拖延出警心得体会(通用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

拖延出警心得体会篇一

第一段：引言（200字）

拖延出警是每位警察都可能面临的问题，但这种行为却可能导致严重的后果。作为一名警察，我在多次经历中深刻认识到拖延出警的危害性。在这篇文章中，我将分享一些心得体会，希望能够提醒大家重视及及时处理警情。

第二段：拖延出警的危害（200字）

拖延出警可能导致重大的后果。一方面，拖延出警会延缓对案件的处置速度，造成证据的丧失，给犯罪分子提供逃脱的机会。另一方面，拖延出警也会给受害人带来更大的伤害，延误治疗或拯救的最佳时机。警察的“不作为”不仅违反工作原则，也可能导致公众对警察队伍的信任度下降。

第三段：拖延出警的原因（250字）

拖延出警的原因往往是多方面的。一是对案件的认识不足，对于事态的紧迫性和严重性未能做出准确评估；二是自身经验的不足，对处理紧急情况缺乏应对策略；三是对待工作的心态问题，工作消极或不负责任。需要警察自身对这些原因认真反思，并采取相应的措施来改进。

第四段：有效避免拖延出警的方法（300字）

要有效避免拖延出警，首先警察需要提高对于案件的认知水平。通过培训、学习和案例分析，警察能够更准确地判断事态紧急程度，做出符合要求的处置计划。其次，警察要不断积累经验，通过实践和参与多个案件的处理，提高应对突发情况的灵活性和高效性。最后，警察要加强对工作的责任心。将工作上的失误视为个人的责任，时刻牢记自身的使命，对每个案件都要认真对待，确保及时出警。

第五段：结语（250字）

拖延出警是一种非常严重的错误行为。它不仅影响警方工作效率，也可能给公共安全带来隐患。拖延出警的原因不同，但可以通过提高认知水平、积累经验和增强责任心等方式来避免。作为一名警察，应时刻以身作则，严格遵守职业操守，确保警察的形象及公众的安全感。只有深入反思、改正错误，我们才能在今后的工作中避免拖延出警的行为，为社会和人民群众提供更加安全和可靠的服务。

拖延出警心得体会篇二

无论你从什么时候开始拖延，一旦开始，就很难停止。

《拖延心理学》，作者是简·博克、莱诺拉·袁，她们两人是心理学博士、美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师。
从1979年开始就为学生中的拖延者创设了第一个团体治疗课程，曾经出现在《奥普拉》和《20/20》等电视节目中，同时也是《纽约时报》、《今日美国》、《洛杉矶时报》、《人物》和《当代心理学》等出版物的专访对象。当然这些名头我也不知道真假，也没要为了一本书去查证，我喜欢书中的前言所介绍到的一段推荐语：《拖延心理学》是个金蛋，可是人家出版界为孵化这本书花了25年。有没有人想过，畅销书出版的秘诀就是——坚持、希望和爱。听起来有点像《圣经》，恰好，《圣经》就是世界上最畅销的书。

沉迷于最后一刻完成的刺激中

在字典中，动词拖延(procrastinate)的定义是“推迟，延后，延缓，延长”，由两个拉丁词所合成□pro的意思是“往后”，而crastinus的意思是“属于明天”，合起来的意思就是“往后挪到明天”，也就含有“以后再做”的意思。

写这篇读后感的时候，是周日，我给自己的目标是一周读一本书，然后写一篇读后感;其实我前天就把书读完，但总因为别的诱因没有静下来写，因为我内心里总认为还有时间，我就是那个有拖延症的人，但我也发现我不是唯一的人。关于一周读一本书，我有小组群，我们组里每人都是一样的目标，一周读一本书，每本书写读后感，但是每周下来总要周日当天大家才陆陆续续提交分享，并且踩点分享的现象时常有。究竟读一本书，并完成相应读后感，是否真的需要一周的时间呢?其实不是的，我前几周，有读过章节页数更多的，试过能在5天内就完成，我是利用一些碎片时间，如在等人的时候，在午休前、睡觉前、甚至是跟朋友喝茶过程中的一些空档，把书本按50页或100页为一个任务段的方式去读。

无论是这个读书也好，还是其他一些有期限的事情，书中那一句“有些人会为在最后一秒的灵感迸发沾沾自喜”，让我看到了自己;我们似乎都总喜欢在最后一刻完成，因为在最后一刻完成的成就感巨大，它充满紧张与刺激，似乎在考验你的能力与天赋，我错愕这种对于拖延的常规认知，因为我一直以为拖延只有带来烦恼与不安，未曾想过它还带来这种侥幸的喜悦，我们在不知不觉中养成拖延，并放任拖延，以至于对拖延上瘾。

