

<<我们都是拖拉斯基>>

图书基本信息

<<我们都是拖拉斯基>>

前言

看了这本书一定会令你兴奋不已，因为你一定会看到我们为你精心准备的充满希望的生活大餐。我们都知道克服拖延症是一件非常困难的事情，你也许和求助于我们的大多数患者一样，是个已经尝试过千百种方法却依然对焦虑拖延症束手无策的可怜人；你也许感到无论自己多么努力，工作效率都无法提高；无论付出多么艰辛的努力，拖到最后一秒的情况也始终没有改变。

与此同时，你本人对于拖延症的坏处又心知肚明：错过最后的期限，数不清的账单，七窍生烟的老板，差劲的成绩，还有倍受罪恶感和良心不安的折磨。

但是，你有没有想过，拖延症其实是你自己的内心创造出来的魔鬼。

我们时常会忽略焦虑情绪的强大力量，但这并不妨碍它成为导致我们拖延行为的幕后黑手。

对失败的恐惧，对成功的惶恐，以及完美主义情结都是滋生焦虑的温床。

随着焦虑的产生，拖延症也就紧随其后地冒出头来。

你是不是对我刚才提到的连锁反应相当熟悉呢？

比方说，你收到老板的一封信，他提到你的项目计划已经落后了，面对老板的质问，你首先会感到肾上腺素分泌加速，手心发麻，心肝发颤，紧接着你的大脑迅速作出一个决定：我是肯定搞不定这个项目了！

之后你就去找同事们聊聊天、喝喝茶；又或者你绝望地坐在那儿，盯着堆积如山的税款单，忧心忡忡地想：我的天啊，我要欠下一大笔债务啦。

然后干脆合上文件，拿出一副死猪不怕开水烫的架势，走出书房，看电视去了。

渐渐地，你最终养成了一种习惯模式：每当遇到一些困难，你的内心必会产生焦虑，而你绝对不会去面对或者解决它们，逃避始终是你最终的选择。

就这样，你亲手孕育了你的拖延症！

幸运的是，拖延症并非一种无法改变的习惯。

你也可以选择打破焦虑引发的一连串拖延，重新开始计划自己的生活；你也可以提高自身的能力，努力完成应该完成的工作，享受本应幸福的人生。

克服了焦虑拖延症也就意味着你的工作效率将有极大的提高，你将会拥有充满阳光的生活。

想象一下，各项工作和任务都按时地、保质保量地完成，毫无负罪感地享受放松欢乐的每一寸时光，你将从此摆脱那些阻碍你的生活迈向幸福以及成功的不良习惯和情绪，你的灵魂将得到真正的自由，你的内心和脑海将再也不会遍布阴霾！

