

<<战胜拖延症>>

图书基本信息

书名：<<战胜拖延症>>

13位ISBN编号：9787535193872

10位ISBN编号：7535193870

出版时间：2014-3

出版时间：湖北教育出版社

作者：（加）蒂莫西·A·皮切尔,（加）保罗·曼森

译者：金波

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>

## <<战胜拖延症>>

### 内容概要

《战胜拖延症》是由加拿大心理学博士皮切尔带来的心理学界对拖延症的最新研究。本书同步于美国的出版时间。

历时18年研究拖延症，皮切尔博士已经不限于让人们认识到“人人都有拖延症”和“拖延意味着浪费生命”这些对拖延症的基本认识，并且在教会人们真正的去改变拖延，重塑美好生活。

这本书的写作过程中，皮切尔博士的妻子给他提供了诸多宝贵的意见，让这本书更加的轻松好读，让博士的学术研究成果最通俗的呈献给全世界的人们。

这本书还配备了漫画，由博士和他的朋友保罗·曼森一同创作。让这本书更加有趣！

这本书篇幅不长，也是颇为实际的为习惯拖延的人们考虑，担心你根本看不完，所以不能写太长。如果你想要专业的研究拖延症，可以通过博士的研究小组的网站 [procrastination.ca](http://procrastination.ca) 进行了解。

如果你要改变自己的拖延，看一本书就够了！  
按照书里的方法去做，马上去做！

博士说，“拖延症的问题是我们总能找到借口不去做工作。所以你很有可能会深入阅读关于拖延症的研究来继续拖延！具有讽刺意味的是，有些我博客读者和播客听众告诉过我，他们就是这样拖延的。”

“不要拖延，即刻开始行动！”  
“让我们跟随博士的方法一起改变，像他一样在繁忙的工作上不拖延，有时间陪伴家人和雪橇犬，拥有健康快乐的生活！”

#### 【编辑推荐】

作为一个时而高效，时而拖延的极端分裂者（编辑我），关于拖延的图书和帖子阅读研究颇多。那么，这本书有何特色呢？

简单说三点：

1.对于治疗人类的拖延顽疾，博士给出的办法可不是列列待办事项，告诉你不要过分追求完美那简单。

情绪，对于一个任务的情绪，如何处理这个情绪。

这一点非常重要。

你内心的真实的想法——拖延症患者最会自欺欺人了。

如何进行“预判错误”，如何使用“一旦……就……”这个执行意图。

2.拖延症，可不只是工作上在deadline前冲刺那样简单。

你以为自己没有拖延症？

明知一些有益的事情，但并没有真的去做：运动健身、均衡营养、理财储蓄、还有那件“总有一天一定要做的事”，不要自欺欺人给好多借口说“等到什么什么时候再怎样”。

你已经在拖延了。

3.一口气读完，思路万马奔腾，立即想要做些改变，这是编辑的最直接体验。

<<战胜拖延症>>

还想再读一遍，此书一定要送给朋友、亲人，造福身边所有人。

精美的印制和包装，还是双语版本，中文看完，还可以看原汁原味的英文原著！

## <<战胜拖延症>>

### 作者简介

蒂莫西·A·皮切尔博士

渥太华的华尔顿大学副教授。

自1995年起，他致力于研究拖延症并撰写相关文章。

皮切尔的学术成就，以及他的播客iProcrastinate和在“今日心理学”上广受欢迎的博客“不要拖延”（[www.psychologytoday.com/blog/dont-delay](http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay)），在全世界范围内享有盛誉。

可在线访问他于：[procrastination.ca](http://procrastination.ca)。

皮切尔博士说：你当下的阅读也会积极影响你的人生——只要你愿意。

我从事拖延症的研究和写作已经将近20年了。

我的视频和博客的下载量已经达到数百万。

虽然这些资源都是学术研究，但是对于那些平日不大读心理学研究的人来说也比较通俗易懂。

这本书也是如此。

### 译者简介

金波

微博@少数派memetics

大学英语老师，影视剧字幕翻译，英语单口喜剧翻译。

“这本书非常有趣，所以即便工作繁忙，我还是接下了翻译任务。

也特别期待它早一点与读者见面。

希望我的翻译能让大家更好地体会博士的用心：不再拖延，马上行动！

这本书是双语版本的，所以你也可以享受到博士原汁原味的表达。

”

## <<战胜拖延症>>

### 书籍目录

介 绍

第1章 什么是拖延症？

为什么它值得关注

第2章 拖延症真是一个问题吗？

拖延的代价究竟是什么

第3章 对于拖延症我们最应该了解的是什么

第4章 为什么明天我们还是没心思去做

第5章 借口和自我欺骗：我们的思维是如何招来拖延之患的

第6章 开始行动的力量

第7章 为什么开始行动并不能解决所有问题

第8章 意志力，靠意志力，要是我们有意志力就好了

第9章 与生俱来的东西：性格与拖延症

第10章 上网“偷懒”让我们在拖延路上越走越远

结尾寄语 走在自我改变的路上

致 谢

<<战胜拖延症>>

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>