

万恶的拖延症



[万恶的拖延症 下载链接1](#)

著者:约瑟夫·费拉里

出版者:中信出版社

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9787508632605

《万恶的拖延症》内容简介：“我总是在想如果我失败了怎么办？”“你知道压力下我

会工作得最好。”人们拖延的借口总是层出不穷。《万恶的拖延症》作者约瑟夫·费拉里是美国芝加哥德波尔大学心理学教授，是世界上长期研究拖延症的著名专家。他在《万恶的拖延症》中指出，慢性拖延症与低效的时间管理无关，它是一种自我毁灭的行为，是大多数人成功之路的绊脚石。但是幸好，拖延是可以改正的、是可以克服的。《万恶的拖延症》凝结了作者对于拖延症20余年的研究精髓。这本《万恶的拖延症》将帮助更多人克服拖延症，按时完成目标。

作者介绍:

目录:

[万恶的拖延症 下载链接1](#)

标签

拖延症

心理学

自我提升

个人管理

我也是拖延症晚期……

心理

改变自己

生活

评论

给自己的人生更多勇气，越害怕越要勇敢去做。。

自从知道了病情，整个人都精神多了

还行，有些分析一针见血。

切骨

拖延症患者居然看完了，好感动。。。

当我再次忍不住拖延时，我告诉自己，除了阅读治疗拖延症的书籍，不许玩别的。。。于是，我不久就读完了3大本拖延症的相关书籍。。。。。

前五章还不错。比起how我更喜欢what嘛。

好吧，我承认。

这本书最主要的不是教我们怎么解决自己拖延症的问题，最主要的是他的分析到位，丝丝入理，让我更加了解自己拖延症究竟是属于什么类型的问题，然后找到解决的方法。

对于专注拖延症二十年的我，这本书里已经没有什么有参考价值的内容啦(*ノ▽ノ)

讲一堆道理也没用 光有一些头衔

杀死拖延症的小倾向。21天养成一个习惯，从早起开始。

一般认为拖延症是现代压力社会的产物，殊不知古代亦不乏其病征。且不说人文嘉《明日歌》对“我生待明日，万事成蹉跎”的深恶痛绝，单由成语亦可略窥一二。成语内含着古人的生存智慧或曰价值判断，其中，揠苗助长式的毛躁与冒进固然不妥，但另一面，刻舟求剑与守株待兔式的延宕与停止同样不值得提倡。置于拖延症的语境观之，刻舟求剑与守株待兔可作为拖延的两种类型隐喻。逝者如斯，面对时间窗口的转瞬即逝，刻舟求剑者不立即行动却通过延宕结局的到来安慰自己。结果，停船上岸亦即deadline终将到来时，面对的只能是于事无补。至于守株待兔者，更是将一种小概率的偶然得之视作必然。问题在于，是否每次的毕其功于一役都能行得通？是症也，一曰自我欺骗，一曰虚假憧憬，不能立即行动，是为拖延；屡次回护，可谓成症，其诊断容易，而治疗不易。

在天朝，但凡专家写的东西，一定长篇累牍高深莫测，且附学术理论数据表格。《万恶的拖延症》显然不是一本严肃的学术著作，也不属于衬纸上赫然出现的“职场励志”标签，它只是一个心灵小品，或者说是拖延症患者的一剂药引子……

比较贴切，推荐阅读。但如果只是阅读并不停点头称是，那就别读了。

像鸡汤书

这种内容这个价格谁会买呢？

很有帮助的一本书，希望能尽快克服此陋习

作为一个资深拖延症患者，你说的这些我懂，但要我改……微臣做不到呀！

这本很有意思。另外纸摸着很舒服(貌似不是重点)。不过作者让我觉得稍微过于强硬了

，或者说有点不容分说…？

[万恶的拖延症 下载链接1](#)

书评

Ferrari博士这本书讲的是拖延症（Procrastinating），他本人是德保尔大学著名心理学教授，美国心理学会拖延症研究的主要专家。在天朝，但凡专家写的东西，一定长篇累牍高深莫测，且附学术理论数据表格。《万恶的拖延症》显然不是一本严肃的学术著作，也不属于衬纸上赫然出现的…

拖延者恐惧成功。人们拖延是因为他们害怕成功。他们知道，如果他们继续努力，就会取得成功。但对他们而言，成功意味着麻烦，意味着无穷无尽的责任和义务，而凡事拖延，秉持着“有一天，我一定会……”的理念，生活就会变得容易的多。——丹尼斯维特利 事实上当我收到这…

一直对英文中procrastination这个词的情结比较深，对于一个一直对“拖延”观念模糊却有类似行为习惯的人、毫无疑问地对这本书产生了强烈的兴趣——原来还有人对拖延症做过研究。这是一个严谨学术研究后的轻松报告：从命题假设到临床观察研究，在一个全新的研究领域。其实…

• 关于拖延

“现在就狠狠下定决心，彻底打败拖延症！”我是被这句话吸引来看这本书的。所以呢，我以为，这本书会手把手的教我怎样一步一步地改掉拖延的毛病；我以为，它会给我一个列出一个详细的时间管理办法，让我丝毫不用动脑子，就只管执行就好；我以为，它会煽动我的情…

