

<<我们都有拖延症>>

图书基本信息

书名：<<我们都有拖延症>>

13位ISBN编号：9787115269584

10位ISBN编号：7115269580

出版时间：2012-3

出版时间：人民邮电出版社

作者：战拖小分队

页数：256

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>

## <<我们都有拖延症>>

### 内容概要

本书从心理学的角度出发，对拖延进行了一次非常详实的研究，力助职场人士成功摆脱拖延。本书涉及许多心理学知识，包括阿什效应、洛克效应、最后通牒效应、超限效应、杜利奥效应、等待效应、箍桶理论等，让职场人士通过这些科学知识关注自己，正视拖延问题。

本书极少涉及专有名词和冗长的说明，旨在用浅显的语言和真实案例，激发你摆脱拖延的热情和信心。

通过阅读本书你一定可以成功摆脱拖延，抓住改变自己的良机！

## <<我们都有拖延症>>

### 作者简介

我们曾在拖延的恶习里苦苦挣扎，在拖延的裹挟下，沦落为萎靡不振的讨厌鬼！

终于有一天，被拖延折磨的疲惫不堪的我们，走到了一起，组成了战拖小分队，我们誓言要把拖延从我们的生活中清理出去。

如今战拖小分队成效卓然。

小分队战拖硕果要归功于下面几位大虾：网友原叶：心理学硕士，他从心理层面深挖掘出了拖延的原因，他总是谆谆告诫分队成员：拖延和人性纠缠在一起，拖延隐藏于内心各个角落，战胜拖延首先找到拖延的深层心理原因。

网友曾来：效率专家，他专注于时间管理和压力管理。

他督促分队成员每日制定行动计划，每晚反省行动计划是否按时完成？

日清日毕是他的行事守则。

有效管理时间、排除内心不理性的信念，是战拖的两大有力武器。

网友虾米：人力资源高层管理者，他认为职场中的焦虑和压力是拖延的主因。

他津津乐道于如何消除职场倦怠、保持职场热情，他的业绩斐然，他给分队的每个成员都注入了动力和热情。

## <<我们都有拖延症>>

### 书籍目录

#### 认识拖延

#### 第1章 能耗则耗，你对成功说再见

拖延者与我们同在

还有多少故事可以重来

拖延者的行为模式

拖延是大多数人存在的人性弱点

拖延者的心理特点

拖延的理论解释

期望价值理论与时间折扣理论

综合性的时间动机理论

拖延不仅仅是效率低下，更拖垮了健康

拖延症患者病例

案例一 越重要的事情越拖延

案例二 剩男剩女都是拖延者

案例三 抑郁、悲观引发过度拖延

最赚钱的公司

拖延等于死亡

#### 第2章 能拖就拖，你是超级“名磨”吗？

“拖延症”：临睡前才知道功课只做了一点点

“拖延症”不断重复的恶性循环

为什么重要的事情反而会出现拖延？

人性的弱点：及时行乐的心态

评价压力：拖延是人们对抗焦虑恐惧的一种办法

自信潜能惊人，心安理得地拖延

完美主义：语不惊人死不休

拖延反馈：自我诊断，即时终结

完美主义者的不完美主义苦恼

惊弓之鸟闻风丧胆

一棵树上吊死的执着狂

不自信者寸步难行

改变你拖延命运的转折点——“拖拉公式”

将一切统统关掉

7个小秘诀

#### 第3章 借口是拖延的温床

借口为拖延保驾护航

借口总是把事情推到“未来去做”

你爱找借口吗？

分析借口，对准出招

懒惰类借口

原谅自己拖延而找的借口

## <<我们都有拖延症>>

不够自信或者追求完美而找的借口

用心理学效应改变拖延

### 第4章 抛弃鸵鸟心态——不逃避、不拖延

鸵鸟心态：逃避、拖延只会导致恶性循环

拖延、逃避问题的代价

与其逃避、拖延，不如直面

“我已经尽力了”只是借口而已

承认问题是解决问题的第一步

意识到问题所在：你在拖延

审问自己的内心：为什么拖延

接纳自己的拖延

先解决主要问题，再解决次要问题

事要分清轻重缓急

如何安排做事顺序

即使心存恐惧也要开始行动

### 第5章 最后通牒效应——为重要的工作设定最后时限

最后通牒效应——拖到无法再拖时才完成任务

为什么有最后通牒效应

战胜最后通牒效应

丧失了最后时限，等于放任了拖延

制定一个合理的最后时限

巧用最后时限

### 第6章 箍桶理论——将大困难细分为若干小困难

箍桶理论拆“难墙”

