

# 2023年克服拖延心得体会 克服拖延症的培训心得体会(汇总5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 克服拖延心得体会篇一

拖延症是现代社会普遍存在的一种心理障碍，它让我们无法高效地完成任务，影响到工作和生活的品质。为了克服这个问题，我参加了一次克服拖延症的培训。在培训中，我学到了许多有用的方法和技巧，并将其应用到生活中。通过这次培训，我深刻认识到了拖延症的危害，并且激发了我克服拖延症的决心。下面我将分享我在培训中获得的心得体会。

### 第一段：了解拖延症的危害

在培训中，我们先是从了解拖延症的危害开始。拖延症会导致任务堆积，增加压力，影响工作效率。同时，它还会引发身心健康问题，如焦虑、失眠和抑郁等。通过了解这些危害，我深刻认识到拖延症不仅是一个小毛病，而是会对整个生活产生严重的负面影响。这让我明白，我必须要从根本上克服拖延症，才能够提高自己的生活品质。

### 第二段：学习拖延症对个人心理的影响

在培训中，我们还学习了拖延症对个人心理的影响。拖延症会打击个人的自信心，增加自责和焦虑感，甚至导致自卑情绪。过去，我总是抱着“今天拖到明天，明天再拖到后天”的心态，这导致我对自己的能力的怀疑。通过培训，我明白了这种负面心理是拖延症在作祟，我需要通过改变自己的思维方

式，重新建立对自己的信心。

### 第三段：培养良好的时间管理习惯

在克服拖延症的过程中，良好的时间管理是非常重要的。在培训中，我们学习了设定明确的目标、制定合理的计划和优先级、养成集中注意力的习惯等。我发现，通过良好的时间管理，我能够更高效地安排任务，提高工作效率。此外，我还学会了将大任务分解为小目标，这有助于我避免因任务量庞大而拖延的情况发生。

### 第四段：应用外部工具和自我激励法

在培训中，我们还学习了一些应用外部工具和自我激励法来克服拖延症。例如，使用番茄工作法，将任务分为25分钟的小时间段，集中注意力完成任务。此外，我们还学习了奖励自己的方法，每次完成一个小目标后给自己一些小奖励，这样能够激励自己更好地完成任务。我发现，这些方法非常实用，不仅能够帮助我更好地管理时间，还激发了我克服拖延症的动力。

### 第五段：持之以恒，养成良好的习惯

在培训的最后，我们被告诫要持之以恒，养成良好的习惯。克服拖延症并不是一蹴而就的，需要我们进行长期的努力。需要我们坚持运用所学知识和技巧，不断总结经验，调整自己的方法，逐步养成良好的习惯。我决心要将这次培训中学到的知识应用到自己的生活中，坚持不懈地克服拖延症，提升自我。我相信，只要我坚持下去，我一定能够克服拖延症，成为一个高效的人。

总结：

通过这次克服拖延症的培训，我学到了许多克服拖延症的方法。

法和技巧，并深刻认识到了拖延症的危害。我明白只有充分认识到自己的问题，并付诸实践，才能改变自己的习惯，克服拖延症带来的负面影响。我将用所学到的知识和技巧，通过良好的时间管理和自我激励法，养成良好的习惯，决心要克服拖延症，并提升自我。经过这次培训，我相信自己的生活将会变得更有秩序、更加高效。

## 克服拖延心得体会篇二

如果你对工作感到厌烦，你该怎么办？你需要分析为什么不喜欢你的工作，你的工作真的这么让人厌烦吗？你真的在做自己想做的事情吗？是不是有些人或事总是阻碍你发展？如何来改善这种情况？或许更重要的是：找到你喜欢做的事情。

### 创造新的挑战

很多时候我们倦怠的根源来自毫无挑战的工作，过于简单或者死板，让人提不起兴趣。你可以尝试能否加入一些新鲜元素或者用另外一种方式来对待它。不用坐在那里等待任务降临，尽可以大胆挑战自我，给自己设立更高的要求，探索新项目，设定能够激励自己的任何目标并不断追求。

### 清理工作空间

有人喜欢通过清理办公桌来缓解焦虑，你可以以批评的眼光来审视周围的事物并且问自己：这些东西有必要在这里吗？怎么让它们更简单一点？这样做的好处是你可以额外获得一个干净整洁的办公环境，让心情好一些。

### 发展一个爱好

你可以寻找一个新爱好，比如徒步旅行、编织、绘画、演奏乐器、骑车、烹饪、摄影……什么都可以，如果你有某种专长，也可以教别人，帮助他人也能缓解厌倦。

## 提高你的技能

尝试学习一种新的技能，试着挑战自己，不论这项技能是电脑程序、写作□adobe或者别的。你以后很可能在工作中用到它，或者用它来找到一份新工作，或者自主创业，甚至还能从自己精通某样技能中得到成就感。