这本书包括了战胜焦虑拖延症所需的所有方法和技巧——在这本书中你能找到你需要的全部内容。

希望你也能够通过掌握和利用本书授予你的技巧和方法战胜焦虑拖延症，做一个敢于直面惨淡人生的勇士。

希望这本书能够帮助你获得充满快乐、有效率、有尊严的生活，登上你人生的巅峰。

如何使用这本书当你阅读这本书时，打开目录，就会看到四个大部分，这就是本书的四个主题。

第一个部分中你将认识焦虑和拖延症之间的关系。

第二个部分，你将学习如何改变自己，如何扭转负面的、消极的思想模式，从而改变这种模式导致的焦虑拖延症。

你将发现潜伏在你习惯性逃避下的那种对于失败（或者成功）的恐惧和不安，你将重新树立自己的信心。

当你开始挑战自己的完美主义，就意味着你准备接受生命中不可预知的美。

第三部分主要是跟大家分享改变行为的一些策略，帮助你尽快直奔成功。

我们将向你展示如何设定有效的目标，如何帮助自己重塑自信，如何更加合理地安排时间。

最后，在第四个部分，我们将告诉你一些能够帮你保持良好状态的方法，要知道，这良好的状态可实属来之不易！

我们将教会你在任何社会环境下都能保持心态的关键因素，也会教你如何防止拖延症的反复发作。

下面我和大家分享一些能够更大限度榨取该书价值的方法：确保完成书中每一个练习题。

正如单单阅读时尚杂志，是无法帮助你改变穿衣风格，也无法使你一跃成为时尚达人的，只是泛读全

<<我们都是拖拉斯基>>

书，你是不可能彻底克服焦虑拖延症的。

拿起你的笔——就像我们要求所有患者做的那样——开始认真地研读这本书。

坚持不懈地练习。

书中讲述的方法都是非常有效的，都能在短期内看到成效，但就算是这样，你也应该明白：冰冻三尺非一日之寒，焦虑和拖延症都是异常顽固的习惯。

必须通过坚持不懈的反复练习和巩固才能真正掌握这些技巧，为了彻底战胜焦虑拖延症，这是非常值得的。

如果需要，请求助他人！

如果你已经按照书中的练习非常努力地去做，可是仍然没有收到预期的效果，那么你可以和书中提到的辅助治疗师取得联系，他将帮助你克服焦虑和拖延症。

自我奖励。

必须承认，克服焦虑拖延症是一项非常艰辛的任务，我们的努力理应得到奖赏。

不用太大，小小的奖励就可以，只要能让自己感到倍受鼓励就行了。

因此，无论如何，一定要为自己这种矢志不渝地努力克服焦虑拖延症的精神进行奖励。

<<我们都是拖拉斯基>>

内容概要

每个人都可能患上拖延症，无论是总裁还是前台，司机还是白领。
时至今日，拖延已经成为我们最亲密的敌人。
你是不是拖延症患者？
你是否想摆脱它？
你是否曾经尝试摆脱，最终却功败垂成？
你是不是觉得很沮丧？
拖延症简直无所不在，不可战胜。

美国伊利诺斯大学芝加哥分校副教授、认知治疗学院注册院士帕梅拉·S·威格茨博士和焦虑及恐惧症治疗中心共同负责人、认知治疗学院注册院士凯文·L·佑克博士通过多年临床治疗和研究，总结了大量方法和经验，治愈多名严重拖延症的患者，并帮助了众多具有拖延恶习的人。他们的方法和经验十分可靠，包括正念训练、暴露疗法、制定目标、时间管理、改变关系等等，甚至包括防止治愈后复发的方法。
解说极尽浅显易懂之能，步骤也详细周到。
仔细阅读和练习，你就会得到你想要的。

<<我们都是拖拉斯基>>

作者简介

帕梅拉·S·威格茨博士

美国伊利诺斯大学芝加哥分校的一名副教授，任教于认知行为治疗(CBT)课程，并指导强迫症(OCD)诊疗已有十多年。

她是认知治疗学院注册院士兼芝加哥强迫症科学顾问委员会成员。

威格茨还积极参与临床研究，是受到大量资助的关于生育期抑郁症管理和自我保健项目的认知行为顾问，持有执照的临床心理学家。

她坚持致力于波士顿地区个人焦虑症的治疗。

是《解决忧虑的10个简单方法》的合著者。

请凯文·L·佑克心理学博士

焦虑及恐惧症治疗中心共同负责人，这是一间专注于通过认知行为疗法(CBT)治疗焦虑的诊所。

他是心理学专业芝加哥学院助理教授，讲授CBT课程。

佑克是认知治疗学院注册院士兼芝加哥强迫症科学顾问委员会成员。

是《解决忧虑的10个简单方法》的合著者。

<<我们都是拖拉斯基>>

书籍目录

致谢

前言

第一部分 究竟是什么让你一拖再拖

1. 拖延与焦虑是一对孪生兄弟
2. 麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由
3. 动力和信念，是治疗拖延症必需的“药引子”

第二部分 那些雷厉风行的家伙都是怎么想的？

4. 你所有的担心其实都是纸上的柠檬，不会真的酸倒你的牙
5. “我确定、一定以及肯定，我能行！”

”

