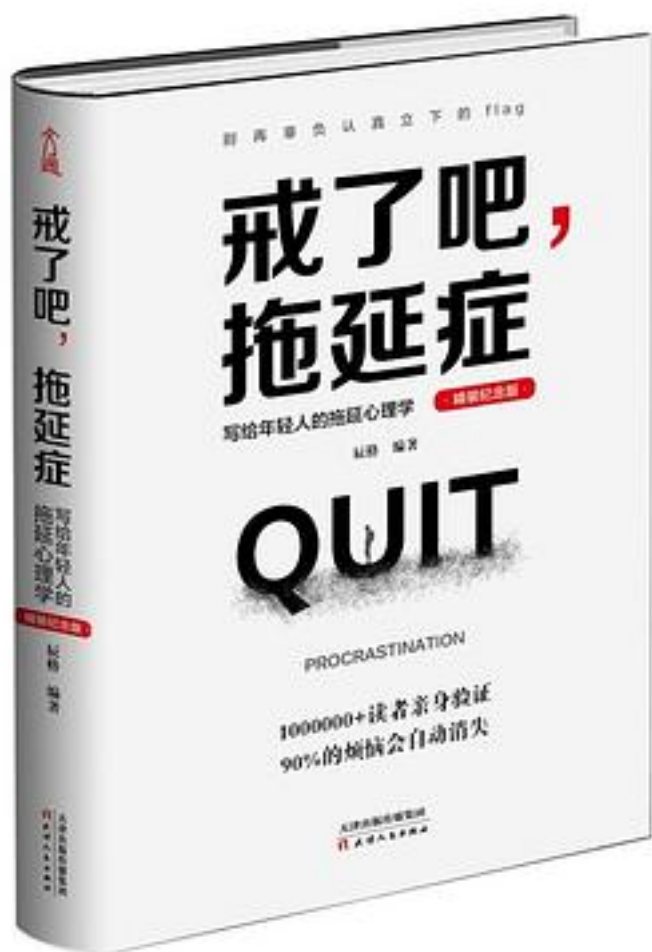


戒了吧,拖延症



[戒了吧,拖延症_下载链接1](#)

著者:辰格

出版者:天津人民出版社

出版时间:2020-5

装帧:精装

isbn:9787201159898

上学时，你以为青春永驻，岁月很长，有大把的时间可以用来挥霍，结果该学的东西没有学会，该看的书也没有翻开。毕业后找不到工作时，才知道“书到用时方恨少”。

工作时，你以为时间还多，精力还够，将大把的时间用来刷微博、刷微信、侃八卦，结果白天的事拖到晚上，晚上的事拖到明天。等到Deadline就在眼前，才知道什么叫做“悲催”。

生病时，你以为自己年轻，身强体壮，“病魔”不会找上你，结果等到疼得受不了去了医院后却发现很多事后悔已经来不及了，才知道什么叫做“身体是革命的本钱”。

人生有限，拖延有害

向拖延宣战，彻底告别恐惧和焦虑。

作者介绍:

辰格

毕业于武汉理工大学，现居北京，自由撰稿人。26的她，心思细腻，专注于生活，痴迷于文字，热衷于心理学。从2006年起，开设博客撰写心理学方面的文章，深得网友喜爱，后策划出版多本心理学方面的书籍。

目录: 来点心理测试,看你有没有拖延症

|第1章Take care! 拖延症在靠近

拖延症(Procrastination)，意为“将之前的事情放置到明天”。它算不上什么正儿八经的病症，医院里也没有专门治疗它的科室，可它却无时无刻不在困扰着人们。很多时候，我们都是在不知不觉中，就掉进了拖延症的旋涡。如何诊断是否患了拖延症？那就看看你是否反复纠结在这样的行为模式中……

“病态”的悠闲：还有明天

不漂亮的计划不执行

可怕！零碎的“小岔子”

无能为力的自责

无尽的挫败感与怀疑

【解读】拖延症有哪些类型？

|第2章可怕的真相：拖延害你有多深

有句格言说：“拖延等于死亡。”这不是危言耸听，拖延慢慢地消磨人的心智，慢慢地吞噬人的健康，让人煎熬度日，悔恨到老，这听起来真的比死亡更可怕。如果你还没意识到拖延症的负面威力，那你真的有必要知道一下可怕的“真相”了。

生命，是这样浪费的

拖延=一团糟

“压力山大”很黏人

怪圈：拖延与颓废

麻烦，只会越来越大

一场被fire的惨剧

谁来“还我健康”

【解读】如何把拖延发生的概率降到最低？

第3章你为何会变成“拖拉斯基”

拖延症无处不在，形态各异，多少人深受其害，却找不到逃离的出口。俗话说得好：“因病开方，对症下药。”你得先知道是谁把你变成了“拖拉斯基”，才能找到治愈的良方。现在，就来揪出那个“真凶”吧！

诡异的“心理症结”

拖延与懒惰，狼狈为奸

万恶的完美主义

不去承担失败的恶果

拖延带来的劣质快感

你有“决策恐惧症”吗

害怕成功？开玩笑吧

内心太过于依赖他人

【解读】只有普通人才会拖延吗？

第4章战拖，从抗击惰性开始

前面已经提到，拖延与懒惰狼狈为奸，要战胜拖延，就得先从心理和行动上克服懒惰。如果懒惰的情绪一直存在，那么人始终会处于一种空想的状态，做什么事都会觉得“懒得动”。没有行动、不想行动地耗时间，就是拖延。你，还要任由它继续发展下去吗？

