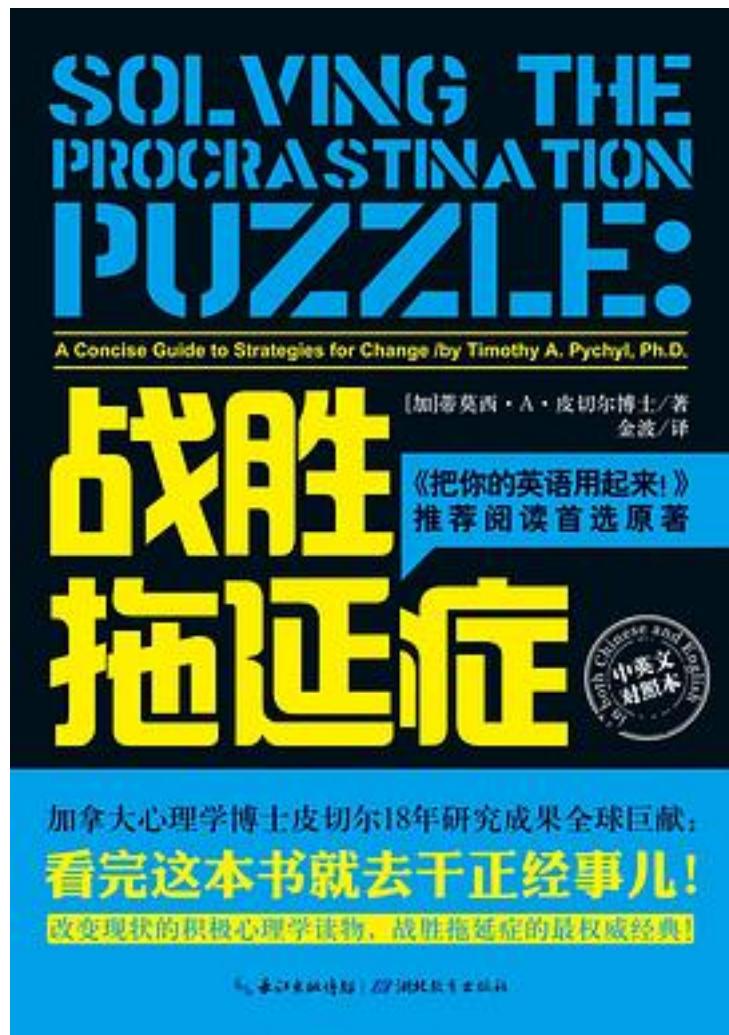


战胜拖延症



[战胜拖延症 下载链接1](#)

著者: (加) 蒂莫西·A·皮切尔

出版者:湖北教育出版社

出版时间:2014-3

装帧:精装

isbn:9787535193872

《战胜拖延症》是由加拿大心理学博士皮切尔带来的心理学界对拖延症的最新研究。本书同步于美国的出版时间。

历时18年研究拖延症，皮切尔博士已经不限于让人们认识到“人人都有拖延症”和“拖延意味着浪费生命”这些对拖延症的基本认识，并且在教会人们真正的去改变拖延，重塑美好生活。

这本书的写作过程中，皮切尔博士的妻子给他提供了诸多宝贵的意见，让这本书更加的轻松好读，让博士的学术研究成果最通俗的呈献给全世界的人们。这本书还配备了漫画，由博士和他的朋友保罗·曼森一同创作。让这本书更加有趣！

这本书篇幅不长，也是颇为实际的为习惯拖延的人们考虑，担心你根本看不完，所以不能写太长。如果你想要专业的研究拖延症，可以通过博士的研究小组的网站 procrastination.ca 进行了解。

如果你要改变自己的拖延，看着一本书就够了！按照书里的方法去做，马上去做！

博士说，“拖延症的问题是我们总能找到借口不去做工作。所以你很有可能会深入阅读关于拖延症的研究来继续拖延！具有讽刺意味的是，有些我博客读者和播客听众告诉过我，他们就是这样拖延的。”

