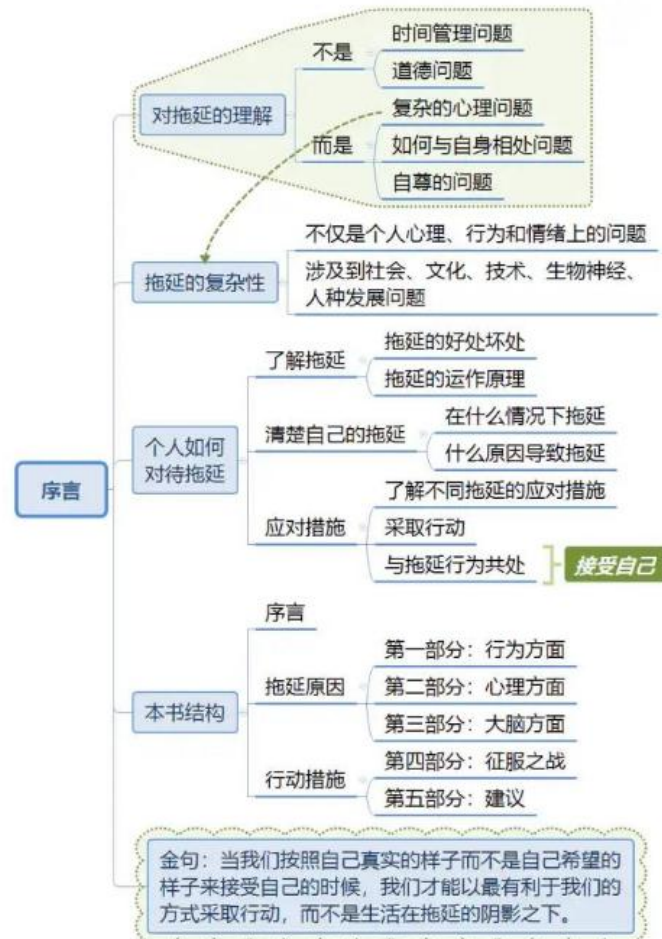


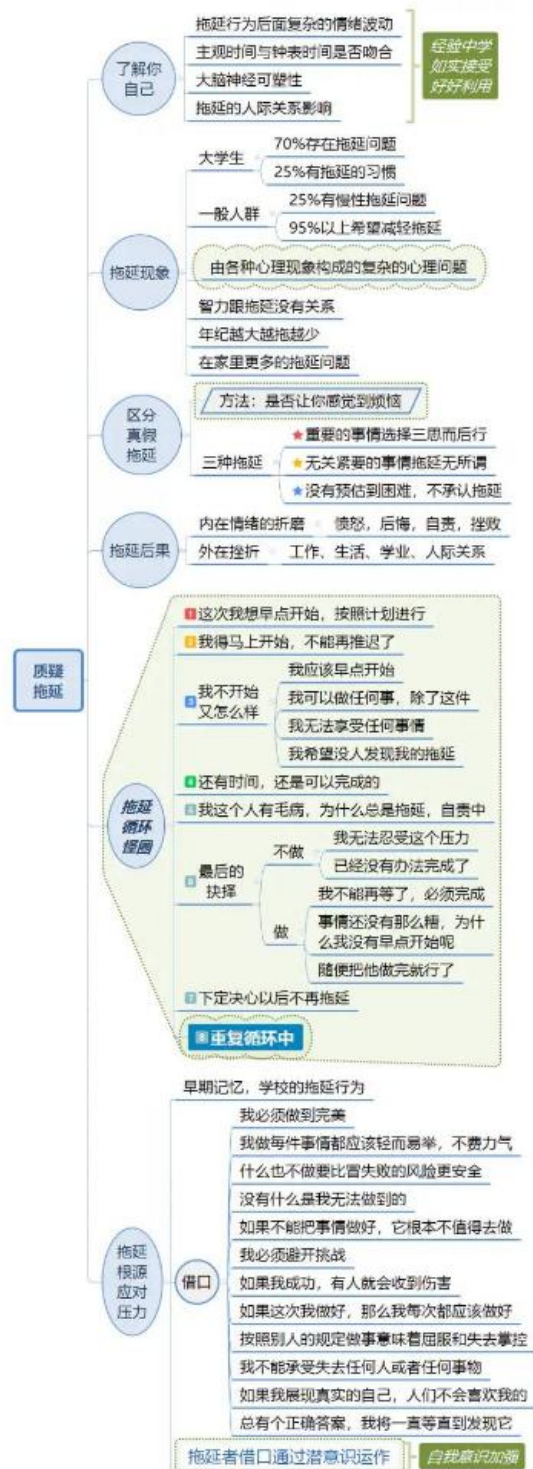
《拖延心理学》

序言

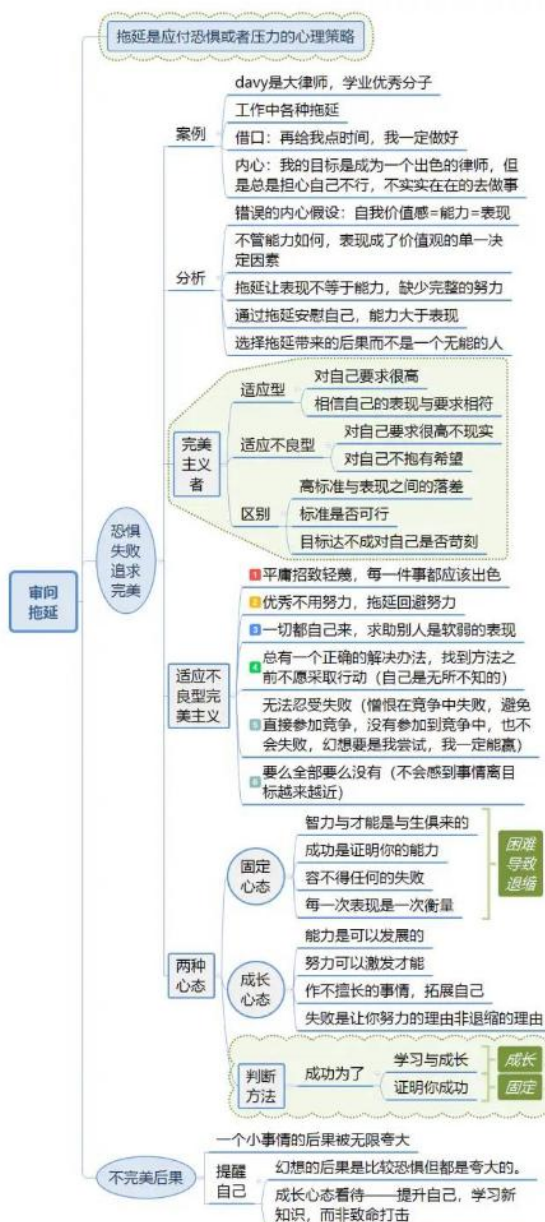


