

拖延症心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拖延症心得体会篇一

时光荏苒，一眨眼，我们的大学生活已过去了两个月，在这两个月里，我们经历了初来时的惊喜，彷徨，困惑，然后到清醒。我们的思想发生了翻天覆地的变化，以下是我对自己开学以来的总结。

首先，刚开学时，一切都是新鲜的，全新的风景，全新的人。那时，我们的内心满是惊喜和期待，兴致勃勃，渴望熟悉每一处风景和每一个人。

但当所有一切开始趋向稳定时，我开始进入学习状态。开始思考人生，思考之后，才发现自己这一路走来，根本没有一个确切的目标和计划，只是每天看课表拿书本去教室，常常上课睡觉，临到放假时，便是去逛街，或者上上网。这种生活，没有一点方向可言。只是浑浑噩噩，时间便过去了，这也更增添了内心的惶恐和迷茫。

于是，我开始重新思考，如何才能走好自己的人生路。终于明白，大学并不是用来玩乐的地方。它是一个需要我们去奋斗的地方。要想让自己的人生更加精彩，靠投机取巧是不行的，必须得脚踏实地，一步一步的坚持并努力着。当你选定一个目标并朝之奋斗时，整个世界都会给你让路！时间总会让我们认清自己，开学以来这么长时间的经历，让我对未来有了更大的信心。

本周，全校老师一起，观看了一堂别开生面的英语公开课，并且就公开课的内容进行了研讨。

研讨会开始后，全校老师各自用视频直播的方式，观看了一节公开课。之后，大家在培优教室集合，对刚才的内容进行了研讨。科组长总结了大家的意见后，讲课教师也同我们分享了自己的体验和感悟。讨论结束后，大家也写下了自己的心得体会。

首先，授课教师的时间把控非常到位，每个环节的时间都恰到好处，既能留出时间让学生消化思考，又能使整个课堂紧凑连贯；其次，授课教师的控场能力很强。在教师讲授的时候，能让学生迅速安静下来。而活动环节，教师又能很快地调动气氛。

这次的研讨课，让我看到了自己和优秀教师之间的差距。初出茅庐的我们，只有正视自己的不足虚心听取他人意见，汲取他人智慧，才能更好地成长。“谦虚使人进步，骄傲使人落后”这话诚然不假。摆正心态，积极主动，相信我们一定能在教育这个光辉事业中中，发挥自己的光和热。

这一周我听了高二物理组x老师的高效课堂示范课感触颇深。

第一点□x老师真正做到了把导学案当做教学工具来使用而不是为了应付检查。导学案是为了先学后教，体现学生自主学习，导学案的编写也非常好，每个知识点后面都跟着相应的例题还有变式□x老师在教授新课的时候，每讲一个知识点就会让学生们完成导学案上的题，真正把导学案应用到了整节课中。

第二点□x老师十分重视学生活动，在讲题的时候，他把不同学生的做法展现在白板上，让学生们直观地看到有哪不对或者哪值得学习的.地方□x老师抛出一个问题，学生们积极回答，让每一个同学参与到课堂中来，如果同学回答不对，他并不

急于纠正，而是问所有同学的想法，让学生们都主动去思考，去纠错，这样更能加深学生们对知识点的理解。x老师做到了以学生为主体的教学理念。

第三点x老师的教学风格很幽默，引入新课的时候放视频，这样既调动了学生学习的积极性，又把物理知识和实际生活结合起来。物理在大多数学生心里是一门相对枯燥的学科，所以让学生有兴趣积极地学习知识是非常重要的。我在这方面比较欠缺，要多学学多思考如何引入。

总之，这次示范课对我帮助很大，想上好一堂课是需要用心钻研的。

转眼间，一周的时间就这样过去了，我来xx中心小学实习也有一周的时间了，虽然是短短的一周，但我也是学到了很多。

拖延症心得体会篇二

拖延症是一种普遍存在于大学生群体中的心理现象，许多大学生都或多或少面临着这个问题。作为一名大学生，我也曾在学业和生活中遇到过拖延症的困扰。在与这一问题的不断斗争中，我逐渐认识到了它的危害和原因，并通过一些方法和策略来克服了这一困扰。以下是我从拖延症中得出的一些心得体会。

