

<<拖延心理学>>

图书基本信息

书名：<<拖延心理学>>

13位ISBN编号：9787300113906

10位ISBN编号：7300113907

出版时间：2009-12

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 简·博克(Jane B. Burka),[美] 莱诺拉·袁(Lenora M. Yuen)

页数：246

译者：蒋永强,陆正芳

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>

## &lt;&lt;拖延心理学&gt;&gt;

## 前言

写书的人往往被认为对他们的写作倾向有着非常深入的了解。

确实，我们对拖延心理的了解可以说是彻头彻尾的：我们两个都知道对方的那些丑事，我们都经历过许多通宵开夜车的日子，也曾为写博士论文而挣扎了多年，经常要缴纳税收滞纳金，并常常为自己的拖延而编造种种故事情节（最为极端的例子是说自己家里死了人）。

除了我们两个人对此的个人亲身经验之外，我们也有多年与拖延心理打交道的职业经历。

当我们还是加利福尼亚大学伯克利分校的咨询中心成员的时候，我们从1979年开始就为学生拖延者创设了据我们所知的第一个团体治疗课程。

在我们的拖延者团体中，我们看到一些拖延的模式和倾向一再地呈现出来。

虽然每个人的情况不同，但是其中还是有很多引人注目的共性。

举个例子来说，我们原计划在周一上午九点开始我们一周的团体治疗课程，结果我们发现这根本不现实——在十点之前没有一个人出现在现场！

当我们向公众开设拖延工作坊的时候，我们再次遭遇到了这个拖延怪兽。

我们差点提前一周取消我们的第一个工作坊，因为在预订的时间内没有几个人报名。

结果，几乎2/3的人是在截止时间的最后一分钟报了名，我们不得不搬到一个更大的房间里才能容纳下这么多的人。

30年来，我们在心理治疗和心理分析的私人诊所内也处理了很多个案，很多人因为常年拖延而积重难返，这让我们有机会在更深的层次上探索这个问题。

我们感到幸运的是，患者们都勇于向我们敞开心扉。

## <<拖延心理学>>

### 内容概要

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。本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。

通过鉴别和检查那些我们将事情推掉的背后原因——对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧，加上我们的时间概念问题和大脑的神经学因素——为我们学会怎样理解拖延的冲动以及怎样以全新方式采取行动做了一件非常扎实的基础工作。

作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，她们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。

本书还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及诸如注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。

本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性建议。

## <<拖延心理学>>

### 作者简介

作者：(美国)简·博克(Jane B.Burka) (美国)莱诺拉·袁(Lenora M.Yuen) 译者：蒋永强 陆正芳

简·博克和莱诺拉·袁，她们两人是心理学博士、美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师。

她们从1979年开始就为学生中的拖延者创设了第一个团体治疗课程，曾经出现在《奥普拉》和《20/20》等电视节目中，同时也是《纽约时报》、《今日美国》、《洛杉矶时报》、《人物》和《当代心理学》等出版物的专访对象。

她们一直致力于为全美国的学生、公司组织和公众团体提供治疗的心理工作坊和专题演讲方面的服务，终年活跃在伯克利、斯坦福大学的讲坛。

## <<拖延心理学>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 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
- 第2章 审问拖延：被架在审判席上的失败恐惧症
- 第3章 对话拖延：拖延你好，成功再见

#### 第二部分 拖延vs心理

- 第4章 挣扎中的拖延者：成为战败者怎么办
- 第5章 心理舒适区：对亲近与疏远的恐惧
- 第6章 拖延时钟：你知道现在几点吗

#### 第三部分 拖延vs大脑

- 第7章 世界上存在“拖延基因”吗
- 第8章 如何打造大脑的全局领导力
- 第9章 你是怎样变成一个拖延者的
- 第10章 拖延行为模式的法庭大调查

#### 第四部分 拖延vs征服之战

- 第11章 作战前传：拖延大盘点
- 第12章 作战武器：明确的目标与可行性的计划
- 第13章 作战方法A：学会怎样判断时间
- 第14章 作战方法B：学会“接受”和“拒绝”
- 第15章 作战方法C：利用你的身体减轻拖延

