第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

图书基本信息

书名：<<终结拖延症>>

13位ISBN编号：9787111356929

10位ISBN编号：7111356926

出版时间：2011-9

出版时间：机械工业出版社

作者：(美)威廉·克瑙斯（William Knaus）

页数：220

译者：陶婧 于海成 卢伊丽 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

第一图书网, tushu007.com

前言

译者序　　困而求知，且勉且行　　5月15日是豆瓣网“我们都是拖延症”小组成立4周年纪念日，也是我们“战拖心理成长会”发起的第一届“拖延节”。
我们组织的一项线上活动是完成一项拖延已久的任务。
我更新微博，写下：“#拖延节#写完译者序”。
在人文气息浓厚、文艺青年出没的网络社区中，拖延会员突破5万大关，本来就是一件情理之中的事情。
国外学者们曾经总结了拖延的常见诱因：僵化完美主义，逃避成功，缺乏时间观念，内心充满纠结反抗，病理性多动症，早期家庭或教育环境的影响……甚至连身在异国的文化差异，都可能让你罹患这种我们戏称的“拖延症”。
再看看我们这个时代，享乐主义、一元价值观所引发的“身份焦虑”，本已让我们深陷洪流，工作带给我们的感受常常不是成就感，而是望之欲逃的失败恐惧，这种恐惧常常是引发拖延的元凶；而网页、短信、微博、游戏和其他各种信息源，也都在撩拨我们的眼球，把我们并不坚定的注意力，切割得七零八落。
“战拖”（战胜拖延）无疑是困难的：各种“拖延症”在具体表现上千差万别，而且看起来都很顽固。
许多人戏称它为“绝症”。
尤其是与ADHD（注意力缺陷障碍，俗称多动症）相关的生理性拖延，更是让人痛苦不堪。
此外，拖延本身的复杂性也增加了我们同它对抗的难度。
如果我们可以不太严格地把拖延称为一种“症”（这个中文词目前还不是个严肃的医学名词），那么它更接近于一个症状性而非病因性的名词。
由于它的起因和具体表现上的差异，几乎不存在一种适用于所有“拖延症”的灵丹妙药。
在我们的社区中，直到现在，也经常看到“关公战秦琼”的现象：大家围绕某一种方法“有用还是没用”争论得面红耳赤，最后却发现针对的根本不是同一个问题。
这也为我们的探索之路徒增了无谓的内耗。
依我个人浅见，目前常用的战拖方法，大体可以划分为两类：一类注重内心成长和价值观梳理，另一类注重任务解决和时间管理。
当然，像针对ADHD等生理诱因的药物方法，似乎也算自成一派。
第一类方法，强调挖掘拖延行为的根源，加强对自身各个方面的觉察，倡导从拖延的根本原因入手，化解负性情绪、调整不合理认知、强化行为的改变，从而不仅实现拖延行为的改善，更是谋求对自己更深层次的认识和接纳。
第二类方法则强调聚焦于任务本身，挖掘、组织并利用自身的积极资源和社会支持系统，力求在短时间内克服障碍、实现目标。
从效果来看，第一类似乎更彻底，也更有利于防止反复，但改变周期较长，似乎可以称为“长期战拖”；而第二类短小灵活，常用于对已发生的拖延问题的解决，或许可以称为“短期战拖”。
是“釜底抽薪”重要，还是“扬汤止沸”有效，此二者可谓各有千秋，相信诸位拖友各有偏好。
但是，无论是“釜底抽薪”还是“扬汤止沸”，容易的是“纸上谈兵”，共同的难点都在于如何操作和执行。
对拖延根源挖掘最彻底的人，可能会成为拖延心理学家，但这本身并不足以保证知行合一，在行动中实践那些觉察到的知识；而短期战拖当中的主要内容，如时间管理等，最适用的人群却常常是那些本不容易拖延的人，这些方法在设计时通常就没有充分考虑到拖延的干扰，而是假设人的理性决策能力已经足够强大。
事实上，我们理性的一面也许需要事先训练和养成习惯（就像在这本书里一样），才能足够强大。
本书给我们的惊喜也正在于此：本书篇幅短小精悍，语言简练，认知、情绪和行为三管齐下的方