完美主义者的焦虑由来

关于有拖延症的人里，书中讲到了很多成因，其中的完美主义者往往会有拖延症，这一点让我感到意外，因为我认为这一类人往往对于拖延是不能忍受的，因为他们有规划有进度，

有要求有目标，是拖延症患者需要去学习的人;但，不是这样的。追求完美的人正是因为追求完美，因为对于每一件事上都力求尽善，这样的结果反而导致了在众多事情上的时间进度逐步拉距，随之而来的就是焦虑，不安，更甚者怀疑自己的能力。

事有分大小轻重，有些事情需要完美，有些事是为了让更重要的事完美;我不是在鼓捣不必要认真对待每一件事，因为认真对待是一种态度的体现，但是当在某一个更为终极的目标前，需要有所调整，甚至有所取舍去促使重要的终极目标完成。如果你每一件事都因为一个头发丝大小的点而纠结，那么本来惧怕这类人的拖延症也就找到了突破口，并不断放大，最终击败你，让完美的你也染上拖延。

追逐夕阳

这周里，有一天下班，我在返程的路上，发现了硕大的夕阳，一个巨大的蛋黄，泛着不刺眼的柔光;可是，无奈高层洋楼群的遮挡，始终无法看得清楚全貌，于是我在下班高峰期里流窜，往江面的桥上开去，不过等我到桥上开过时，四周观望，夕阳已走，傍晚的夜空只留下一片晚霞。其实，我本来是可以看到夕阳的，但当时的我觉得晚一点下班也没关系，工作就慢悠悠地做，跟同事聊天，不曾知道我下班后要追逐夕阳。

你是哪一类型的拖延症?不管哪一种，都希望你克服它。

拖延出警心得体会篇三

第一段：引言（100字）

拖延出警可能是警察工作中最为致命的习惯之一，因为每一次拖延都可能造成严重后果。在我多年的执勤经验中，我逐渐认识到了拖延出警的危害性，并总结出了一些心得体会。通过自省和反思，我希望与大家分享这些经验，以提醒各位

警察朋友不要重蹈我的覆辙。

第二段：意识到危害性（250字）

我曾有一次因为拖延出警导致严重后果的经历。当时，我接到一个紧急报警电话，对方说有人闯入他家并威胁其生命安全。我当时正好在休息，心生一念，觉得这或许只是一个误报。然而，事实却是有人闯入了报警人的家中，并且在我一分多钟后抵达现场时，对方已经受到了伤害。这一经历让我意识到，一次拖延决策，可能成为他人生命的定格。

第三段：分析原因（250字）

仔细剖析自己身上的拖延症状，我发现其中主要原因有两个。其一是对工作的不自信。有时候，我们会觉得自己并没有足够的能力处理某些紧急情况，因此产生了犹豫和拖延的念头。其二，是对事态的认识不够深刻。我们时常轻易地将问题归结为小事，并没有认真评估可能的风险。这种轻敌的态度常常导致我们对于出警过程的不重视，从而形成了拖延行为的习惯。

第四段：克服拖延（300字）

克服拖延对于警察来说，尤为重要。首先，我们需要提醒自己始终保持警觉，紧跟工作节奏。无论是接到急情报警还是日常巡逻，我们都要时刻保持高度的警觉性，以免错过任何重要的信息。其次，我们要培养自己的决策能力。尽管自身能力有限，但是作为一名警察，我们需要在紧急情况下迅速作出决策，并采取有效措施保护人民的生命财产安全。最后，我们要时刻更新和强化自己的专业知识。只有通过不断学习，我们才能更好地应对各种复杂状况。

第五段：总结（200字）

拖延出警是一种危险的行为，容易对人民生命财产安全造成严重影响。通过分析自身的问题，我认识到了拖延的危害性，并提出了一些克服拖延的方法。在我们的执勤工作中，我们要时刻保持警觉，培养决策能力，并提升自身的专业素养。只有如此，我们才能更好地履行警察的职责，保护人民的安全。希望各位警察朋友都能引以为戒，时刻提醒自己，拖延出警是一种冒险的行为。

拖延出警心得体会篇四

《拖延心理学》这本书是我入职前就细细品味过的一本科学类读物，还是在学校图书馆某个书架上发现它的，读它的理由很简单，我认为自己也是一个身患拖延症的病人，而且有愈发严重之势。比如与友人赴约，我往往会把时间预算得刚刚好，不迟也不早；比如说上班的时候，喜欢在规定时间前一两分钟再安心地打卡；又比如说不知道从何时开始喜欢把作业拖到节点前一两天才开始做，像是现在的读书笔记，明天就是截止日期了，这才开始匆匆动笔。

正像书中反复提到的一句话，拖延者总能在最后关头之前完成任务，只是在拖延的过程中多了几分煎熬。

我本着从书中找寻灵丹妙药的心态从第一页翻到了最后一页，这才发现，原来书中所说的大多是缘由，而非解决方法。可见，想根治拖延也没有什么好方法。类似的问题还有如何逃避孤独？如何克服自卑？也许我们也没必要去对付它们，心平气和去接受也许比堂吉诃德大战大风车要强得多。