第一部分 拖延 VS 行为

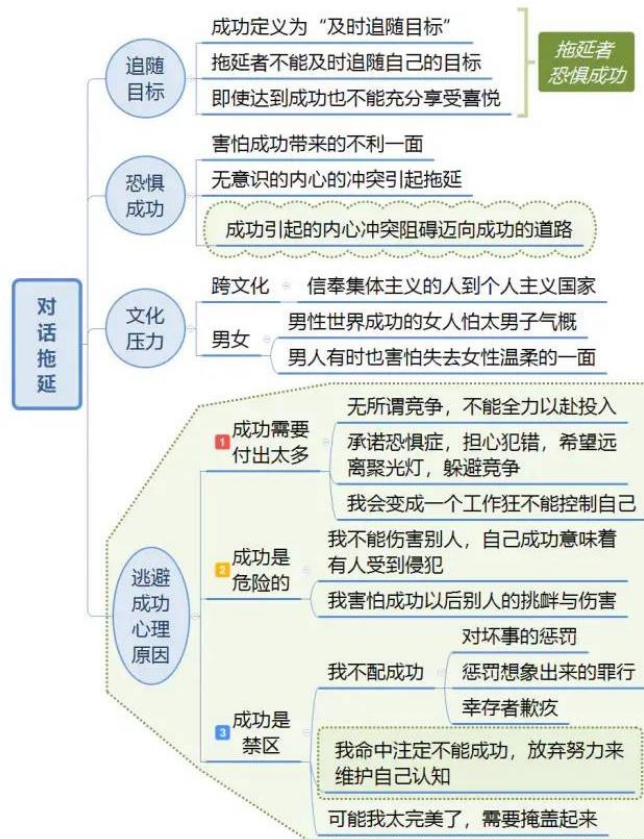
第 1 章 质疑拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应



