冲动牺牲的精力，从而达到保存能量的目的。

我们可以想象这样一副画面：在远古的大地上，人类还过着茹毛饮血的生活，一个懂得拖延的人就拥有更多的时间对眼前发生的事情作出判断，也许他的眼前刚好出现了一个诱人的猎物，但是，拖延可以让他思考自己是否能够捕获这个猎物，而不是盲目地冲上去，可能落得两手空空，白费体力的下场。

拖延的另一个解释就是一个有害的习惯，是在必须完成一件维持生存的任务中表现出的一种懒惰。

这个画面，也可以想象，到了春天播种的季节，某个部落的先民，因为拖延着不去播种，于是，他们的禾苗错过了最佳的生长时间，收成也自然不好，于是忍受着因为拖延带来饥荒的可能。

而本书中所要介绍的是拖延的第二种解释：有害的习惯。

那么，在现代的生活中，怎样才算拖延呢？

这个问题似乎是很难找到统一的或者正确的答案。

有的人擅长把自己的时间安排得满满的，并且享受这些一个个任务不断完成的成就感，而且能够从中获得快乐，那么，这不算是拖延。

有的人花费很长时间和很多精力在一件事情上，他把所有的关注都放在了这件事情上，为此不得不推了很多其他的事情，但是他也觉得这样慢节奏的生活让自己很舒服，那么，他这也不是拖延。

我们在一些情况下是会把一些事情延后，或者为了获得必要的休息和放松，或者为了先解决掉其他的，更重要的事情，我们在做这些延后的时候，是在日常生活和工作中经常遇到，而且这样的延后也不能算是拖延。

无论我们的工作节奏是快是慢，都不能成为判断我们是否拖延的标准。

而在工作和生活中，我们或多或少都会把原本计划好完成的事情进行顺延或者变更活动时间。

这样的安排可能是为了应付新的更重要的任务和事情，适当的延后不仅能够完成更为紧急的任务，而且对我们的生活也不产生大的影响，这样也不能算是真正拖延。

真正的拖延是你可以推迟去做某些必须要做的事情，并且为此感到苦恼不已。

就像是心理学诊断中一个常用的标准一样：为此感到痛苦和苦恼。

这是判断你是否拖延的最佳标准。

保留着长长的计划单，单子上列的都是那些尚未处理的事情？

经常告诉自己某件事是“不得不做”？

在假期也根本没有放松的心情，心思还在那些没有完成的任务上？

总是到了任务完成的最后期限，才想要动手开始工作？

时间表上的计划没有最后期限？

参加会议、出席各项活动经常迟到？

忘记了时间是怎么度过的？

在从事一件工作的时候，很快采用另一件来转移注意力，以逃避工作中遇到的困难？

生活中总是有很多目标没有来得及实现？

总是觉得如果再多给我一周的时间，我会做得更好？

总认为我这么拖延工作进度是为了思考的更充分，准备的更精细

害怕别人对自己及自己

的工作进行任何批评？

在完成的时候总是追求完美？

失败了以后，认为自己是时间管理不当才出了问题？

## <<拖延心理学>>

如果你和这些问题中的大多数都能产生联系，那么或许意味着你在现实生活中，也可能在拖延的循环里挣扎着，并且可能正在或者已经为此付出了惨痛的代价，比如你从来都要面对计划安排里那大堆的事情要处理，永远没有完成任务的那一天；比如你要面对上司的责问，为什么规定好的完成时间，你拖了又拖？

以至于影响了整个项目的进度；你还可能因为拖延不得不经常改动自己已经制定好的计划，因为，又有任务因为拖延的问题而不得不重新占据新的时间，而新任务又不得不拖下去，这样的死循环也会让你焦头烂额。

还有可能因为拖延，延误了你和心仪对象的约会，让你失去了一个对你的人生来说意义非凡的机会。

你也不得不面对因为拖延给你造成的心理后果，你一再怀疑自己完成任务、做好事情的能力，你总是在内心祈求，如果再多给我一个星期的时间，那么我会做得更好，我只不过是没有足够的时间完成，而不能代表我没有这个实力。

我的生活总是一团糟，我不得不面对别人对我的质疑，也要面对我对自己的质疑，我其实就是想把事情做得完美无缺，但是却因为这个美好的想法耽误了最后的完成期限，结果不仅不完美，我得拼命地完成任务，能不能完成成了我最担心的问题，而是否完美已经无暇顾及了。

于是，在一连串的糟糕结果之后，你不得不大声得宣告：“我再也不能拖延下去了，这次一定要早点开始。

”新的开始，要么继续在拖延里挣扎，要么征服拖延，让自己的生活更加轻松愉悦！

## <<拖延心理学>>

### 编辑推荐

请摒弃你对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶，只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下，你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！如果你做不到，那不妨让李立编著的这本《拖延心理学（向与生俱来的行为顽症宣战）》来帮助。它通过从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延问题进行了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。

<<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:<http://www.tushu007.com>