6. 你只是写一封邮件，不是去赢诺贝尔文学奖

第三部分 干掉拖延症的5个武器

7. 正念训练：帮你好好活在当下
8. 暴露疗法：一步一步克服恐惧
9. 制订目标：你所焦虑的往往不是你真心在乎的
10. 时间管理：把每一分钟都记录在案
11. 改变关系：仿佛换了个最适合你的新环境一般

第四部分 踩死拖延症，让它永不翻身

12. 寻找你的“反拖同盟战友”
13. 拖延症的墓志铭：这次真的不回来了

参考书目

<<我们都是拖拉斯基>>

章节摘录

版权页： 插图： 不幸的是，只要你尝试过改变，就会知道要改变自己是一件多么困难的事情。只要看看我们每个新年订下的新计划就可以知道——每一年我们都会给自己订下新的计划和目标，但是这些以改变自己为目的的计划往往很快就会半途搁浅，最终我们还是向旧的习惯妥协。

正如本节的题目，成功需要很多因素。

在本章的开头我们就已经指出，成功克服焦虑拖延症的两个关键要素是：动力和信念。

动力就是说你内心非常期望的、主动要求改变的意愿。

众所周知，动力是作出改变的核心。

那么，充满动力又是怎样的状态呢？

研究内心动机的专家指出，那些充满动力希望改变自己的人往往具有以下三种特征：他们认为改变对于他们非常重要；他们对自己改变生活后的能力充满自信；他们坚信现在就是开始改变的最佳时机（米勒和罗尼克，2002）。

在你进行本章练习题的时候，请谨记上面的三种特征。

信念——成功的另一个要素——就是你将坚持不懈地、矢志不渝地完成你定下的目标。

对自己发起挑战就意味着可能遭遇人生的大起大落，你会发现在克服拖延症的过程中，改变自己的感觉就跟坐云霄飞车似的。

你将经历巨大进步的成功，也会跌入失败的谷底。

这种大起大落会让你感到挫败——使你想要放弃，因为你觉得自己貌似永远不可能成功。

这时候坚定信念能够帮助你度过这段难熬的岁月，你的信念将会带给你继续走下去的勇气和力量。

你要相信，我们在这本书中介绍的方法都是正确的、有效的，但是这需要你坚持反复不断地去实践、去练习，这些方法才能帮助你实现真正的人生目标。

获得动力 建立强大动力的最主要的障碍就是：焦虑拖延症本身具有一定的自我安慰效果。

很多人并不了解拖延症的这种效果，这种效果会在一定程度上暂时性地放松我们的精神。

我们通常都会以为焦虑拖延症带给我们的全部是消极的、不好的方面。

通过阅读这本书，你也将看到拖延症本身好的一面。

事实上，拖延症的确具有部分对人有益的效果，但是这些效果往往很隐蔽，也能悄无声息地将你企图改变的想法和动力消耗殆尽。

拖延症的优点包括下面这些方面：可以先做自己喜欢的工作，将不喜欢的工作往后放。

- 可以使问题暂时毫不费力地解决。
- 可以避免失败或者成功。
- 可以避免做一些使你担心的工作。
- 可以消除某项任务带给你的焦虑。
- 可以给你时间等其他人来搭救你或帮助你。

由于拖延，别人对你的要求也会提高。

不论拖延症能够给你带来什么样的好处，认识这种暂时性的好处，都将对你彻底摆脱拖延症非常有帮助。

当然，拖延行为必然存在害处。

只不过相比之下，你觉得是好处多，还是害处多呢？

为了建立真正动机，改变命运，达到最终的目标，你作出的一切努力都需要强大的动力支持，因此认真分析拖延症的优劣是非常必要的，分析结果会告诉你拖延症的的确确是一种弊大于利的行为。