#### 第五部分 拖延vs建议

- 第16章 对患有注意力缺失紊乱和执行功能障碍拖延者的一些建议
- 第17章 巧妙应对造成拖延的文化压力
- 第18章 聪明摆脱被动拖延的怪圈

#### 附录一 拖延研究25年

#### 附录二 拖延处理技巧汇编

## &lt;&lt;拖延心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

许多拖延者发现拖延似乎有其自身的生命和意志。他们将之比拟为乘坐在一辆过山车上，情绪随之起起落落，虽然他们想要事情有所进展，但是最终却不可避免地慢了下来。

他们开始了一项新的任务，并努力想要完成它，在这个过程中，一连串的思绪、情感和行为波动影响了他们，它们呈现出诸多共性，我们称之为“拖延怪圈”。

对此，每个人都有自己不同的体验。

你或许在几个星期、几个月，甚至几年时间内都挣扎在这个怪圈当中，或者，你也可能从头到尾只需要几个小时就经历了一个怪圈。

1. “这次我想早点开始。”

在一开始，拖延者往往信心满满。

当你刚刚接受一个任务时，总觉得自己这一次一定会以一种有条不紊的方式将它完成。

虽然你感到自己不能够或者不愿意马上就开，但是你还是相信：不管怎么样，事情不需要你做什么特别的安排，总会自然而然地启动。

只有当一段时间过去之后，你发现这一次的情况并不比以前好多少的时候，你的希望才变成了担忧。

2. “我得马上开始。”

早点开始的时机已经失去了，这一次想要好好做的幻想破灭了。

你开始焦虑，压力也逐渐加重。

你不再盼望自己会自发地开始上手做事，开始感到需要马上得做点什么，但是离最后期限还远着呢，所以你还是抱着一些希望。

3. “我不开始又怎么样呢？”

时间又过去了，你还是没有上手做事，现在的问题不再是如何有一个理想的开端，甚至也不再是如何给自己做事的压力，而是一种不详的预感取代了所有那些剩余的乐观情绪。

想到自己可能永远也不会开始，你的脑海中不禁闪现出那些可能会永远地毁了你生活的可怕后果。

此时，你可能会感到自己几近瘫痪，同时，一连串的想法在大脑中打转： a. “我应该早点开始。”

回顾自己所浪费的时间，你意识到已经无法挽回了，只能沉痛地责备自己。

如今站在悬崖边缘，你后悔不已，知道你应该早一点开始做事。

一个拖延者这样说道：“我处于不停的哀叹之中。”

b. “我可以做任何事，除了这件……”在这个阶段，除了这件被避开的事情，拖延者什么事情都愿意做。

重新整理书桌，清理房间，或者尝试按照新的食谱饮食，要做这些事情的强烈愿望突然变得无法抗拒起来。

当初那些事情还没有这么繁重，但是你却避而不做，现在它们迫切需要你马上开工，但是你此刻却在做其他一些事情，忙得不亦乐乎，并以此来安慰自己，“好，至少我做成了一些事情！”

那些转移你注意力的事务有时候让你处理得效果显著，以至于你相信在那件事情上你也正在大步迈进，但是最终，它仍然有待你去完成。

c. “我无法享受任何事情。”

许多拖延者想要通过一些愉快的、立竿见影的活动让自己分散注意力。

他们可能会去看电影，做运动，与朋友们待在一起，或者在周末去做徒步旅行。

虽然你努力让自己自得其乐，但是还有事情没有做完的阴影却始终挥之不去。

你所感受到的任何一点快乐很快就消失得无影无踪，取而代之的是负疚、担忧和厌烦。

d. “我希望没人发现。”

随着时间的推移，事情却没有一点眉目，拖延者开始感到惭愧。

你不想任何人知道你的窘境，所以你可能会通过种种方式加以掩盖。

你让自己看起来很忙，即便你不在工作；你创造一种事情不断取得进展的假象，即便你根本就没有迈出过第一步；你或许会躲藏起来——避开办公室，避开同事，避开接电话，你会避开任何会揭示真相

## &lt;&lt;拖延心理学&gt;&gt;

的接触。

随着掩盖行为的继续，你可能会通过精心编织的谎言来掩饰你的延误，同时内心却深感自己心术不正。

（当人们对你祖母的去世深表哀悼的时候，你心里明白她活得好好的，正在佛罗里达玩桥牌呢。）

4. “还有时间。”