第2章 审问拖延：被架在审判席上的失败恐惧症

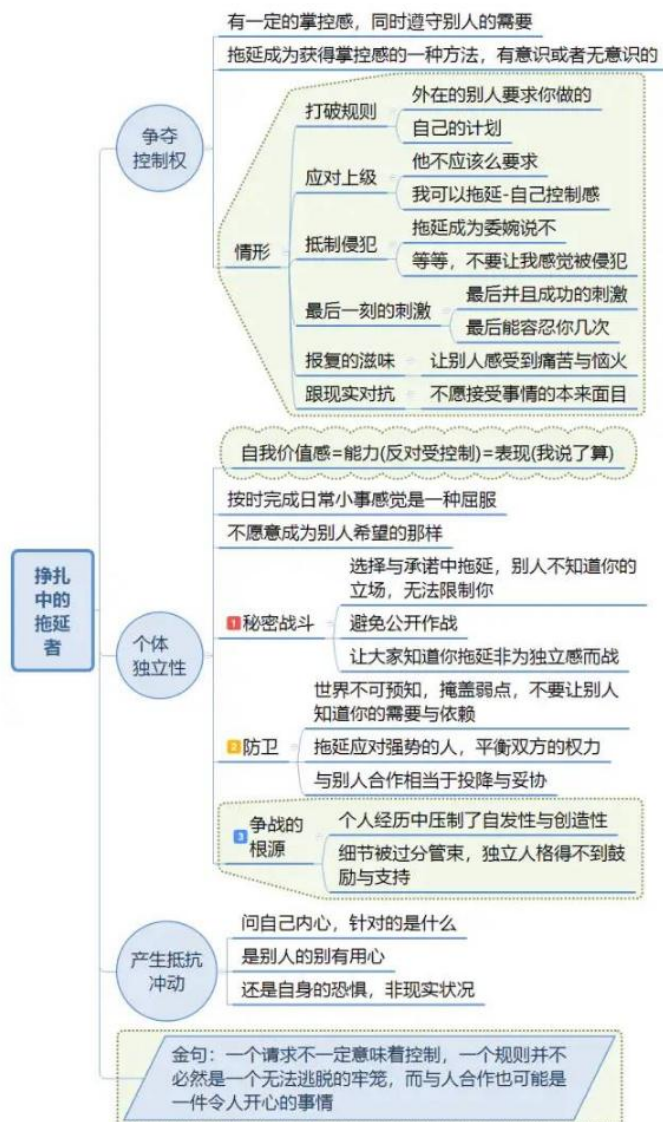


第 3 章 对话拖延：拖延你好，成功再见

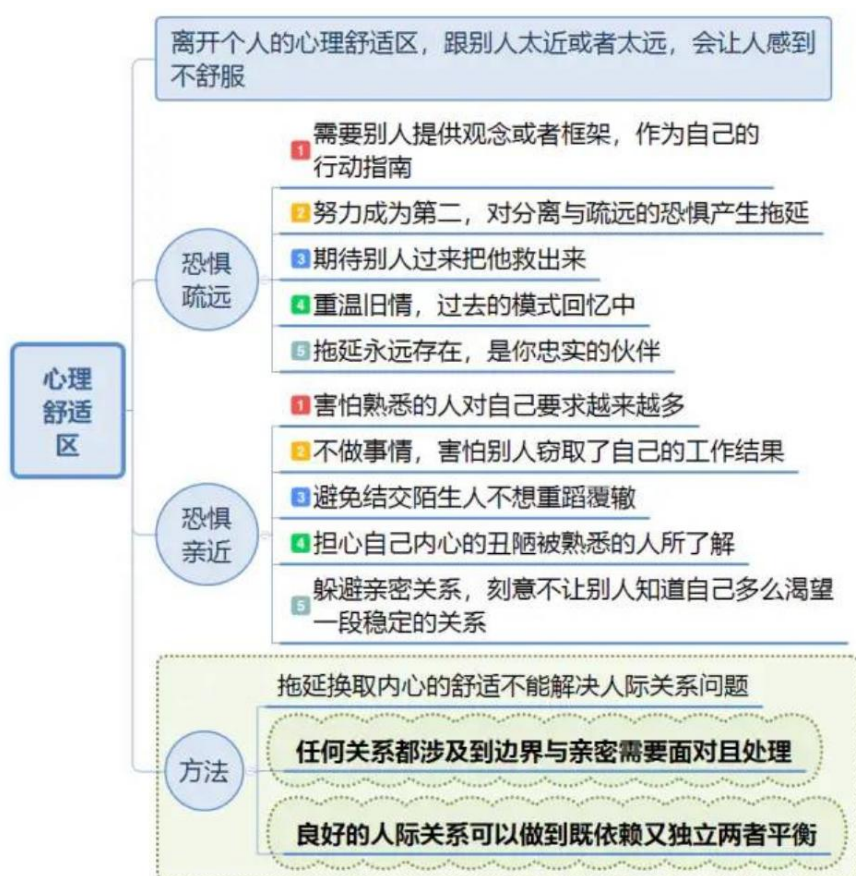


第二部分 拖延 VS 心理