首先，我要承认拖延症对我的学习和生活带来了极大的困扰。拖延导致我常常不能保持良好的学习习惯，无法按时完成作业和准备考试。每当任务积压，临近截止日期时，我就会感到压力山大，甚至焦虑和恐慌。这种状态既影响了我的效率和学习成绩，也使我感到了巨大的心理负担。因此，我意识到拖延症是必须面对和克服的问题。

其次，我反思了自己存在拖延症的原因。我发现，拖延是因为对任务的恐惧和对未知事物的不确定感所导致的。我常常

担心不能胜任任务，害怕失败和批评。这导致我选择逃避和拖延，寻找其他事情来转移注意力。然而，逃避只会暂时缓解焦虑，对问题并没有真正解决作用。我意识到要克服拖延症，就要深入挖掘自己的内心，搞清楚自己为什么会拖延，并通过逐步挑战和改变这些内心限制来解决问题。

接下来，我通过采取一些有效的方法和策略来克服拖延症。首先，我试图找出自己拖延的原因，并设立目标和时间表来规划任务。我会将大任务分解为小的部分，并在每个部分设定特定的截止日期。这样，我可以更好地掌控进度，分散压力，避免最后时刻的紧张情况。其次，我寻求外界的支持和帮助。我会告诉朋友和家人我的计划和目标，并请他们监督和激励我。与他人分享我的进展和成果，也能增强我对任务的责任感，减少拖延的机会。此外，我会排除干扰和制定明确的工作计划，使自己有一个专注和高效的学习环境。

最后，逐渐克服拖延症给我带来了不少好处。首先，我学会了更好地管理时间和任务。我学会了利用碎片化的时间来完成一些小任务，学会了合理安排时间，避免浪费。其次，我意识到了持续努力的重要性。通过克服拖延症，我学会了一件事情需要坚持不懈的努力，而不仅仅是片刻的冲刺或抱佛脚。这种意识不仅在学习上对我有帮助，在其他方面也给予了我很多启示。最重要的是，我发现自己的自信和内心的坚定得到了增强。通过持续努力和克服困难，我逐渐产生了对自己的信心，对未来充满了希望。

总之，大学生拖延症是一个常见且令人困扰的心理问题，但我们可以通过认识到问题的危害和原因，并采取一些有效的方法来克服它。通过我的努力和探索，我体会到克服拖延症不仅可以提高效率和学习能力，还能增强自信和内心的坚定。希望我的经验和体会能对其他大学生克服拖延症有所帮助，提升他们的学习和生活质量。

拖延症心得体会篇三

刚进校时就听过我们系同学暑期社会实践的事情，当时特别羡慕他们，觉得能和大家在一起做一些有意义的事情，真的很好。青春就该这样，慷慨激昂，热情洋溢。于是在心里，我一直暗暗下定决心：如果有机会，我一定要参加这个活动。在宣传画板上，我看到了暑期参加社会实践的消息。很开心，也很激动地报了名。接着就是参加我们系的面试，当时看到很多学生会同学，心里想：可能没有机会去了。但是我还是决定试一试。抱着一线希望，我参加了面试，面试完后，心里更加没有底啦，觉得自己应该没有机会去参加这个活动了。接着，记得当天下午，我很激动。能有机会参加这项活动我感到很幸运。随后，“三下乡”的第一次会议召开了，我走进学办，发现这次参加和我一起参加三下乡的同学，我都不认识。

心里当时有些慌，想着：他们大都是学生会的同学，在一起相处了这么久了，当然很熟悉了，就算是有不是学生会的同学，跟学生会的同学也都很熟悉，而我呢？一个都不认识，那这次三下乡我能顺利的完成任务吗？能很快融入这个集体中去吗？记得当时的心情真的很复杂，既有一种被选中的开心和满足感，有一种对即将三下乡的生活的憧憬，又有一种心慌和害怕的感觉。后来又开了几次会，看着大家都有说有笑的，而我又感觉自己融入不进去，心里很着急，想：这次来三下乡的选择是值得的吗？要是一直都融入不进去，那不就悲催啦。我有些迟疑，想着要是当时没有参加这个，我早就在家里，过着舒舒服服的日子啦，现在还要去农村住上一段时间，而且人都不认识，哎……后来转念一想，这样才好呢，这样我就又可以多可以认识认识几个朋友了，而且这次是我当时期盼很久的，也是我认真争取来的机会，我怎么能被这些不算困难的困难给阻挡了呢？我要好好珍惜这次来之不易的机会，为这个团队做一些我力所能及的事情。