第一图书网, tushu007.com

法方便实用，介绍了很多适合实际操作的流程、套路和练习，甚至可以在实战当中直接模仿复制。
如果说“长期战拖”和“短期战拖”的强大在于助攻能力，那么本书这套基于理性情绪行为疗法的战拖力，倒很像是对抗拖延的正规军。
毕竟，能够兼通“长期战拖”和“短期战拖”，并且取长补短的人不多，参加培训的成本更是高昂；而本书提供的策略，思路清晰，操作性强，有些甚至接近于一种标准操作流程（SOP），按照作者的说法，熟练使用之后，可以推而广之，帮助你克服其他方面的拖延。
本书中还有一点让我印象深刻：它不止一次地引用了德国军事家冯克劳塞维茨的著作《战争论》当中的思想。
再联系到它对“理性”的推崇，我们似乎嗅出明显的“男性化”风格。
那么这支“正规军”，是否真的可以带来崭新的局面和耳目一新的感觉？
刚刚翻译完书籍的译者们，其实并没有足够的发言权。
真正能够说明问题的，是读者你的实践结果。
在这里，我想表达对我们译者团队的衷心感谢，“译场”是战拖会的翻译机构，纵跨线上和线下平台，负责与国内的出版机构合作，引进和翻译相关著作，主要是拖延行为、时间管理和心理成长等领域的学术著作、科普读物和自助书籍。
这本书由首轮译场的成员通力合作完成，各部分分工如下（引号内是参与者指定的署名ID）：前言由于海成翻译，陶婧校对；第1章由王子恺翻译，翟稀凡校对；第2章由“我要好起来”翻译，第3章由“appwcn”翻译，均由卢伊丽校对；第4章由卢伊丽翻译，陶婧校对；第5章由翟稀凡翻译，“appwcn”校对；第6章由陶婧翻译，“我要好起来”校对；第7章由卢伊丽翻译，王子恺校对；附录部分由丁盈幸翻译，陶婧校对。
全书由于海成、丁盈幸和“高丽拖人”完成文字润色，并由卢伊丽统稿。
本轮译场调度工作由陶婧及王子恺完成。
在翻译这本书的过程中，我们遇到了不少意料之外的困难，也一直在跟拖延进行着艰苦的斗争。正如每一位拖友和战拖同路人一样，我们都是在这个过程当中“困而求知，且勉且行”。
忘不了译场工作前期，我们在北京五道口、双井、雍和宫各个地方咖啡馆里围桌而坐，并肩作战时那份浓浓温情；也忘不了因为对一部分内容接近苛刻的要求，我们曾经闹过短暂的小情绪。
现在我最想说的是，我爱你们！
我们要感谢华章心理的赵艳君编辑不厌其烦的催促，让我们这群出身重度“拖拉机”的人组成的译者团队，历经辛苦终于完成这部作品；我们也要感谢华章心理的李欣玮、许可等诸位编辑的热情合作、鼓励和支持，以及战拖会心理咨询师兰菁在专业方面的多次指导。
战拖会作为目前国内最有经验的民间拖延互助自救组织，一直致力于传播拖延知识和支撑战拖互助。
从相关书籍的译场和读书会，到团体心理咨询和毕业论文“临时教练”支持，我们一直在做着助人同时也是自助的事情。
我们也衷心期望作为读者的你，从我们翻译的书中所获得的知识，不只停留于认识层面，而是通过实践，转化成实实在在的“战拖”行动。
我们也衷心欢迎你来我们的“战拖学园”社区，分享你阅读这本书的收获，寻找你战拖互助的朋友。
战拖会发起人　高地清风（于海成）　　2011.5.15

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

内容概要

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，付出最大努力是很重要的。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