第 4 章 挣扎中的拖延者：成为战败者怎么办



第 5 章 心理舒适区：对亲近与疏远的恐惧

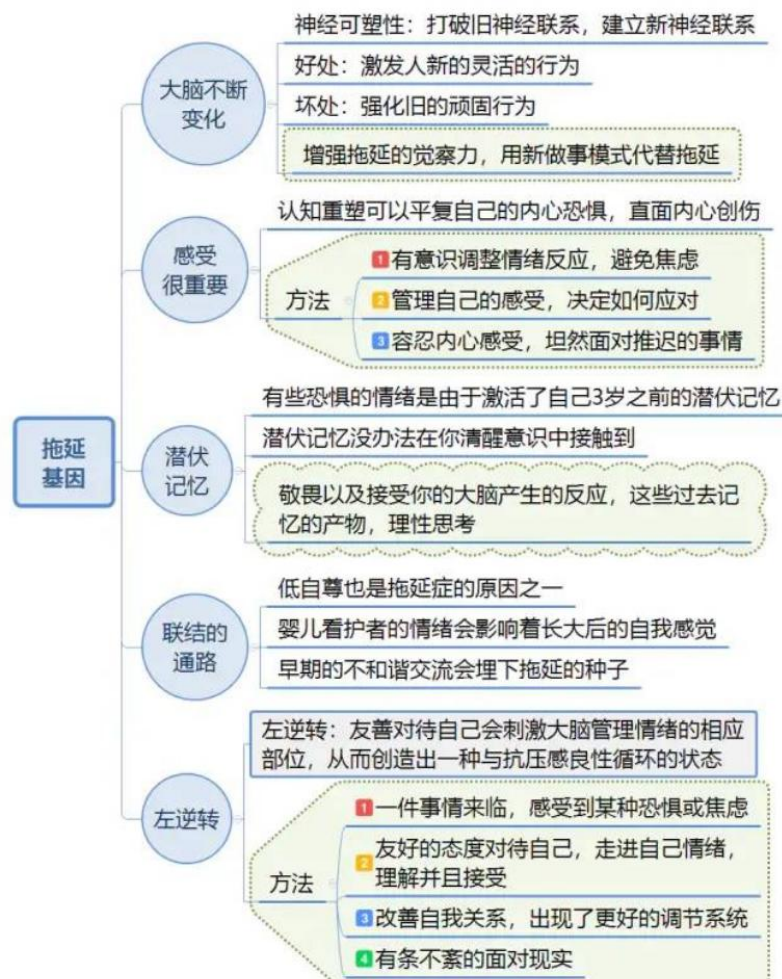


第 6 章 拖延时钟 你知道现在几点吗

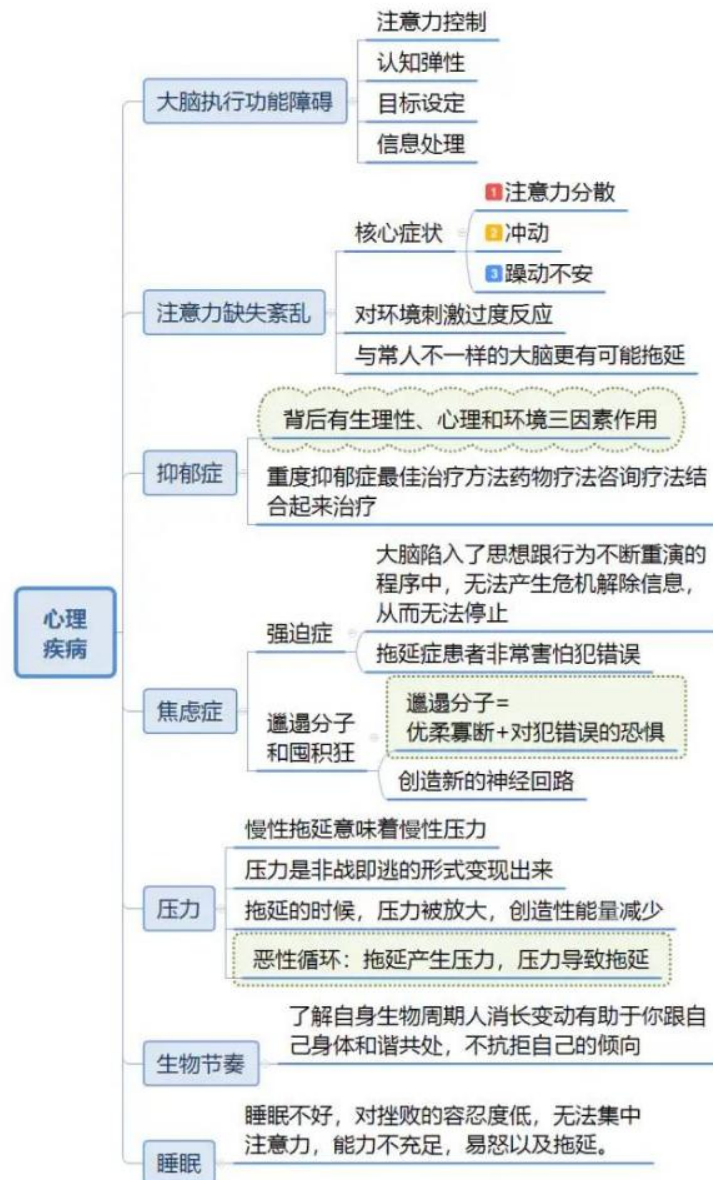


