

拖延心理學

書香聊天室

「期中報告就要分工進行？才學期初，急什麼！」、「期中考剛過！期末考還早。relax一下，」「我必須把事情做得盡善盡美。」「如果我成功了，有人會受傷。」拖延，不知不覺中成為成就生涯與提升生活品質的最大且影響最深的隱形殺手，因為它，許多事情喪失良機，功敗垂成。

時間，具有公平性、有限性和不可回溯性。所有生命中渴望得到的東西都是用時間換來的，每個人永遠可以自由選擇要做什麼？也可以什麼都不做。

一件事的價值端看願意支付多少時間，也就是：每件事的價值是否具有最高的時間投資效益。所以，時間管理是自我管理。

拖延心理學，這本書從心理學、神經科學、及行為經濟學的角度，深入分析此一被忽略的隱形殺手。作者認為拖延最主要的是一種心理症候群，是個人自處的問題，反映出個人自尊心的脆弱，也是一種自我價值的認定問題。拖延，不僅牽涉到個人的心理、行為和情緒的議題，甚至與動態的社會、文化和技術、以及生理和神經傾向、人性均有關係的複雜問題。

作者以通俗的語法，深入淺出地從自我了解、認識拖延的本質及拖延者的想法開始討論此一議題。進一步探索拖延的原因，審視拖延者的心理因素，並分析出造成拖延的各種恐懼症及拖延與大腦的關係，有助於讀者了解自己造成拖延的原因。

這本書深具實用性，書中並提供從盤點拖延狀況、設定目標、判斷時間、如何與拖延者相處…等技巧，有助於改善拖延的習慣。最重要的，最後提供一份管理拖延的技巧清單，讓讀者可以檢視自己的拖延習慣以及如何有效解決拖延的習慣。

Procrastination

Why You Do It, | By Jane B. Burka & Lenora M. Yuen |
What to Do About It

珍·博克 & 萊諾拉·袁 | 著 |

洪慧芳 | 譯 |

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？

25年經典研究 × 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？

淡江時報社