

最新拖延心理学心得体会 拖延心理学心得体会大学生(优质8篇)

实习心得是我们在实践中的收获和感悟的结晶，对于我们个人的成长和职业发展具有重要的意义。以下是小编为大家收集的教学反思范文，供大家参考：1.在这节课的教学中，我发现学生对于相关知识的掌握程度还不够牢固，接下来应该加强知识点的巩固与拓展。2.我在这堂课上采用了合作学习的方法，激发了学生的学习积极性，但是在组织学生学习小组时，有些学生之间的合作效果不太理想，需要在合作学习过程中加以引导。3.通过这节课，我发现学生对于问题解决的策略掌握不够熟练，接下来应该引导学生运用不同的解决方法，提高学生的问题解决能力。4.在这节课的过程中，我发现学生对于课堂上的互动讨论很感兴趣，但是有些同学表达的时候不够清晰，需要引导他们提高语言表达能力。

拖延心理学心得体会篇一

拖延是每个人都曾经历过的心理状态，但是大学生群体作为一个年轻、充满朝气的群体，他们的拖延心理却比其他年龄段的人更为常见。作为一个大学生，我深深感受到了拖延所带来的各种负面影响和不良后果。经过一段时间的探索和思考，我对于拖延心理的认识和解决方法有了更加深入的理解和体会。

第二段：产生拖延心理的原因

拖延心理的产生有很多原因，常见的有：任务重、时间紧、任务复杂，对自己的能力产生怀疑等。另外，大学生处于这个充满浪漫和激情的年龄阶段，对于自我的追求和太过放纵的自我满足也是一个重要的原因。这种情况下，无论是学习、生活、娱乐等方面，大学生都更容易产生拖延心理，从而导致自己的心态、时间分配等方面出现问题。

第三段：拖延心理的危害

拖延心理不仅会浪费我们宝贵的时间，还会影响到我们的自信心。这种状态下，我们容易认为自己无法完成自己的目标，从而降低了自己对于未来的信心和动力。在学业方面，不及时或者拖延去学习，提交作业会导致分数不及格，最终影响到自己的学业成绩。在生活方面，拖延习惯会导致事情拖拖拉拉，从而留下一堆堆未完成的工作等待处理，而这些重复出现的行为会长期形成一种负面的心理影响，进而影响我们的生活品质。

第四段：有效解决拖延心理

针对拖延心理，我们可以采取以下有效的解决方法：一、制定明确的目标和计划。将任务分解成小步骤，以更加明确的时间安排和能够完成的可行目标来持续推进。二、增强自我管理能力和。我们需要根据自己的情况，制定适合自己的生活和学习规划，并保持良好的时间管理能力，提高效率和质量。三、稳定情绪，保持行动力。我们需要意识到拖延心理带给我们的负面影响，进而调整我们的思想和情绪，保持积极向上的心境，从而实现提高行动力的目的。

第五段：结语

大学生群体作为一个充满活力和朝气的年轻群体，我们应该意识到拖延心理的重要性和危害性，积极开展相关心理的自我调整 and 意识培养，保持勇于面对困难并积极行动的精神风貌，成为一个积极向上的大学生，向未来人生的路途不断奋斗。

拖延心理学心得体会篇二

随着社会的发展，越来越多的大学生陷入了拖延心理的泥淖当中。面对繁重的学业任务、家庭压力和人际关系，大部分

学生不得不在诸多角色之间交替转换，从而导致自己的时间管理出现问题，最终影响学业和生活。因此，我们需要掌握拖延心理学相关知识，理解自己的问题根源，并采取有效的解决措施。

第二段：分析拖延的原因

拖延的根源可以分为内部和外部原因。内部原因主要包括自我怀疑、自我控制能力不足、缺乏动机和目标等。而外部原因则包括社交压力、时间压力和人际冲突等。因此，我们需要认真分析自己的拖延原因，调整自身心态，寻找解决问题的途径。