我以为自己眼花了，仔细一看，妈呀！是一只白色的小肉虫，

然后所有同学都放下筷子不敢再吃了。晚餐也很有意思，我们到一家面馆来吃面，那天蚊子特别的多，到我时，我发现一个很有意思的现象：阿姨把面条给我端来了，我一边吃面条，蚊子就一边掉到我碗里，然后我再把它挑出来，接着又有想找死的蚊子往我的碗里飞。

就这样，我边吃，边掉，边挑……最后总结，有七只不怕死的小黑往我的面汤里冲，弄得我是哭笑不得呀！但是虽然是这样，其实心里都是[*]课件下载很开心的。高兴的数着掉到碗里的虫子的数量，然后和大家一起分享，一件本来很不愉快的事情就这样变成了一件很搞笑，很有意思的事情。

当时我感觉很是感动，因为他很尊重我们这次活动，也很热心地帮助我们。后来下起来了瓢泼大雨，我们来到一户农家躲雨，放眼望去雨一时之间还不会停，我们就想着干脆再做几份问卷。有一户人家给我的印象特别深刻，这是一户老人家，他们的子女在外地工作，他们俩独自生活在这里，和儿女们都没有什么联系，我看着他们的房子，心里很是难受，阴暗潮湿的房子，还若有若无的漏着雨，随便在里面待上一会，就被蚊子叮了好几口。年近七旬的老人现在还是靠着自己的体力劳动在养活自己。看着消瘦的老人，我心里很不是滋味。我们开始了调研，在讲到他们家是否有补贴时，老人说：“有。”朴实的他，还走进房间，找了大半天，把发补贴的存折给我们看。还一一向我们解释。最后，我们说要和我们一起留影，老人很开心，急急忙忙地穿上上衣，整理好头发。我们把照下来的照片给他们看，他们脸上显露出孩子般天真的微笑，大爷连忙叫着老伴：“你看，你在这里，我在这里，快看，快看……”当时，我心里感到酸酸的，一张照片竟然能让他们如此高兴。

终于我们要走了，大爷大妈一直目送着我们出来，回头看着他们模糊的正在招手的身影，泪水模糊了我的双眼，为了他们的艰苦的生活，更是为了他们那朴实的情怀。突然感到自己的身上的担子很重，我们一定要好好学习，为了能让在中

国像这样的贫困地方的人们摆脱贫困而努力奋斗。

接下来的日子，我们主要是准备文艺汇演的各项活动。在大家共同努力下，我们的汇演取得了圆满成功。为期一个多月星期的三下乡活动终于结束了，带着满满的成就感以及对xx这个原本陌生地方的丝丝眷恋，我踏上了回家的长途客车。望着窗外飞速向后退去的建筑，突然心头涌上一股酸涩，不禁问自己为什么要走得那么匆忙？回到家才真的感觉好想在那里再多呆一会，毕竟有那么多同伴可以聚在一起。诶，我想我注定是一个群居动物。

第一，沟通交流。开展活动，与社区的居民交流了很多之后，才发现沟通的语态方式对人第一印象影响的重要。我们在发放问卷的时候，一次一次的被拒绝让我们都历练了不少。

第二，团队精神。毋庸置疑，团队意识在活动中扮演着非常重要的角色。来自不同个体的人，在一起工作，一起生活，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体，不论是做什么工作，一切都应该为大家着想，为集体着想。

第三，周全的策划。活动中我们往往会发现准备中遗漏了一些细节，对活动的开展造成诸多不便。或者是人员分工的不明确，直接导致很多人做同一件事情，而有的有不知道该做什么，大大降低了工作效率。

拖延症心得体会篇四

第一段：引言（150字）

学生拖延是一个普遍存在的问题，长期以来，一大批学生在学习上面临着拖延的挑战。面对繁重的学习任务和时间限制，学生经常找各种借口和逃避方式，从而拖延完成任务的时间。然而，我也深刻体会到学生拖延带来的后果。通过改