学会分解工作任务

将终极目标看成是洋葱的核心

重大问题，分阶段处理

局部细分，让不可能变成可能

确定优先级，将问题分类

我们该如何去做？

如何面对突发问题？

避免矛盾陷阱，抓住核心之“桩”

细分困难需要勇气和智慧

耐力和勇气

运气

经验

### 第7章 超限效应——压力过大，身心俱伤

“鸭梨”太大，一口吃不掉

压力导出烦躁、失眠、抑郁、低效

绷得太紧时请停下来

完美主义+超限效应=无限拖延

性格缺陷滋生无穷压力

## <<我们都有拖延症>>

不断地否定自我

过分关注自我职业形象

自我苛责

缺乏冒险精神

需从脑子里删除“我必须”思维模式

认清自己：我能做什么？

不能做什么？

不必为未来焦虑

调整心态和生活方式

恐惧毫无益处，重要的是快速行动

重新定义失败

事情没有想象得那么可怕

将自己融入环境

不要让琐事羁绊了脚步

互惠定律让你收获更大

战胜拖延

### 第8章 战拖工作箱：天龙10部战拖延

不要穷忙，打造自己的行动力

做自己感兴趣的事情

直面最困难的事情

不要将重要事情拖至紧急

正确判断事情是否重要

重要的事情任意拖延，麻烦就会不断出现

让“快速行动”成为一种习惯

思想指南只有4个字：马上行动

加强决策能力，告别优柔寡断

决策的技巧

不要让不如意的事阻挡你的脚步

态度改变了，行动也会改变

再坚持一下，做好最后一件事

半途而废造成拖延，所以再坚持一下

关注细节，完成大事

学会赶走背上的猴子

### 第9章 战拖工作箱：时间管理——提高效率，赢得时间

浪费时间制造无限拖延

时间创造效率

时间怎样划分

6个时间杀手

时间杀手1：忽视零碎时间

时间杀手2：突发事件干扰

时间杀手3：没有目标,没有方向——最让人忽视的时间杀手

时间杀手4：做事缺乏条理性——最能扼杀效率的杀手

时间杀手5：过分追求完美

时间杀手6：忽视价值所在

制订可行计划

## <<我们都有拖延症>>

- 制订可行计划单
- 及时补缺新任务
- 找出最重要的事
  - 习惯于每天找出最重要的事情
- 轻易放弃是最大的浪费
- 保证桌面整洁
  - 保持桌面整洁
  - 清理计算机与及时备份
- 调整和放松让你提高效率
  - 改变态度和情绪
- 远离噪声，排除干扰
  - 构筑一个私人空间

### 第10章 战拖工作箱：制定简而必要的目标，严格执行

- 如果没有清晰的目标，就会乱拼凑生命
  - 目标决定行程
  - 设定目标，不再虚耗精力
  - 从设定目标开始克服拖延
  - 制定改变拖延的目标，为什么一般人会失败
  - 制定行动目标，为什么却终究失败
    - 太多的长期、中期目标
    - 不明确的目标
    - 健忘的大脑忘记了最初设定的目标
- 改变拖延：制定目标的SMART原则？

- SMART原则一：具体的(Specific)
- SMART原则二：可衡量的(Measurable)
- SMART原则三：可以达到的(Attainable)
- SMART原则四：具有相关性(Relevant)
- SMART原则五：有明确截止日期(Time-based)

- 改变拖延：行动才是硬道理
  - 改变拖延的秘诀就是马上行动
  - 将目标写下来
- 行动方案：我要怎么做？

我该做什么？

获得他人的反馈与鼓励

### 第11章 战拖工作箱：消除职业倦怠——热情起来，抵抗拖沓

- 奇怪的症状
  - 严重的职业倦怠
  - 中度的职业倦怠
- 你倦怠了吗？

- 职场倦怠的由来
  - 工作过度造成精神损害

## <<我们都有拖延症>>

影响精神健康的工作环境

要求严格的工作

个人才能无法发挥

不良的人际关系

不同态度，不同人生

热情打垮疲惫

克服职场倦怠，恢复职场热情

休息是为了走更远的路

不可以把工作当成生活

扬长补短

工作不仅仅是为了谋生

明确在工作中扮演的角色

适当减压

保持工作热情的4个妙方

妙方一：对工作怀有兴趣

妙方二：对待工作要有责任心

妙方三：要有一位好老板

妙方四：经常和积极乐观的人在一起

消除心理疲劳

放慢工作节奏，享受生活

散心

融入大自然

喝茶聊天

暂时告别电脑

### 第12章 战拖工作箱：激励自我心理口诀

让自我激励发挥光芒

你的激励模式

懈怠时，启动激励因子

找出让你自豪的“心理区”

