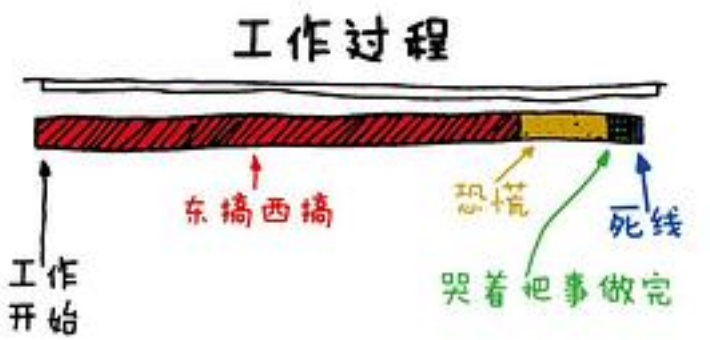
拖拉一点也无妨







拖拉一点也无妨_下载链接1_

著者:[美] 约翰·佩里

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:精装

isbn:9787308115469

一本拖了15年才写成的小书

资深拖延者兼堂堂哲学家佩里教授，在这本风趣机智的小书中为拖延者翻了案。其实，大部分拖延者都不是一事无成的窝囊废，在逃避那些“本该做的事情”的同时，拖延者们还是卓有成效地完成了不少其他事情嘛。

在这本充满哲思的小书中，佩里慷慨地分享了他多年来得出的一套战“拖”心法。比如，拖延者可以利用自己的畏难心理，调整待办事项清单，办成不少不那么重要但也挺重要的事情，例如：第一项，学外语；第二项，翻修厨房；然后你就可以很骄傲地说，我做完了第三项，遛狗。

拖拖拉拉不是罪。最重要的是，佩里希望拖延者们能够不再从心理上“对抗”拖延，而是学会“接受”自己的做事习惯，并聪明地利用它。毕竟，沮丧和罪恶感只会加重我们拖延的欲望。

多年来，佩里一直有心要为《结构化拖延法》添加内容，不料积习难改。如今，沿着这篇短文的思路，同时拖着作业不改，论文不看，佩里终于为自己正了名——他确实写完了这本书，在首次提出该理论仅仅15年之后。

作者介绍:

佩里先生是美国斯坦福大学的荣誉客座教授、美国当代著名哲学家，已出版、发表了100余部哲学作品的他为当代哲学做出了很大的贡献，以至于这些“满是真知灼见的文章”（佩里自语）被其他作者收集整理，出版成册。

然而，所有这些“深刻而睿智”的作品都不如本书中的第一篇短文《结构化拖延法》来得人气爆棚。自发表以来，这篇短文在15年间一直受到拖延者的热捧，并于2011年帮助佩里一举夺得了“初看引人发笑，细想令人深思”的搞笑诺贝尔文学奖。

除了写作，授课，有事没事拖一拖，在博客上开心地售卖“结构化拖延”的T恤之外，佩里还用他迷人的嗓音主持着一档颇受欢迎的广播节目——《哲学清谈》。

目录: 【目录】
前言 拖延的悖论
第一章 结构化拖延法
第二章 拖延与完美主义
第三章 待办事项清单
第四章 放点音乐吧
第五章 电脑与拖延
第六章 “平摊型”人士的呼吁
第七章 与敌人合作
第八章 额外福利
第九章 你看拖延不顺眼?
第十章 从哲学角度替拖延说两句
第十一章 充满深刻哲思的结语
附录 如何战胜拖延——结果如何，恕不负责
・・・・・・・(收起)

拖拉一点也无妨_下载链接1_

标签

拖延症

心理学

结构拖延法

心理

美国

拖拉症

结构化拖延法

拖延症患者

评论

一段话能说完的文章，写了一本书

我要给这本书五星，因为我这两天的经验证明了两条金玉良言：1、你拖延是因为没到真的不能拖的时候，真到那时候你很快就做好了；2、有些事拖着拖着就不用做了。

好短，两口气就读完了（读到第十章哲学问题睡着一次）。内容概括如下：拖延者别幻想变成行动派啦，不如多给自己订任务，然后靠逃避更麻烦的任务来完成比较麻烦的任务，这样你也干了很多事。至于清单顶上那些从长计议的超级麻烦，别太计较，也许地球明天就完蛋了，太阳要爆炸啦。

其实这本书的主要目的是卖萌

20130904读完：据说这是一本拖了15年才写完的书……绝对的资深拖延症患者啊……那么他慷慨的战拖心法，我们是要读还是不读呢？大家可以看我的书评！我计划15年后把书评写出来……20130901开始：我不是一个人！

