

拖延症的心得 拖延心理学心得体会(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

拖延症的心得篇一

拖延，一直存在于我们身边，每个人或多或少都有拖延的习惯，也许您拖延是为了逃避某件事情，也许您拖延是为了缓解紧张的压力。从我们的幼儿时期一直延续到老年时期，也许死亡才是拖延的终点。既然不能摆脱拖延心理，我们就应该了解它的根源，了解它的影响，最终找到克服拖延心理的方法。

我分析我工作上拖延的原因可能是一种畏惧的心理，就拿仓库这方面的工作来说，因为没有实际经验，不自觉的对这块工作产生了拖延的心理，有点畏惧，不知从何下手。要想克服这种心理，就要从根源下手不能畏难，要把整件事情分成各个小模块来逐步攻克，制定详细、切实可能的工作计划。我给自己定的计划是先在网上学习些理论知识；再去泰州进行实践学习和操作，理论结合实际强化技能，回来针对我们远景的实际情况，取长补短，对症下药，逐步完成仓库的管理工作。

拖延症的心得篇二

今天把圈妈读书会《拖延心理学》的学习内容补完了，真是感谢圈妈和同学们的梳理及总结，让我花几个小时就get了全书的梗概和精粹内容，如果是自己读这样的书，怕是读到一

半就无疾而终了，而且第一眼看到这个书名就产生了偏见，觉得拖延有什么好说的，不如直接去看时间管理的书更实在，学习之后才发现比直接读方法论的书要收获更多。

这本书告诉我们，拖延是病，是心病，可以通过梳理我们的内心来医治，实在不行还有药，这句不是开玩笑的。这本书为那些看时间管理类书籍依然抗拖失败的人提供了解药，比如我。

前些天，我还在跟老公抱怨说，好像有很多要做的事，可是越着急身体越不想动，老公说“定好自己的方向，只做最重要的事”，可是我知道这并不能真正解决我的问题。读完这本书后我明白了，其实这种浮躁根本就是拖延带来的负面感受。究其原因，一方面是应该做的事堆了许多，虽然早早地就提上了日程，却迟迟未完成，造成恶性循环。当然这背后是有很多原因的，真不是因为懒惰；另一方面，事情说来有大有小，但是真不可能只做“最重要的事”，因为小事永远在那儿，无论你看不看它，恰恰相反，小事积少成多，所带来的负面影响并不亚于大事件的拖延。

我还想到许多过去的事，比如临近毕业，要准备论文和音乐会，知道这些事情都是不可能跳过的，可就是拖着不做，越没时间还越把时间花在学业以外的事情上，比如考虑新房如何装修啦等等，反正除了学业以外的事都想做，而当时的我还天真的以为发掘了自己“搞装修”的潜力，现在看来都是典型的拖延心理搞的鬼，竟然过了这么多年才明白，哎。

再说到家里的事，老妈总是抱怨我做家务的能力，一方面嫌我做家务不主动，另一方面嫌我做得质量不高，为此我们还发生过激烈的争吵，这事在老妈看来，是我懒惰，不愿意做家务，没有紧迫感没有用心学，而在我看来有时是因为想要全心的陪伴孩子，所以造成一些疏忽。现在想来，自己确实是存腌在不自觉的拖延的，因为惧怕这件事带来的感受，而我观察力极强的老妈虽然知道存在问题，却并不知如何解决，

最后还是走老路子，施以高压、极尽所能加以质疑和指责，殊不知完全是在起反作用。

就在啃这本《拖延心理学》期间，我到一家餐馆吃饭，看到同在吧台边坐着的一个小孩正晃着腿一副无所事事的样子，而在昏暗的吧台另一端的是他忙着点菜算账的妈妈，就在我吃饭的这半小时空当，她的妈妈说了不下二十遍：“快点写！写完可以去后面看电视！”催得我吃饭的速度都比平时快了一倍，可惜对于她儿子，这话的效果仅能维持三秒，孩子立马坐直顺势作出马上就要奋笔疾书的腔调，然而他妈妈一扭头他就又开始东张西望啃笔头。我瞅了一眼他手里的本子，不过是写了几组拼音，我不知道是什么原因造成他迟迟没法下笔，是太难了害怕写错？是故意在跟母亲对着干？还是希望以此方式获得更多妈妈的关注？但愿只是我想多了，但愿以后我跟我的孩子能有良性的沟通，能及时觉察到他的小心思，帮助他避免一些无谓的原因造成的时间和精力上的无端消耗，能拥有一个协调的自我系统去应对生活，从而把时间都花在美好的事情上。

