# 最新拖延心理学读后感(优秀9篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-02-11

*写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。拖延心理学读后感篇一之前曾对时间管理的知识很感兴趣，当...*

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**拖延心理学读后感篇一**

之前曾对时间管理的知识很感兴趣，当然也是为了针对拖延问题，看了诸如网上流行的所谓华为内部时间管理的培训课程等等，好像没有什么效果。读了这本书，让我有了新的认识，引用书的原文——“拖延从根本上来说并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题”。

其实写这本书的读后感非常难。首先这本书并不好读，可能跟语言有关，毕竟是译著，既要考虑语言方面，又要考虑专业方面，而且案例都是国外的，会有种疏远感；另外这本书并不像小说或其他文史类的书，心理学方面的书我还是第一次读。但是书里分析拖延心理的状态、成因等，让人觉得说是在说我自己，“于我心有戚戚焉”。所以，下面的所谓读后感，其实就是摘抄加想哪儿说哪儿。

书中序言引用另一位心理学家的观点，指出拖延症可能的成因——对成功信心不足，讨厌被人委派任务，注意力分散和易冲动，目标和酬劳太过遥远。对于注意力分散这方面，我直接引用文中内容：

“事实上，网络越来越成了人们不愿意做事的罪魁祸首，这种趋势正在不断地蔓延。如今，信息已经是铺天盖地、无所不在。过多的信息让我们无所适从。太多的信息，太多的决定，太多的选择——信息的泛滥让我们很多人陷入了拖延的泥沼之中。”

这段引文有没有感同身受？

文中总结了拖延的“心路历程”，叫“拖延怪圈”：

1）开始新的任务前，信心满满，“这次我想早点开始”；

2）早点开始的时机错过，“我得马上开始”；

3）时间又过去了，“我不开始又怎么样呢？”；

4）安慰自己，“还有时间”；

5）早点开始做事的良好意图没有实现，内心绝望，“我这个人有毛病”；

6）临近结束，“最后的抉择：做还是不做”；

7）不论任务最终是做了还是没做，“我永远不会再拖延！”

拖延者往往都是完美主义者。文中介绍了心理学上的“完美主义”的分类——适应型和适应不良型。前者是对自己要求很高，并且相信自己的表现能够与之相符。后者是对自己要求很高，但却对自己不抱希望，对自己的要求和对自己表现的期待之间存在一种矛盾。这种分类对于我来说也是很新颖的，果然心理学上看问题的角度就是不一样。这种完美主义应该就是与前面说的拖延症成因之“目标和酬劳太过遥远”相对应的。完美主义都往往要求很高，而又正好是适应不良型完美主义者，就容易出现拖延了。

在第9章《你是怎样变成一个拖延者的》中，有一节标题“家庭态度：拖延的成因”，介绍了家庭态度对人心理成长的影响，在接下来的一节讲述了五种家庭倾向和与之相伴随的内心恐惧是形成拖延的心理原因——施压、怀疑、控制、依附、疏远。

书中第四部分，用长达五章的内容来阐述征服拖延之战。我个人觉得还是有些空泛，但还是简单整理在这里。我相信两位作者都是心理学专家，可能更擅长针对具体的拖延症制定具体的措施，而把这些具体措施抽象化之后，就变得很空空泛了。