第三部分 拖延 VS 大脑

第 7 章 世界上存在“拖延基因”吗



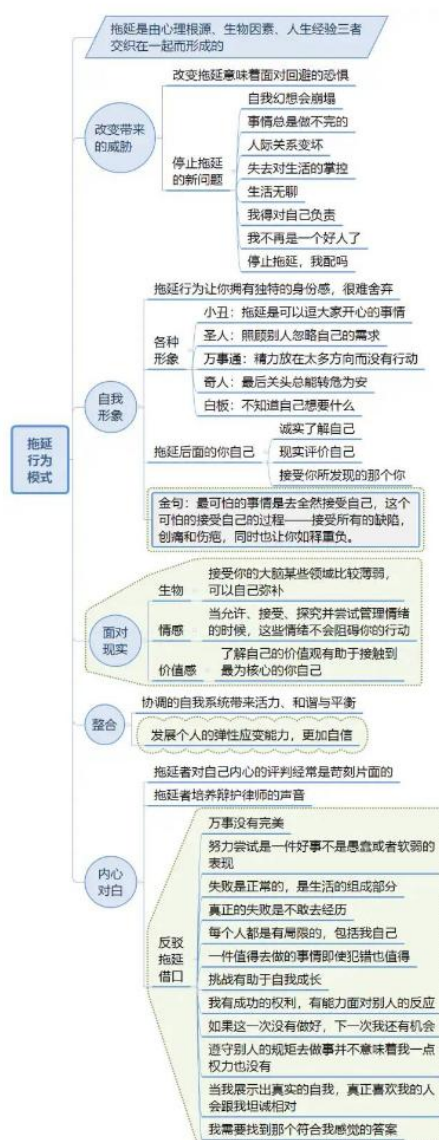
第 8 章 如何打造大脑的全局领导力



第 9 章 你是如何变成一个拖延者的



第 10 章 拖延行为模式的法庭大调查