心得体会

第一章质疑拖延：是可恶的坏习惯还是应得的报应

拖延(*procrastination*)源于拉丁语，但在埃及有两个词都可以翻译成拖延。一个指拖延是一个有用的习惯，可以避免不必要的工作和因冲动而牺牲的精力，从而达到保存能量的目的(例如冲动消费)。一个指拖延是一个有害的习惯，是在完成一件为了维持生存必须完成的任务中所表现出来的懒惰。

拖延和将事情延后并不一样，延后处理因为我们没有时间去做好每一件事，或者因为我们做事有所节制，需要一定的放松和休息，这两者的区别非常重要。要弄清拖延有没有成为你的一个问题，就是看他是不是让你烦恼不已。

拖延的后果：内在后果就是他们必须承受内在情绪的折磨，从恼怒、后悔到强烈的自我谴责和绝望。外在后果，可大可小，因为工作的拖延导致领导批评，工作整体进度减慢，严重的需要承受在工作、学业、家庭以及人际关系上的重大挫折。

完美主义的拖延者往往对自己期待过高，不够现实。例子：多年没有锻炼的女性想要在两周内改善自己的体型。第一次写小说的人想要自己的第一部手稿就能达到出版的要求。年轻小伙子想要自己的每一个电话都能促成一个约会。销售员希望每个顾客购买他们的产品和服务。问自己：你是为了让自己取得进步，还是为了让自己陷入沮丧和挫折而设立标准？完美主义者往往以灾难性的方式思考问题，一件小事的后果往往被他们夸大到无以复加的程度。

恐惧成功，利用拖延避免成功：原因有：

2. 成功是危险的，总有人受到伤害

伤害别人，你临时抱佛脚的论文得到a□而好友们花了很多功夫的论文只得到b□

自己也会受到伤害，害怕被别人批评、被别人嫉妒、被别人怀恨

3. 成功是禁区，我觉得自己不太对劲

我不配成功，“幸存者歉疚”逃离一个长期的恶劣处境，关心的其他人却在继续受苦；

我们能够理解成功可能会对你构成某种威胁，我们也知道这些威胁可能影响重大。当你在人生中做出一个较大改变的时候，即使那个改变是往好的方向发展，你依然会有所忧虑，这是一个自然反应。要达成自己的成功—无论是重返大学校

园，还是锻炼减肥，也无论是找到一份新工作，还是找到一份新感情或者离开一段旧感情，都无可避免的会涉及生活的变故。变故会让你感到有风险。当你的人生发生了某个变故，你可能遭遇到一个未知的自己，一段未知的关系，或者一个未知的世界。但是我们认为，跟你认为的风险相比，它会让你进入到一个更好的人生阶段。你可以改变自己以适应环境，也可以改变自己以适应成功。

心得体会范文

两个方面：这是一本让你了解你自己、分析你自己的书，整体就分为两部分，理解拖延和克服拖延，对我来说，理解拖延部分，看的过程中，我会心跳加速，因为我可以感觉到，作者说的就是我，活灵活现的展示了，生活中，你的心路历程是怎样的？你会因为那些借口去拖延。

理解拖延

“恐惧”

恐惧这个词语出现了134次，结合方式为“恐惧成功”、“恐惧失败”。恐惧成功是我第一次听到的观点，很多人害怕成功以后自己的生活发生的压力会变大，也有人害怕自己的成功会让身边人受到伤害或者嫉妒，这里比如说妻子担心自己的成功会让丈夫自尊心受损。

“控制”

恐惧这个词语出现了80次。结合方式为“害怕被控制”、“控制某某”“自我控制”，这里理解为，很多人需要对自己和自己认为的所有物两个方面：这是一本让你了解你自己、分析你自己的书，整体就分为两部分，理解拖延和克服拖延，对我来说，理解拖延部分，看的过程中，我会心跳加速，因为我可以感觉到，作者说的就是我，活灵活现的展示了，生

