

<<拖延心理学2>>

图书基本信息

书名：<<拖延心理学2>>

13位ISBN编号：9787213048494

10位ISBN编号：721304849X

出版时间：2012-5

出版时间：浙江人民

作者：【加】皮尔斯·斯蒂尔

页数：232

译者：陶婧 周玥 曹媛媛 等

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<拖延心理学2>>

前言

拖延颠覆者 战胜拖延，是我终生的事业--不论是以研究者的身份，还是以一名拖延者的身份。

科学研究往往与“自我研究”相结合，这并非偶然。

科学家们常常对他们研究的对象有切身的体会--那就是他们自己所面临的问题。

对于拖延者们陷入的困境，我感同身受，多年来我自己也饱受其苦。

如今，我的工作已经在国际上得到了广泛认同，我指导的团队获得了商学院竞赛的全国冠军，办公室的墙上也挂满了各项教学和研究奖。

不过，在生活中的大部分时间，我的内心都会觉察到隐隐的无力感，这种感觉与沮丧相伴而生，因为我无法坚持提升自己。

我遇到过一些人，他们天生就具备能轻松搞定事情的本领，他们让我相形见绌、心灰意冷，让我对他们充满了羡慕嫉妒恨。

幸运的是，我因受到吸引而从事这份事业，而它的宗旨恰恰就是鉴定那些能带来改变的关键的东西。

随后，我能在自己的生活当中，系统地将这些东西一一付诸实践。

我的博士专业是组织心理学，研究的是人们的职场行为和心理。

应用在职场当中的心理学，聚焦于如何提升人们的职场表现、适应力，以及动机及其不足的问题，这些都是很有重要的。

然而，这门学科当中的许多技巧方法都不被人熟知，被深埋于晦涩难懂的学术刊物中。

在我研究的拖延领域也是如此。

我在研究的过程中，偶然发现了元分析（meta-analysis），并把它应用到了我的研究当中。

元分析是通过数学方法，从数以千计的研究结果中提炼，以发掘其中的核心共识，并揭示了隐藏在结果背后的真相。

如今，关于拖延的研究已有很多，但就像是用诸多乐器极不协调地演奏着一支曲子，听起来却乱七八糟的。

本书要做的是，把这片噪声转化成乐曲。

阅读这本书时你会发现，几十年来我们一直都误诊了拖延，把它归因到那些与拖延不是那么有关系的特征上去了。

拖延的真正原因，有一部分是遗传性的，可以追溯到大脑的根本结构，这也是为什么拖延会遍及每种文化并贯穿人类历史的原因。

此外，拖延也与环境有关--环境或许不该为拖延现象的存在而负责，却要为拖延的强度负责，因为现代生活已经使“拖延症”上升到了一种“大规模流行病”的程度。

然后，你猜怎么着？

所有这些发现，归于我提出的一个简单的数学公式，也就是书中讲到的拖延方程式。

在我从那些促成拖延的动力中提炼出了根本的要素后，也可以想出战胜拖延的对策，以打败我们推迟事情的内在天性。

什么？

太难了？

当然有难度。

要不然我也不会花费这么多时间来写一本书了。

我希望你在阅读这本书时花费的时间能给你带来回报，也能让你掌握一种新的思考方式，以面对“如何利用（或是如何浪费）你的时间”这个难题。

<<拖延心理学2>>

内容概要

《拖延心理学2：用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症》是心理学家、世界上最著名、最有影响力的拖延心理学研究者之一——皮尔斯·斯蒂尔的著作，已成为众多知名高校和知名企业的培训用书。

这是一本最新、最全的拖延心理学研究著作。

作者皮尔斯从801项研究中，总结出了影响拖延的三个因素——期望、价值、时间，并总结出了著名的拖延方程式： $(期望 \times 价值感) \div (冲动 \times 推迟)$ 。

