

<<不拖延的心理学>>

图书基本信息

书名：<<不拖延的心理学>>

13位ISBN编号：9787516800607

10位ISBN编号：7516800600

出版时间：2013-1

出版时间：台海出版社

作者：王立

页数：243

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>

## <<不拖延的心理学>>

### 前言

在字典中，动词拖延(procrastinate)的定义是“推迟，延后，延缓，延长”。

它由两个拉丁词所合成：pro的意思是“往后”，而crastinu8的意思是“属于明天”，合起来的意思就是“往后挪到明天”，也就含有“以后再做”的意思。

拖延症其实并非是严格意义上的疾病，但它却能轻易影响我们的心情，让我们的日子过得糟透了。回复一封邮件要花一整天，要去办理的手续迟迟不动身直到过了有效期限，工作总是要到最后一刻才能完成(或者完不成).....在拖延的时候，我们又时刻惦记着工作，于是焦虑、自责、痛苦等情绪反过来又加重了拖延。

拖延，已经成为了越来越蔓延的都市病。

令人懊恼的是，我们每个人在工作中都或多或少，或这或那地拖延过。

拖延的表现形式多种多样，其轻重也有所不同。

比如：琐事缠身，无法将精力集中到工作之中，只有被上司逼着才向前走，不愿意自己主动开拓；反复修改计划，有着极端的完美主义倾向，该实施的行动被无休止的“完善”所拖延；虽然下定决心立即行动，但就是总找不到行动的方法；做事磨磨蹭蹭，有着一种病态的悠闲，以致问题久拖不决；情绪低落，对任何工作都没有兴趣，也没有什么人生的憧憬；喜欢拖延的人往往意志薄弱，他们或者不敢面对现实，习惯于逃避困难，惧怕艰苦，缺乏约束自我的毅力；或者目标和想法太多，导致无从下手，缺乏应有的计划性和条理性；或者没有目标，甚至不知道应该确定什么样的目标。

另外，认为条件不成熟，无法开始行动也是导致拖延的原因之一。

对每一个渴望有所成就的人来说，拖延是最具破坏性的，它是一种最危险的恶习，它使人丧失进取心。

一旦开始遇事推拖，就很容易再次拖延，直到变成一种根深蒂固的习惯。

本书首先教你摒弃对拖延的恐惧、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，才有可能让拖延之症从你的生活中离开！

然后再从心理上教你克服拖延症，终结掉拖延对你的干扰，让你从拖延中抢回更多的时间。最后，再从行动上将你从拖延症中彻底解脱出来。

## <<不拖延的心理学>>

### 内容概要

拖延是可怕的敌人，是时间的窃贼。

它会损坏人的性格，消磨人的意志，使人对自己越来越失去信心，怀疑自己的毅力，怀疑自己的目标，怀疑自己的能力，从而让人变得一事无成。

《不拖延的心理学》从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延问题进行了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。

从科学里汲取力量，终结掉拖延对你的干扰，你可以活得更精彩，再也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。

## <<不拖延的心理学>>

### 作者简介

王立，高级理财规划师、职业经理人，主要研究领域为组织管控、战略绩效管理、薪酬管理、人才战略管理等。

从业11年以来一直从事大型金融企业的经营管理，对于绩优团队的建设有着丰富的实战经验，受邀对多家企业进行培训，对于“幸福团队建设”、“在工作中寻找幸福”等课题有着独到的见解，同时很有针对性地提出“员工在团队工作中的心态，将决定企业是否高效”的论点，致力打造“最有幸福感的团队”，并以80后企业管理者的独到见解逐一进行阐释。