战拖，就从抗击惰性开始！

克服了懒惰，战拖就成功了一半

远离那些懒散的伙伴

多做点儿事，其实不吃亏

放下三分钟热度，多点专注力

踏实才能换来长久

时刻提醒自己：别犯懒

神奇的PDCA循环法

【解读】你经常这样问自己吗？

第5章让完美主义见鬼去吧

完美主义者，看似是在追求最好的结果，实际上却只是让事情变得更糟。他们不仅无法体会到完美带来的喜悦，反而会深陷纠结的沼泽无法自拔，甚至还会拖累他人。毕竟，人所能承受的压力是有限的，当压力达到一定程度时，就会出现超限效应，而当超限效应遭遇了完美主义，拖延就是唯一的结果了。

解放心智，承认不完美

完成比完美更靠谱

消极的完美主义

不在错误里迷失

尽心尽力就好，无须尽善尽美

你不可能让所有人都满意

半途而废不都是错

别固执！缺憾也是一种美

完美主义拖延症

【解读】你是典型的完美主义者吗？

第6章跟借口说一声“bye-bye”

当有件事迟早需要做，而此刻的你又不想做这件事时，你可以找到上百种理由推迟它。可惜，不管这些理由听起来多么真实可信，都不过是借口。借口，往往会让拖延变得顺理成章；而拖延又为借口的诞生创造了条件。陷入这样的恶性循环中，就只能在拖延的旋涡里沉没。要打败拖延的恶习，就得先学会“没有任何借口”。

生活的赢家，从来没有借口

借口等于自我束缚

不能说的那些“理由”

负责的人，不需要借口

心不难，事情就不难

争取一次就把事情做到位

【解读】你为什么而找借口？

第7章打造强大的执行力

三流的点子加一流的执行力，永远比一流的点子加三流的执行力更好。战胜拖延，最直接的做法就是立即行动。别把所有的想法都留在脑子里，别让所有的计划都变成纸上谈兵，别试图准备好一切再开始。要知道，谁都不知道明天会发生什么，但只有行动才能决定下一秒和你的未来。

重拾行动力，克服拖延症

快速决定，思虑太多不是好事

Just do it! 一分钟也不要耽搁

重要的事情别拖到最后

优先处理最讨厌的工作
多点定性，不要虎头蛇尾
赶走那些负面的情绪

【解读】如何收回你的注意力？

|第8章有目标的人，才不拖延

如果生命是一场旅行，那么目标就是指引方向的灯塔。心中有了目标，就有了前行的方向，就有了行动的力量。习惯拖延的人，缺少的往往就是一个坚定的目标，所以才会迷迷糊糊，胡拼乱凑地生活。克服拖延顽疾，就要找寻到这股神奇的力量，让它指引着我们前行，把梦想变成现实，告别一事无成、浑浑噩噩的人生。

有什么样的目标，就有什么样的人生

别瞎忙，有一个明确的目标

什么目标都需要“Deadline”

专注眼前，做好每个步骤

一次只专心做好一件事

把大目标分解成小目标

评估与修正目标的法则

修正目标的五个原则

【解读】如何快速地实现目标？

|第9章时间管理，终结拖延恶习

再聪明的人也玩不过时间。在时间面前偷懒，结果就是患上拖延症，弄得你焦头烂额；在时间面前耍赖，拖延症会变本加厉地折磨你，偷走你精彩的人生，留下混沌的噩梦。唯有学会管理时间，细化时间安排，在限定的时间内完成任务，才有可能远离拖延症的魔爪。

让虚度年华的事情不再发生

别小看十分钟

盘活那些零碎时间

抓住“黄金时间”

二八法则与四象限法则

远离意外的干扰

适当放松，享受惬意时光

每天“多出”1小时

【解读】桌面脏乱的人为何总拖延？

|第10章来吧！给自己来点正能量

在日复一日的生活中，也许有些模板已经形成，你对此感到倦怠，丧失了前进的动力。或许是因为梦想太遥远，现实耗费了你太多的精力，打消了你从前的积极性。可不管怎样，你要记住，在奋斗的路上，每个人都会感到疲惫，唯有那些充满激情的灵魂，才能走到终点。因为他们不会被疲惫打败，就算走在无人陪伴的路上，也会为自己鼓掌。

输给别人，别输给自己

收起消极的情绪吧

职业倦怠，一起击退它

让工作氛围积极起来

抛开抱怨，不给拖延留机会

怎样让工作变得有趣

慢慢走，才会走得更远

【解读】如何培养对工作的热情？

• • • • • (收起)

[戒了吧,拖延症_下载链接1](#)

标签

励志

自我激励

精进

成长

非常不错的一本书，值得推荐！

拖延症

战拖

心理学

评论

人生有限，拖延有害，让我们向拖延宣战，彻底告别恐惧和焦虑。戒了吧，拖延症！

[戒了吧,拖延症_下载链接1](#)

书评

我们或多或少都会有一些拖延，这是本性使然。但一味地拖延会影响正常的工作生活。Deadline 前，完成不成任务，还会造成巨大的心里负担。拖延如同蒲公英，你把它拔掉，以为它不会再长出来了，可实际上它的根埋得很深，很快它又会再次长出来，对于拖延，必须要承认他它，理解他...

英国著名小说家狄更新曾说：“永远不要把你今天可以做的事留到明天做。”说的就是今日事今日毕，不要陷入拖延漩涡。然而，不幸的是，许多人往往都抱着侥幸心理，对“拖延”行为甘之如饴。
比如明明可以马上就完成的工作，非要刷刷朋友圈、看看微博拖到加班才完成，让老板觉得你...

[戒了吧,拖延症_下载链接1](#)