征服拖延之战之前，先进行盘点，盘点自己身上的拖延问题。盘点自己存在的拖延现象，分析这些拖延带来的外在的和内在的后果，盘点自己为拖延找的借口。

对付拖延的有力武器是明确的目标与可行性的计划。作战方法有学会怎么判断时间、学会“接受”和“拒绝”、利用你的身体减轻拖延（运动，锻练身体）。

书的最后部分是拖延技巧汇编，总结一下：

1、确立一个可操作的目标，要可观察具体而实在的，而不是那种模糊而抽象的。

2、设定一个务实的目标。（好像跟1有重复）。

3、将你的目标分解成短小具体的迷你目标。

4、现实地（而不是按照自己的意愿）对待时间。

5、只管开始做！不要起一下子做完事件事情，每次只要迈出一小步。千里之行始于足下。

6、利用接下来的15分钟。

7、为困难和挫折做好心理准备。

8、可能的话，把任务分派出去（甚至扔掉不管）。

9、保护你的时间。学会怎样说不，不要去做额外的或者不必要的事情。

10、留意你的借口。不要习惯性的利用借口来拖延，而将它看做是再做15分钟的一个信号。或者利用这个借口作为完成一个步骤之后的奖励。

11、奖赏你一路上的进步。将奖赏聚集于你的努力，而不是结果。

12、将拖延看成一个信号。停下来问自己：“拖延传递给我的是什么信息？”记住：你能够做出自己的选择。你可以拖延，你也可以行动。

总之，拖延是个心理问题，了解这方面的知识，为的是更好地与自己相处，面对拖延的挑战，学会接受，学会行动，让自己的心理更成熟。

**拖延心理学读后感篇二**

有时，我们会被一些所谓\"拖延者的信条\"所说服。

比如说，

1.我必须要做到完美；

2.我做每件事都应该轻而易举、不费力气；

3.什么也不做要比冒失败的风险更安全；

4.如果这一次我做的很好，那么我每次都应该很好；

5.如果我成功了，别人就会受伤，等等。

我们平时听到这些，会认为是对自己要求严格，是完美主义者，办事求稳。事实上，这些跟拖延有着密不可分的联系。因为这些想法是不现实的，是为拖延开道的个人观念。如果你认为必须做到完美，那么你宁愿拖着也不愿努力去做，因为你不愿意冒风险被人批判你的失败；如果你认为成功是危险的，你就会为了保护自己和别人而降低成功的概率。

人们形成拖延习惯，是因为害怕，害怕展露真实的一面，会不被别人接受，以至于拖延者不仅躲开了认知世界，也躲开了认知自己。虽然要忍受自责、自轻和对自己反感的\'痛苦，但是比起认清自我所带来的脆弱，这种痛苦更容易接受。改善拖延的过程，也是认清自己，接受自己的优缺点，能够像老朋友一样与自己相处的过程。

**拖延心理学读后感篇三**

这个暑假，利用零碎时间，断断续续读完了一本《拖延心理学》。作者是简。博克和莱诺拉。袁读完以后，发现其中所讲的许多道理，可以应用于我们的日常教学上。

首先，拖延是很多人都面对的问题。我们的学生中也有很多人在拖延。最常见的就是迟交或者不交作业。而老师们，日复一日的面对着学生的在这种行为。

读完了这本《拖延心理学》以后以后，发现拖延其实是许多人都在面临的问题。而且，随着现代生活节奏的改变和互联网的迅猛发展，拖延问题越来越常见。拖延的成因也有许多，比如完美主义倾向；比如对时间的感觉不切合实际，对任务的难度和需要的时间量过于乐观，缺乏充足的估计；比如对做事的步骤缺乏详细的了解和预期，不能很好的启动任务；比如对完成任务的悲观；比如企图一下子彻底完成任务，而不知道分步骤一点一点解决。

读完了《拖延心理学》和《少的力量》这两本书以后，我决定做一个实验，检验书上的观点。

试验的课题就是《高位刹车灯安装diy》。

我曾经买了一个高位刹车灯，可是放在那里几个月也没有安到车上去。一直想安，可是一直没有动手，就这样耗着。下决心要把刹车灯安上。可是实际启动任务以后，书上所描述的问题果不其然出现了。