连序言都很好看的书，不多。这是一本。治疗的方法主要有3个：列清单并尽可能的排满，标注优先级后，只管做做做；把要做的事平摊在桌子上；和不会拖延的人工作。

书如其名。拖延症是治不好的，只能感觉好一点。作者实在是写的太坦然无耻了，娱乐价值很高。

1、读完之后果然自我感觉良好了很多，反正真正的唯一动力只是deadline，还不如利用拖延的时间做点其他有价值的事情，比如去见朋友、参加活动、看电影，或者看这本书。我发现每次写稿的时候，我会把平时都没来得及看的书都看好几本……2、反而愧疚感会让你心理有负担，吃不好睡不好，真的没必要用生命来写作嘛。3、因为写的本来就不是什么传世名作啊，不要那么完美主义，肯定不会一篇文章就惊世骇俗嘛，成名这种事还是偶然性更多。

颇为风趣的一本小书，主要目的是给拖延症患者些许的心理安慰，顺便卖萌。

听说是治愈拖延症最好的书，看完了发现作者其实是告诉你：反正没救了，就那么拖着吧

题目没错，还真不是治拖延症，而是让你对拖延症心理感觉良好。。也就是几篇小短文，用不了一个小时，权当是为了拖延干别的事儿吧～看斯坦福哲学教授卖萌还是挺有意思的，要是豆瓣红人写的肯定被骂惨了。

去做是第一步，无论结果如何

终于把这本想读但拖延了一年多的书读完了，而且只花了一个小时。为什么会这样呢？是因为我拖着不想写论文。于是以上亲身经历很好地证明了佩里教授这个理论的可信性和可行性。

一本很薄的小书，其实我觉得治疗拖延症这个事情更重要的是自己的决心，作者是从拖延症的心理出发，类似于以毒攻毒或者一个心理慰藉，其实是大家都懂的一些道理。ps：我没有拖延症，就是看个热闹，哈！

其实挺有操作性的

结构化拖延的解决方法心理暗示的强度很大——人心毕竟不是机器，最顶端的那个任务完不成，后面完成了一堆task，心里满足感依然为0有什么用？因为只有头一件是你最想做却总拖延着的事。比如我最讨厌给销售打电话，哪怕2分钟也讨厌，这样的拖延不知如何解决？

#结构化拖延法#全书观点：1、人是理性动物（着眼谋划长远），亦是欲望动物（沉迷及时行乐），拖延症实质是完美主义、及时行乐和意志薄弱之间的博弈，直到拖延到不能拖延之时才放下心中障碍，迅速去做，草草完成；2、其实不要想太多，好的开始是成功的一半，而即便是烂的开始，只要是开始，就是完成的一半，去允许自己哪怕把事情做得比完美差一点点，也不要坐等任务过期；3、掌握结构化拖延法的清单事项轮询，利用消极和一点点自我欺骗，利用“拖延”一直规避去做所谓“首要”要做的事，但却做了其他次级重要且有用的事；4、能对抗拖延，做时间的主人最好，但即使在斗争中周而复始地成功又失败，也不用太过惭愧和羞耻，毕竟这就是生而为人。另：干货都在前1/3。

作為一個結構性拖延症患者 表示這樣的說法還是蠻貼心的 拖延一點 無妨啦
因為我們總是在做點正經事的

满满的共鸣！可爱的小书！瞧，为了拖延复习考试这件顶级重要的事，我已经高效地看了3本闲书了，马上开始第4本。这就是书里说的【结构式拖延】！

太喜欢这个萌作者啦啦啦啦啦！现在就工作去！

拖拉一点也无妨_下载链接1_

书评

在这本书开篇，作者提到他并不是“结构化拖延”的始创者，至少几十年前Robert Benchley就做过这种事情了。 于是Google了一下这位Robert Benchley，果然找到了他在1930年写的一篇拖延弃疗病例。
简单翻译一下，作为这本书的补充/替代阅读材料吧。【反正我写的东西从来也没人看...

这本小书终于跟大家见面啦！在翻译和出版的过程中，每次跟编辑MM提起它，我们都会不由自主地微笑起来，在我们心里，它是个无比可爱的作品。上市这几天来，看到大家在微博上热情的推荐和转发，也都是带着笑意，欢乐多多。一本谈拖延症的薄薄小书，为何如此招人爱？ 我觉得原因...

