

<<战拖总动员>>

图书基本信息

书名：<<战拖总动员>>

13位ISBN编号：9787307099036

10位ISBN编号：7307099039

出版时间：2012-9

出版时间：武汉大学出版社

作者：刘瞳

页数：222

字数：165000

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>

## <<战拖总动员>>

### 内容概要

我经常会在睡梦中回忆起自己需要做而还未开始做的事情，这让我寝食难安。譬如，我想打扫屋子，将角落里的杂物清理出去，可是日复一日，总会有各种各样的理由让我满怀焦虑地坐着，而不采取任何行动。然后，也许某一个晚上我就会在梦中梦见屋子的角落结满了蜘蛛网，老鼠在房顶窜来窜去，蝙蝠在屋子里横冲直撞。这景象让我如此难受，我在梦中知道这也许是梦境，可是无法摆脱，无路可走。就这样在梦境中苦苦挣扎、辗转反侧，如果幸运，我会从噩梦中惊醒过来，然后久久无法入睡。我会在睁开眼的那一瞬间立誓：明早起床一定要赶紧打扫屋子。一起来翻阅《战拖总动员》吧！

## <<战拖总动员>>

### 书籍目录

#### 第一部分 可怕的拖延症

##### 第一章 拖延——如影随形的恶魔

极度焦虑者的恐惧梦境

明天再做

当拖延成为一种常态

像瘟疫一样蔓延

如何界定拖延

形形色色的拖延者

##### 第二章 拖延者的非正常状态

自我约束力不够

焦虑、担忧和抑郁情绪的煎熬

拖延是一种慢性自杀

#### 第二部分 拖延的真相

##### 第三章 失败恐惧症

完美的面纱

完美主义者的信念

建立正确的心态

不完美的后果

害怕失败

##### 第四章 对成功的抗拒

恐惧成功

女性更恐惧成功

成功的代价

成功非常危险

我不配拥有成功

砸碎恐惧的牢笼

##### 第五章 失败者的示威

努力占据上风

拥有独立性

失败者的预设

争斗的根源

##### 第六章 缺乏安全感

害怕疏远

畏惧亲密

##### 第七章 拖延症患者炼成术

学校经历

榜样的力量

正确地看待问题

家庭主导倾向

#### 第三部分 永别了，拖延症

##### 第八章 改变，从根源开始

常见的拖延信条

艰难的抉择

你为什么总是在拖延

甩掉拖延的借口

## <<战拖总动员>>

不要等到所有时机都成熟才去做

放纵疗法

集中注意力

“PURRRRS计划”遏制冲动

拖延日志心理战术

五步改变法

第九章 积极应对，让拖延靠边站

对工作的倦怠

改善工作环境。

调整自我心态

打造有序环境

营造积极氛围

五步自我调节法

第十章 目标奠定未来

明确方向，合理规划人生

确定目标，坚持不懈

量化目标，设定最后期限

量化目标

设定期限

化整为零，分拆长远目标

剥洋葱法

多叉树法

如何评定目标

适时调整作战计划

短期激励计划与长远目标结合

目标分类

清空“垃圾箱”

目标操作实例

第十一章 学会管理时间

瑞士奶酪法

给自己一个缓冲

学会享受属于自己的休闲时光

找到你的高效点

时间管理小贴士

第十二章 克服拖延症是一场持久战

正确对待压力

试着改变

学会接受

知足常乐

降压抗拖“ABCDE法”

抛弃无意义的做法

抛弃杂乱无章

抛弃执念

道不同，不相为谋

远离电子诱惑

强健的身体是积极行动的有力保障

<<战拖总动员>>

## &lt;&lt;战拖总动员&gt;&gt;

## 章节摘录

“杀人不闻声，人人受其扰”，用这句话来形容拖延症再合适不过了。拖延症无时不在，无处不在，已经深深地刻入我们的骨髓。拖延让我们饱受精神煎熬，拖延耽误了我们治疗的最佳时间，拖延使我们错失了无数机会，拖延让公司损失无数……可是尽管如此，我们还在拖延。美国芝加哥保尔大学的一项调查研究表明，70%的大学生都存在拖延的情况，而正常的成年人中也有大约20%的人每天都出现拖延情况。极度焦虑者的恐惧梦境 我经常会在睡梦中回忆起自己需要做而还未开始做的事情，这让我寝食难安。

譬如，我想打扫屋子，将角落里的杂物清理出去，可是日复一日，总会有各种各样的理由让我满怀焦虑地坐着，而不采取任何行动。然后，也许某一个晚上我就会在梦中梦见屋子的角落结满了蜘蛛网，老鼠在房顶窜来窜去，蝙蝠在屋子里横冲直撞。这景象让我如此难受，我在梦中知道这也许是梦境，可是无法摆脱，无路可走。就这样在梦境中苦苦挣扎、辗转反侧，如果幸运，我会从噩梦中惊醒过来，然后久久无法入睡。我会在睁开眼的那一瞬间立誓：明早起床一定要赶紧打扫屋子。但是第二天起床后，我也许就会有意识地让自己忘记这件事。虽然我始终记得有什么事还没做，心里始终悬着，但是我总会有各种各样的理由来为自己开脱。譬如我还有一个报告要提交，还有几个合同要拟定。早晨7点，我被闹钟叫醒，迷迷糊糊地睁开眼睛，挣扎着爬起身，将窗帘拉开一道缝，却发现窗外灰蒙蒙一片，下雨了。

“嗯，下雨天，是个睡觉的好天气。”我躺在床上，脑子里有两种声音不停地争吵，一个声音说：“赶紧起床，你还有好多事情要做呢！”另一个声音说：“我的睡眠不够，我需要再睡一会儿，以便今天有精力完成所有的事情。况且，时间也不是很长，我再睡半小时就够了。”一个说“起来，起来，赶紧干活儿！”待到 I 再次睁开眼睛时，已经是近10点了，我晃晃昏沉的头摇摇摆摆地起床，洗漱一番，就已经是10点半了。再煮点儿麦片，将就着吃一顿早饭，吃早饭的时候看一部美剧。当我想起要将冷掉的饭碗拿去洗的时候，已经是中午了。中午12点的时候，我坐下来，准备干活儿，可是我又习惯性地打开了聊天工具，好几个头像不停地闪来闪去，我于是赶紧点开了它们，跟网上那些朋友胡侃一番。等回过神来，发现已经又滑过了两个小时，而我又觉得饿了。

P3-4

<<战拖总动员>>

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>