“不要拖延，即刻开始行动！”让我们跟随博士的方法一起改变，像他一样在繁忙的工作上不拖延，有时间陪伴家人和雪橇犬，拥有健康快乐的生活！

【编辑推荐】

作为一个时而高效，时而拖延的极端分裂者（编辑我），关于拖延的图书和帖子阅读研究颇多。那么，这本书有何特色呢？简单说三点：

1.对于治疗人类的拖延顽疾，博士给出的办法可不是列列待办事项，告诉你不要过分追求完美那简单。情绪，对于一个任务的情绪，如何处理这个情绪。这一点非常重要。你内心的真实的想法——拖延症患者最会自欺欺人了。如何进行“预判错误”，如何使用“一旦……就……”这个执行意图。

2.拖延症，可不只是工作上在deadline前冲刺那样简单。你以为自己没有拖延症？

明知一些有益的事情，但并没有真的去做：运动健身、均衡营养、理财储蓄、还有那件“总有一天一定要做的事”，不要自欺欺人给好多借口说“等到什么时候再怎样”。你已经在拖延了。

3.一口气读完，思路万马奔腾，立即想要做些改变，这是编辑的最直接体验。

还想再读一遍，此书一定要送给朋友、亲人，造福身边所有人。

精美的印制和包装，还是双语版本，中文看完，还可以看原汁原味的英文原著！

作者介绍：

蒂莫西·A·皮切尔博士

渥太华的华尔顿大学副教授。自1995年起，他致力于研究拖延症并撰写相关文章。皮切尔的学术成就，以及他的播客iProcrastinate和在“今日心理学”上广受欢迎的博客“不要拖延” (www.psychologytoday.com/blog/dont-delay)

) , 在全世界范围内享有盛誉。可在线访问他于: procrastination.ca.

皮切尔博士说：你当下的阅读也会积极影响你的人生——只要你愿意。我从事拖延症的研究和写作已经将近20年了。我的视频和博客的下载量已经达到数百万。虽然这些资源都是学术研究，但是对于那些平日不大读心理学研究的人来说也比较通俗易懂。这本书也是如此。

译者简介

金波

微博@ 少数派memetics

大学英语老师，影视剧字幕翻译，英语单口喜剧翻译。“这本书非常有趣，所以即便工作繁忙，我还是接下了翻译任务。也特别期待它早一点与读者见面。希望我的翻译能让大家更好地体会博士的用心：不再拖延，马上行动！这本书是双语版本的，所以你也可以享受到博士原汁原味的表达。”

目录:介绍

- 第1章 什么是拖延症？为什么它值得关注
- 第2章 拖延症真是一个问题吗？拖延的代价究竟是什么
- 第3章 对于拖延症我们最应该了解的是什么
- 第4章 为什么明天我们还是没心思去做
- 第5章 借口和自我欺骗：我们的思维是如何招来拖延之患的
- 第6章 开始行动的力量
- 第7章 为什么开始行动并不能解决所有问题
- 第8章 意志力，靠意志力，要是我们有意志力就好了
- 第9章 与生俱来的东西：性格与拖延症
- 第10章 上网“偷懒”让我们在拖延路上越走越远
- 结尾寄语 走在自我改变的路上
- 致谢
- · · · · (收起)

[战胜拖延症 下载链接1](#)

标签

拖延症

时间管理

个人管理

心理学

自我管理

拖延

战拖

方法

评论

我觉得对于拖延症，我永远是语言的巨人，行动的矮子。
但这并不妨碍我热爱看类似书籍，哈。

最大的优点，中英文合璧，免去我买英文版了。在拖延症书籍中可以跟《小狗钱钱》归于同类，简单明了逻辑清楚，最关键好读啊。

新学到的几点：分解大的任务（真的，超过300页的书就不想看，2本200多页的书看完就感觉很轻松。）；最开始做的BigRocks就应该是自己最不喜欢做的（每每都跨越comfort zone，当然也得考虑MITs）；不管3721，动手就做TODO List(Clear distractions也很重要，特别是杜绝使用网络)。