变自己的态度和行为，我渐渐体会到拖延行为的副作用，也得出了一些心得体会，下面将从学习动机、时间管理和规划、心理需求方面谈谈我的心得体会。

第二段：学习动机（250字）

学习动机是影响学生拖延行为的重要因素之一。我曾经因为缺乏对学习的兴趣和动力，而总是拖延做作业和准备考试。当时，我经常追求短暂的兴趣和娱乐，而忽视了长期的学习与成长。然而，随着时间的推移，我逐渐认识到追求知识和成就的重要性。通过参加一些学术竞赛和科研项目，我深刻感受到学习的乐趣和成果带来的自豪感。因此，树立一个积极的学习动机，培养自己对知识的渴望，是克服拖延心理的关键。同时，我也找到了一些激励自己的方法，如设定学习目标、跟踪自己的进展并奖励自己，从而提高自己的学习动机。

第三段：时间管理和规划（300字）

学生拖延的一个主要原因是缺乏时间管理和规划能力。曾经，我经常将任务推迟到最后一刻，导致工作堆积、无法高效地完成。为了改变这种状况，我开始注重时间管理，制定详细并且合理的学习计划。我学会了将大任务分解成小任务，并分配好时间，逐步完成。此外，我也学会了合理安排休息时间，以保持精力和效率。随着时间管理和规划的实践，我开始感受到高效学习的乐趣，同时也明白了规划在帮助我避免拖延上的重要作用。

第四段：心理需求（300字）

学生拖延行为背后常常存在一些心理需求。我曾经发现，我会因为害怕失败或者是对任务难度的担心而拖延开始。拖延成为了一种避免面对挑战的一种方式。然而，我逐渐明白，拖延只会导致问题累积和心理压力的增加。因此，我开始努

力面对我的恐惧和压力，通过鼓励自己和积极进取的心态，克服了拖延行为。同时，我也培养了一个积极的心理状态，鼓励自己尽力而为，不畏困难。

第五段：总结（200字）

通过改变学习动机、改善时间管理和规划以及满足心理需求，我成功地克服了学生拖延问题。我发现，拖延带来的种种负面影响是完全可以避免的。通过培养积极的学习态度、合理规划时间和克服心理障碍，我获得了更好的学术成绩和更高的学习效率。拖延心得体会告诉我，通过克服拖延，我可以更好地实现自己的潜力，迈向成功的道路。拖延是一个常见的问题，但重要的是学会如何克服它，让我们变得更强大。

拖延症心得体会篇五

我认为要成为一名好的学生会干部，首先要有能力。我们来学生会的主要目的是为学生服务。如果我们连为学生服务的能力都没有，我们还能谈什么？学生会的一些干部来是为了锻炼自己。我认为这不是正确的目的。这种想法是自私的想法，也是不负责任的想法。基于这样一个目标，很难全心全意为大多数学生的利益而工作。我想谈的第二个方面是热情。当学生会的大多数成员就职时，他们都很热情，并渴望展示自己的才华。然而，他们中的一些人能够保持这种热情。一个月？一个学期？一年？我们都需要反思！这种普遍现象的根本原因是什么，无论是环境影响还是自我放弃，任何人都可以在一个新官员担任三个职位时做到这一点。真正的官员想让火继续燃烧。一旦我们失去了热情，就像发动机失去了油，最后连我们的能力都没了！

要得到支持，无论我们做什么，都必须赢得人民的支持。我们必须知道，我们根本不是干部或官员。和其他人一样，我们只是有额外的负担，更多的义务而不是权利！我们应该保持谦虚的态度，始终把同学和集体的利益放在第一位，不计

较个人得失，以关心和真诚对待同学来换取支持和欣赏，这样我们就可以减少工作中的阻力！

我个人认为，只有把这些事情做好，我们才能说我们是优秀的学生会干部。

部门间关系是加强合作的基础，是完成重大任务不可或缺的因素。这就要求我们不仅要在会议上多交流，而且要私下交流。部门领导之间不仅要加强沟通，而且部门成员之间的沟通也更重要，因为在开展活动时，部门成员有更多的机会聚在一起，学生会干部也有更多的工作经验。只有这样我们才能更紧密地合作！

