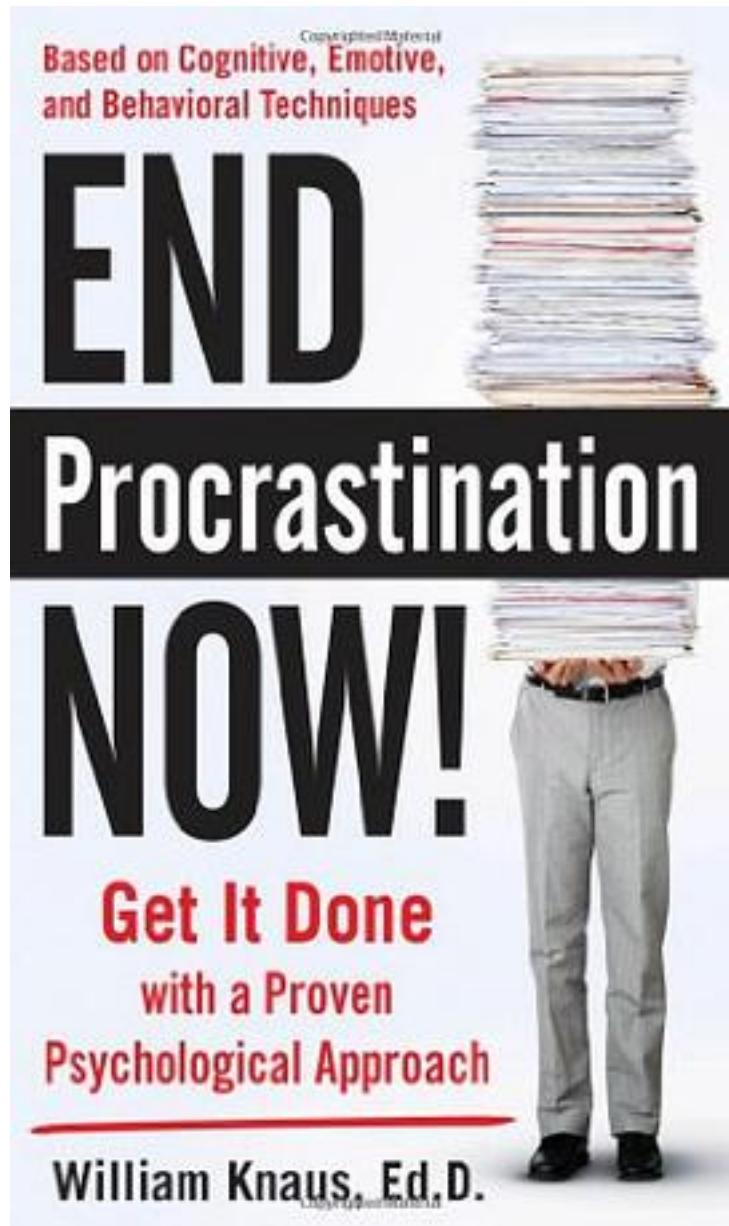


End Procrastination Now!



[End Procrastination Now! 下载链接1](#)

著者:William Knaus

出版者:McGraw-Hill

出版时间:2010

装帧:Paperback

isbn:9780071666084

Never miss another deadline!

A proven method that defeats procrastination forever by conquering emotions, not time management

Procrastination is a serious and costly problem. And time management isn't the solution. Author William Knaus exposes the deep-rooted emotional and cognitive reasons we procrastinate and provides solutions to overcome it. Where other books offer time-management techniques and organizational tips as superficial fixes that don't work in the long run, *End Procrastination Now!* goes deeper and shows you a three-pronged approach to get off and to stay off the procrastination treadmill.

End Procrastination Now! provides you with expert advice on how to stay on track, stay focused, and meet deadlines. Psychologist William Knaus outlines a step-by-step plan to get over procrastination by recognizing its causes, building positive feelings towards what needs to get done, and implementing effective solutions that help you cut bad habits to successfully get more done in less time.

