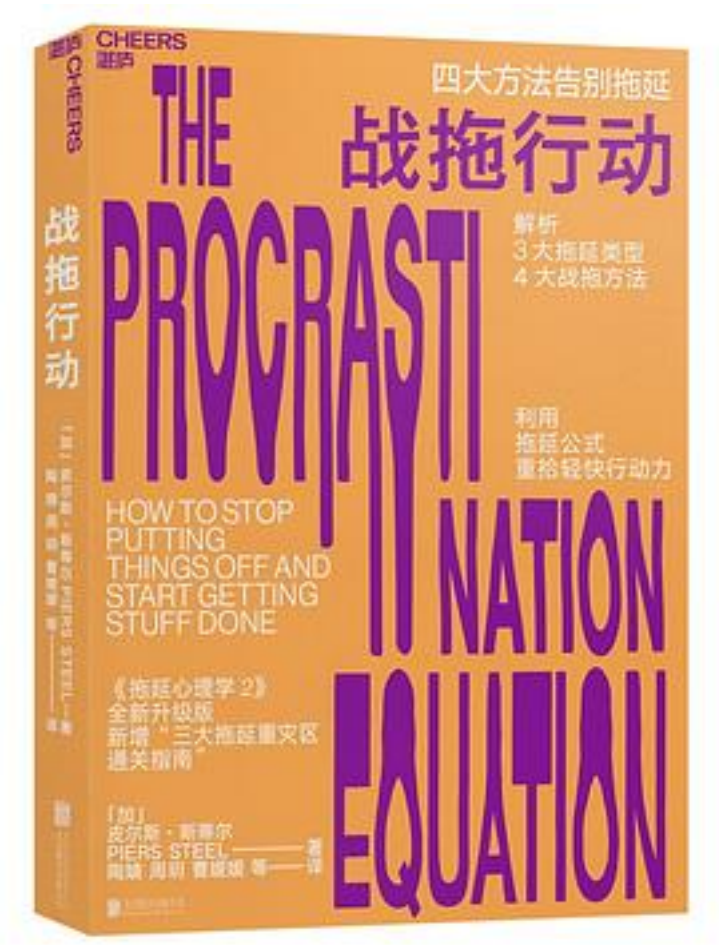


战拖行动



[战拖行动_下载链接1_](#)

著者:[加] 皮尔斯·斯蒂尔（Piers Steel）

出版者:北京联合出版社

出版时间:2019-4-1

装帧:平装

isbn:9787559629388

●
你是一个拖延症患者吗？如果是，你是什么程度、什么类型的拖延者？《战拖行动》是全球知名且具影响力的拖延心理学研究者皮尔斯·斯蒂尔的著作。在书中，斯蒂尔博士

剖析了3大拖延类型、4大战拖方法以及拖延公式的用法，让你可以重拾轻快的行动力。

● 斯蒂尔博士从801项有关拖延的研究中，总结出了影响拖延的三个因素——期望、价值感和时间，并提出了著名的拖延公式：

行动动机=（期望×价值感）÷（冲动×可推迟时间）

针对影响拖延的因素，斯蒂尔博士剖析了适合不同类型的拖延者的战拖方法，解读了减肥、工作和存钱这3个拖延非常普遍的领域的通关指南，让你对症下药，告别拖延。

● 《战拖行动》是一本全面、好用的战拖手册，只要透彻理解拖延公式的含义，根据作者的方法行动起来，你就能战胜拖延！

[编辑推荐]

● 解读3大拖延类型、提供4大战拖方法，无数海内外读者亲测有效！

● 作者从801项研究中总结出影响拖延的因素和拖延公式，让你可以对症下药克服拖延。

● 本书提供详细的测试量表，让你轻松、简单地对自己的拖延程度和类型等进行测评。

● 媲美《拖延心理学》的行为改变科学，已成为全球众多知名高校和知名企业的培训用书！

● 从拖延症重度患者到动机、拖延领域的专家，作者以自己的亲身经历证明本书的有效性！

● 著名心理学家、情商研究专家张怡筠，果壳网CEO姬十三，安人公司创始人阳志平，“战拖会”创始人、会长高地清风，“全球50位极具影响力的思想家”之丹尼尔·平克等人联袂推荐。

● 湛庐文化出品。

作者介绍:

皮尔斯·斯蒂尔（Piers Steel）

● 在动机与拖延领域，他是全球著名且非常具有影响力的研究者。

● 他既是拖延领域的学者，也曾是一位重度拖延症患者。从很小的时候，他就开始受到拖延的困扰，直到获得明尼苏达大学工业和组织心理学博士学位，他才开始深入研究拖延这种现象。

● 在对拖延进行研究的过程中，他收获颇丰。不仅提出了著名的拖延公式，荣获过众多奖项，还建立了专门的“拖延与科学”网站，编制了大量拖延相关特质的测试量表，为数万人进行了测试。目前，他仍在这一领域进行最前沿的研究。