系内团结是系的坚实基础，也是学生会成功的保证。虽然我们是干部，但我们应该公平、轻松地对待部门成员。我们不应该让他们觉得自己是在一个班级里，而是让他们感受到家的温暖和亲切。让他们心甘情愿地工作，并在工作中找到乐趣！促进部门成员之间的感情和经验交流，从而使您的部门不断发展！

以上几点只是我的拙见。虽然我很谦虚，但我仍然坚持以上几点，并把它们作为指导我继续工作的原则。因为我一直跟着他们，并取得了良好的结果，我敢与你分享他们！当你找不到更好的方法时，不要尝试！

拖延症心得体会篇六

拖延症，指的是一种长期而普遍存在于许多人中的心理问题，特别是在大学生群体中尤为常见。当然，大学生拖延症并非不可克服，只要我们能够正确认识并积极应对，就能摆脱这一困扰。我亲身经历了拖延带来的困惑与挫败，深知其中的痛苦和后果。在与这个问题的斗争中，我领悟到了一些心得体会，希望能分享给大家。

首先，了解拖延的根源是解决问题的第一步。为什么我们会频繁拖延做事呢？一个主要原因是缺乏时间管理的技巧。我们常常陷入无目标、无计划的状态，对待任务没有清晰的时间安排和合理的分配，导致事情拖延下去。解决这个问题，我们首先需要树立起正确的时间观念，认识到时间的宝贵性。其次，我们要合理规划时间，将任务细化并设定合理的截止日期，以便更有效地管理时间和完成任务。最后，要通过科学的时间管理方法，避免个人习惯或娱乐活动中的“时间黑洞”，使自己的时间得到充分利用。

其次，拖延症的产生与个人的情绪和动力感受有着密切关系。大学生面临着各种各样的压力和诱惑，从而影响了他们的学习动力。我们经常会被社交媒体、网络游戏、电视剧等各种各样的无关事物所吸引，迫使我们忽视重要的学习任务。面对种种困扰，我们需要培养良好的习惯和克服自我。一方面，我们可以给自己设定明确的奖励和惩罚措施，以提高自己的动力感。另一方面，我们可以通过专注于目标、制定学习计划和寻求他人支持等方法，培养出正确的学习态度和积极的学习动力。

第三，培养时间管理和自我控制能力是克服拖延症的关键。现代大学生处于复杂多变的学习和生活环境中，大量的学习任务需要同时进行。如果我们没有良好的时间管理能力，就容易陷入拖延的陷阱。因此，我们应该学会制定每日、每周的学习计划，并严格执行。同时，培养自我控制的能力也是至关重要的。我们要学会克制自己，不要被外界诱惑所击败。可以尝试使用番茄钟法、番茄工作法等时间管理和自我调控的方法，帮助自己更好地安排和控制时间。

此外，拖延行为往往给我们带来制造压力和焦虑的结果。每当任务拖延，我们就会感到时间紧迫、后悔和焦虑。这种情绪对我们的学习和生活产生了负面的影响。因此，我们要学会面对和化解这种负面情绪。有时，倾诉和寻求朋友或家人的支持，能够帮助我们从困境中走出来，找到自己的动力和

信心。此外，我们还可以通过参加减压活动、锻炼身体、保持健康的生活习惯等方式，有效地转移注意力和压力，让自己更加积极地面对困难和挑战。

总之，克服大学生拖延症是一个逐步提高个人素质和管理能力的过程。只有通过在实践中不断总结经验、调整策略，并坚持下去，我们才能逐渐走出拖延的困境，拥有高效的学习和生活方式。我们要树立正确的时间观念，规划好自己的时间；培养良好的学习动力，克服外界诱惑；提升时间管理和自我控制能力，合理分配任务和时间；同时，要有效应对压力和负面情绪，保持积极乐观的心态。只有这样，我们才能在大学生涯中不断进步，并享受学习和生活的乐趣。

拖延症心得体会篇七

时间冉冉，转眼间大学的第一学期匆匆而过，留下的是最美好最珍贵的回忆。常言道：“君子有所为，有所不为”。无论做任何事情都要三思而后行，瞻前顾后，只有这样，方能有所收获，进而才能提升自身素质，否则便会“竹篮打水一场空”，徒劳无功。