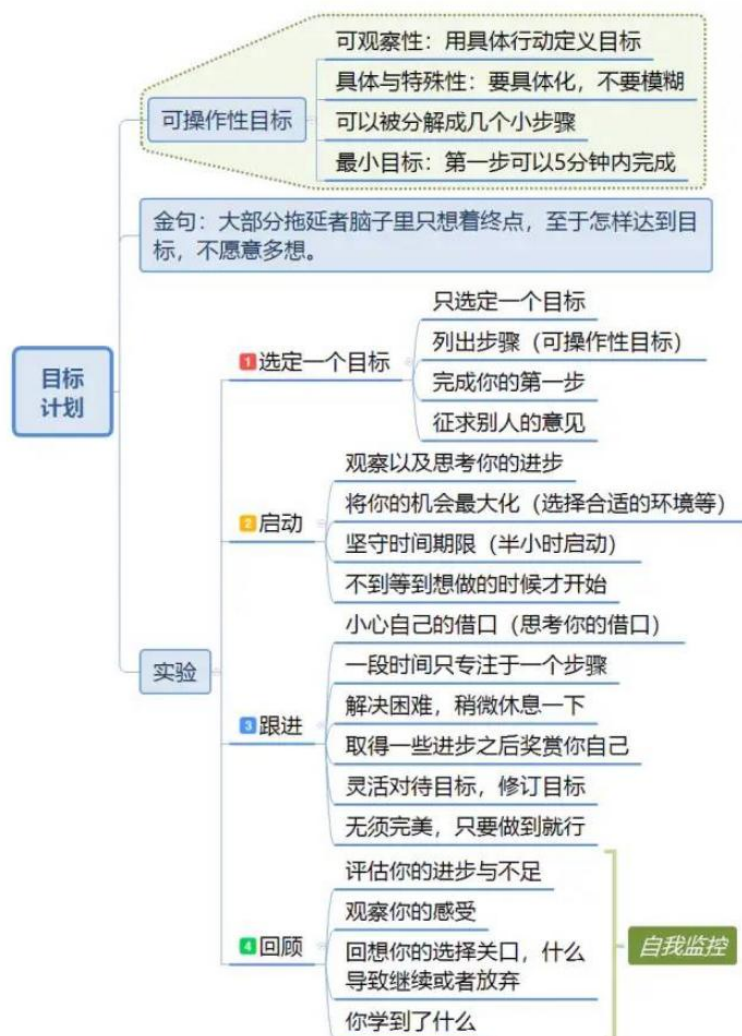
第四部分 拖延 VS 征服之战



第 11 章 作战前传：拖延大盘点



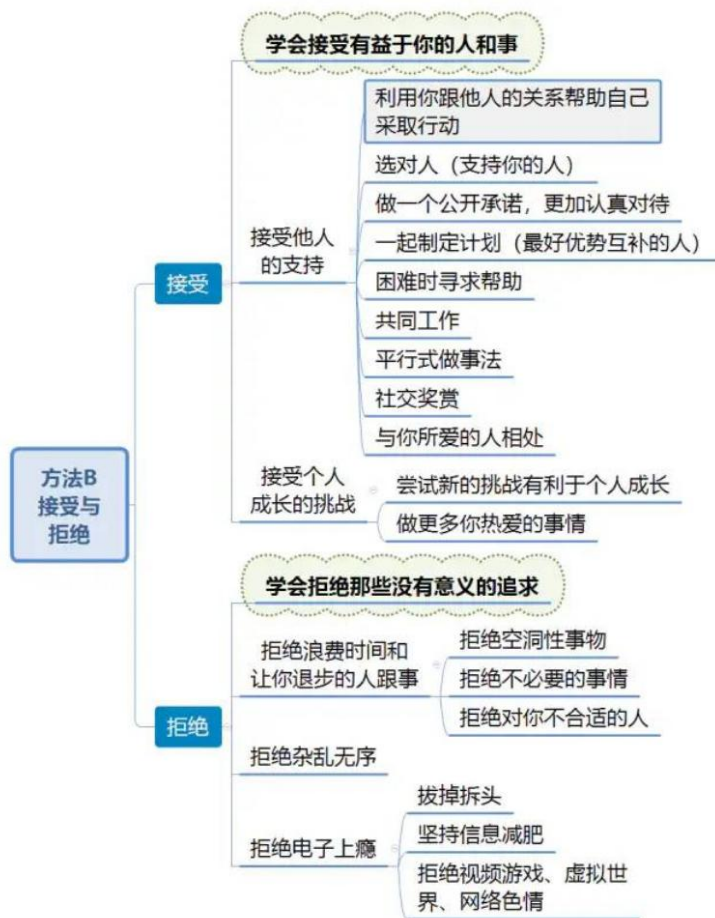
第 12 章 作战武器：明确的目标与可行性的计划