第三段：拖延对大学生的影响

拖延对大学生的学业和生活产生着深远的影响。一方面，它会使学生的学习压力不断地增加，时间的浪费也会导致学生的学习效率降低。同时，拖延也会使学生的人际关系受到影响，造成自身的孤立和道德上的压力。因此，必须认识到拖延所带来的负面影响，采取有效的行动来解决问题。

第四段：克服拖延的方法

如何克服拖延呢？首先，学生应该具有自我认知的意识，认清自身的优点和缺点；其次，制定计划，做到有目的有计划地完成任任务，不要一次过多地将任务堆积在自己身上；第三，要有自我激励，充分调动自己的动机和信心，为自己制定合理的奖惩计划；最后，建立压力管理机制，养成适时释放压力的良好习惯，从而保持情绪的平衡。

第五段：结语

总之，拖延心理是一个不容忽视的问题。通过了解心理学知识，分析拖延原因，充分利用自身优势和解决问题的方法，

我们有望最终摆脱拖延的困扰。因此，我们应该认真对待自己的拖延问题，及时采取有效措施，保持对学业和生活的热情和动力，做一个高效率的大学生。

拖延心理学心得体会篇三

我们所有的拖延症：早在7月4日，所里推荐好书的时候，早早就定下了一个小目标，自己推荐的书，自己要写一篇读后感。然而7月即将过去，结果定下的东西自己却一而再再而三的拖延。就像《拖延心理学》里面形形色色的“患者”一样，拖着不干某件事情，虽然知道这件事情自己应该去做，但是就是不想立即去做。

当初推荐这本书的时候，就是觉得现代人(特别是自己)或多或少都会有点拖延的坏习惯，所以在看到这个书名的时候就决定了要推荐这本书。两位心理学家博克莱和莱诺拉写的《拖延心理学》，作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，他们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。本书还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及注入注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性的建议。

本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。书中很好的阐述了一下作者对拖延的认知：它是一种非理性的推迟行动——也就是说，虽然明知道拖下去会变糟糕，可还是心甘情愿地拖拖拉拉。现实生活这种例子比比皆是，比如月初的绩效计划了去做某件事情，但是月中的时候却一拖再拖，总感觉还有时间；这个是个很简单的事情，只要我去做就很容易完成；但是直到考核的那天才手忙脚乱，我为什么不早点时间去呢？我如果早点去做可以这样的？我如果早点去做可能会

比这个做的更好?就是因为“拖延”两字击中了我的要害，所以希望能够通过这本书找找自己拖延的深层原因，以及希望找到解决的有效方法，同时也希望能够给大家一点启迪。

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。我感觉自己应该属于后两种吧。很多时候都是知道要做某事，应该什么时候做完，应该怎么做，但是就是懒想晚点再去做，明天我有时间我明天再做，现在我需要休息下换个时间再做吧，这个故事马上就完结了我看完就去做。以上统统都是想拖延着的借口而已，这些想法都是不现实的，有些可能你自己都不知情，但是他却存在于你的潜意识当中，所以，意识到这些想法的虚假性是克服拖延的第一步。

分析了拖延的根源，书中还给出了行动建议。

有个明确的目标和可行性的计划。拖延习惯自己觉得越严重，对自己更要有一个清晰的目标。确定了3天内做完的事情，那么自己做计划可以提前一点2天做完，提前给自己压力或者焦虑，2天时间到了没有完成应该反思：我自己为什么没有完成，这样的后果我不想承担，那么我要早点去完成它。循环反复，不知不觉中让自己习惯这种模式。当然目标也要可行性，明显需要3天的事情硬逼自己要2天完成那是自讨苦吃。目标需要把握两点，一不要持续太久，二时间不要太紧凑。太久很容易让人疲惫和没有成就感，太紧凑不具有可操作性。

学会判断时间。真正了解自己的时间，而不是大概、估计。最好的方法，单独花一段时间记录自己每天都在做些什么，然后分析哪些时间可以利用，哪些时间无法缩短或者很重要。同时，不要试图去给自己找一个合适的时间和合适的状态做某一件事情，因为这样完美的事情很少发生。

