

《拖延心理學》

图书基本信息

书名：《拖延心理學》

13位ISBN编号：9780446423571

10位ISBN编号：0446423572

出版时间：2013-4

出版社：漫遊者

作者：珍·博克,萊諾拉·袁

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《拖延心理學》

內容概要

《拖延心理學:為什麼我老是愛拖延?是與生俱來的壞習慣,還是身不由己?》內容簡介:25年經典研究x最新科學證據:

拖延,其實不是時間管理的問題,
更不是品格缺失

拖延,有時候反而是害怕成功!

拖延,其實是你害怕被人看穿的煙幕彈!

拖延,已經變成你刻意反抗權威的手段!

愛拖延的人,常常是完美主義者!

你對時間的主觀感覺,是不是與別人不同?

為什麼你什麼都願意做,就是不願做這件事?

真的有「拖延基因」嗎?

拖延,就像是個不離不棄的麻煩精,

但如果你不曉得自己為什麼會拖延,

世上任何的實用方法都幫不了你。

讓頂尖心理學專家幫助你,克服拖延的痼疾,

邁向心理成長、自我接納、付諸行動!

從學生到科學家,從祕書到總裁,從家庭主婦到業務員,

拖延問題幾乎影響了每個人。

本書由兩位傑出心理學家以他們備受好評與創新的拖延

治療課程為基礎,擷取他們豐富的諮詢經驗,以詳盡且幽默的方式,

深入檢視與探索拖延的心理,並找出讓我們擱著事情不做的真正原因,

像是對失敗、成功、控制、疏遠、依賴的恐懼,

以及我們的時間觀念和大腦神經科學等因素,

教我們了解拖延的衝動,以及如何以全新的方式採取行動。

而本書第二單元,則以一整套經過驗證的實用課程,

教人如何達成目標、管理時間、尋求支援、應付壓力,

從而克服拖延的心理。

本書並提供不少實用的建議,教大家如何與拖延者共事和生活。

本書內容實用有效,是想避免拖延的人當下就該閱讀的好書。

千萬別拖到改天才讀!

為什麼你總是擺脫不了拖延的壞習慣?

趕快檢查一下,你是否有以下的「拖延心理」:

我每件事都想要做到完美。

與其冒險而失敗,我不如什麼都不做還比較安全。

如果我積極求表現,很可能會讓別人受傷。

萬一我這次表現非常好,代表以後每次都要表現得一樣好。

我為什麼要按照你的要求準時完成?我喜歡自己掌控!

如果我展現真實的自我,大家一定不會喜歡我。

每件事我都一定要找到正確作法才開始。

精彩短评

1、拖延，可以制止

《拖延心理學》

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:www.tushu111.com