不要屈从于感觉良好，习惯预先决策

知晓就是力量—理智、现实，无废话

哎呀。。。拖延症患者，看了一个多月了。。。对于拖延症患者的心理定位还是很准确的，不过。。。为什么还是拖着不想看呢。恐怕是因为这书的可读性不是那么强吧。（12.08）终于读完，果然还是拖延了~~~

英语未读。

我觉得很有指导意义，而且很具体，实践性很强，有帮助

不错的小书中英文中文100页多点
1习惯不易改变，我们需要做出预先决策
2有回报的行为会被重复
3进步会提升幸福感，提高目标完成度
4当出现拖延的标志性想法说法时，应该觉察到“即刻开始行动”的反向指标出现了（
预先决策立刻行动）
5目标保持简单而具体
6行动开始后A减少干扰物数量B回到执行意图（一旦。。。就。。。）
7在自我改变的路上，我们必须准备好宽恕自己的过错，这样我们才能乐意再次去尝试

直接。

马马虎虎

英语简单，适合初学者。内容可以即学即用，实在是好书。

情商越低的人越容易拖延。第一次知道这跟情商还是挂钩的。（自己的情商急待提高啊orz）首先要意识到自己的哪些行为是在拖延，然后对于正在拖延的事情，拖的越久越糟，所以应该立刻就开始做，不要找借口，寄于明天的希望总是过于乐观的。比起时间管理，对于精力的管理更为重要，这是因为精力是有限的，我们应该在精力充足的时候做最重要（却最想拖延）的事情。很多时候，我们都是在精力旺盛的时候拖延，到了最后没有精力了，却不得不匆忙赶工。关掉邮箱和社交网络，发现自己是怎么在网上耗费了大量的时间，当我们工作的时候，指定规则，干脆就远离能让我们拖延的行为。

比较专业，很科学

可能是《自控力》书写的太好了，所以本书逊色了一些。里面的各种策略跟《自控力》也挺像的～我是从艾力的书找到这本书，但我怀疑自己找错书本了，因为里面并没有涉及时间管理～囧～

将自己意识到的一些问题，以理论形式总结出来，挺有实践价值的

断掉自己所有的“后路”，把条件反射变成理性的决策。这似乎有点“反人性”。。。

一直觉得拖延症是一种恶习而已，书中作者却通过心理、情绪甚至天生的个性去分析，并且给出了一定的方法，书本很简单，很值得一读。

特简单特适用于某人。只是感觉dwl拿到手以后应该会只是看看不会做起来或者。。。连看都不会看完。但实际上真的很简单啊啊啊啊啊。豆瓣7.9。

昨晚看完中文，今天看英文部分

[战胜拖延症 下载链接1](#)

书评

我成为拖延症患者已经很多年了，年头恐怕比我爹的高血压和我娘的糖尿病还要久。有些人诧异我为嘛会有拖延症，确实，有时候自己也觉得自己干了不少事。例如2013年，我除了出国旅游，还全职一份工作，兼职一份工作，在豆瓣和杂志写的文章，已经超过了10万字，虽然以看小说...

7p 所有的拖延症都是耽搁，但耽搁并不一定是拖延症。8p

拖延症是一种明知道会影响自己做事的效果或自身做事的态度，却仍然自愿推迟既定事项的行为，拖延症是一种不必要的自愿推迟。当在生活中学会停止不必要的自愿耽搁时，我们就会活得更加充实。17p 拖延是对生活本身无所适...

之所以会读这本书，是因为我有一大堆事情要做，可依然不想去做。于是拿起这本书，开始我又一段全新的罪恶的拖延生涯。于此同时，我在心中大声念了三遍封皮上写的：“看完这本书就去干正经事儿！”看到第四章的时候，第一句话醍醐灌顶：“明天我还是不会有心思去做的。”我终...