实验过程如下：从早上10点开始。原本估计安个灯两个小时就差不多了，可是实际上弄了一天。首先这个灯没有说明书，也就没有接线定义。于是为了避免走弯路，先花时间在网上查找类似的20led高位刹车灯的信息和别人安装的经验，结果大概花了一个小时，也没有查到有价值的信息。没有办法，自己用12v电源做试验，摸索接线的定义，加上中间家里一些杂事打扰，花了一个小时，把接线定义找出来了。这样，两个小时就过去了，时间从上午10点走到了中午12点。然后把车上大灯拆下来，研究从何处破线，在车上做试验，确定各灯位置和走线。然后在拆下来的大灯上做上标记，继续上网搜索别人的接线办法，思考接线方案。用纸笔记录下来，标上序号，同时在线上做上标记，把延长线接上，并用自粘胶带缠好，外边再包上绝缘胶布。这样时间就到了下午一点。然后吃吃午饭，一点多开始安装。中间加上解决各种细节，比如放倒座椅，拆下护板，安大灯，走线，接线，接左大灯，时间不知不觉过去，等到弄好，已经到了下午4点了。

这次实验结果，总共耗时6个小时。原来计划从早上9点开始动工，12点之前完工的。这还是自己在最快两小时搞定的基础上多留了一点时间。可是，我自以为的正常估计，在现实面前碰的粉碎。实际花费时间恰恰是预估的两倍，因为那个理想时间是一切都顺利的最理想情况，可是现实中理想情况是很少发生的。幸亏这次试验是利用假期做的，否则，实验还真完不成。

根据这次实验，印证了书中的观点。我想，我们是否可以迁移到学生的学习上？

学生是否对于完成任务的难度和需要的时间过于乐观，从而一旦不能按照预想完成，就产生挫败感？学生是否对完成任务的步骤清楚明白，而不是笼笼统统？学生是否有一个清楚的时间观念，知道时间是有限的，必须把有限的时间花在最有价值的活动上？这些道理，如果学生能够明白，那么不仅仅有助于他们完成学业，更有助于他们将来在事业上的成功，为他们将来的幸福人生打下基础，受益终身。

**拖延心理学读后感篇四**

我们都有的拖延症：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。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做呢？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，应该姚总爱什么时候做完，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”。

**拖延心理学读后感篇五**

当细细品完一本名著后，大家心中一定有很多感想，需要写一篇读后感好好地作记录了。怎样写读后感才能避免写成“流水账”呢？以下是小编帮大家整理的读《拖延心理学》有感，仅供参考，欢迎大家阅读。

拖延这个问题竟然博大精深。它不只是一种简单的行为反映，更是心理和大脑共同作用力之下的产物。正如书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会联系到如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

通过鉴别和检查那些我们将事情推掉的背后原因——对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧，加上我们的时间概念问题和大脑的神经学因素。为我们学会怎样理解拖延的冲动以及怎样以全新方式采取行动做了一件非常扎实的基础工作。

造成拖延的根源有很多，每个人都不尽相同，只有了解了控制你拖延的心理行为，才能对症下药。拖延不是因为缺乏时间管理能力，也不是道德问题，它是一种复杂的`心理问题，只有深入剖析自己的内心世界，才能得到。

《拖延心理学》就是认识自我的一面镜子，它客观地反映出了我们深层次的想法和问题，让我们更好地接受自己，也由我们自己来掌握取舍，更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问题的实用性建议。

**拖延心理学读后感篇六**

于是，我决定要通过这本书探究我沉溺上拖延的深层原因，以及希望找到解决的有效方法。

书的第一章就阐述了一个“拖延者怪圈”：

这次我想早点开始，我得马上开始，我不开始又怎么样呢?还有时间，我这个人有毛病，做还是不做?——不做，或者，背水一战。我永远不会再拖延。

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。我想前两类原因的吧。仔细想想，我喜欢把赴约的时间调得刚刚好，是由于我曾经提早到达，一个人站在街角等待，我实在是不喜欢等待，于是选择了这个方法，可我每次看到朋友比我早到在等待，我又感到惭愧;至于在学习上临急抱佛脚，是由于我感觉那样的效率会比平时大大提高，同时我认为自己在高中三年都孜孜不倦，却在高考中功亏一篑，而眼看平时成绩不如我的同学都如愿以偿考上重本。我害怕就算平时温故而知新也抵不过别人临急抱佛脚的运气。但是，我似乎忘了一本最基本的道理：一分耕耘一分收获!