目录: 中文版序人人都有拖延症
前言善用拖延公式，终结拖延

Part 1 如何理解拖延

01 拖延是什么

拖延：一种非理性的推迟行为

测一测你的拖延程度有多深

截止日期前的逃避循环

冲动性：导致拖延的致命弱点

02 拖延的类型

拖延类型1：期望值低

拖延类型2：缺少价值感

拖延类型3：任务回报延迟和冲动

拖延公式：不同致拖因素对行为的影响

拖延公式在现实中如何运行

03 拖延是与生俱来的吗

拖延，来自大脑中两套系统的对决

拖延，进化的副产品

拖延与人类文明一路同行

04 哪些因素会加剧拖延

因素1：靠近极具吸引力的诱惑

因素2：现代化带来大量分心事物

因素3：大脑独特的神经架构

因素4：娱乐至死的社会环境

05 拖延，夺走你的财富、健康和幸福

在有关成就的领域拖延，让你财富受损

在自我发展领域拖延，让你身心不适

在亲密关系领域拖延，让你幸福感下降

06 拖延，给社会造成巨大损失

工作效率降低，社会财富减少

储蓄减少，退休养老毫无保障

政府债台高筑，环境问题加剧

PART 2 如何战胜拖延

07 战拖方法一：适度乐观，建立自信

寻找乐观的最佳平衡点

不自信拖延者：培养现实的乐观主义

过度自信拖延者：避免过分乐观的危机

08 战拖方法二：认知重建，找到价值

改变对任务的看法

战略性地分配、补充精力

有成果的拖延

习得性勤奋

化激情为事业

09 战拖方法三：拒绝分心，按步前行

预先承诺：先于诱惑行动

让专注带来高效

设置有效目标

10 战拖方法四：整合技巧，提高行动力

平衡忙乱的生活与工作

从自我领导到领导他人

警惕！别把自己当机器

11 三大拖延重灾区通关指南

如何减肥

如何提高工作效率

如何存钱

后记战拖总动员

译者后记行进于成功螺旋之上

• • • • • ([收起](#))

[战拖行动_下载链接1](#)

标签

拖延症

心理学

拖延

自我提升

方法论

个人管理

生活管理

我想读这本书

评论

读治疗拖延症的书本身就是种拖延，哈哈。
关于拖延症，本书算是值得看的一本，干货和案例都有针对性，也没有秀所谓的很多神经科学的研究。算是很不错了。
对社会心理的解读也很妙。拖延症，关键是把自己先放进去，最关键的是最初的五分钟，尽要开始，尽早失败，周而复始，人生继续。

不错，已经安利给朋友了，感觉是蛮有效的。

通俗易懂，非常有趣，这本书剖析很深入。

马上行动起来，战胜拖延。

影响拖延的三个因素——期望、价值感和时间，如何有效战拖，有赖于我们参考这本书的这个公式。

拖延心理学2的升级版，读完后才发现朋友于海成也参与了翻译。这本书的好处是给出了理论解释，也给出了实践建议，有很多可以给拖延症患者拿来使用的技巧性的东西。不过作为一个未来倾向，喜欢提前熬夜搞定任务的强迫症，我更喜欢书里的一句话：「最佳的自我控制并不是拒绝情绪反应，而是尊重情绪的起落。」

公式方法分析拖延症还是蛮有意思

值得一读，因为自己就是一个拖延症者，真的想要解决这一问题

世界观和方法论都具备。已购实体书

很科学的用书，里面的研究值得好好参考一下。

其实就后面几章比较有用，前面的跟实际的战拖指导关系不大，只是讲拖延的危害，还是要结合《拖延心理学》比较好。

这本书很实用。前100页，不用看了。直接看中间100页就够了。方法简单易行，比《拖延心理学》的方法好很多

这一书写得倒是很全面，有点意思。

为了更好的拖延，于是我翻看了这本书

4、6章凑字数严重，除此以外给出的解决方案还是蛮有可执行性的。

很有趣也很实用的关于拖延症的书…看到最后
才发现这本书竟然是一群拖延症患者共同翻译的成果 实在很有意思~

思路清晰，值得速读

行动起来就能【不再拖延】？不存在的。
有多少人只是为了摆拍出一张朋友圈相片，或者早上打玩卡再来个回笼觉？
作者在书中告诉我们，打败“拖延”这个小魔头的正确姿势，是让自己的“行动动机”越来越大。提升途径有4个：增强自信，增强价值感，降低冲动和减少可推迟时间。
还是那句话，解决问题的唯一方法，就是改变自己。哪怕对自己的一点小小的克制，也会让你变得强而有力。好书值得推荐~

这个书名真的很有意思，值得一读。

没法解决拖延症，对自己的工作与生活的的影响就越来越大。

[战拖行动_下载链接1](#)

书评

--1--

最近《创造营2019》火爆整个中国，苏有朋凭借新改版的《青苹果乐园》，融入rap+舞蹈元素，瞬间燃炸全场，再度圈粉无数。让他炸裂的不仅是他的舞技，还有他的年龄。在众人眼里：46岁已迈入中年大叔行列，随着年龄增长，身体机能下降，加之人生阅历增多，慢慢变得佛性。...

文 / 董小琳 一、改掉“拖延”，行动起来就够了吗？
如果，我们对一个“拖延症患者”说：
你得改掉拖延的毛病。历史上那些有所作为的人，都是超级自律，做事不拖拉的人。
会得到什么答案？
第一个人：“嗯，说的有道理。”于是他上好闹钟，开始早起，甚至交了押金，每天在社群...

[战拖行动_下载链接1](#)