<<我们都是拖拉斯基>>

媒体关注与评论

我知道自己的拖延症是个老毛病，一直想着怎么改掉，但是也没什么具体的行动，买了好几本专治拖延的书，但是现在都还没有看过。

这本书看上去比其他书都有趣，所以才看得下去，漫画里的小恐龙好萌，那种种崩溃、抓狂的表情好像我哦！

内容也不错，不愧是有经验的博士医生，分析得很深刻，自己读也能对号入座，早发现这本书就好了，能少走好多弯路。

——海格的堕落（IT工程师） 这本书有较为专业的心理学研究作为支撑，分析合理且深入，是市场上一般的大众心理读物所不能比拟的。

诚挚地推荐给有一定心理学基础的朋友们，以及渴望了解并解决“拖延”的朋友！

——圆圆媛（网友） 我以及我周围的一些人都有拖延的问题（有的已经到了非常严重的程度），所以对这本书的理解非常容易，因为很多论点都在我们身上得到了印证。

对有拖延问题的人强烈推荐这本书，总结得很好，也发现了不少自己之前没有注意到但又的确存在的问题。

不敢说对改善拖延这个问题有什么帮助，但至少能跟清楚地认识自我了。

——兜里有块糖（大三学生） 这本书是导师推荐的，果然内容权威，翻译得也通俗易懂。

虽然看完书并不能一下子就摆脱拖延症，但我知道了自己拖延的深层原因，并知道了解决的方法。

打算照着书一步步做，执行力方面总会增强的！

——淡茶无心（研二学生）

<<我们都是拖拉斯基>>

编辑推荐

<<我们都是拖拉斯基>>

名人推荐

这本书的作者给读者提供了一些非常有价值的方法，教读者如何克服自己内心的焦虑，改善拖延行为；使读者清楚地明白自己拖延的真正原因，并且手把手地教会读者如何有效地克服拖延、焦虑以及不必要的完美主义倾向；让读者领悟到可以战胜焦虑拖延症的最有效的途径。

如果你正遭受着焦虑拖延症带来的困扰，那你还等什么？

赶快阅读这本书吧！

——马丁·M·安东尼（Mutin M. Antony）博士，瑞尔森大学心理学系教授 《当完美主义不再完美，对抗焦虑的宝典》作者 在很多心理指导类的书籍中，由于焦虑拖延症引发的各种慢性症状占了很大的比重，作者结合最新的临床研究结果，为焦虑拖延症患者提供了管理时间等克服拖延症的非常实际有效的方法。

——C·埃里克·帕罗德（C Alec Pollard）博士 圣路易斯焦虑失调行为药理研究中心主任 圣路易斯大学家庭与社区药理学教授 这本书的作者为广大的焦虑拖延症患者提供了一些切实有效、结合实际的极具价值的方法，这将大幅度提高患者战胜焦虑拖延症所带来的很多问题的能力。

这本书不但可以帮助这些患者更好地设定目标，提高生活动力，改良自己的认识和行为，还引用了很多最新的治疗方法，比如冥想。

总体来说，这本深入浅出的书实在是焦虑拖延症患者的福音。

——谢丽尔·查明（Cheryl Carmin）博士 芝加哥大学联合项目主任 负责研究压力与焦虑导致的行为失调治疗项目 改变你的思想就能改变你的人生！两位作者通过对焦虑拖延症临床症状的研究，对该症提出了非常有建设性的见解，写成了这本简单易学的指导书。

他们系统阐述了焦虑拖延症产生的神经机理，告诉患者如何提防这类思想的产生。

这本书能轻松有效地帮助患者摆脱焦虑和自我怀疑的状态，获得一个充满幸福和成就的人生。

——阿伦·尼尔森（Aaron Nelson）博士 伯明翰与女性医院心理与神经学会首席专家 哈佛大学药理学助理教授 不论你有什么样的拖延症，这本书都将帮助你清楚地认识自己的思想和行为，并在实际生活中支持和帮助你克服焦虑拖延症。

通过学习和练习书中提供的所有方法和小练习题，你将切实感受到摆脱焦虑拖延症是一件多么棒的事！

——大卫·哈达（David Haddad）芝加哥维迭公司董事

<<我们都是拖拉斯基>>

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>