不要总是做不适合自己的事情

激发动力为你助跑

挫折和压力也会让坚强者产生动力



## <<我们都有拖延症>>

### 章节摘录

版权页：插图：巧用最后时限 为了遏制最后通牒效应的蔓延，必须设定最后时限。

最后时限是把双刃剑，巧用可以战胜拖延；运用不当，却会产生很多负面影响，因为最后时限虽然能让你提高警戒，但会令你陷入无法按时完成工作的焦虑，从而难以专心于手头实际的工作。

面对最后时限，人们便有了压力，如果最后时限拉得过长，人们的心中犹如多了一块沉重的石头，久久不能安心。

既然时间是有限的，那么就应该拿得起放得下，做事就要懂得取舍，以免出现头重脚轻的局面。

取舍标准为：睡眠和工作之间取睡眠而舍工作——因为身体最重要；工作与娱乐之间取工作而舍娱乐——因为工作是重心，娱乐是辅助。

有些人往往本末倒置，把娱乐当成工作，把工作当成副品，从而导致工作一拖再拖，娱乐变本加厉。殊不知，最后期限已经来临，最后为了一点点尊严，还是硬着头皮顶了上去，最后通牒又是不请自来。

当我们设定了最后的时限后，就要用实际行动加以诠释，任务一旦冠以最后时限，就变成了一项神圣的工程，要运用各种手段向目标迈进，不能逃避，也不能推脱，只有勇敢面对，执着坚持才能有所收获。

王老板是一家林业公司的创始人，经营数十年，公司已经具有了相当大的规模。

在一次朋友的提醒下，他决心创立一家关于环保的科技型公司。

但自己的精力和时间确实又照顾不过来，于是经过朋友的推荐和自己的精心挑选，选中了一名销售经理负责经营管理环保公司。

销售经理在王老板美好前景的描绘和高额工资的诱惑下，决心做出一番事业，于是辞去了自己原有的工作，全心投入到新成立的环保公司中来。

在职场摸爬打滚多年的销售经理明白时间的重要性。

王老板没要求多长时间能做出成绩，也没要求多长时间能让公司初具规模，但销售经理明白：天下没有免费的午餐，如果自己长时间没有出现成绩，不仅会被全公司的人看笑话，自己也没有继续待下去的必要。

在前思后想之下，他给王老板报了一份发展规划，并为这份规划设定了最后期限：半年之内让公司出现20人的规模，并且走上正轨，开始赢利。

王老板很认可他的发展规划。

## <<我们都有拖延症>>

### 媒体关注与评论

拖延的本质来自于人的内驱力，本书从心理学角度给出科学的心理测试，告诉职场人拖延的起因，来自哪里---有时拖延来自对工作的恐惧，因为害怕完不成而用拖延来逃避；有时拖延来自于对完美的绝对追求，因为要考虑每个环节的必须精准，总是考虑完所有问题再动手.....但很多机会因为工作本身的巨大压力和对失败的恐惧阻碍了强有力的行动力而丢失了。

拖延背后隐藏着的是职场人对自己，对工作的不合理信念，本书给出了改变观念的心理学原理。从心理学效应，如阿什效应、洛克效应、最后通牒效应、超限效应、杜利奥效应、等待效应、箍桶理论等，让职场人士通过这些科学知识关注自己的自我对话来识别脑海中导致冲突、阻碍行动的不合理信念，一旦识别出，就可以理性地看待它们，形成更合理的信念。

事实上，不合理的信念往往经不起审视，一旦被觉察，就很难再支配。

改变并消除拖延观念仅仅是第一步，本书从消除拖延行为模式的建立和良好习惯替代给读者提供了可借鉴的实用性方法。

比如合理的时间管理，有效安排工作节奏，记录自己的拖延，制订合理的工作计划，激励自己的不拖延策略等。

本书的结构模式是：测试----理论----方法。

由浅入深，由表及里，解决拖延问题。

其实，要解决拖延是一场持久战，最重要的或许是一开始就不要指望根除它，而要把拖延作为自己的一部分从心理上接纳，这样才能应对向着“不拖延”前进过程中的挫败和反复，而不至于气馁半途而废。

本书将心理学知识与职场问题有机结合，属于心理自助类图书。

但是又具有很好的方法指导，实用性较强。

即符合读者轻松阅读要求，又能学到知识。

## <<我们都有拖延症>>

### 编辑推荐

1.工作任务常常完不成，加班加点的职场人士  
2.想学习战拖方法提升自己工作效率的职场人士  
3.帮助员工解决拖延情况的企业管理者

<<我们都有拖延症>>

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>