You'll learn

The natural "causes" for procrastination and how to track and then stop procrastination.

New techniques that cut through procrastination barriers that affect work and productivity.

To reduce stress caused by procrastination through the unique cognitive, emotional, and behavioral approach.

How to build resilience to negative feelings you automatically have towards tasks

作者介绍:

William Knaus, Ed.D. is a licensed psychologist and an expert in the area of procrastination, depression, and anxiety. He is a pioneer in cognitive revolution in psychotherapy. Author is doing seminar tour for PESI, a national organization that sponsors continuing education for professional groups, such as mental health and medical professionals. Aside from his private practice, numerous consultation assignments include: U.S. Army Post-Doctoral Psychologist Training Programs, Canadian Government, Addiction Research Bureau, Devereux Foundation. Regional television appearances include Boston, Minneapolis, Baltimore/Washington, New England Cable Network. National radio appearances include the Larry King Show, the Barry Farber Show, the Arlene Francis Show, and the Debbie Nigro Show. Life Series in Psychology, Channel 3, Cape Cod MA.

目录:

[End Procrastination Now! 下载链接1](#)

标签

拖延症

时间管理

心理学

个人管理

时间

认识自己

心理

self-management

评论

finally...

俺们的第一本书

拖延症的解决办法，不是那些时间管理说。而是……

书评

——《终结拖延症》译者序

今天是5月15号，豆瓣网“我们都是拖延症”小组成立4周年，也是我们战拖心理成长会发起的第一届拖延节。我们组织的其中一项线上活动是：完成一件拖延已久的事情。我更新微博，写下：“#拖延节#写完译者序”。
在人文气息浓厚、文艺青年出没的网络...

收到此书的时候我正在床上辗转反侧就是起不来，快递的门铃声打破了最后一丝侥幸，只好顺势解决掉早午餐再爬回桌前翻开书页。好巧不巧又遇上社区停电，是上天让我的阅读拖延得不到发挥，在注意力缺乏的干扰下仍艰难的读完了它。

如果你是一个填空爱好者，那一定会...

根据美国芝加哥德保尔大学心理学系副教授费拉里的一项调查研究表明，70%的大学生都存在拖延的情况，而正常的成年人中也有大约20%的人每天出现拖延情况。拖延症与智力并没有什么关系，据说相对论提出者爱因斯坦也是拖延症患者；研究进化论的英国生物学家查尔斯·达尔文也是拖延...

之前读拖延心理学的时候就拖了大半年才读完，这本书两周一共翻了20多页，真觉得对不起赠书的人啊。。。

但是读的这30多页感觉这本书其实挺实用的，关于把事件按照紧急程度和重要程度两个维度去分类，找到什么是当前最重要最该做的事情，感觉还是很实用的。

整体而言感觉这本书...

读罢《终结拖延症》的第一感觉：这绝非你案头上关于“拖延症”的第一本书，也绝不会是最后一本。

拖延，固化成生活里的一种习惯，坏得习惯。改变一种习惯，则是艰苦卓绝的过程。这意味着，单纯的阅读本书并不能改善你的拖延症，也不会对你的日常生活产生过于积极的有益作用。...

拖延是种病

一向以为分类在成功学下的书，巧言令色，毫无作用。关于GTD，关于时间管理等等，

从一开始接触时的兴奋，后来也慢慢变成无动于衷。但看到这本《终结拖延症》，对于我这样一个严重拖延症患者来说，还是有点怦然心动。不是不了解自己拖延的原因，但是要治病，...

就像知道“约书亚树”的名字之后，就发现到处都是约书亚树；手拿一把锤子，所做的就是到处寻找钉子一样，起了“拖延症”的名字，人们就开始外表更加焦虑而实际却更心安理得地拖延了——“我是拖延症患者嘛，我就是有这种病嘛……”实际上就像本书说的，没有人会在任何事上都...

之前一次参加果壳的赠书写书评的活动又一次赤裸裸的见证了我的拖延症，本来对读书很有感觉并且没事儿就爱写写书评的我，当一周变成期限，有了明确的deadline和任务要求，有责任感的重压之后，我又一次失败了，赶在截止时间的最后一秒，生拉硬凑一篇，连自己都没有勇气再看一遍...

