

<<拖延心理学>>

图书基本信息

书名：<<拖延心理学>>

13位ISBN编号：9787511334473

10位ISBN编号：7511334474

出版时间：2013-7

出版时间：高佑 中国华侨出版社 (2013-07出版)

作者：高佑

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>>

内容概要

<<拖延心理学>>

作者简介

高佑，国家二级心理咨询师，知名拖延心理学研究者。

专栏作者，曾先后在十余家网站、杂志、报纸开设专栏。

作为一名心理学家和作家，高佑已帮助成千上万的朋友变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能

。

<<拖延心理学>>

书籍目录

前言：有种快乐的代价叫拖延 001
Part 1 认识拖延症：走出拖延的怪圈
拖延症是什么 002
练习1：拖延倾向的测试 006
拖延是与生俱来的吗 014
练习2：如何打造大脑的全局领导力 021
剖析三大拖延类型 029
练习3：你是哪种拖延者 032
拖延症带来的恶果 038
练习4：拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福 040
谁该为拖延负责 044
练习5：我们是怎么变成这样的 050
Part 2 拖延症的真相：为什么我们总是一拖再拖
拖延与焦虑是一对孪生兄弟 056
练习6：你是行为拖延还是心理拖延 063
行为拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应 066
练习7：我怎么知道我是在拖延 070
心理拖延：一场争夺控制权的较量 072
练习8：找到你的心理舒适区 079
拖延症并非完全一无是处 088
练习9：你属于主动拖延还是被动拖延 089
Part 3 较量拖延症：抵住拖延的种种诱惑
识别拖延的理由：麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由 092
练习10：为什么你会拖延 096
扭转恐惧感：担心只是纸上的柠檬 100
练习11：如何直面恐惧 105
提高自我能效：准确定位自己的能力 115
练习12：如何提高自我能效 118
拒绝完美：做一个普通人 127
练习13：克服完美主义的方法 129
Part 4 终结拖延症：向与生俱来的行为顽症宣战
正念训练：全神贯注地活在当下 138
练习14：随时随地都能进行的正念练习 140
暴露疗法：一步步地克服恐惧 149
练习15：暴露疗法是如何克服焦虑拖延症的 153
管理时间：把时间用在刀刃上 160
练习16：充分利用你的24小时 162
制定目标：你所焦虑的往往不是你真心在乎的 171
练习17：如何设定有效目标 173
改变关系：营造最适合你的新环境 183
练习18：如何找到最适合你的新环境 186
后记：从拖延者到行动派的10个秘诀 201

<<拖延心理学>>

后记

从拖延者到行动派的10个秘诀在阻碍我们前进的种种原因中，“拖延”或许是最好的一种掩护策略了。

之所以说“最好”，是因为但凡拖延行为，在表面上看起来，都会让人觉得很奋进。

试问一下，当你再一次拖延时，心里是不是觉得很不安，会感到一种无法停息的倦怠和落后感。

但是，你会说服自己啊，说这其实是一种放松，说这其实是在为接下来的行动积累足够多的能量。

可是，事实的真相却是拖延并不能帮我们节省时间或是精力，它只会让我们的时间或是精力在无休止的自责中平白无故地消耗掉，让我们对自己充满了怀疑和自我欺骗。

如果你已经习惯了事事拖延，也不必过于担忧、害怕。

我们每个人随时随地都在不断地认识自我与成长，我们之所以对很多问题视而不见，是因为我们在观念上对它们不屑一顾，“我拖延了又能怎么样，我还从中得到便宜了呢。

”看看吧，我们内在的那个小小的自我是不是经常会这样对自己说呢。

对于拖延者而言，一直想等待最好的时机，但是这个“最好的”却是不存在的。

如果我们要等到把内心里每个反对的声音都统统克服掉，那么，我们就什么事也不用做了。

然而，在行动派的眼里，行动却是动机与动作的完美结合。

一个人光有美好的想法是毫无用处的，如果不能行动起来，只能是停留在空想上。

当你回首过去的时候，你可能会发现自己也曾有过无数的雄心壮志，可是，现在却一个也没有实现，这意味着，你该行动起来了。

下面介绍的10个小秘诀，就是教你如何尽快行动起来，做一个成功的行动派！

1.每天提前一刻钟起床。

利用这段时间思考你该怎样最大程度地利用这一天。

2.时刻记住：行动第一。

每件事情只处理一次，不要人为地给自己创造困难。

3.别聊闲天。

就事论事地回答别人的提问，不要把答案扯到三皇五帝上去。

4.已经开始的事情就要努力做完。

5.如果你想指责或是找碴儿，不妨先问问自己是否找到有建设性的解决方案，如若不然，就把话酝酿一下再开口吧。

6.远离电视。

只看必须知道的消息，别让自己沉沦为“信息植物人”。

7.列出自己最不想做的事情，并在上面注明期待完成的时间，接下来，就要动起来。

对于自己不喜欢的的工作，立即处理的方式可以大大缓解压力和紧张。

8.向其他成功者取经。

学会借鉴别人的成功，更要学会懂得他们为什么失败。

9.如果你对某件事情充满恐惧，可能因为你对这件事情了解得还不够多。

所以，请尝试着了解更多吧。

10.对于事情中可能出现的问题，不要用消极否定的态度对待。

要知道，社会在不停地进步，一切都在改变。

问题的出现再正常不过，千万不要在一开始就给它扣上“消极”的帽子。

最后，想跟大家分享这样一句话：在克服拖延的过程中，不要指望一劳永逸地解决拖延问题。

重要的是，要进一步地认清自己，学会与自己的内心讲和，这样才能看清自己为什么会拖延，才有可能让拖延之手从你的生活中松开！

<<拖延心理学>>

编辑推荐

《拖延心理学:重拾行动力•克服拖延症》最适合中国人的防拖延拯救宝典。

《拖延心理学:重拾行动力•克服拖延症》将帮你了解拖延症的真正原因、弄清克服拖延症的困难，从而找到真正克服拖延症的方法。

现在就狠狠下定决心，彻底打败拖延症。

仅以此书献给那些头脑聪明、性格可爱、观察敏锐、思想深刻、才华横溢，但毫无建树，被与生俱来的拖延恶习所纠缠的人们。

《拖延心理学:重拾行动力•克服拖延症》是出版史上讲述拖延症最权威之作。

<<拖延心理学>>

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>