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。

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

书籍目录

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
附录　治疗拖延脚本样例一则
参考文献

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

章节摘录

三管齐下，终结拖延症 你想从你的生命中获得更多的成就吗？
你的拖延已经妨碍你了吗？
如果 你的答案是肯定的，那么通过运用本书中的方法，你将学会如何对自己的生 命负责，你会亲眼见证拖延逐渐从你的生命中消失的过程。
你想告别这个拖延者的身份，但你知道要面临的是什么吗？
拖延症是最 普遍、最顽固又最复杂的个人挑战之一。
对很多人来说，这的确是一道大伤 脑筋的难题。
不过，就像所有其他坏习惯一样，拖延症也有自己的弱点。
通 过强大的认知和行为疗法，你将学会如何利用这些弱点，从认知上到行为上 彻底终结拖延症。
你想要克服拖延症，而你现在已经开始行动了——你正在读这本书，下 一步就是，实践本书给你的一套“ 三管齐下 ”的方法，通过观念转变和实战 练习，向拖延发起挑战、解放你自己。
在本书中，我将和你一路同行，与你一起探讨在重要事情上坚持到底的 方法。
你将学会“ 立即行动 ”的新行为模式；甩掉拖延顽疾；学会在合理的 时间里，用一种合理的方式来做合理的事情。
这样，你可以在健康和幸福感 方面都获得改善，并重获应得的成就感。
不过首先，我们还是要了解一些与 拖延有关的常用概念，这些都是后续章节要讨论的内容的必要铺垫。
什么是 拖延 你知道吗？
“ 拖延 ”（procrastination）一词的拉丁字源的解释，是“ 向前 ”（pro）加上“ 为明天 ”（crastinus）。
不过，“ 拖延 ”的含义远 不止是推迟某事，这个概念也不像很多人想象得那样简单。
下面是我的定义 ：拖延是一种成问题的习惯，它会把重要和有时限的事情，推到其他时间去 做。
拖延过程很可能会造成一些不良后果。
在我们的日常生活中，难免会存在一些对即将到来事务的负面看法，这 些看法里总会包含一种转移注意力的冲动，让你想用一些无关紧要的事情来 代替。
这个过程中总会伴随着拖延思维，比如“ 晚些吧，等我觉得准备好了 以后再做 ”。
拖延可不仅仅是简单的逃避行为，这个过程包含了一系列相互 关联的理解和想法（认知层面）、情绪和感受（情绪层面）以及行动（行为 层面）。
拖延远比一个简单的行为问题要复杂得多。
一颗微不足道的“ 晚点儿会更好 ”的拖延种子，之后会长成一棵成问题 的习惯之树。
那些拖延的决策，让你把事情推迟，给你带来即时的放松和希 望。
这些放松和希望的感觉，会强化拖延决策，让你更容易再次做出拖延的 决策。
随之而来的是，你可能找理由为自己的推迟辩护，并一再请求延长期 限。
各类推迟模式总是错综复杂，而拖延就是它们的大集合。
我们来看一下这个案例：简面对公司的季度财务结算的书面分析，陷入 了拖延的挣扎。
在拖了数周之后，简决定在周末完成这份报告。
在周日的午 饭后，她准备好了要开始，她无精打采地走向她的电脑，想要写东西，却退 缩了，下面就是随后发生的一系列事情。
（1）当简坐下，准备写报告时，她听到草坪上高草的召唤：她得去剪 草。
（2）简走向剪草机，拉动绳索。
在这一刻，她听见拖延的声音——拖 延又一次降临到她的生活中。
（3）她想，等她剪完草之后就去把报告搞定。
这个想法让她觉得宽慰 了许多。
她把注意力集中在剪草上，并把内心里唠叨着的提醒抛诸脑后。
（4）剪完草之后，简看到邻居在游泳池旁边呷着柠檬水，就走过去与 之闲聊起来。

第一图书网, tushu007.com

（5）跟邻居闲聊了一阵儿以后，简回到家里做饭。
（6）饱饱地吃完晚餐之后，她去小睡了一下。
她对自己说：“ 我稍后 就开始，等我有精神了就开始。
” （7）从“ 小睡 ”中醒来以后，简意识到，看晚间新闻的时间到了。
她 告诉自己：看完新闻以后，她就是熬到深夜也要把报告做完。
（8）新闻结束了，简回到电脑前。
可是，她的手指好像不那么听使唤 似的。
她点开“ 蜘蛛纸牌 ”，沉溺在游戏里。
P1-3

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

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，罗格斯大学心理学特聘名誉教授，《一小时心理医生》作者之一）　　每一个与拖延战斗的人，都可以从本书中发现新鲜的观点、快速见效的技巧和强大有效的自助练习，为自己开启一种卓有成效的快乐生活方式。
开卷有益！
——詹妮沃尔夫（Janet Wolfe）博士（艾伯特埃利斯研究所前执行主任，纽约大学兼职教授）　　拖延治疗领域首屈一指的世界权威，提出了一套三管齐下的综合方法，将这套方法内化，扫除行为障碍，迈向快乐幸福的生活！
——埃利奥特D.科恩（Elliot D. Cohen）博士（《启动批判性思维》作者）　　如果你像很多人一样，也是一位拖延者，别再犹豫了—阅读本书。
克瑙斯博士是解决这方面问题的首选专家。
——弗兰克法雷（Frank Farley）（天普大学人文学教授，美国心理学会费城分会前任主席）　　这本书不可或缺，应该列入大学生的必读书目中。
它不但能帮他们变得更加成功，也能让他们更能享受学术研究的乐趣。
——勒内F.W.迪克斯特拉（Rene F.W. Diekstra）（罗斯福学院、乌特勒支大学国际荣誉学院心理学教授）　　本书提供了一套合理有效的办法，帮你对付“拖延症”这个无处不在的“拦路虎”。
威廉克瑙斯博士条理清晰的文笔，生动活泼的案例讲解，使本书成为一个宝贵资源，让你可以很好地理解拖延行为产生和发展的模式，以及实用的技巧和方法让你可以直接用来指导行动、做出积极改变。
——普利西拉 M.克拉克森（Priscilla M. Clarkson）（马萨诸塞大学安默斯特分校联邦荣誉学院院长）　　在克服成瘾行为的道路上，学会拒绝以后，个人面临的最大困扰就是拖延。
为了解决你的问题，让你能够放手前进，克瑙斯博士将多年的实验研究经验融汇到这套实用、实效的解决方案当中。
——乔盖斯坦（Joe Gerstein）（医学博士，美国内科医师协会会员，SMART自助康复网络创始人）

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

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！

第一图书网, tushu007.com

<<终结拖延症>>

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