最近一周内，“拖延症”这三个字总是挂在我嘴边，最后连儿子和老公都在我的带动下说了起来，很明显，这便是受到《万恶的拖延症》这一书的影响。

一直感觉自己的拖延症很厉害，所以当初想看本书的原因，是好奇的希望对照一下自己，是不是如此。接到书后，很好，我没有拖延的将…

“明明知道那么多事情堆在眼前：摊开的文件、散乱的衣橱，或者只是一个该打的电话、一封该发出去的邮件，还有自己焦急不安的心脏，我们还是边咬着手指甲，边也许只是发呆地说，再呆一会儿，就一下下……”拖延症也许就是我们身上外显的一根刺，在这根刺的后面藏着许多垃圾污...

前天收到书我就开始看了，如果像以往按收到书的先后排序来看，这书得排在一个月以后了。这次能够第一时间就翻开来看，这在我看书历程中是鲜有的，不为别的，只因我对这个话题实在感兴趣，而且我觉得自己就是个拖延症患者。对于不太想做的事，我经常往后拖，直至拖得不能再拖才...

在自助书籍流行的年代里，我们仿佛总是需要有人来不断地提醒自己，应该怎样生活，怎样工作，怎样面对我们繁复而琐碎的人生，怎样让我们在每日琐屑的焦头烂额中，赢得一点喘息的空间。拖延症正是这样一种你我都觉得自己病入膏肓急需治疗的疾病，《万恶的拖延症》也正是这样的一...

只能给三颗星了，因为对于拖延症这种问题来说。你看100本书都不如去做好一件事，在你看这本书时候你就在浪费你宝贵的时间了。当然这些话仅仅针对我自己，什么时候会看这本书呢。恩就是我不想学习的时候，然而这其实针对学习而言就是一种拖延。所以我果断很快的把书看完，实在不...

1. 我们拖延做事，犹豫不决是一种非常常见的拖延表现。你可能希望不用作决定，或者由别人为你作决定。也许你没有渊博知识和足够的才智作出一个明智的决定。
2. 即使作的决定是错误的，也比不作决定要好得多。
3. 不要过高地估计你所拥有的时间，总是认为有无限的时间去完成某个人...

这本书的英文书名 (Still Procrastinating: the no-regrets guide to getting it done) 比翻译过来的中文名称更能说明书的类型和内容，guide，就是一本最偏向于实用的指导而已，所以书中并没有系统性的理论分析，各章基本上都可以认为是独立成章，相互之间并没有严格的顺序。书...

拖延症啊，拖延症！当初一看到这本书的书名《万恶的拖延症》就被它吸引过去了！我估计自己是有点拖延症的症状的。就拿这个写书评没说，老是拖着不写，看看时间实在

拖的太久了，自己也觉得有点不好意思，才匆匆的动笔赶写这书评。平时写论文也是这样，截止时间快到了，才...

这是一本非常有趣且实用的功能书。

拖延症似乎在我们的生活中变得越来越‘举足轻重’了！不可否认的是非常多的年轻人都患上了这种疾病，虽然说它不会直接对我们的身体健康产生任何影响，但是这种病无疑是我们通往成功的绊脚石。拖延症其实并不难祛除，但是一定要从根本抓起！！...

虽然读的是理工科，但身边不少有学社会学和心理学的朋友。于是自己便对这类东西也感兴趣起来。

能读《万恶的拖延症》这本书也属于朋友推荐，当时正职“失眠拖延得困扰”于是就料有兴趣的读了它。这本书比较慢热。关于拖延症的定义体现在书中得每一个独立章节中。因为拖延症的成...

打开这本书之前，我正被一种莫名的抵触消极的情绪所桎梏。书桌上有一堆需要阅读的书，我却无论如何也不能静下心来阅读它们中的哪一本，那种感觉很无奈，也很懊恼，我甚至开始怀疑自己是不是已然失去阅读的兴趣或者能力？其实不用探究，也无需回答，我知道答案一定是否定的，因...

拖延症的定义是有目的的推迟开始或完成某项活动的四件，从而导致自我感觉糟糕。作者又例举出他曾听过数不清的人对他说：可是，拖延到最后时刻完成，会令我的效率成倍的提高，而且，我的任务最后也还是完成了呀？看到这句话，不仅让我想起大学时我的一次看起来属于拖延症范畴的...

值此六一国际儿童节之际，我沉痛的宣布一个消息：小喷油们，其实大家都有病！“什么病？”“拖延症是也！”“我有病，你有药么？”“没有，拖延症这种心理学的世纪性疑难杂症，堪比医学界的AIDS，引无数英雄尽折腰，但是，据本文作者研究了很多年得出的结论是：目前还没有有效...

不用看书，就知道自己一定是有拖延症，所以一看书名《万恶的拖延症》就知道这个世界上有多少人与自己一样对爱拖延的自己是又爱又恨。不过对照了一个，觉得自己也不是一个很强烈的拖延症，也许是和自己的年龄有关，小时候可以遇到不喜欢做的事情，一定会拖啊拖的拖到无可奈何...

[万恶的拖延症 下载链接1](#)