

拖延，不是時間管理出了問題，而是內心的恐懼在搗蛋！

作者介绍:

简·博克和莱诺拉·袁她们两人是心理学博士、美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师。从1979年开始就为学生中的拖延者创设了第一个团体治疗课程，曾经出现在《奥普拉》和《20/20》等电视节目中，同时也是《纽约时报》、《今日美国》、《洛杉矶时报》、《人物》和《当代心理学》等出版物的专访对象。一直致力于为全美国的学生、公司组织和公众团体提供治疗的心理工作坊和专题演讲方面的服务，终年活跃在伯克利、斯坦福大学的讲坛。

目录:

[拖延心理學（暢銷35週年增修新版）_下载链接1](#)

标签

時間管理

评论

为何港版的书贵这么多，就是排版竖着排的？都是100多软妹币。在书店看了一些，感觉不错，描述的几种情况都很真实，买不起。

[拖延心理學（暢銷35週年增修新版）_下载链接1](#)

书评

这本书写的真好，看完这本书，我想我不会再看其他时间管理的书，送给有拖延习惯的朋友。
拖延的四大原因：对成功信心不足，讨厌被人委派任务，注意力分散和易冲动；目标和酬劳太过遥远。1. 拖延的心理过程：拖延怪圈。
许多拖延者发现虽然开始的时候他们想要事情有所进展， ...

想要战胜拖延，高效工作和生活，我个人觉得至少需要下面的三本书：

1. 《拖延心理学》

通过这本书最重要的是明白“拖延从根本上来说并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题。”

每个人拖延的领域和原因都有所不同，这本书在拖延的心理成瘾上...

不晓得你是不是和我一样，有比较严重的拖延症。2011年，我决定正视拖延这个心理顽疾，因此这一年的第一轮主题阅读选择了“时间管理”，第一本看的书，就是这本大名鼎鼎的《拖延心理学》。每读几页，就会发现大段大段的话有“与我心有戚戚焉”的感觉，因此我打算边读边把感受记...

很偶然的机会接触到“procrastination”这个单词。同学在日志中分享了一篇教人如何早睡的文章，我顺藤摸瓜找到原文，然后从那里知道，一直困扰我的问题叫作“procrastination”。中文名为“拖延症”。拜自己的强力拖延症所赐，英文版的PDF在我电脑里发了霉，真是讽刺！直到几...

当初下了这本书结果一直没看（拖延心理？？？）。后来觉得自己给出了下载链接却没看过实在说不过去，所以就一有空拿出来看上一点。就这么慢慢的，也有几个月时间过去了。昨天看完了第一部分，今天这里谈点感悟吧，毕竟也很久没写书评了。首先我想说的是，这本书不单单是一本...

-
1. 确立一个可操作的目标（可观察，具体而实在的），而不是那种模糊而抽象的目标。不是：“我要停止拖延。”而是：“我要在每月一日前打扫和整理我的车库。”
 2. 设定一个务实的目标。不要异想天开，而是要从小事做起。不要过于理想化，而要选择能接受的程度最低的目标。 ...

克服拖延的第一步是认识拖延产生的根源。我认为用心理治疗的方法引导读者认识自己的拖延史，是这本书的价值所在。至于具体价值几何，取决于读者掩卷沉思的结果。说说我的结果：—— 未经审视的生活是不值得过的！ —— [苏格拉底]
我个人的生活一直处在各种内心冲突中，多数...

大概一个月前，我开始看《拖延心理学》这本书，差不多同一时间，我回到学校开始进行毕业论文的写作。在这个过程中，我目睹了别人是怎样拖延的，也亲身经历了拖延者跌宕起伏的心理变化。
其中最猛的一个哥们儿在答辩前一周连开题报告还没写，答辩前5天开始装matlab，答辩前3天开...

the core message of has reinforced my idea that procrastination is not primarily a time management problem or a moral failing but a complex psychological issue. It's not the problem of procrastination that cause u...

坦白地说：我又拖延了。这篇书评本打算昨晚开始动笔，而现在已是第二天的中午。刚才还读了两个短篇小说。这会儿觉得气场酝酿得差不多，又习惯性地先啰嗦几句，然后言归正传。
这不仅仅是一本讲述时间管理经验的书，尽管拖延问题和时间管理有密切的联系。在这次阅读过程中，我...

这本书真的很好，但是我一直拖延着没有读完。抱歉，你的评论太短了
抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评论太短了
抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评论太短了
抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评论太短了 抱歉，你的评...

拖延着一年时间才读完这本书。
这本书分析拖延症是什么，分析产生拖延者的原因是什么，给出战胜拖延症的科学方法。全书一共分两部分，第一部分理解拖延，带领读者认识、分析拖延。
第二部分克服拖延，分析拖延形成的原因，以及各种对策。这些对策微妙、科学，对战拖很有帮助...

好书。作为偶有拖延的人，我彻底明白了原因，除了自己的，也明白了不少人的。令人惊悚的事实是：和《少有人走的路》所说一样，本书也认为，家庭尤其是幼年经历可能是导致拖延的原因之一，家庭教育，不能不慎重。时间管理中的拖延顽症，未必能靠一本书治愈，但是，应该读读。 ...

执行功能障碍——书中讨论的执行功能障碍，并不是到你公司里的首席执行官的表现问题，讲的是我们大脑的首席执行官。对于执行功能包含哪些能力，大家看法不一，但是对于其中几个要素，各路专家是达成一致意见的，它们包括：注意力控制、认知弹性、目标设定和信息处理，这些要素...

据估计，25%的成年人和70%的大学生存在拖延问题。拖延症的普遍存在，给拖延者带来了许多危害，比如内在情绪的折磨以及职场、家庭、学业以及人际关系方面的重大挫折，严重影响到人们生命质量。

斯蒂尔说过：“人们之所以会拖延有可能只是因为他们更容易厌恶生活琐事和生活责任...
...

序言 专心研究一件事情三十年，你可以成为这个领域的专家。 第一部分 拖延vs行为

第1章 质疑拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应

当我们试图拖延，其实是在将痛苦推迟并加深，有些事情及时处理会出乎意料的简单。

第2章 审问拖延：被架在审判席上的失败恐惧症 即使对于完美主...

在豆瓣发放这本书免费的电子版有较长的一段时间了。要的人很多。看的人不知道几层，做的人不知道寥寥。

以己度人。我还是依旧拖拉。心里起一念，但并不一定付诸行动。做了一天的锻炼，坚持三天就需要毅力了。对自己的想象和现实的行动存在着这么大的差别，往往留给自己的是挫败...

原书实际上只有两部分：第一部分，理解拖延，1—10章；第二部分，克服拖延，11—18章。

而中文版把分了5个部分，而序言中又照搬英文版：“在这本书的第一部分中，我们对产生拖延的形形色色的根源进行了追溯；在第二部分中，我们给出了一些帮助你采取行动的建议。”，我就觉...

[拖延心理學（暢銷35週年增修新版）_下载链接1](#)