探究了自己拖延的原因，我似乎能顺藤摸瓜找到解决方法，正如书中提到的：

慢慢来。我深知改变这坏习惯不能指望一朝一夕就完成，一切不能立竿见影，我会试着在日常生活中多给自己心理暗示，例如，在学习方面，我必须时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

提示作用。或许我须聆听内心的挣扎，然后通过理性告诉自己，如何做才是正确的。又比如在学习方面，当惰性与初衷对抗时，我必须告诉自己：我是学生。

笔记、日记、自由书写。我个人认为这是个特别的方法。记录下自己最真实的想法，见证自己的改变，又或是从这些内容中更深刻地探讨自己。

我想，这次是真的要改变拖延的坏毛玻我相信，我是真的可以!

**拖延心理学读后感篇七**

拖延心理学读后感，每个人都有拖延症，下面是小编带来的拖延心理学读后感，欢迎阅读!

这本书是我在图书馆的书架行列间闲逛徘徊时发现，瞄到后便毫不犹豫地取出来。

原因很简单，我认为自己是一个不折不扣的拖延热衷者，而且越发有严重之势。

比如与朋友赴约，我往往会把时刻预算得刚刚好，不迟也不早;又比如说不知什么时候开始喜爱把作业拖到限期前一两天才开始做，像是此刻的读书笔记，我想着明天就务必打印，因此只好赶在周末的尾巴把这赶出来……于是，我决定要透过这本书探究我沉溺上拖延的深层原因，以及期望找到解决的有效方法。

相册名字书的第一章就阐述了一个“拖延者怪圈”：

这次我想早点开始，我得立刻开始，我不开始又怎样样呢?还有时刻，我这个人有毛病，做还是不做?——不做，或者，背水一战。

我永远不会再拖延。

我完全感同身受，这无疑是我一学期来的心路历程。

开学初，我往往雄心壮志，想着这学期我务必时刻温故而知新，切勿期末临急抱佛脚，我得立刻开始。

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。

我想前两类原因的吧。

仔细想想，我喜爱把赴约的时刻调得刚刚好，是由于我以前提早到达，一个人站在街角等待，我实在是不喜爱等待，于是选取了这个方法，可我每次看到朋友比我早到在等待，我又感到惭愧;至于在学习上临急抱佛脚，是由于我感觉那样的效率会比平时大大提高，同时我认为自己在高中三年都孜孜不倦，却在高考中功亏一篑，而眼看平时成绩不如我的同学都如愿以偿考上重本。

我害怕就算平时温故而知新也抵但是别人临急抱佛脚的运气。

但是，我似乎忘了一本最基本的道理：一分耕耘一分收获!甜蜜爱情签名

探究了自己拖延的原因，我似乎能顺藤摸瓜找到解决方法，正如书中提到的：

慢慢来。

我深知改变这坏习惯不能指望一朝一夕就完成，一切不能立竿见影，我会试着在日常生活中多给自己心理暗示，例如，在学习方面，我务必时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

观察内心的抵抗。

书中描述这这实际上是一个克服恐惧的过程，这个自我观察的过程同时也发挥着间接的提示作用。

或许我须聆听内心的挣扎，然后透过理性告诉自己，如何做才是正确的。

又比如在学习方面，当惰性与初衷对抗时，我务必告诉自己：我是学生。

笔记、日记、自由书写。

我个人认为这是个个性的方法。

记录下自己最真实的想法，证明自己的改变，又或是从这些资料中更深刻地探讨自己。

我想，这次是真的要改变拖延的坏毛病。

我坚信，我是真的能够!