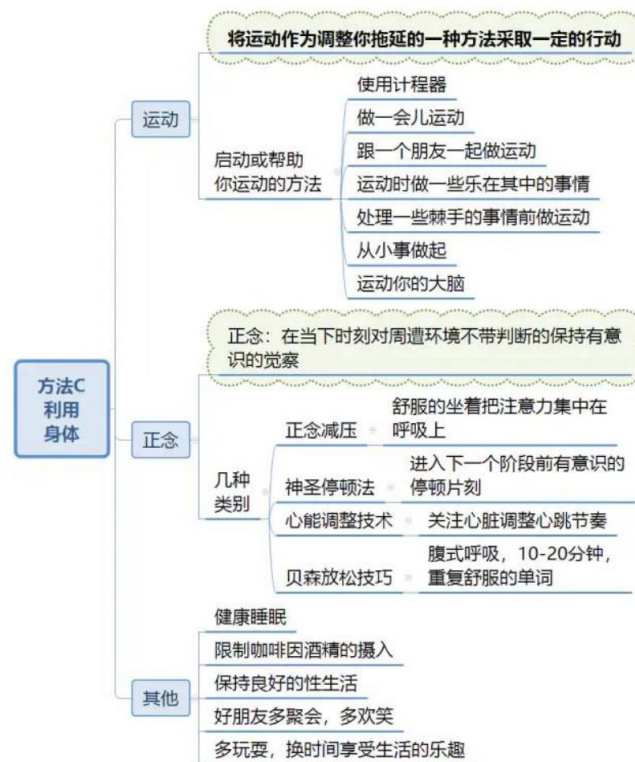
第 13 章 作战方法 A: 学会怎样判断时间



第 14 章 作战方法 B：学会“接受”和“拒绝”



第 15 章 作战方法 C: 利用你的身体减轻拖延



第五部分 拖延 VS 建议