虽然这是一本好书，但是，不能保证书到拖延除。书，可以告知道理、方法，可以给出表格，进行自我分析、事务分析、整理，但是，它不是包治百病的药，难以药到病除，因为，即使是明白了这些道理，用了那些工具，对于某些人的拖延顽症，仍然无效。虽然不能寄望于一本书，但是...

这本书是最近读到的经典的一本书，并且将占据床头的一个空间，成为工具书的类型！向皮切尔博士表示感激！

我自认为自己属于中度以上拖延症患者，每次都想把应该干的事情推到明天，以后，总以为明天会有时间，明天会有更好的精神状态来做这件“棘手的事情”，总是屈服于“feel ...”

这次书评依然姗姗来迟，说实话自己挺过意不去的。一是对不起这本书
二是对不起赠书的编辑 三是对不起我看这本书花的时间

可是，即使如此过意不去，自己却依然没有找点时间把书评完成。可见，战胜拖延症的目标远没有想象中的只需认真读完这本书就可以实现的。倒是看到了一...

首先说明下入手本书的缘由：我家娘子在刷微信过程中看到某读书会总结文，里面推荐了好几本书，激起了阅读动力。筛选后选了2本买。买后，我稍微细心观察了下，里面推荐的大部分书都是新书，逛了豆瓣发现也都是新鲜出炉4星以上的评价。因此，我可以想到，推广做得还真不错。再...

作为一个拖延症患者来说，看这本书期间，反思回顾了自己到如今为止的人生旅程，发现

自己的拖延症状由来已久，只是早年间，没有接触到这样一个词语去定义这种行为，所以一直也不自知罢了。发展到如今重度拖延，也不是一朝一夕的事。就像作者说的，就算你看完了本书，如果没有一...

1

拖延症是一种明知道会影响自己做事的效果或者自身做事的态度，却仍然自愿推迟既定事项的行为。2. 拖延症的坏处：*

拖延症会导致你没有足够的时间完成周密的工作，工作总体完成情况会更糟糕。 *

拖延症会带来更多消极情绪，即使我们在拖延，也不会觉得开心。 * 拖延...

<https://www.bilibili.com/video/av82423151>

坦白讲我并不是因为有拖延症才看的书，而是抱着想了解心理学是如何研究“拖延症”这个事的目的才翻开本书的，意外的是本以为高大上的研究没想到却如此的接地气。

一. 啥是拖延症？

拖延症是一种明知道会影响自己做事的效果或者自身做事的态度，却仍然自愿推迟既定事项的行为，…

本书精华思想：执行意图：一日……就……

第一章作者告诉我们要分清耽搁和拖延的区别呐，别把耽搁当成拖延去自责哟。让写出你会拖延的事和拖延时你心里咋想的。

第二章作者告诉我们拖延的时候吧，本来想着“现在我没在做我不想做的事耶！”，那我心情该好吧，可是没，拖久了

拖延症患者拖拖拉拉看完了这本被称之为猛药的《拒绝拖延症》，然后趁日头正好坐下来写书评，想想这个情节，都觉得自己挺想笑的，但是又笑不出来，因为这个人正好就是本尊。

对于拖延症的看法，我应该是挺矛盾的，讨厌自己拖延，但又时候对特别放任自己拖延，基本上也可以算做...

作为一个重度拖延症患者，我看了很多书籍和帖子，写了书评，定了计划，但是我并没有摆脱拖延症的泥沼。

于是今天我又一次打开书，浏览关于拖延症的文章。同事知道后，很惊讶的告诉我：你还拖延，我觉得你一点也不拖延？

额……意外之喜？不是，我开始思考为什么我会给同事留下...

刚刚看完这本书，正如短评里所说，全篇干货、无废话，而且书中说的就是你，拖延症患者可以对症下药，药到病除不除，那是你的事。

书的整体结构就是每一章指出患者的症状，然后给你药方。看完每一章之后的那种“我X，这不就是我嘛”的那种快感，让我每每想到，看完一定要在豆瓣...

[战胜拖延症 下载链接1](#)