隔了21个月，最后重新把《拖延心理学》这本书看完了。

唏嘘啊~~~谁能拯救我末期的拖延症?看是还是得靠自己啊!自救吧!拖延主要原因有四：一是情绪根源，包括内心感受、恐惧、期望、记忆、梦想、怀疑以及压力;二是时刻根源，拖延者与时刻的纠葛;三是生物根源，包括身体、大脑以及遗传基因;四是人际关联根源，指家庭背景和社会关联。

情绪根源

拖延的原因有恐惧失败、逃避成功、完美主义、控制自我，安全感。

拖延者对失败有恐怖感，从而一向拖延，最后失败了能够说不是他是关联，是时刻不够补。

而有些就逃避成功，怕付出太多，怕受到别人伤害，怕遭受妒忌自己受到伤害。

还有就是完美主义者，完美主义者，要么全部要么没有。

看到这个，我承认我也是完美主义者，要么全部要么没有，不管在哪个方面，我都很明显，要么不做，要做就彻底。

好多时刻下决心的时刻比做的时刻还长，喜爱拖延，一向拖拖拖，拖到最后务必做了才会全力以赴去做。

自我控制，体此刻有个拖延者觉得拖延能够让他们或者自我的控制感，不必事事听命于他人。

能够透过拖延和自己厌恶的人唱反调，有弱者的自我满足感，还能够报复他人。

安全感就在于拖延者透过拖延让自己心理上或者安全感和舒适感，维护心理平衡。

实际上他们只是期望有个伙伴，有人陪伴有人分担，不至于孤独，害怕被疏远。

而有一些则是害怕被亲近，透过拖延来拒绝他人的亲近，而获得心理上的安全感。

时刻根源

拖延者的时刻观念和一般人不一样。

他们的主观时刻和客观时刻严重冲突，总主观认为时刻很充足，往往把事情拖延到最后才去做，实际上已经时候不充足了。

拖延者时刻感知失去平衡，轻视未来，在管理时刻方面无序和误解。

不做对未来很重要的事情，只做即时的事情，哪怕是不重要可做可不做得事情。

拖延者容易陷在另一个时刻区域里：时刻迷失、时刻断裂、过去的好时光，对时刻的流逝不在意，不为将来做打算，拖沓此时。

生物根源

拖延的生物根源主要涉及大脑。

大脑中的运行的某些生化因素很可能会影响拖延。

首先我们要先了解大脑，神经科学最新的几个“大观念”：一、大脑处在不断变化中;二、感受很重要，即便它处于无意识中;三、潜伏记忆的影响;四、;联结的通路;五、左逆转。