对于拖延的原因，作者归结为：缺乏自信、反感心理、目标和回报过于遥远、无法自我约束。仔细想想，我喜欢把赴约时间调整得刚刚好，是由于我曾经提早到达，一个人站在街角或者坐在咖啡店里等待，而我又恰恰是个厌恶等待的急性子，于是选择了这个方法，可我每次看到朋友比我提前到达，我又感到十分惭愧；至于在学习上的临时抱佛脚，我想大家

都有过类似的经历。暑假前几天，满怀信心要先完成假期作业，后面就可以毫无压力地恣意玩耍。可是总会有犯懒的时候，心里反复安慰自己，我只是稍微休息几天，过几天接着写。然后暑假就不知不觉进入尾声了，而没完成的作业还有大半。当然，最讨厌的还是假期最后几天厚着脸皮来抄作业的小伙伴们，也许正是因为他们的存在，才让原本按时完成作业的自己，变得不那么勤快和乐于分享。

所以，当你拖延的时候，还是要看看这件事是否会对其他人产生比较大的影响，合理安排自己的时间和精力，接受隐藏在内心中的拖延小妖精。就像书中最后写道，“快乐来自于按照你的价值观健康地生活，来自于跟他人和跟自己内心深处的连通，它还来自于能够接受自己本来的样子，来自于不管拖延是否是你生活的一部分，而仍能够如实地接受它，就像虽然花园里长着一些蒲公英，而你依然能够乐在其中”。

拖延是一种正常的生理反应，当我们感到了自己在拖延某事时，说明我们已经在开始排斥它了。就像看到了蛇或者蜘蛛时产生的恐惧之情，一切都是那么的自然和顺理成章。

因此，还不如将自己的精力全部投入到自己感兴趣或最适合自己的事情上，因为在做这些事情的时候，我们压根不会拖延。至于那些不感冒的事情，还是主动把时间节点提前，然后在节点到来前加班加点吧。

拖延出警心得体会篇五

拖延出警是指在遇到紧急事件时耽搁时间、错失最佳时机的行为。在工作中，拖延出警是一种非常不负责任的表现，不仅可能导致事态的恶化，还可能给他人生命和财产带来不可挽回的损失。因此，我深刻认识到拖延出警是一个需要改正的不良习惯。

第二段：拖延出警的原因及影响

拖延出警的原因可能是个人能力不足，对事态的严重性没有认真评估，也有可能是对工作的不积极，缺乏使命感。不管是哪种原因，拖延出警都会严重影响工作效率和质量。例如，在医院里，遇到危重患者，若医生迟迟不能迅速出诊，可能会延误最佳救治时机，造成患者的不可逆转的身体损伤。此外，在消防工作中，当消防员因为拖延出警而没有迅速扑灭火灾，火势可能会迅速蔓延，最终造成更大的伤亡和财产损失。可以看出，拖延出警不仅会对个人形象和职业发展产生影响，更重要的是可能给他人带来巨大危害。

第三段：拖延出警对个人自身的影响

拖延出警不仅对他人产生危害，也对个人自身带来不良影响。首先，拖延出警会引发责任心缺失、工作积极性下降的问题。随着不断的拖延，人们往往会越来越没有紧迫感和责任感，从而丧失对工作的热情和主动性。其次，拖延出警还会引发工作压力的突增。当拖延到最后不得不匆忙出动时，会面临工作量剧增、时间紧迫的情况，这会导致个人产生更大的心理压力和身体负担。总之，拖延出警不仅会给他人带来损失和危险，也会使个人自己陷入困境。

第四段：克服拖延出警的方法

为了克服拖延出警的不良习惯，我总结了以下几点方法。首先，提高自身能力，提升工作效率。通过学习和积累经验，提高自己的专业技能和应变能力，能够迅速准确地判断事态的紧急性，从而更快地作出应对措施。其次，培养良好的工作习惯。建立起科学合理的时间管理制度，避免不必要的拖延和浪费，提高工作效率。此外，给自己树立明确的目标和责任感，时刻提醒自己工作的重要性和迫切性，激发自己的工作激情和责任心。最后，适当调整工作和生活的平衡，保证身心健康。只有健康的身心才能更好地应对工作挑战，避免不必要的拖延行为。

拖延出警是一种不负责任的行为，不仅对他人造成危害，也对个人的职业发展和身心健康产生不良影响。通过认识到拖延出警的危害和剖析其原因，以及采取相应的改正方法，我逐渐摆脱了这种恶习。当面临紧急情况时，我能够冷静并迅速作出应对，避免拖延出警给工作带来后悔和损失。同时，我也切实感受到去拖延、做到及时出警的重要性，以及对个人成长和职业发展的积极影响。因此，在今后的工作中，我将继续保持高度的责任心，积极主动地执行职责，杜绝拖延出警的行为，为维护社会秩序和他人安全做出自己的贡献。