

УДК159.947.3  
ББК 87.152.223  
Э86

Переводчик Екатерина Торицына  
Редактор Наталья Хаметшина

**Эссен Т. ван**

Э86 Прокрастинация: Первая помощь / Таня ван Эссен, Хенри Шувенбург ; Пер. с нидерл. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 112 с.

ISBN978-5-9614-2360-0

Такое случается почти со всеми: мы откладываем выполнение неприятных дел и в итоге живем от дедлайна к дедлайну. Почему так сложно противостоять прокрастинации и вовремя включаться в работу?

Эта книга, написанная двумя современными нидерландскими психологами, отвечает на многие вопросы: отчего нам так хочется прокрастинировать и почему это свойственно всем людям; почему прокрастинация — это не лень; каковы симптомы прокрастинации, как выявить их у себя... Но главное — как с этим бороться. С помощью простых коротких тестов и упражнений вы научитесь лучше распределять свое время, создавать позитивный рабочий настрой и сохранять мотивацию для выполнения трудных проектов и неприятных дел, которые так и тянет отложить в долгий ящик.

УДК 159.947.3  
ББК 87.152.223

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© 2018, Lannoo Publishers. For the original edition.  
Original title: Eerste hulp bij uitstelgedrag.  
Translated from the Dutch language  
[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2360-0 (рус.)  
ISBN 978-9401-45386-8 (нидерл.)

# Содержание

Предисловие 9

## 1. Что такое прокрастинация? 13

Введение 13

Что мы откладываем на потом? 14

Почему так трудно избавиться от привычки  
откладывать? 18

## 2. Прокрастинация — это не лень 21

Когда прокрастинация портит нам жизнь 21

Рациональное и иррациональное откладывание 29

Отложенные дела и сиюминутные соблазны 31

Определение симптомов прокрастинации 32

## 3. Почему мы откладываем? 37

Зачем затягивать? 37

Типичный прокрастинатор 43

Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку? 44

Мотивационная модель  
хронической прокрастинации 47

4. Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента 51
  - Вооружимся техниками тайм-менеджмента! 51
  - Краткосрочные и долгосрочные цели 52
  - Куда уходит время? 57
  - Мотивационные техники 62
  
5. Изменимся при помощи РЭПТ 69
  - Что такое РЭПТ? 69
  - АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии 72
  - Следующий шаг — D 82
  - Упражнения на шаг E 88
  - Терпение, только терпение! 89
  
6. Учимся на своих достижениях 91
  - Что у нас хорошо получается? 91
  - На что мы обращаем внимание? 91
  - Позитивная психология 93
  - Волшебный мир воображения 95
  - Заключение 106

Литература 108

Рекомендуемые сайты 109