脑是不断变化的，不断修正，具有重组潜质，能够打破旧的神经联系，建立新的神经联系，即是“神经的可塑性”。

就是说我们每一天所做的事情都会影响我们大脑明天的结构和功能。

生活经验能够激发神经元，将电子脉冲从一个神经元传导到另外一个神经元，并释放生化信息，促使神经元在数量上不断增长和连接度上不断紧密化。

你做某件事越多，大脑对那个活动反应越多;大脑就会要求事情做得越快越快，越来越好。

这也就是所谓的“熟能生巧”。

虽然拖延在大脑中已经建立了顽固的连结，但是我们是能够打破的，能够重新建立新连结。

打破拖沓模式，建立做事新模式。

拖延是舒服的，不拖延是要克服不舒服感，如恐惧和焦虑。

当恐惧感出现的时候，大脑就会无意识做出躲避反应，从而导致你的拖延。

透过恐惧建立的神经连接是无法被消除的，当再次遭遇刺激的时候，大脑就会无意识反应。

这是大脑对抗恐惧和痛苦的防御机制，会抑制反应，让你逃避、拖延。

但是，由于神经元是可塑性的，我们能够透过有意识地调整我们的情绪对抗恐惧和焦虑、痛苦，管理自己的感受，理性思考，坦然应对那些我们所推迟的事情。

潜伏记忆依然，以前的记忆还潜伏在大脑了，当收到刺激时就会激发神经回路，然后做出拖延的逃避反应。

大脑左半球的某一分部和关照、感应和同情这样的感情有关的区域。

当这区域被激活，我们就会感到放松，对世界怀着开放的心态。

大脑的右半球有个负面情绪有关的区域，在不舒服和负面的情绪中，就会倾向退回到自己的世界里。

所谓的“左逆转”就是善待自己会刺激大脑的相应的部位，创造出一种与抗压感和健全感良性循环的状态。

简单讲就是多刺激左半球区域。

拖延症和执行功能障碍、注意力缺失紊乱、抑郁、焦虑、紧张和睡眠问题这些身体状况有关。

执行功能障碍的人往往正因执行力不足而导致拖延。

注意力缺失紊乱的人正因注意力不能集中，做事情需要的时刻比其他人要多，而导致拖延。

抑郁症的人则正因动力不足，连动都不想动了，怎样可能不拖延。

拖延的焦虑症的人一般是强迫症、邋遢分子和囤积狂这两种，这两种状况是“脑锁住”。

强迫症的人不断重复某件事情，不能做其他事情而拖延。

邋遢分子和囤积狂，是迟迟不把无用的东西扔掉，不断囤积，大脑回路锁住状态。

压力会使我们变得拖延。

应对压力是，往往是“非战即逃”的反应。

每个人都有自己的生物节奏，有些人早上工作效率比较好，有些人下午工作效率比较好，有时强迫自己工作只会走上拖延之路。

睡眠问题也会影响到我们的注意力和能量不足，导致拖延。

但是不管是怎样的状况，都是能够透过重建神经回路来慢慢改变我们的拖延症。

顺便提提季节性情绪紊乱症。

随着白天日子的缩短，环境光线的减少对人产生影响，神经传递素、血清素和多巴胺失去化学平衡，容易出现疲劳不堪的状况。

冬春两季较多出现。

人际关联根源，指家庭背景和社会关联。

家庭对拖延者的施压、怀疑、控制、依附、疏远等倾向，让拖延者为了维护其家庭关联而做出拖延行为。

有些则期望透过拖延而得到父母的爱等。

还有就是为了维护和同事、同学、朋友之间的社会关联而选取拖延。

虽然拖延者的因素有那么多，我觉得我主要是正因：一是懒;二是时刻观念;三是执行力不足;四是完美主义;五是强迫症;六是抑郁。

这六大原因。

当然，我此刻也在想办法重建大脑神经回路，应对拖延者，克服拖延者，一步一步来。

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

(百度百科)

\"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，在挖空心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。

**拖延心理学读后感篇八**

在阅读了《终结拖延症》之前，我看过《拖延心理学》，可能由于自己偏向于感性，我感觉《终结拖延症》一书偏于理性规则，阅读时间比我预计的要长。

最能减少拖延负罪感的，莫过于发现：拖延的不是我一个。所以在看完《拖延心理学》之后，我的拖延焦虑得到了很大的缓解，或许以前被这种拖延负罪压迫的太厉害了，以至过度放松走向了反面――我几乎心安理得于自己的拖延。在这种情况下，偏重理性的《终结拖延症》对我很好的进行了一次纠偏。

我非常赞同这本书对拖延的定义：拖延是一种成问题的习惯，是把重要的和有时限的事情推到其它时间做。习惯不是一天形成的，所以拖延会有一个逐渐加重和蔓延的过程。习惯具有固化的特点，所以针对拖延，保持觉察很重要，但从我自己的经验，过于敏感的觉察，会引起内心的抵制。所以这种觉察，要注意方式方法。反复自省感到自己在拖延是很折磨人的，不如采用简单的步骤使自己脱离这个环境。我以前回家总是躺到沙发上看报纸，结果就是经常一份报纸看了两三个小时，晚上什么事情也做不了。这中间也会时时想到“起来吧起来吧。”但最后还是惰性占了上风。但如果回家后就坐到桌边看报，那么基本半个小时就能搞定，也就有时间去干其它事情。