平心而论，进入大学我学到了很多的东西，有幸加入学生会，更使我有机会接触更多的人和事，令我受益匪浅！回过头来看看自己走过的路，汗水和欢欣并存，成功与失败同在。也许是这个学期过得太快了，而自己想做而又来不及做的事情真的太多太多，而且曾经做过的事情也并不是做得很好，此时此刻想写一写总结难免会觉得自己的笔头有点苦涩。然而，不管自己如何没有勇气面对，过去的不能改变，总结终究还是要写的，因为只有总结了过去，才能更好的提高自己，才能以此为镜更好地认识自己，完善自我，并指导以后的工作。

在学生会里工作可以让一个人增长不少知识，不管是在学习方面还是在工作方面亦或是其他方面……在学生会，我学会了如何待人处事，懂得了一个团队团结协作的力量是多么的

强大，知道了努力认真的做好每一件事是多么地开心，体会到为老师同学们服务是多么地快乐……在学生会这个大家庭里面，我觉得自己就像沙漠里微不足道的沙粒，但沙漠就是这样的很多颗微不足道的沙粒堆积而成的，虽然我的力量是微弱的，但我们学院的中坚力量——学生会，就是由许多这样的微弱力量组成的，我们不可以忽视其中任何一丝小小的力量。“团结就是力量”说的就是这个道理。

用心做事才能把事做对，认真做事才能把事做好。

学习部的工作很繁琐、也很重要，稍不留神便很容易出乱子，所以用心做事。用心即是要有责任心、有耐心，二者缺一不可。上大学以来，尤其是加入学生会学习部以后，我最大的收获就是懂得做人要有责任心。过去的我总是喜欢抱着“事不关己高高挂起”的心态处事待人，总以为自己是世外桃源之人，外面的事情与自己毫无关系。现在回想起来，那时候的我真的很天真、很愚蠢。现在我终于明白做人应该有所担当，若不然人就会很轻浮，整天会感到无所事事。其实当一个人有责任感时，不管他在什么时候做什么事，也一定会定下心来，耐心地把事情做好。所以我觉得有责任心至关重要，也只有用心才能把事情做对。

认认真真地做事情做好，把任务完成得妥妥当当。高中时候，我曾是很散漫的，不懂得纪律的重要性，也不懂得处理人际关系，更不懂得组织工作。都说在大学要想锻炼自己，一定要多参加活动。我想，跟着师兄师姐们一起干工作，让我从对学生会工作的异想天开到踏踏实实，一步一个脚印，尽自己最大努力，把事情做得尽善尽美。从一次又一次活动中我感受到，做好，需要的绝不仅仅是激情和刻苦，还要用自己的大脑和心。用脑想每一个细节，细节决定成败；认真体会被服务对象的心理和感受，思其所思才能做得让其满意，正如我们学生会的宗旨所说的“你满意，我成功”。

我相信学习部是一个真正干实事的部门，真正锻炼人的部门。

我相信，我能把我感动的一瞬又一瞬记在心中，为学习部服务，为我们学院热爱学习的同学们服务；我相信，有我们，学习部会有更出色的工作，更精彩的活动，赢得大家更满意的微笑。

拖延症心得体会篇八

第一段：引入拖延症的概念和现象（150字）

拖延症是指人们在本可以在规定的时间内完成一件事情时，却一拖再拖，无法按时完成的一种心理现象。许多小学生都会陷入这种拖延症的困扰中，导致作业拖到最后一刻才匆忙完成，或是习惯性推迟学习任务，无法有效地利用时间。然而，拖延症对学生的学习和个人发展都造成了很大的困扰，因此，学会战胜拖延症对小学生来说是非常重要的。

第二段：探究拖延症的原因及其对学习的影响（200字）

拖延症的原因有很多，其中一些可能是缺乏时间管理技巧、容易受到其他事物的干扰、对任务感到压力或无趣等。拖延习惯会给学生的学习带来很大的影响。首先，拖延会导致学生的学习效率低下，无法在规定的时间内完成任务，给自己制造了巨大的压力。其次，拖延会造成学习进度的滞后，错过重要的学习机会和课程知识，从而影响学业成绩。此外，频繁拖延也会降低学生的积极性和自信心，对个人的发展产生负面影响。