” 虽然你感到负疚、惭愧或者欺骗了别人，但是你继续抱着还有时间完成任务的希望。虽然你脚下的地面正在崩裂，但是你还是试着保持乐观，盼望着“缓刑”的奇迹能够出现。

5. “我这个人有毛病。”

” 此刻你已经绝望了。

早点开始做事的良好意图没有实现；负疚、惭愧和痛苦也无济于事；盼望的奇迹也没有出现。

对是否能完成任务的担忧变成了一种令人生畏的恐惧：“是我……我这个人有毛病！”

” 你可能会感到自己缺少了什么其他人都具有的某些东西——自我约束力、勇气、头脑或者运气。无论如何，他们能行！

6.最后的抉择：做还是不做。

到了这个时候，你不得不在背水一战还是弃船逃跑之间做出一个选择。

道路之一：不做 a. “我无法忍受了！”

” 内心的压力让你不堪忍受。

时间已经很少了，这个任务在剩下来的几分钟或几个小时内看来没有完成的可能了。

因为你无法再忍受那种难受劲，要摆脱这样的折磨看来超出了你的能力和忍耐力。

心想，“我再也受不了了！”

’ 你终于觉得挣扎着要去做完这件事的痛苦实在是太巨大了，你逃跑了。

b. “何必庸人自扰呢？”

” 在这最后的阶段，你可能会评估一下剩下来没有做的事情，认定这一次要想顺利过关实在太迟了。

根本没有办法能够让你在这么短的时间内完成这件最初计划得好好的事情。

现在你做出的任何努力都不会创造出你当初想象的结果，所以何必庸人自扰呢？

你放弃了。

道路之二：做——背水一战 a. “我不能再坐等了。”

” 此刻，压力已经变得如此巨大，你再也不能坐等哪怕一分钟。

最后期限如此临近，或者你的偷懒让你如此痛苦，以至于你终于感到做些什么总比无所事事要好。

所以，你就像一个关在死囚牢里的犯人一样，把自己托付给了那无法逃避的命运……你开始做事了。

b. “事情还没有这么糟，为什么当初我不早一点开始做呢？”

” 让你惊讶的是，事情并没有像你所担心的那样糟糕。

虽然它很困难，令人痛苦，或者招人厌烦，但是至少你已经上手在做呢——这让你大松了一口气。

你甚至可能还发现自己乐在其中！

所有你所受的折磨看来根本是不必要的，“为什么当初我没有上手做呢？”

” c. “把它做完就行了！”

” 胜利在望，事情马上要做完了。

你在跟时间赛跑，不容许自己浪费一分一秒。

当你在大玩特玩将自己推向极限的冒险游戏时，你已经没有任何奢侈的多余时间可以用于计划、完善或者提升自己所做的事情。

你的焦点已经不再是如何把事情做好，而是你究竟是否能够将它完成。

## <<拖延心理学>>

### 编辑推荐

全球首个拖延工作坊创始人、美国权威心理学家联袂出击 风靡全球25年经典之作最新版，抢先登陆中国 资深心理医生李梦潮专文推荐 (25周年钻石版) 向与生俱来的行为顽症宣战 我们都因拖延而焦虑，却又在焦虑中拖延 “明明知道那么多事情堆在眼前：摊开的文件、散乱的衣橱或者只是一个该打的电话、一封该发出去的邮件，还有自己焦急不安的小心脏，可我还是边咬着手指甲边想，再待一会儿，就一下下……” “我每天都很焦虑，惦记着要做的事，然后却不停地看网页直到半夜，怎么办？”

“ 我们为什么会拖延 ” “我们都是完美主义者，希望能做好，却害怕失败，所以迟迟不肯迈出第一步。”

“ “有时因为拖延，我们反而阴错阳差做得比较好；有时因为拖延，别人称赞我们的小聪明和高效率；在最后期限过去时，如释重负的感觉也让人很享受。”

“ “拖延源于厌恶和憎恨。”

如果我们讨厌某个人、某件事，可能对于这个人 and 这件事消极怠工，作为另类反抗的一种形式……”

克服拖延的第一步 请摒弃你对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶，只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下，你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>>

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>