

《终结拖延症（美国著名心理治疗专家30年经验分享！第一视角的实用战拖经验！战拖会、豆瓣小组“我们都是拖延症”团队精心翻译，专业解读！拖延青年的福音！）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787111356929

编辑推荐

终结拖延症！解放被囚禁的自我！奔向美好新生活！

美国著名心理治疗专家30年经验分享！

以行之有效的心理学方法，搞定拖延症！

战拖会、豆瓣小组“我们都是拖延症”团队精心翻译，专业解读！

拖延青年的福音！

内容简介

这并不是一本陈词滥调之作，这本书才不会对你说教什么“加油工作、多花时间干活”之类的。当然，在某些时候，付出*努力是很重要的。然而，人生中总是有许多成就，是基于一天天的努力的。

终结掉拖延对你的干扰，你可以活得更精彩，再不用承受那些常与无必要的、自寻烦恼的拖沓相伴而来的痛苦。这样，你就会在需要的时候尽快地爆发出潜力。你也会有更多的时间来娱乐，同时，从拖延中抢回更多的时间，也会让你的工作完成得更出色。

请记住：积跬步才能至千里——不要急于求成。

作者简介

威廉·克瑙斯，美国著名心理治疗专家，拥有超过30年的心理治疗经验，其专精领域为现代都市人群各种负面心理的引导与治疗。他是认知疗法的先锋，也是最先开始指导理性情绪行为疗法博士后训练的导师之一，他组织过美国国际科技教育服务机构（PESI）的研讨会，用以资助精神健康及药理专业方面继续教育，他还为美国军方等大量组织机构提供咨询服务。他根据心理咨询和治疗经历写作的著作《战胜拖拉》、《如何控制你的挫败情绪》、《积极改变你的生活》、《克服压抑的心理操练》等成为畅销全美的心理自助读本。

目录

赞誉

推荐序

译者序

引言：三管齐下，终结拖延症

第一部分 认知方法：磨亮自我觉察，改变拖延思维

第1章 透视拖延，为改变而觉察

第2章 斩断拖延思维

第二部分 情绪方法：建立对不愉快任务的忍耐力

第3章 练出情绪肌肉，克服拖延

第4章 如何应对与压力相关的拖延

第三部分 行为方法：坚持到底，攻克拖延

第5章 果断行动

第6章 控制拖延的强效行为技术

第7章 在工作场所中应用战拖技术

[显示全部信息](#)

前言

威廉克瑙斯基于几十年的研究经验对拖延行为做了全方位分析，不只是针对拖延，更针对思考和行为模式提供了一套井然有序的课程，让你可以重新评估自己的行为并做出改变。本书通俗易懂，实践其中的方法可以让你的日常生活走向正轨，你会更受人信赖。这本书是无价之宝。

理查德威斯勒（Richard Wessler）博士

佩斯大学名誉教授

《摆平棘手的当事人》作者

这本书为克服拖延方面的自助书籍树立了一个新的标准。别再拖了——现在就将这些方法和练习付诸行动，告别你跟拖延的搏斗挣扎，提高你的工作效率，提升你的生活品质。

阿诺德拉扎勒斯（Arnold A. Lazarus）博士

著名职业心理学委员会成员

[显示全部信息](#)

媒体评论

没拖到最后一分钟，我啥也不会去搞定。

—佚名

我们都会拖。你看我就拖到了现在：直到最终期限来临的前夜，我才终于提笔，开始写这篇推荐序。如果早就读过这本书的话，那我就会采用威廉克瑙斯的方法，早早地写完它，不用等到最后期限了。

无事不拖的人确实难找，而从不拖延的人也很罕见。我们都会拖延，只不过程度有轻有重。按照《今日心理学》的观点，20%的人都认为自己有着积习难改的拖延症。当然，本书的关注重点并不是“拖延者”们，而是拖延行为、拖延想法和拖延感受。无论你是偶尔才拖上两下，还是问题严重的、压力巨大、焦虑重重的“拖延症患者”，你都可以通过阅读本书开卷有益、收获多多。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

没拖到最后一分钟，我啥也不会去搞定。

—佚名

我们都会拖。你看我就拖到了现在：直到最终期限来临的前夜，我才终于提笔，开始写这篇推荐序。如果早就读过这本书的话，那我就会采用威廉克瑙斯的方法，早早地写完它，不用等到最后期限了。

无事不拖的人确实难找，而从不拖延的人也很罕见。我们都会拖延，只不过程度有轻有重。按照《今日心理学》的观点，20%的人都认为自己有着积习难改的拖延症。当然，本书的关注重点并不是“拖延者”们，而是拖延行为、拖延想法和拖延感受。无论你是偶尔才拖上两下，还是问题严重的、压力巨大、焦虑重重的“拖延症患者”，你都可以通过阅读本书开卷有益、收获多多。

与拖延相关的心理特征形形色色、不一而足：缺乏自信、让人注意到你有多忙、顽固、以拖延方式来应对压力，或者总是以灰心丧气的受害者自居。阿德勒学派心理学曾经告诉我：所有的行为背后都有其目的。所以，当我阅读这本关于拖延的书时，我总是在探求这种行为背后的“目标”或者“目的”。有些人是通过拖延来逃避困难或者旷日持久的任务；有些人是因为缺乏完成任务的相关知识和技巧，他们担心一旦把事情弄砸，就会在别人面前露出马脚（换言之，什么都不做至少什么也不会亏掉）；有些人是通过拒绝付出努力，来表达（用一种被动的方式）对别人的愤怒。在本书中，你会见识到人类行为是多么复杂，并且发现：单纯地推迟一件不得不做的事情，背后有许多目的和理由。

当面临艰难的选择并要求立即做出决策时，拖延通常会被当做一种缓解焦虑的办法。这种应对方式，在今天尤其大行其道。如今，做决定已经是日常生活中的很大一部分，却很少有人专门去学做决定的技巧。我们不知道该做什么，所以干脆什么都不做，还幻想着困境会自动消失。这就好比南辕北辙，又如逆水行舟。这种办法非但无效，反而会招致毁灭性的后果。

在本书中，威廉克瑙斯会教给你一个“三管齐下”的方法，帮你克服拖延，让你的生命之旅收获更多的成就，这“三管齐下”的方法是：

- （1）教你看清拖延行为是怎样表现的，以及怎样改变拖延思维（认知方法）；
- （2）教你建立忍耐力和持久性，使你即使面对不适的环境，也能坚定地沿着原路前行（情绪方法）；
- （3）确定你的方向，落实在行动上，善始善终，运用你的知识，通过你的工作和成就取得成功（行为方法）。

.....

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)