首先，当你打开这本书之前，卤煮希望你确定一件事，那就是你并不是抱着“我要治好我的拖延症”的心态去看的。关于拖延症的书有很多种，其中可以分为两类，一类是让你治疗的，譬如如果你已经点开了这篇书评你一定已经很熟悉的《拖延心理学》，另一种便是让你放弃治疗的，譬如这...

刚读完约翰·佩里的《拖拉一点也无妨》，拖延到现在都没有睡的我觉得有必要来写一篇读后感。
正如作者在后记里说的，写这本书的目的不是让拖延症患者改掉拖延症，而是让他们感觉好一点儿，当然包括他自己。
作者就是一位重度拖延症，流露于字里行间的拖延症气息让同为拖延...

这种书特别适合看电子版，我是在上下班的地铁车厢里享受完了整本书。估计整个阅读过程我的形象让不少人心里犯嘀咕：一个人聚精会神地对着手机屏幕傻笑，还时不时露出恍然大悟的表情……
所以说，这种轻松的读物才应该在电子阅读器上被轻松地一笑而过。顺便吐槽下，大部头的书...

读完了《拖拉一点也无妨》，我立刻把欠泽阳的活快要干完了（还差1%，明天交货），因为看了书就得用吧？其实这本书说的还是列清单法，但和我以前所列的清单有所不同，把“不要做啥啥啥”也列进去，这样的提醒还是有效的。书的内容不算太多（我读的电子版），读起来没有压力，战...

寫在前面的話 =======
寫這篇小文的時間，距離我讀這本書已經有不短的時間了。當初讀書的時候沒有記筆記，寫作的過程中也沒有回去參考原書。文中僅僅最后一部分與原書緊密相關，其他部分為自己閱讀“拖延癥”主題圖書的心得。 以上。 人為什么會拖延？ =======
一件事情會...

这本书内容短小精悍，作者语言又很轻松诙谐，所以非常易读，连我这种不太爱看书的人也很快的读完了。当然还有另外一个原因，那就是，有更重要的事需要我去做……完了，我成结构化拖延者了，哈哈。
刚开始读这本书时没觉得怎样，可读过几页之后发现，天哪，要不要共鸣这么多，...

Not All procrastination are unproductive！ 1.Do not listen to advice from people who do not suffer from procrastination 2 Do not sit around feeling bad because you lack willpower 3 Avoid perfectionism 4 Learn how to be less annoying to the n...

这本书比较早了，后来又在逻辑思维里听罗胖推荐过，再后来才决定看一看。
看之前已经知道大概内容了，这个老头儿的角度还是挺有意思也挺实在的，看看没有坏处。
老头儿说“不必追求完美”，只要“完成”或者“比完美差那么一点”就可以了。个人结合自己和身边人的例子，深以...

有些读者似乎对本书没有提供详细的、系统化的防拖方法相当不满。不过，所谓系统化方法是什么呢？是指手把手、按部就班地指导一个人如何做事吗？事情因人、因时而异，岂有通行天下的指导方法。想要一劳永逸的得到指导，恐怕只有自卖为奴这一条路了。 另一些读者，似乎得到某种...

后天能做的事儿，就别赶着明天做了。真没想到马克·吐温也能说出这种话。看来作者的“结构化拖延法”的概括真的是很准确也很具有代表性。
结构化拖延者有很多共同通病，稍微总结一下有以下几种： 1.
会自欺欺人，自我安慰。 2. 是完美主义者 有时一件事没有...

用2个小时读完这本书，作为长期战拖的人来说，还是有必要分享几句自己的感受：
1.这本书不是要教给你防止拖延的方法，而是让你明白当拖延发生时，如何做会在心理上找到安慰。 2.本书所说的「结构化拖延症法」，是有其局限的：
①仅适合拖延一些不重要的事情，如果是真正...

马克·吐温说：“后天能做的事，就别赶着明天做了。”拖沓并没有阻碍他成为短篇小说之父，同样，美国斯坦福大学的荣誉客座教授、当代哲学家约翰·佩里在思考、写作、授课的同时，还主持着一档粉丝无数的广播节目《哲学清谈》。
作为一个资深拖延者的他，把其拖延秘诀的口号做成...

“没事拖一拖，生活乐趣多”。
朋友，上面这句“不负责任”的话可不是我说的。我是个低调的拖延症患者，最多只会心里默默嘀咕，不会白纸黑字写出来。写出这句话的人是斯坦福大学的哲学教授约翰·佩里，他不仅是哲学家，还是个资深拖延症。很多年前，他写了一篇名为《结构化...

拖拉一点也无妨_下载链接1_