锻炼自己的情绪肌肉是我最感兴趣的部分，也获益最多。由于阅读的兴趣，我有意无意间赞同“人生贵适意耳”的生活态度，所以对于不舒服的状态，第一反应就是要避开，对于不能容易解决的问题，就想放弃。骑手与马的比喻非常适合我――由于骑手缺席，我就象那匹只能依据本能行事的马。我对各种东西的学习，依赖自己理解力不错，入门都比较容易，但到达某个平台阶段，要下一点死功夫时，我就会停步不前，以至于我良好的开端从来都是失败的前奏曲。最后对学习形成抵触，对任何学习计划都开始拖延。此类拖延汇聚到一起，形成自己在专业上“望人兴叹”局面。我以前把这个单纯归结于自己意志力的不足。书中的“单凭意志力，往往不足以决定内心冲突的斗争结果。接纳负面评价的能力，才是在行为上避免拖延走向高效的起点”。对我真是当头棒喝。我总想用一种轻而易举的姿态完成学习，不肯接受自己在理论上的欠缺。目前我针对锻炼情绪肌肉，想到的就是五分钟和计划完成及时鼓励的办法。

其实我想，克服拖延或许就是一个从自恋走向不自恋的过程。不放大自身的困境，不沉溺自己的情绪，不把自己当成世界的中心，离开自身，我们才能看到真实的自己，并接纳和热爱它。也就是书中所说的，从自我倾注的视角转化为自我观察。

总算写出来了，虽然比预计的长，但动笔时倒是确信自己能在截止期前完成的，而且也做到了。嗯，对自己感到满意。

**拖延心理学读后感篇九**

隔了21个月，终于重新把《拖延心理学》这本书看完了。唏嘘啊~~~谁能拯救我末期的拖延症？看是还是得靠自己啊！自救吧！

拖延主要原因有四：一是情绪根源，包括内心感受、恐惧、希望、记忆、梦想、怀疑以及压力；二是时间根源，拖延者与时间的纠葛；三是生物根源，包括身体、大脑以及遗传基因；四是人际关系根源，指家庭背景和社会关系。

情绪根源。

拖延的原因有恐惧失败、逃避成功、完美主义、控制自我，安全感。拖延者对失败有恐怖感，从而一直拖延，最后失败了可以说不是他是关系，是时间不够补。而有些就逃避成功，怕付出太多，怕受到别人伤害，怕遭受妒忌自己受到伤害。还有就是完美主义者，完美主义者，要么全部要么没有。看到这个，我承认我也是完美主义者，要么全部要么没有，不管在哪个方面，我都很明显，要么不做，要做就彻底。好多时间下决心的时间比做的时间还长，喜欢拖延，一直拖拖拖，拖到最后必须做了才会全力以赴去做。自我控制，体现在有个拖延者觉得拖延可以让他们或者自我的控制感，不必事事听命于他人。可以通过拖延和自己讨厌的人唱反调，有弱者的自我满足感，还可以报复他人。安全感就在于拖延者通过拖延让自己心理上或者安全感和舒适感，维护心理平衡。实际上他们只是希望有个伙伴，有人陪伴有人分担，不至于孤独，害怕被疏远。而有一些则是害怕被亲近，通过拖延来拒绝他人的亲近，而获得心理上的安全感。

时间根源。

拖延者的时间观念和一般人不一样。他们的主观时间和客观时间严重冲突，总主观认为时间很充足，往往把事情拖延到最后才去做，实际上已经时候不充足了。拖延者时间感知失去平衡，轻视未来，在管理时间方面无序和误解。不做对未来很重要的事情，只做即时的事情，哪怕是不重要可做可不做得事情。拖延者容易陷在另一个时间区域里：时间迷失、时间断裂、过去的好时光，对时间的流逝不在意，不为将来做打算，拖沓此时。