## &lt;&lt;不拖延的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章拖延之痛：大家都饱尝过它带来的恶果 拖延是生命的窃贼 1.拖延者在反复的折磨中浪费着生命 2.拖延者在诸多借口中浪费着生命 3.拖延者在自我欺骗中浪费着生命 拖延是压力的根源 1.越拖延压力越大的恶性循环 2.学会合理分解拖延带来的压力 拖延降低工作成效 1.拖延使你要处理的问题越积越多 2.拖延是工作激情的惯性杀手 3.效率低下的拖延者总是最先出局 第二章解析拖延：走出拖延的怪圈 什么是拖延 1.社会性的拖延——整个人类时代都存在着拖延 2.个人的拖延——明日复明日 3.我们为何处处拖延——拖延的习惯性怪圈 你有拖延症吗 1.拖延的形式和症状 2.你的拖延信号是哪些？ 拖延的深层次心理原因 1.你认为拖延可以破坏规则 2.你认为拖延可以抵抗权力等级 3.你用拖延拒绝别人 4.你用拖延来保护自己 第三章克服拖延：不找借口不抱怨 借口是拖延的温床 1.如果你有本身系鞋带的能力，你就有上天摘星的机遇——失败没有借口，成功更没有借口 2.拖延的借口很容易让人落人口是心非的陷阱 3.5个步骤帮你摆脱拖延的借口 抱怨是拖延的前奏 1.非理性抱怨只能导致拖延的加重 2.战胜抱怨，不为拖延留机会 3.做个雷厉风行的人——培养不拖拉不抱怨的积极心态 第四章消除惰性：惰性往往在拖延中滋生 懒惰的拖延者是职场最不受欢迎的人 1.懒惰令你的职场生涯遍布坎坷 2.消除惰性，做些分外的工作不吃亏 3.懒惰、拖延的结果是平庸 砍断惰性拖延的三把刀 1.杜绝做事三分钟热度 2.抵制负面情绪侵蚀工作热情 3.自我刺激和PDCA循环法筑起“防惰墙” 勤奋不拖延是职场“红人”的天职 1.机遇钟情勤奋不拖延的人 2.对惰性拖延症同事说Byebye 3.解决职场年轻职员的情性 第五章拒绝完美：终结完美主义者的拖延症 完美主义欲望是柄双刃剑 1.你是无可救药的完美主义者吗？ 2.不拖延主义者比完美主义者更有发展性 管理的最高境界是不完美 1.水至清则无鱼，太完美则拖延 2.过度追求完美——管理等于拖延 3.好方法督促完美主义者不拖延 过度完美的拖延者与幸福渐行渐远 1.完美主义是一个漂亮的陷阱 2.为完美主义拖延者“解毒” 3.迅速转弯，别在错误里拖延时间 4.打开拖延症的固执心理：缺憾也是一种美 ..... 第六章果断执行：绝不犹豫绝不拖延 第七章时间管理：不拖延的时间管理出来

## <<不拖延的心理学>>

### 章节摘录

版权页： 员工不佳表现的内在原因包括员工个人的性格缺陷和心态问题。

“惰性”有时是该员工在成长过程中的家庭环境和个人经历造成的，这种特性通过社会化过程极有可能内化成为其人格特征。

这种情况造成的工作表现不佳，一般没有办法在短期内有较大的改善。

针对于这种情况最好是在招聘的时候就要把好关。

另一种情况是员工的个人素质和特质不适应目前所在职位。

让年轻人从事不擅长的工作，由于无法适应工作岗位对于个人的特殊要求，在工作上表现不佳，无法获得成就感，导致年轻员工逐渐失去工作的动力而表现出缺乏积极性和进取心。

但是如果这类员工寻找到适合自己的岗位，他们的表现就有可能截然不同。

如果出现了以上这两种情况，企业应该首先审视自身在招聘过程和人员内部流动体制中是否存在问题。

“厦门小潘”提出，从招聘年轻员工开始就要注重对员工性格、思想的选拔。

只有对工作有强烈爱好、积极向上，有一定奉献精神的人，才算是基本符合公司招聘要求的人。

要完善科学的聘用、选拔制度。

在招聘中，是否采用了合理的招聘方式，招聘的流程管理是否科学，招聘政策是否遵循公平公开原则等等都会影响招聘的结果。

采用合理的招聘方式，将求职者各个方面素质最大程度展现出来，是寻找到最适合人选的前提。

当然，如果招收到非常优秀的员工，却将其放置到一个极其不合适的岗位上，员工的表现不佳当然也不令人意外。

针对这种情况，需要企业内部有完善的人员流动体制，能充分利用现有的人力资源，建立相对稳定和团结的高效率工作团队。

## <<不拖延的心理学>>

### 编辑推荐

阅读《不拖延的心理学》，你可以迅速找到自己为拖延辩解时采取的种种借口，并且认清自身特有的拖延类型，获取摒弃拖延的方法；简单有效的行动步骤，让你变被动为主动。

立即行动——你一定能轻松迈向成功；针对不同类型的拖延行为提供改变指南和练习，使你轻松摒弃拖延——你一定能成就卓越行动；鞭策我们努力达到更好的自己，获得更满意的成果，寻找更多乐趣——你一定会喜欢！

<<不拖延的心理学>>

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>