## 给自己放一两天假

当你不在状态时不要强迫自己做任何事情。有时候你只是需要让自己精神振作，重新精神焕发。你可以通过阅读、睡觉、健身来放松身心，让大脑休息。你还可以抽空想想自己最在意的事情，让自己完全放松，重新规划自己的人生。

## 增加自己的财富

你可以做一些增加自己财富的小事情，比如你还没有存款账户，那么赶快去银行开个案，或者开始记账，做一个每天的收入支出明细表。你还可以研究研究股票和基金，哪怕只读读关于个人理财的书籍。

## 克服拖延心得体会篇三

拖延是很多人面临的问题，它不仅浪费时间，还会让人感到压力和焦虑。在这篇文章中，我想分享一下我克服拖延的心得体会。

### 段落一：正视拖延的问题

拖延是一种习惯，如果我们不去认真对待，它就会在我们身上越来越深入根底。我曾经也是一个经常拖延的人，直到逐渐意识到这个问题的严重性。我开始观察自己的行为和逻辑，发现自己总是把某件事情往后拖延，直到最后赶在最后期限前才去完成。这种行为不仅给我带来了压力，还会让我经常

超时交作业和迟到面试。只有当我认真正视这个问题时，才能真正开始克服它。

## 段落二：制定计划和设定目标

克服拖延的第一步是制定计划和设定目标。这可以帮助我们找到一个方向和动力，避免无意识地浪费时间。我会把一天的任务分类，设定时间表和优先级，这样我就可以清楚地知道自己要做什么，何时做什么，以及什么是最重要的事情。同时，我也会设定一些短期和长期目标，这样可以帮助我保持动力，不断进步。

## 段落三：消除干扰和打破习惯

一个常常拖延的人，可能会有太多的干扰来妨碍自己的工作进度。这些干扰可以是社交媒体、游戏或电子邮件等。因此，克服拖延的另一个步骤就是消除干扰并打破坏掉的习惯。我会关闭电子设备，禁用社交媒体应用程序，并设定固定的工作时间，这样我就可以专注于工作任务。

## 段落四：积极寻找助力和支持

克服拖延可能是一项艰巨的挑战，有时我们需要一些助力和支持。即使是平时习惯于独立工作的人，也需要让别人知道自己的目标 and 计划。例如，我会告诉我的同事和家人我今天要完成的任务，这样他们可以帮助我去监督和鼓励我。同时，我也会加入志同道合的小组，分享和学习其他人的经验。

## 段落五：坚持行动并善待自己

克服拖延是一项长期的过程，需要我们坚持不懈的努力。在完成当天的工作任务后，我会给自己一些奖励和庆祝的时间，例如看一部喜剧电影或去喝一杯咖啡。善待自己可以增强我们的自尊和动力，并鼓励我们继续前进。

总之，克服拖延是一个挑战，但是我们也可以通过正视问题、制定计划和设定目标、消除干扰和打破习惯、积极寻找助力和支持以及坚持行动并善待自己等方法去克服拖延。你也可以试着应用这些方法来克服自己的拖延习惯，把自己变得更加有效率、有自信和有成就感。

## 克服拖延心得体会篇四

拖延症是在现代年轻人群中比较高发的一种心理病症，具体表现为办事情拖拖拉拉，怕接受任务，事情总是拖到最后一刻才想起来做等等。这样的行为往往会制约一个人的发展，无论是在职场上还是在学习上，都会给别人懒散的印象。下面是本站小编给大家搜集整理的克服职场拖延症的好习惯。

### 1、给自己一个看得见的奖励

今天的事，应该在今天做完，千万不要拖延到明天。在拖延中你所耗去的时间和精力足够让你把那件事做好，拖延是事业成功的大敌。

### 2、提醒自己团队合作要高于个人意识

作为一名员工，在任何时候都不应该自作聪明的设计工作进程，期望工作期限可以按照你的计划或期待而后延。

在团队中有时候工作不仅仅是一个人的事，更多时候需要配合别人、或寻求别人的支持，一味的希望别人配合自己的工作习惯很容易导致整个团队效率低下。所以当拖延症泛滥时，提醒一下自己团队合作意识要高于个人意识，用心中勤奋的天使战胜懒惰的魔鬼！

### 3、谨记工作的最后期限

成功人士都会谨记工作期限，他们非常清楚，在所有老板心目中，最理想的是“今日事，今日毕”。而这一要求，是保持恒久竞争力不可或缺的因素。一个总是能及时甚至提前完成工作的员工永远都会获得老板的欣赏。