通过身体减轻拖延。很多时候做事总是希望有一个好的状态再开始，可是大部分时候很难发现有这样的状态。或许这不

单纯是精神的问题，而且与身体有关。如果需要做，但是因为畏惧，不想做，那么先做一些周边的事情，把自己和环境融合起来，然后再去做自己要做的的事情。

重复的做一件事。养成好习惯。一个人总是把一件事情做的很好，当遇到下一个问题时，大脑自动向好的方向去引导。因此生活中的做事方式、思考问题的方式也是可以通过重复形成习惯的。一旦形成习惯，这些好的习惯就总把自己引导向一个好的方向。找到针对自己拖延问题的好习惯，让自己建立起本能的习惯，逐渐打开脑中对原有拖延习惯的连接，进而改变拖延。

《拖延心理学》给克服拖延描述了一个克服拖延的征服之战，想克服拖延，最好多聆听内心的挣扎，然后通过理性告诉自己，如何做才是正确的。当然，拖延的坏习惯的养成不是一朝一夕，也不能指望一朝一夕就将它一下子改变。日常生活中应多给自己心理暗示，时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

拖延心理学心得体会篇四

十分钟有多长？因着赖床的缘故，我为了避免迟到，曾掐着表，把我从家里出发到走进学校的时间大致记了下来。几天的时间总结了下，每次大概七八分钟的样子，再加上一些不稳定因素，比如需要绕远路走大门，或是下雨天，车流量多等情况，就要在最快时间上再加上几分钟。所以每天最晚我都会在上课十分钟前匆匆出门，也算是运气比较好的，从那之后我就鲜少迟到。

可往往在我时间绰绰有余，信心满满地认为绝不会迟到的时候，你会在上课时间快到时看到一个仓促到有些狼狈的身影向教室奔去。这就是人所常言的拖延症。当钟表上的指针清晰地告诉你今天洗漱之后比昨天早了五分钟，你及时松了口气并暗暗庆幸今天时间比较充裕，于是同样是出发前的准备工作，却在不经意地拖沓中将时间用尽，再度看向钟表后，

甚至比平日出发的还要晚上一些。

当然，也还有一种情况时常发生，明明是早出了门，算好的时间也还可以余下些许，但偏偏抵达时间和往日没什么不同，更有甚者，你还会发现时间不够了。

这些就是《拖延心理学》上所说的拖延，这种非必要、后果有害的推迟行为，并不是一个严格的心理学或医学术语，但严重或经常的拖延行为，常常是一些深层问题的表现。以前一直认为拖延和拖延症并没有什么不同，故而常常把“拖延症”一词挂在口中，在看完这本书之后，才真正理解了“拖延”和“拖延症”的区别。

拖延是一种单纯的做事拖拉或是懒得去做，也仅是一种坏习惯，可当这种坏习惯影响到情绪，出现强烈自责情绪，强烈负罪感，不断的自我否定、自我贬低，伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时，才能称之为“拖延症”。

书上举了很多个例子，皆是拖延的特征。在我的理解中，拖延也是对时间的模糊，十分钟，说短却可以做很多事，说长又过得很快。当你面前摆着需要完成的工作，却又想玩一会儿手机的时候，可能多数人会选择定一个时间，玩到那个点再开始工作。假如你在看小说，到点之后若是觉得精彩万分，你估计会暗示自己看完这一章再去，假如你在聊微信qq可能会是准时放下手机，但不停弹出的消息会让你情不自禁地将它再度拿起，每次发上一两条消息再放下，一会儿过后又会有消息弹出来。于是不知不觉几个小时过去了，你认为这几个小时你只拿出一些零碎时间来看手机，可事实却是你的工作完成的极少，并且质量不高。

《拖延心理学》上列举并综合了拖延的诱因及解决方法，主要几点就是：

- 1、完美主义，所有事情都要达到一个很高的境界，要一次做

好，所以不愿意匆匆忙忙开始，要万事俱备才行，也可能因为旁人对自己的期待太高，害怕失望。

2、还有一种学生常有的抵制与敌意。就好比一个学生对科目的不喜：这个老师对我态度太差了，所以我不高兴做他布置的作业。因为不喜欢这个老师，所以放弃了这门课的学业？你再怎么和老师怄气，收到损失的都是自己。

