

# 拖延心理學



[拖延心理學\\_下载链接1](#)

著者:[美] 简·博克

出版者:漫遊者文化事業股份有限公司

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9789866272769

25年經典研究×最新科學證據：拖延，其實不是時間管理的問題，更不是品格缺失——

拖延，有時候反而是害怕成功！拖延，其實是你害怕被人看穿的煙幕彈！拖延，已經變成你刻意反抗權威的手段！愛拖延的人，常常是完美主義者！你對時間的主觀感覺，是不是與別人不同？為什麼你什麼都願意做，就是不願做這件事？真的有「拖延基因」嗎？拖延，就像是個不離不棄的麻煩精，但如果你不曉得自己為什麼會拖延，世上任何的實用方法都幫不了你。讓頂尖心理學專家幫助你，克服拖延的痼疾，邁向心理成長、自我接納、付諸行動！從學生到科學家，從祕書到總裁，從家庭主婦到業務員，拖延問題幾乎影響了每個人。本書由兩位傑出心理學家以他們備受好評與創新的拖延治療課程為基礎，擷取他們豐富的諮詢經驗，以詳盡且幽默的方式，深入檢視與探索拖延的心理，並找出讓我們擱著事情不做的真正原因，像是對失敗、成功、控制、疏遠、依賴的恐懼，以及我們的時間觀念和大腦神經科學等因素，教我們了解拖延的衝動，以及如何以全新的方式採取行動。而本書第二單元，則以一整套經過驗證的實用課程，教人如何達成目標、管理時間、尋求支援、應付壓力，從而克服拖延的心理。本書並提供不少實用的建議，教大家如何與拖延者共事和生活。本書內容實用有效，是想避免拖延的人當下就該閱讀的好書。千萬別拖到改天才讀！為什麼你總是擺脫不了拖延的壞習慣？趕快檢查一下，你是否有以下的「拖延心理」：我每件事都想要做到完美。與其冒險而失敗，我不如什麼都不做還比較安全。如果我積極求表現，很可能會讓別人受傷。萬一我這次表現非常好，代表以後每次都要表現得一樣好。我為什麼要按照你的要求準時完成？我喜歡自己掌控！如果我展現真實的自我，大家一定不會喜歡我。每件事我都一定要找到正確作法才開始。

作者介绍:

珍・博克（Jane B. Burka）

萊諾拉・袁（Lenora M. Yuen）

珍・博克和萊諾拉・袁是在舊金山灣區執業的心理醫生，也是美國率先在加州大學柏克萊分校開設拖延團體治療課程的專家。他們上過《歐普拉》和《20/20》等電視節目，《紐約時報》、《今日美國》、《洛杉磯時報》、《時人》雜誌和《當代心理學》等平面媒體也曾報導他們。他們在全美各地為學生、企業和公眾團體開設治療課程和講習班。

目录: 謝辭

序

第一單元 認識拖延

第一章 拖延是煩人精，還是頑敵？

第二章 失敗恐懼症：審視拖延者的心理

第三章 成功恐懼症：迎接拖延，告別成功

第四章 應戰的拖延者：吞敗的恐懼

第五章 安適區：疏離恐懼症和親近恐懼症

第六章 你知道現在幾點嗎？

第七章 現代神經科學的大發現

第八章 拖延與大腦

第九章 你是怎麼變成拖延者的

第十章 展望成功

第二單元 克服拖延

第十一章 盤點拖延狀況

第十二章 設定與達成目標

第十三章 學習如何判斷時間

第十四章 學會接受和拒絕

第十五章 運用身體減少拖延

第十六章 給患有注意力缺陷和執行功能失調的拖延者的建議

第十七章 拖延與跨文化體驗  
第十八章 如何跟拖延者相處和共事  
後記  
附錄A：拖延——二十五年的研究  
附錄B：管理拖延的技巧清單  
• • • • • ([收起](#))

[拖延心理學\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

拖延症

心理

治愈

2012书单

生活

个人管理

自我管理

## 评论

Procrastination < pro- (forward) + cras (tomorrow).

-----  
1、设定明确可操作的目标；2、目标分解；3、利用好零碎时间；4、胡萝卜政策远比大棒政策管用的多。

★★★★★【2018已读013】 2018.4.3-4.7

这本书给我提供了挺大的帮助。书的内容务实，架构也很清楚，不仅考虑了心理层面，也涉及了文化与阶层的影响，最后也提供了一些切实可行的方法。通过这本书我对自己也有一些新的认识。

看的第一本关于拖延的书，最赞同的一点是”最拖延的那件事对你来说可能是最重要的事“，明白这一点，我更容易克服拖延了。大多数事情上战胜了拖延的我现在回想起来，这真是一本神书。

Procrastination.....What a fucking word! God damn it....

分析得很透彻原因包容万向，手册用途

拖延症读来可能会处处中枪。非拖延症亦可一读，强悍的理论。

拖延并非道德或智力问题,其本身亦非绝对有害.学会认识拖延行为背后的复杂缘由,是与自己达成和解,勉力前行的重要一步.

里面的分析让我很有共鸣，可是建议相对来说笼统抽象了点。

对我来说管用啊。

(2013.71)作为典型的拖延症患者，我只能说如果没把这本书拖延那么久才读或许会更好。的确是很有启发，书中的方法也刚刚开始实践中。但全书太过偏精神分析和人本理论，很多例子都是我有一个朋友怎样怎样，这点太弱了…

-----  
第二次读，开始治疗自己的拖延症，不得不说一周开八场会，不停准备会议资料和写会议纪要，还有繁重的日常工作，让我在抗击拖延症的战场上取得了伟大胜利。【所以拖延症都是闲出来的。。。。。。】

-----  
电子版的读了一大部分，觉着前面的分析还不错。由于是电子版，看着累！ 放弃阅读

-----  
我居然读完了

-----  
适应不良的完美主义者

-----  
躺着也中枪~碉堡了

-----  
很专业！——戳中！

-----  
=。=重度拖延。。看完一本繁体字的书实在都要哭了。

-----  
一般，心理学的书我还真看不下去，看一半丢了

-----  
从心理学的根本上研究拖延的种种内因，然后再给予小建议。好多原因直戳我的软肋，我就是书里说的那种“适应不良型的完美主义者”，对自己的要求很高但是对自己不抱希望。

-----  
[拖延心理學 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...

---

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：一 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...

- 
- 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。 ...

-----

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...

-----

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...

-----

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...

-----

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，严重影响到人们的生命质量。  
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 下载链接1