活中，你的心路历程是怎样的？你会因为那些借口去拖延。

这对我来说，这不仅是分析自己的手段，我觉得是充分了解自己的价值观的手段，我有时候总觉得，自己心里想到了什么，但是却无法总结成观点，但是写东西的时候，哪怕很无趣，我也觉得，我终于通过某种方式了解到了自己的真实想法，随着科技的进步，我已经不像原来那样每天去写日记（写字对我来说和手腕的酸痛是结合在一起的）。但是我却很喜欢在键盘上打字，我很享受一个个单词出现的过程，很享受一片文章成型的过程。哪怕，就想现在这样，也不会有很多人给我对文章的反馈。

“完美主义”

完美主义这个词语出现了80次，结合出现的还有“高期待和苛刻要求”。这里的完美主义者，我觉得可以理解成行动派和理想派，行动派的完美主义者和强迫症可以关联理解，理想派，往往是因为想要把事事都做到完美，实际执行中反而会迟迟不行动。

看了很多书，但是却很少写读书后感，这是一种遗憾。但是有了今天这第一篇，我想，不管自己写的作品有没有借鉴异议，那也是在记录我今时今日的观点，如能有人欣赏并关注，十分感激，这也就是我写原创文章能实现的最大的意义了。就写到这里。

拖延症的心得篇三

7年后，我以优异的成绩毕业于温州第一中学，准备报考我的第一志愿：上海复旦大学。

这是决定我一生的高考，考试前两天，我思考通宵，攻破了一道一直困扰我的化学题，哇哈哈，我终于可以高枕无忧啦！考试那天，我信心百倍走进考场，三下五除二做完试卷，便

开始东张西望，当铃声响了，我第一个冲出考场，两天，我顺风顺水地做完所有的科目，便每天待在家里无所事事地等待录取通知书，在等待了数天无果后，我开始坐立不安，上网查看了一下才知道：我竟以0.5分之差与录取失之交臂了！！！！疯狂地打电话，才知道有好些好友早收到通知书了，在她们怀疑地“你还没收到”的.疑问下，我羞愧难当：都怪当时没仔细检查！在与好友的讨论中，我发现我错了一个最不应该错的地方：一道判断题，题目要求对的打勾，我却我没有看清题，画蛇添足，不对的也打上差，电脑阅卷时发现我在不该写的地方写了字，便无情地打上了一个错。

在人生的关键时刻，我因为粗心而毁掉了我的前途，0.5分一个永远不可逾越的高度，如果可以，我必须用父母的一两万作铺路石，东找西找找关系作绳索梯！细心一点，否则我就不用后悔莫及。又及：幸好只是一篇想象作文，不然我真的要后悔莫及。

拖延症的心得篇四

第一段：引言（100字）

拖延是一种让人厌烦和羞愧的习惯，它使我们无法高效地完成任任务，对我们的生活产生了负面影响。然而，随着时间管理和自我激励技巧的不断发展，我们有了更多方法来战胜拖延。我在实践“零拖延”理念的过程中，深刻认识到了拖延的弊端，同时也体会到了克服拖延的重要性。

第二段：了解拖延的原因（200字）

首先，我们需要认识到拖延的原因。拖延常常源于对任务的压力和焦虑感，以及对成功或失败的担忧。此外，缺乏自律和计划，也是导致拖延的原因之一。只有了解这些原因，我们才能针对性地采取措施，克服拖延。

第三段：制定有效的计划（300字）

为了成功克服拖延，制定一个明确而具体的计划是关键。首先，将任务分解为较小的目标。将一个庞大的任务细分后，会让整个过程更加轻松可控。其次，制定一个合理的时间表，将时间分配给每一个子目标。坚持按计划进行，并设定期限，可以帮助我们更好地掌控时间。最后，要保持灵活性，随时根据需要调整计划。一个能够应对突发情况和不确定因素的计划，能够更好地帮助我们避免拖延。

第四段：培养良好的习惯（300字）

与制定有效计划相配合的，是培养良好的习惯。首先，建立起一种良好的工作/学习习惯，比如每天都有固定的时间段专注于任务。其次，排除干扰因素，如关闭社交媒体和手机通知，以集中注意力。此外，我们可以采用“番茄工作法”或其他一些专注技巧，以提高效率。通过不断地巩固这些习惯，我们将逐渐摆脱拖延的习惯。

