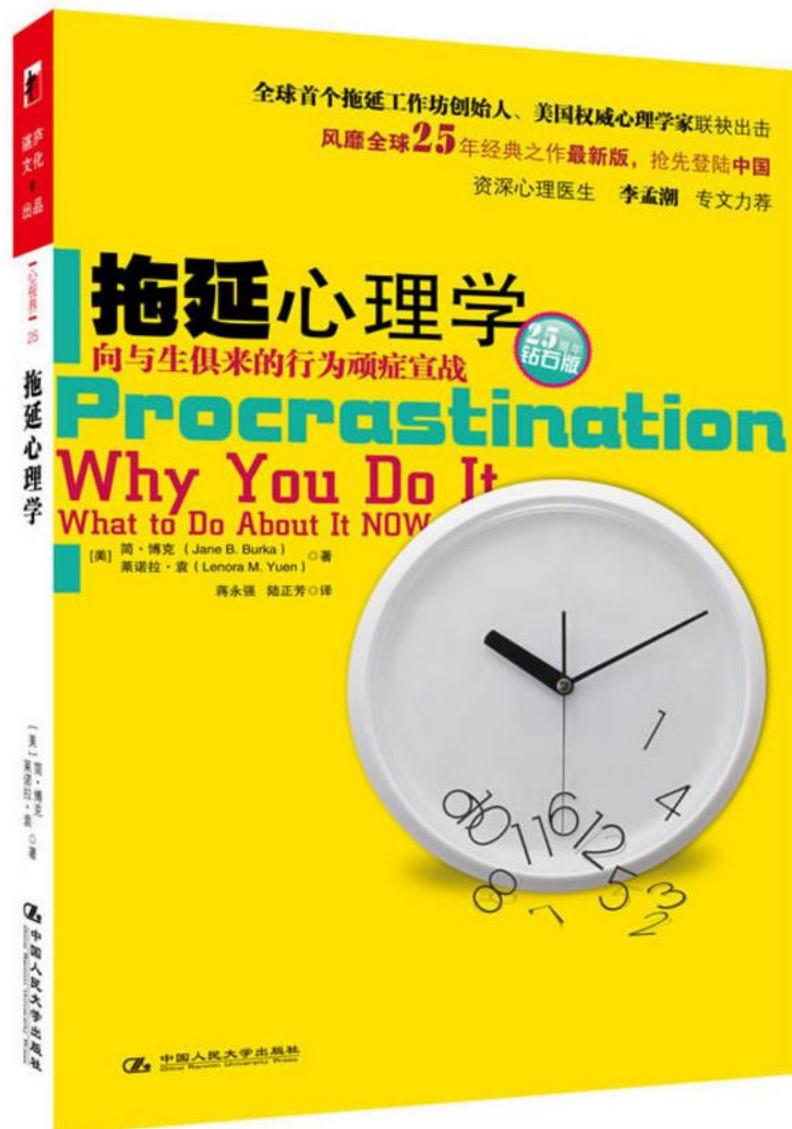


拖延心理学：向与生俱来的行为顽症宣战



作者：(美) [博克](#)，(美) [袁](#) 著，[蒋永强](#)，[陆正芳](#) 译出版社：[中国人民大学出版社](#) 出版时间：2009 年 12 月

编辑推荐

《拖延心理学》：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**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）。

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**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；在*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**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！

内容推荐

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。

作者简介

(美国)简·博克(Jane B.Burka) (美国)莱诺拉·袁(Lenora M.Yuen)

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。