“明日复明日，明日何其多！日日待明日，万世成蹉跎。世人皆被明日累，明日无穷老将至。晨昏滚滚水流东，今古悠悠日西坠。百年明日能几何？”这段话一直是鼓励自己战胜拖延的座右铭。拖延的毛病其实很细微，因为是别人观察不到的，但它其实是沉重的束缚，只有...

拖延症的概念并非来源于现在，它最早可以追溯至1542年由美国人类学家爱德华·霍尔提出，差不多同一时代，我国明代著名学者钱鹤滩也曾写过有名的《明日歌》，“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”这首诗，它告诫世人拖延所带来的严重性。拖延症概念的提出虽说...

除了你要交税、你会死亡这两件事，生命当中确定无疑的事并不太多。失败或者落后于你所定义的成功标准，也是一件可以确定的事。它们总会不时地发生。真正让事情有所不同的，在于你如何对付生命中不可避免的挫折和失败。大多数失败都是幻想出来的，比如，认为你如果没有在自己涉...

其实我一直很不能理解，老妈总是能做一些她认为不想做的事情，并且毫无困难。因为她认为那是必须做的，所以就得去做。所以她完全不能理解我。为什么该做的事情，不去做；会给自己带来未来利益的事情，为什么不去做；为什么可以早早办完的事情，要拖到下午、晚上、甚至几天才去...

可能很多方法还是因人而异吧 个人觉得没有大家评论的那么神
但是对心理上的督促还是有的 可以隔一段时间读一部分 鞭策一下自己 我个人的做法是
这段时间有点松懈 或者工作状态不太好的时候拿起来读一章 或读几页 看时间的
读完后正能量满满的 虽然没有根治拖延症 ...

By 若水三叶

最近把《终结拖延症》这本书读了一遍，趁着新鲜度，赶紧分享一下书评。
拖延，通俗来说就是：把事情不断延后，却迟迟不去做。在战拖会里，他们把拖延分为：
“真性拖延”“...

花了两天的时间看完了这本书，我的周末没有了，写完读后感还要去跑步，然后做好六月份的计划。好吧，我承认我读这本书的初衷是为了逃避论文和计划制作，但是现在读完后我有信心不再拖延了。

书的内容让人从深层次反思自己，边读书会边想到说的就是自己啊，很多情况就是自己的内...

买这本书的原因，是因为一年前我在豆瓣看到一个名为

“我们都是拖延症”的豆瓣小组 (<http://www.douban.com/group/procrastinators>)
在这个小组，看到有很多人在哭诉自己的拖延症，当然也有很多人在这个小组里和拖延症搏斗，而且还专门有这个小组专门建立的网站---战拖会...

不知不觉收到书已经两周了，而读后感上交的期限是“收到书的两周后”，毫无疑问，我的拖延症又犯了。在经过一番挣扎之后，我终于强忍自己的不舒适感开始写这篇读后感，开始之后那种不舒服的感觉渐渐就消失了。果然，书上写的都是对的，不舒适感根本没有那么难以忍受嘛。废话...

当我收到这本《终结拖延症》时，我晃着它，对一个来找我玩的朋友说：“我接下来要用一个星期的时间读完它，然后写一个书评。”
朋友仔细研究了一下书名，淡定地表示：“你不觉得拎着这样一本书说你刚才的话太讽刺了么？” 好吧……反正本来规定的deadline是两周嘛。（我对付自...

念由心生 ——从心理角度终结拖延

一直在关注战拖会的文章，因为自我感觉有一定的拖延习惯。11月4日晚上忽然看到写书评送书的活动，赶紧发邮件报名。幸运的，我收到了这本凝聚着战拖会各位朋友心血的佳作。意识到自己有拖延的习惯，就会想办法去改变。因此这段时间研读了大...

[End Procrastination Now!](#) [下载链接1](#)