也就是说，只要相信自己能完成，认为完成这个任务的好处很有价值，而且能克制自己分心，有时间紧迫感，就能使做事动机剧增，战胜拖延。

这是一本最新、最全、最好用的战拖手册。

无论你的拖延症多么严重，只要你能透彻地理解拖延方程式的含义，就能战胜拖延。

<<拖延心理学2>>

作者简介

皮尔斯·斯蒂尔

1, 心理学家、世界上最著名、最有影响力的拖延心理学研究者之一。

2, 在加拿大卡尔加里大学任人力资源与组织动力学副教授。

在商学院从事人力资源与工业关系研究, 在心理学院从事工业与组织心理学研究。

3, 斯蒂尔教授的研究成果登载于《今日心理》(Psychology Today)《新科学家》(New Scientist)《好管家》(Good Housekeeping)以及《纽约客》(The New Yorker)上。

<<拖延心理学2>>

书籍目录

第一部分 拖延的代价

第1章 拖还是不拖

第2章 拖延的类型

第3章 拖延是如生俱来的吗

第4章 谁该为拖延负责

第5章 个人的损失

第6章 社会的损失

第二部分 战胜拖延

第7章 调整“期望”法

第8章 重新设定“价值”法

第9章 驯服“冲动”法

第10章 人生因不拖延而精彩

后记 战拖总动员

<<拖延心理学2>>

章节摘录

版权页：插图：你这个“拖拉机”既然你已经明确了拖延是什么，那么，请你判定，你犯过拖延的毛病吗？

在拖延的排行榜上，你排哪个位置呢？

你只是那种普通的磨磨蹭蹭，还是已将“明天再说”这几个字深深地刻到了你的脊背上？

有一些有趣的办法能测量你的拖延倾向有多重。

首先，我们来看看你的笔迹。

如果你写的字看上去无精打采、字形散乱，那么你本人的生活很可能也是类似的懒散和杂乱。

或者呢，我们来看看你的星相，确切地说，应该是你的行星位置。

占星家们说，当水星逆行，或者水星与木星对冲时，你的拖延也会加剧。

要不，试试塔罗牌？

“宝剑二”通常意味着你正在进退两难中纠结拖延，犹豫不决……题外话完毕，我个人还是更信科学这一套，来讲讲拖延吧！

你可以访问我的网站。

在这个网站上，我为你准备了一份全面的测试量表，这份量表是我根据上万名被试的情况编制的。

你可以看一下，跟全世界的人相比，你的非理性推迟水平的严重程度。

不过，如果时间很紧，或者你不想再拖了，那么你可以试试下面的迷你版。

看看下面的拖延测试，圈出你对每道题的回答，然后把分数相加得出总分，就完成了。

计分方式“我不会或极少这样”计1分；“我很少这样”计2分；“我有时这样”计3分；“我时常这样”计4分；“我就是或总是这样”计5分。

说明第2题、第5题、第8题为反式计分，即由“我就是或总是这样”至“我不会或极少这样”的分数为1-5分。

将以下9道题的分数相加，即为拖延测试的总分数。

测试1. 我将任务推迟到了不合理的程度。

2. 不管什么事情，只要我觉得需要做，就会立即去做。

3. 我经常为没有早些着手而后悔。

4. 我在生活中的某些方面经常拖延，尽管明知道不应该这么做。

5. 如果有我应该做的事情，我就会先做完它，再去做那些次要的。

6. 我拖得太久，这令我的健康和效率都受到了不必要的影响。

7. 总是到了最后，我才发现我其实可以把时间用在更好的地方。

8. 我很妥善地安排我的时间。

9. 在本该做某件事的时候，我却会去做别的事情。

拖延测试结果分析得分 得分在人群中的位置 对你的评价19分及以下 最低的10% “要紧的事先做”是你的座右铭20-23分 最低的10%-25%24-31分 中间（50%）位置 平均水平的拖延者32-36分 最高