第三段：探索战胜拖延症的方法和策略（350字）

要战胜拖延症，小学生们可以采取一些方法和策略。首先，制定合理的学习计划和目标，将任务分解成小目标，逐步完成，这能使任务看起来更加可行且有挑战性。其次，学会时间管理，合理安排每天的学习时间。可以使用番茄钟等工具，将学习时间划分成小的时间段，集中精力学习。第三，要培

养自律和坚持的意识，不断提醒自己及时开始任务。可以寻求父母、老师或朋友的帮助，在他们的监督和鼓励下，自己也能更容易战胜拖延症。最后，让学习变成一种乐趣，将学习和兴趣结合起来，这样会增加学习的动力和积极性。

第四段：分享个人战胜拖延症的经验 and 心得（300字）

作为一个小学生，我曾经也深受拖延症的困扰。后来，我通过不断尝试和摸索，逐渐战胜了这个问题。首先，我会和我的父母一起制定学习计划和目标，每天规定要完成的任务。这样一来，我就能有个清晰的目标，知道每天要做什么，不容易被其他事物所干扰。其次，我会养成良好的时间管理习惯，每天规定好学习的时间段，划分出专注学习的时间，同时也有适量的休息时间。此外，我还会和我的小伙伴们一起学习，相互监督每个人的学习进度，互相鼓励和支持。最后，我会把学习和游戏、兴趣结合起来，通过游戏和兴趣的激励，增加对学习的动力和积极性。这些方法和策略帮助我战胜了拖延症，提高了学习效果和 personal 能力。

第五段：总结战胜拖延症的重要性和带来的好处（200字）

战胜拖延症对小学生的学习和 personal 发展都有着重要的意义。通过战胜拖延症，小学生可以提高学习效率和时间利用效率，避免因作业拖延而给自己带来的巨大压力。小学生还可以培养良好的时间管理习惯、自律意识和坚持能力，提高个人的综合素质和学习能力。战胜拖延症还能帮助小学生培养良好的习惯和心态，逐渐成为一个有条理、有计划、有激情的学习者。掌握这些方法和策略，小学生们将能更好地面对学习和生活中的各种挑战，走上成功的道路。

拖延症心得体会篇九

实习不过三个月，比起大学四年的时间而言，实在太过短暂。但你就是这短暂的一段时间，却在我大学的生涯中，让我见

识到了社会精彩而复杂的一面。这段体会，让我知道自己的不足，看到了通往未来的道路！我很庆幸能认真参加这次的实习，这使我亲身体会到了社会，并为自己的未来做出了更多的努力。

作为实习生，初次接触社会的实际工作岗位让我不仅既担心又兴奋。在保持着自己严谨态度的同时，我积极的体会了实习岗位的环境和人际关系。并认识到了自己作为一名实习工作者，因该学会怎样的态度和思想。

在实习中，我首先学会的`就是“严谨”，大学的风气较为自由，在不知不觉中我们的性格都变得散漫了起来。但在实习企业的环境中，我却重新认识了严谨且有序的纪律。并且也开始学习这种态度，认真对待工作，并融入到团体之中。

其次，我在工作中学会了“责任”，责任使我的思想发生了极大的变化。让我的工作态度从“需要做好这件任务”变成了“我要做好这件任务”！这不仅仅是态度的变化，更是对自我立场的认识！学会了责任，我才真正的加入到了xx公司这个大集体！

此外，在社会这个复杂的环境下，我的思想还发生了很多变化，变得成熟、冷静，且能面对困难积极乐观的寻找方法。这些改进，不仅让我对实习有了更多的收获，更看清了自己未来的的方向该如何前进。

在工作中，我主要是认识到了自己的不足，并从学习和实际工作中改进自己，学习了很多相关的专业知识。锻炼了自己的能力。

这段体会让我意识到到自己的“弱小”，意识仅靠大学里学习的专业基础是无法应对社会的要求的，当然这也进一步激起了我的学习性，让我在这段时间里成长进步了不少。

进行了社会，我也感受到了社会生活中的种种压力。社会不比校园，这里没有轻松简便的居住设施，一切问题，都要靠我们自己努力。而在这个环节中，我也从社会的经历中学会了沟通与交流，这帮助我解决了很多问题。

如今，我通过实习让自己的能力和思想都发生了很多变化。但我相信，这不过只是开始，我还要继续努力，才能继续在社会中有所前进，创造出积极美好的未来生活！