3、任务或是工作太难也是一种原因，不能忍受持续做这件事情，等明天再做吧。但是往往明天到了，心里还是不高兴做，又继续往后推。周而复始，你可能就会对自己的能力产生怀疑了。

这些问题想必大家都是发现过的，可解决起来时就难以下手。因此我认为若是想尽量摆脱拖延，就要想好下一个十分钟要干些什么，充分利用时间，解决造成拖延的根本原因，并不能给自己太大压力，劳逸结合，才能在规定的时间完成你必须要做的事情。

所以说，拖延症的根本原因：就是拒绝拖延的好处还没显露，继续拖延的坏处的还没有变成痛。拖延是尘封梦想的地狱，也是埋葬潜能的坟墓，在拖延的纠缠与困扰中，你可曾会想过因拖延而不知不觉中消逝的时光，碌碌无为和虚度年华？拖延是生命的盗贼，若是你不愿热情被窃走，机会被偷去，梦想被碾碎，爱情被扼杀，便学着将拖延拒之门外吧。因为原本可以流光溢彩的人生，却可以在拖延中变成一具平凡丑陋的空壳。

拖延心理学心得体会篇五

在大学生活中，拖延成为了一个严重的问题，尤其是在处理学业和课业方面。很多大学生都有这样的心态，有的会因为一些事情耽误时间，或者是因为懒惰而拖延。这种行为通常会导致很多的不良后果，比如学习压力增加，或者课业成绩

下降。在此，我将分享一些关于拖延心理学的心得体会，希望对于大家有所帮助。

一、理解拖延心态

拖延是指在想要完成事情时，却选择暂时不去做它。这是一个非常普遍的行为，但我们要认识到，拖延并不是因为不喜欢学习或者工作，而往往是由于对于这个任务的想法造成的。我们可能会有很多理由去回避一个工作或者学习任务，这些理由可能是很合理的，比如疲劳或者缺乏知识和技能，但如果我们因为这些理由而一遍又一遍地拖延下去，这就成了一个问題。

二、挑战不安全感

我们都有一些内在的不安全感，常常它可以促使我们去拖延。例如，我们可能会担心自己无法完成任务，或者怀疑自己是否优秀，这些都是造成拖延的原因。这时候我们就需要去思考，如何去减少这些内在的不安全感。我们可以采取一些积极的策略，比如承认自己的担忧，但是同时也要鼓励自己去完成任务。

三、重视时间管理

一些人拖延的原因是没有合理的时间管理。如果我们可以很好地规划我们的时间，那么我们就更有可能成功地完成我们的任务。在大学生活中，时间很宝贵，我们需要学会通过安排时间来充分地利用时间，这样才能在学习和生活上更有效率。

四、效仿成功的人

看看我们身边的朋友和同学，有没有那些喜欢拖延，而且经常不能按时完成任务的人。如果有，我们可以去寻找那些比

我们更聪明、更成功的人，了解他们如何处理他们的时间和任务。这个过程可能会需要花费我们更多的精力，但是它也可以帮助我们更好地激发内在的动力，以便于我们更加有决心地去完成任务。

五、学会给自己奖励

拖延不仅会使我们的学习和工作成果减少，而且也会使我们的紧张和焦虑感增加。对于那些成功地完成任务的人，我们可以从他们中得到一些启发。学会在我们完成任务之后给自己一些奖励，这可以使我们更加有动力去完成下一个任务。我们可以安排与朋友的娱乐活动，或者是花费一些时间来休息和放松自己。

总之，拖延是一个普遍的心态，我们需要去尝试了解其实质，并很好地减少它的影响。如果我们能成功地克服拖延，我们将会更加健康、富有成效和快乐。希望以上的建议对于大家有所启发，从而帮助更多的大学生摆脱拖延心态，为更好的学习和生活打下坚实的基础。