具体到实际工作中，就是一定要记得工作完成的最后期限，无论如何尽量在这个时间点以前克服所有的困难，把工作搞定。其实这样也有利于制定细致的动作流程，按照规划一步步实践。这样工作起来要比没头苍蝇一样胡乱作战要有效率的多！

#### 4、记住：老板永远不会等你

在商业环境节奏越来越快的今天，大至企业，小至员工，要想立于不败之地，就必须奉行“把工作完成在昨天”的工作理念。

大部分老板都是心急的人，为了生存，他们恨不得把一分钟分成八份来用。所以，要老板多花时间等你的工作结果，比浪费金钱更能让他心疼。

没有哪个老板能够长期容忍办事拖拉的员工。你要想在职场中一路顺风，最实际的办法就是让手中的工作及时消化，也就是说，你应该在“罗马应该于昨天建成”的心理状态下，对老板交代的工作，在第一时间内进行处理，争取让工作早日完成，让老板放心。

最后，当老板向你提出了苛刻的工作期限时，不要反驳和抱怨。将心比心，如果你是老板，一定也会希望员工能像自己一样，将公司当成自己的事业，更加努力、勤奋、积极主动，好让工作在最短的时间内完成。如果你渴望成功，那么就以老板苛刻的工作期限为基础，主动给自己再制定一个更加苛刻的工作期限吧。

正视自己的拖延症。

要改掉拖延症坏毛病，首先就是要正确认识到拖延症的危害，正视自己拖延行为是错误的。拖延症往往会让一个人经常性的不能完成任务，耽误时间浪费精力。而且今天的事情拖明天，明天的事情拖后天，周而复始，一直持续焦虑和紧张状态中。不仅对工作学习不利，对身心健康也有极大的危害。从内心认为拖延症是个坏毛病，真心地想改掉它，这是克服拖延症的首要条件。如果你自身都认为这种状态感觉还不错，那么你终将无法改掉拖延症的毛病，即使改掉也会再犯。

从设定目标开始做起。

把要做的事情列一个“to do list”清单，把未来一个月要做的事情都写到清单上去。大事情项下列上步骤，每一步怎么做，每一步要在什么时间完成，都要给自己一个明确的要求。如果不能完成，要给自己定一个相应的惩罚措施；相反，如期完成或提前完成要给自己一个奖励，比如吃一顿大餐啦等等的。

尽量压缩完成任务的时间。

你要知道，其实你完全不必将一个10分钟就可以搞定的事情拖到一个小时解决。所以，你必须给自己一定的压力才行。一项任务你要完成，就必须避免被打扰，尽快将问题解决。有了这种很快解决问题的经历后你会发现这种高效率的感觉还是蛮好的。

## 克服拖延心得体会篇五

拖延是许多人都会遇到的问题，它会让我们迟迟不能完成手头的任务，影响生活和工作成果。然而，很多人却不知道该如何有效地克服拖延。在这篇文章中，我将分享我个人的一些心得和体会，希望能够给正在苦恼怎样摆脱拖延的读者们



一些启示和帮助。

## 第二段：如何分析拖延的根源

针对拖延这个问题，首先我们需要了解它的根源。实际上，拖延经常是由一些来自内部的心理障碍所引起的，例如恐惧、压力、无聊等负面情绪。需要我们识别并排除这些负面情绪，才能够更有效地克服拖延。所以，清晰地分析拖延的原因，可以为我们的后续制定出更合适的解决方案。

## 第三段：改变自己的思维方式

对于我们在实际生活中更快地克服拖延，我们需要对自己的思维方式产生改变。我们需要从积极的角度来看待问题，抛弃消极的想法。尝试将焦点集中在问题的解决方式上，这样可以让你更快的找到解决的方法。例如，将一个较大的任务切分成许多较小的任务来完成，这是一种更容易实现的方式。

## 第四段：自我激励

当我们试图克服拖延时，自我激励也是一种非常有效的方式。我们需要思考为什么我们要完成这个任务，目标是什么，如果达成目标会带来什么收益。我们要尝试为自己设定奖励机制，这可以有效的激发我们的积极性。当我们有了完成任务的动力之后，也就会更容易实现效果。

## 第五段：总结

综上所述，克服拖延需要建立良好的思维方式，深度分析问题原因，正确制定解决方案，并给自己设立激励机制。当然，不同的人适用的方法不尽相同，因此，我们需要根据实际情况，找到自己适合的方式。相信我们只需要在这个过程中保持热情和耐心，拖延不再是困扰我们的问题。