的10%-25%37分及以上 最高的10% “明天吧”是你的口头禅你得了多少分？

你是出了名的总把事情推到最后一分钟的家伙，还是只是推迟体育锻炼和上税，就像几乎所有人都会做的那样？

<<拖延心理学2>>

后记

战拖总动员 拖延的美妙之处就在于它的普遍性，循着它的气息，能够到达一片广阔的科研领域。如果你效仿我的路径，那么你将从心理学起步(大部分的研究都是在这个领域中完成的)，但很快你就会发现自己进入了经济学领域，而经济学正成为这一主题的主导力量。

你可以在应用性话题(如退休或债务“拖延”)中漫步，也许还可以一窥其法律影响，例如前面提到过的破产法。

从经济学出发，你会很自然地一路逛到神经经济学领域，并对拖延的神经生物学原理产生兴趣，这一圈绕道让你有机会了解进化论这个所有生物学研究的基础。

你会明白，拖延是一个常见且不变的人类特性，而且是整个动物王国的所有物种共有的特性。

然后，别再想我们一开始从哪儿来的，你可能要反转一下视角，看看我们应该到哪儿去。

我们将步入社会议题，特别是环境恶化等长期问题。

如果你开始疑惑为什么政府采取的措施乏善可陈，你就会发现，政府和其他组织也有他们自己的拖延问题。

拖延已被多种语言描述。

如此丰富的资源让我们不仅能从不同的领域互相引进成果(例如从经济学到心理学)，还能构建一种人类行为的共同语言——社会科学的通用语。

这是一个重大的成果。

正如克里斯托弗·格林(Christopher Green)在心理学顶级期刊中所写的，“它(整合)无疑将被看做该领域历史上最伟大的科学胜利”，将把心理学从“半吊子科学”的队伍之中拯救出来。

如果你能将心理学与经济学、社会学和生物学整合起来，就更棒了。

这也是我创建拖延方程式的原本意图——帮助整合社会科学。

不幸的是，拖延的普遍性让它成为一个明显的靶子。

拥有一个每个学科都可以采用和自行发展的统一基础模型，对我们这个熟悉的敌人来说可能是非常危险的。

整合令所有学科都取得了指数级的发展。

这一共识已经让物理学取得了源源不断的全新进展，从我正用来写作这本书的笔记本电脑，到输送电力的核能。

通过研究共通的现实模型，物理学能跨越专业和研究热点来共享和传播知识。

这种协同作用也能大大丰富社会科学。

麻省大学经济学荣誉退休教授赫伯特·金蒂斯(Herbert Gintis)，长期以来支持学科整合，他总结道：“每一个学科对知识贡献的真正力量只有在被其他学科的贡献证明并深化时才会显现。

