

# 拖延心理学



[拖延心理学 下载链接1](#)

著者:李立

出版者:中国戏剧

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787104034827

《拖延心理学:向与生俱来的行为顽症宣战》由李立编著。从学生到科学家，从秘书到

总裁，从家庭主妇到销售员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。我们每个人都对自己是最了解的，你是否拖拉，你可以瞒过你的上司，瞒过你的同事，瞒过你的朋友或者家人，但是，你自己知道，你是否正在拖延的泥沼里挣扎，如果有，那么是时候解决这个问题了，打开这本《拖延心理学（向与生俱来的行为顽症宣战）》，该书从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延问题进行了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。从科学里汲取力量，摆脱拖延，享受生活的轻松！

作者介绍：

目录: 第一章 拖延者的世界 你是一个拖延者吗？究竟怎样才算拖延？

遭遇拖延：拖掉生命的色彩 拖延者的生活信条 在拖延的泥沼中痛苦挣扎 第二章

探究拖延者内心深处的奥秘 热的毒药：来自家庭的伤害 解毒：宽恕是良方

拖延是表达方式：寻找根源 拖延是恐惧的结果：想做到最好

拖延的潜意识根源：爱你在心口难开 拖延者眼中的自己：哈哈镜里的影像

混乱的时空：拖延者的心理时间 第三章 现在开始：向拖延宣战

与自我对话：重新认识自己 虽不完美，但也要力挫拖延

我不是无能的弱者，我有选择的力量 拒绝拖延，学会说“不”

逃离自己编造的幻想，摆脱拖延 不惧怕变革的创新精神 第四章 休闲生活：力挫拖延

悠闲：那是年少时的轻狂 蹤跎的岁月，与悠闲擦肩 悠闲的是心境也是问题

对话未来——活在当下 拥有富有质感的生活 张弛有道，你也需要释放自己

自我激励——正向信念 逆向思维——填充美好时光 保证高效睡眠——与拖延Say

Bye 第五章 行动起来：对战拖延 规划我的生活刻度：告别混乱 魔法时间：有效管理

享受生活的愉悦：任务只是一部分 迈出脚下的第一步：制定短小计划 随时随地行动

随时随地进入状态 改变是一个过程 可以操作的目标 克服困难，坚守最后期限

必要的鼓励和奖励 回顾：通过对战，你学到了什么

特别介绍：半小时工作法(番茄工作法) 第六章 不再拖延：保持对成功的坦然心态

创造力喷发更专注 可以集中精神是王道 放松自己进入状态 磨合出来的精彩

成功或者失败我做主 保持成长心态 保持弹性策略 第七章 征服拖延症的秘籍

盘点拖延：辨认征兆 衡量拖延：用数字说话 审视拖延：发散信念 征服拖延：采取行动

摆脱拖延：多管齐下 第八章 莫要忽视身边的拖延者 自你对拖延者的帮助

企图激起的愧疚 温暖的帮扶 拖延者对你的影响 寻求援助参考文献

· · · · · (收起)

[拖延心理学](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

时间管理

拖延

心理

拖延症

思维

个人管理

精神分析

## 评论

卧槽，在多看买到山寨书了。。。我还想这本书作者不是米国人吗怎么也过春节还吃饺子。看完前两章再往后看那写的叫一个渣啊！上来豆瓣一看原来是同名、封面相似的另外一本书。多看太不厚道了，看亚马逊卖的那么热自己估计没版权就搞了一本山寨的上来便宜卖。

---

这本书竟然用相同的名字（（美）博克 / 中国人民大学出版社）来“骗”人。不喜欢。

---

还可以，了解了一些拖延症的心理和原因，希望能对克服拖延的毛病有所帮助。

---

被坑了

---

一开始我以为封面忘了注明这本书是译文，后来发现作者毕竟还是有添了一点点东西的

---

为此感到痛苦和苦恼。这是判断你是否拖延的最佳标准。

写的有点罗嗦，例子不过生动，总之感觉一般。期望较高，失望较大。

-----  
不要脸！！！这明明是盗版！

-----  
对号入座 很有用

-----  
还是有一定参考价值的。

-----  
虽然山寨，还是有效吧。

-----  
看了一点觉得不太对，全是拾人牙慧的东西，过来一看果然上当了

-----  
竟然是盗版书籍，名字一样，到标记的时候我才知道自己看错了书，我想着之前怎么看着评价挺好的，但是读的时候怎么感觉废话连篇。

-----  
惯性毛病

-----  
还可以 有点道理

-----  
龙小姐，我要送你这本书……

-----  
本来想看的是简·博克的，结果图书馆拿了他写的。。。差得一逼。

挺实用的。文字上有些啰哩啰嗦！

差，完全没用

当你看了一百本这类书之后你会发现，这是个什么几把玩意儿

[拖延心理学 下载链接1](#)

## 书评

拖延心理学，

作者从生活细节分析了拖延产生的原因，再通过各个小故事阐述了拖延中和战胜拖延后的对比。

浅显易懂的话语，使得本书没有枯燥的理论，而是从实际出发，列举出生活中可能遇到的情况，因为这些情况的出现而形成了我们拖延的心态。

战胜拖延，从根本上说就是在别人的...

[拖延心理学 下载链接1](#)