拖延心理学心得体会篇六

拖延症（英文[procrastination]指的是非必要、后果有害的推迟行为。

”趋利避害“是人类的本能，”拖延“就是这种本能的表现。推迟行为的背后，是对这种行为的后果及其所带来的影响的恐惧。”拖延“的过程并不愉快，时不时的担忧，让你无法享受当下的闲暇。”拖延“看似暂时延后了坏现象的出现，但是不能防止它出现(墨菲定理)。导致拖延的原因最常见的是恐惧失败，最离谱的是恐惧成功。拖延让我们躲开负面的感觉，它是很好的防御盾牌，但也会阻碍我们开始新的尝试(新的工作，新的语言，一种乐器)。有时候，我们的思维停滞在过去，有时候我们的思维游离在未来，我们玩着时空

的把戏，躲避着本应应对的压力。虽然，拖延的行为看起来是个行为素养问题，但是，它的根源要复杂得多，“拖延从根本上来说并不是一个时刻管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题”。

心理学家pierssteel认为拖延最可能的四个成因是：对成功信心不足，厌恶被人委派任务，注意力分散和易冲动，目标和酬劳太过遥远。

对完美主义的追求，或者从反面来说，对失败的恐惧，都有可能让我们在某个方面裹足不前。

一方面，就像我在写这篇文章时，内心总是在犹豫。我是不是就应列一个提纲，是不是就应准备好一些素材呢？我写出来的东西有什么作用呢？从在学校的时候写论文开始，到了公司开始写各种文档□ppt等，我都会受到这种心理的困扰，内心想着要把文章写好，想着要准备充分的素材，要写得生动搞笑，但每每都是无从下笔。通常都是这样，应对着电脑里面的空白文档，先快速敲下几个关键字，然后想到一些题材，之后开始上网、翻书去寻找，找着找着，最后都忘记了自己本来是要做什么的。等到回过神来，却发现自己的文档里面仍然只有几个关键字。

此刻，回想这个过程，在上网、翻书查找题材的时候，在挖空思想要一个好的题目的时候，我到底在做什么呢？表面上是为了让资料更充实，让题材更搞笑，让题目更加吸引人，但是我明显地感觉到自己在拖延，在拖延进入文章的写作。或者，我是想要提前胸有成竹，一气呵成。但最后往往是草草了账。

尤其是在做一些我们并不擅长的事情时，我们更容易拖延。比如，数学作业、作文、手工课的作品。拖延让我们延迟应对失败的恐惧，从而给我们带来安全感。当最后期限降临，我们不得不应对时，我们会采取草草应付的手段，渴望早早

摆脱那些令人厌恶的东西，这些东西不是作业本身，而是作业带给我们对挫败感，以及由此造成的烦恼和恐惧。

如同，开头所说，拖延只是一些深层次心理、生理问题的表现。而对失败的恐惧也只是一种浅层的表现。真正的原因，可能是害怕失败所造成的不利影响会破坏自己在别人心目中的形象，也可能是认为自己根本不擅长做这件事情，一切的发奋只是白费时刻。如果，你认为自己根本没有学习数学或者音乐的天赋，而学校中学习的经历给你带来的只有伴随着让人寒心的分数，痛苦的回忆，那么毕业之后我们会庆幸自己最后摆脱了那些东西。当有人声称自己很享受其中乐趣时，我们的反应就是“他有这天赋，而我没有”，或者，“哪有什么乐趣”！

有时候，”拖延”是我们宣示独立，争取控制权，甚至报复的工具。当更有权势的人物(上司，家长，更强势的朋友、配偶)要求你做某件事情的时候，你表面上应承，内心却充满抱怨。或者，你认为这种小事微不足道，让你去做根本就是杀鸡用牛刀，或者你认为自己落入下风，内心的感受没有得到强势人物的照顾，或者你早就不满对方的某些表现，因此一旦你找到这个机会，你就会透过拖延的手段来证明自己的重要性，或者报复对方。

拖延心理学心得体会篇七

《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，喜欢在规定时间内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。

拖延心理学心得体会篇八

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。