第五段：保持积极的心态（300字）

最后，拥有积极的心态对于战胜拖延至关重要。首先，要摒弃完美主义的思维方式，接受自己的不完美，以及可能会出现失败。其次，积极回应挑战和困难，将其视为成长和提高自己的机会。在困难时，我们要保持耐心和坚持，不要轻易放弃。最重要的是，要对自己保持信心，以及相信自己克服拖延的能力。只有拥有积极的心态，我们才能更好地克服拖延，进而实现个人的成长和成功。

结尾（100字）

通过实践零拖延的理念，我意识到克服拖延是一项需要时间和耐心的持续努力。通过制定有效的计划，培养良好的习惯，以及保持积极的心态，我逐渐战胜了拖延，并提高了工作和

学习的效率。拥有这些技巧和心态，我相信我可以更好地应对各种挑战和任务。拖延不再是我生活中的阻碍，而是成长路上的过程，我将以积极的态度迎接每一个任务，实现更多的成功。

拖延症的心得篇五

近年来，不断有关于拖延的讨论和研究，人们对于拖延心理有了越来越深刻的认识。拖延不仅仅是一种时间管理问题，更是一种心理困境。作为一个重度拖延患者，我也经历了许多拖延的痛苦和挣扎。但正是通过这些经历和反思，我深刻体会到了拖延的本质和影响，也开始摸索出一些有效的克服拖延的方法和技巧。下面，我将结合自身感悟和相关研究成果，分享一下我的拖延心得体会。

第一段：拖延的本质和危害

拖延是指无法合理规划时间或行动，常常将重要任务或决策推迟到最后时刻才完成，或者干脆一拖再拖，导致错过了许多机会和成就。拖延心理的本质是对任务、压力、不确定性、难度、自我表现等客观条件的恐惧和回避，以及对即刻快乐和无所事事的追求。由于拖延的行为通常属于自我强化的负性循环，会逐渐削弱人们的信心、意愿、行动力和效率，严重影响人们的学习、工作、生活和人际关系，甚至引发抑郁、焦虑、失眠等精神问题。

第二段：掌握克服拖延的有效方式

要克服拖延，首先需要改变自己的思维方式和生活方式。建立良好的时间管理习惯、任务安排策略和目标设定技巧，能够有效诱发人们的动机、目标导向和自我激励。同时，认识到自己的拖延习惯和问题，并采取相应的应对措施，如寻求外界支持、拆解任务、制定计划、分解目标、使用时间盒、强制约束等，可以弥补自律和决策能力的不足。此外，积极

探索、尝试自己感兴趣或有成就感的事情、增强自身的心理弹性和情绪调节能力，也能够帮助人们更好地面对挑战。

第三段：解决拖延的具体实践方式

具体来说，为了避免拖延，可以从以下几个方面入手进行实践：

1. 确定、整理任务列表：把任务列出来，并分类、排序、估计时间。可以采用误差估计法，即对任务的完成时间进行预估，并留有足够的空间来处理意外情况。
2. 制订计划：根据任务列表，制定详细的计划，包括具体时间、地点、条件等。还可以尽量将任务分解成小的，有明确目标和反馈的子任务，并逐个完成。
3. 设定目标：确定明确的、可执行的目标，强化目标的必要性、好处和奖励，以提高自我激励和执行力。
4. 创造压力：利用一定的压力、约束和监督手段，例如，将任务的进度公示给他人、请他人监督、设定奖励和惩罚等方法，以增强执行力。

第四段：拖延对生活和健康的影响

拖延带来的负面影响是显而易见的。如果人们拖延学习与工作任务，可能会导致失去一次又一次的学习与成长机会，同时导致工作成绩差、人际关系的破裂。长时间的拖延还会影响人的健康。一方面，拖延可能导致精神问题：情绪低落、焦虑和抑郁等；另一方面，长期拖延还会使人不良的习惯和行为逐渐深入人心，如熬夜、暴饮暴食、缺乏运动等。

第五段：拖延对人生的启示

拖延是一种源于心理层面的毛病，毁灭了每个人生命的美好前景。面对拖延，我们需要从自己身上找到原因，排除干扰成因，在工作、生活中请注意交给自己的任务，严格按照计划来完成，时刻警惕自己的拖延行为。只有通过刻意训练，积极克服拖延毛病，我们才能更好地把握人生的机遇，创造属于自己的美好前途。