”瞧，所有的一切都联系起来——所有的一切，因为我们都研究同样的东西：人的决策和行为。

由于一个领域能启发另一个领域，因此我们与拖延的斗争也必然会引发在其他问题上的深入了解，例如，减少肥胖、建立更好的退休储蓄计划，还有更多更多。

一旦学科整合成为现实，我们就将走上真正掌握我们头脑的道路。

想想吧，在世界上的一些地方，人们拖延的最主要的两条途径是电视和电脑，也就是说，25%清醒着的时间都搭进去了。

在成瘾问题上寻求帮助的人坦率地承认，他们过度放纵自己享受诱惑。

由于看电视跟肥胖人群的增长和家庭解体相关，已经有大量的财力和精力被投入在减少电视消费上。

这些办法都不太见效，看电视的时间和成瘾率每年都在增长。

如果采用一个更加整合的观点，运用本书中的一些原则，我们就能改变这种状况。

我们只需要在我们自己的技术发展上运用自控的原则。

每当电视看得太多时，我总是怪我的数字电视录像机(DVR)。

它让我太容易找到喜欢的节目，而且在任何我想看的时候就能看到。

不过，它们同时也是解决方案的一部分，因为它们也是运用自控方法的完美平台。

<<拖延心理学2>>

当我们能够收到我们行为的准确反馈时，自控力就会有所改善，这种反馈可以作为一种提示因素，帮助我们设定目标(参见“设置有效目标”和“让专注带来高效”)。

DVR上安装的插件也可以作为一种明显的数字显示器，显示出我们在今天或这一周已经看了多少电视。

当你看电视的小时数明显上升时，你关掉电视的渴望也在增长。

DVR甚至还可以追踪你的长期观看行为，统计你看电视的时间和内容。

DVR还能提供“预先承诺”。

有可以帮助家长限制他们小孩的观看习惯的设备，但是几乎没有给家长自己用的设备。

DVR中可以植入一系列“预先承诺”工具。

最简单的可能只是一些有推迟功能的装置。

例如，在收看之前必须费劲地输入一长串密码，或是能锁上几分钟，抑或是需要数次确认，让你有机会改变主意。

随着推迟时间延长，你已经不太可能冲动行事，应该能更加理性地控制你的观看时间了。

如果这还不够，你还可以暂时把机器锁上，也可以只是规定每天观看的集数或总时长。

最重要的是，不论我们作为观众想要激活的是哪种功能，这一选择(即意图)最终都是我们自己做出的。

对网络拖延来说，市场上也已经有了类似的解决方案。

注意力控制程序，例如Rescue Time，能够让你看到你在一天里都做了什么，而且是免费的。

作为一个附加功能，Rescue Time还能帮助设定目标，并且能设置对照组，从而激活成功螺旋。

从网络上看到其他人正在发奋工作是一种激励，至少也能激发一点儿你的竞争精神。

而且，Rescue Time还能让你在选定的时段主动屏蔽掉网络，这就是一种减少分心的“预先承诺”策略。

如果结合使用一款精密且很难破坏的保姆程序(如Chronager，不过它是自行管理的)，那么真的很难想象还有什么自我控制平台能更有效了。

现在，各种方法都已齐备，我们只需要把它们结合起来就可以了。

这些理性管理你的电视和电脑使用行为的工具都很容易建立和执行。

虽然它们还不是很成熟，但已经开始趋向整合。

当这些工具最终发展成熟时，几乎每个人都是潜在客户，但主要还是针对占人口25%的慢性拖延者。

这些工具会给全社会带来效益，而且对国家GDP有明显的影响。

如果它们能减少一半的拖延，就将在世界范围内每年增加总额达数万亿的额外产值。

随着整合的进一步发展，更多的应对我们薄弱意志力的这类工具将变得很普遍，并成为社会结构的一部分。

讽刺的是，关于这一切，我们多少还得感谢拖延呢！

不理智的自我挫败的拖延也有对的时候，即通过努力打好整合的基础，拖延可能会自己击败自己。

<<拖延心理学2>>

媒体关注与评论

心理学家斯蒂尔通过多年的研究，总结出不拖延的方程式，它能帮助你摆脱狼狈不堪的生活，从going to变成ing。

——张怡筠 著名心理学家、情商研究专家 拖延方程式提出者精心写就的大众读物，语言风趣，相信这本书一定能惠及国内众多的“战拖者”。

——姬十三 果壳网CEO 请你读完本书，在微博上告诉大家，你愿意让拖延症永远打败自己吗？还是让拖延方程式战胜自己？——阳志平 安人公司创始人 从《拖延心理学》的读者到《拖延心理学2》的译者之一，我想说这本书承载了我们的期盼、骄傲与荣耀。

——高地清风 “战拖会”创始人，会长

<<拖延心理学2>>

编辑推荐

<<拖延心理学2>>

名人推荐

心理学家斯蒂尔通过多年的研究，总结出不拖延的方程式。

它能帮助你摆脱狼狈不堪的生活，从going to变成ing。

——张怡筠 著名心理学家、情商研究专家 拖延方程式提出者精心写就的大众读物，语言风趣，相信这本书一定能惠及国内众多的“战拖者”。

——姬十三 果壳网CEO 请你读完本书，在微博上告诉大家，你愿意让拖延症永远打败自己吗？还是让拖延方程式战胜自己？

——阳志平安人公司创始人 从《拖延心理学》的读者到《拖延心理学2》的译者之一，我想说：这本书承载了我们的期盼、骄傲与荣耀。

——高地清风“战拖会”创始人、会长

<<拖延心理学2>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>