生物根源。

拖延的生物根源主要涉及大脑。大脑中的运行的某些生化因素很可能会影响拖延。首先我们要先了解大脑，神经科学最新的几个“大观念”：一、大脑处在不断变化中；二、感受很重要，即便它处于无意识中；三、潜伏记忆的影响；四、；联结的通路；五、左逆转。脑是不断变化的，不断修正，具有重组能力，可以打破旧的神经联系，建立新的神经联系，即是“神经的可塑性”。就是说我们每天所做的事情都会影响我们大脑明天的结构和功能。生活经验可以激发神经元，将电子脉冲从一个神经元传导到另外一个神经元，并释放生化信息，促使神经元在数量上不断增长和连接度上不断紧密化。你做某件事越多，大脑对那个活动反应越多；大脑就会要求事情做得越快越快，越来越好。这也就是所谓的“熟能生巧”。虽然拖延在大脑中已经建立了顽固的连结，但是我们是可以打破的，可以重新建立新连结。打破拖沓模式，建立做事新模式。拖延是舒服的，不拖延是要克服不舒服感，如恐惧和焦虑。当恐惧感出现的时候，大脑就会无意识做出躲避反应，从而导致你的拖延。通过恐惧建立的神经连接是无法被消除的，当再次遭遇刺激的时候，大脑就会无意识反应。这是大脑对抗恐惧和痛苦的防御机制，会抑制反应，让你逃避、拖延。不过，由于神经元是可塑性的，我们可以通过有意识地调整我们的情绪对抗恐惧和焦虑、痛苦，管理自己的感受，理性思考，坦然面对那些我们所推迟的事情。潜伏记忆依然，以前的记忆还潜伏在大脑了，当收到刺激时就会激发神经回路，然后做出拖延的逃避反应。大脑左半球的某一分部和关照、感应和同情这样的感情有关的区域。当这区域被激活，我们就会感到放松，对世界怀着开放的心态。大脑的右半球有个负面情绪有关的区域，在不舒服和负面的情绪中，就会倾向退回到自己的世界里。所谓的“左逆转”就是善待自己会刺激大脑的相应的部位，创造出一种与抗压感和健全感良性循环的状态。简单讲就是多刺激左半球区域。

拖延症和执行功能障碍、注意力缺失紊乱、抑郁、焦虑、紧张和睡眠问题这些身体状况有关。执行功能障碍的人往往因为执行力不足而导致拖延。注意力缺失紊乱的人因为注意力不能集中，做事情需要的时间比其他人要多，而导致拖延。抑郁症的人则因为动力不足，连动都不想动了，怎么可能不拖延。拖延的焦虑症的人一般是强迫症、邋遢分子和囤积狂这两种，这两种情况是“脑锁住”。强迫症的人不断重复某件事情，不能做其他事情而拖延。邋遢分子和囤积狂，是迟迟不把无用的东西扔掉，不断囤积，大脑回路锁住状态。压力会使我们变得拖延。面对压力是，往往是“非战即逃”的反应。每个人都有自己的生物节奏，有些人早上工作效率比较好，有些人下午工作效率比较好，有时强迫自己工作只会走上拖延之路。睡眠问题也会影响到我们的注意力和能量不足，导致拖延。但是不管是怎样的情况，都是可以通过重建神经回路来慢慢改变我们的拖延症。

顺便提提季节性情绪紊乱症。随着白天日子的缩短，环境光线的减少对人产生影响，神经传递素、血清素和多巴胺失去化学平衡，容易出现疲劳不堪的情况。冬春两季较多出现。

人际关系根源，指家庭背景和社会关系。

家庭对拖延者的施压、怀疑、控制、依附、疏远等倾向，让拖延者为了维护其家庭关系而做出拖延行为。有些则希望通过拖延而得到父母的爱等。还有就是为了维护和同事、同学、朋友之间的社会关系而选择拖延。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找