

# 拖延症读后感(优质5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 拖延症读后感篇一

隔了xx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。

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。

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。

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。

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。

## 拖延症读后感篇二

《拖延心理学》是由简·博克和莱诺拉·袁所著，简·博克和莱诺拉·袁，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》等电视节目节目中，同时也是《人物》和《当代心理学》等出版物的专访对象。她们一直致力于为全美国的学生、公司组织和公众团体提供治疗的心理工作坊和专题演讲方面的服务，终年活跃在斯坦福大学、伯克利的讲坛。

通常一本书的可读性往往取决于作者的阅历，写书的人往往被认为对他们的写作倾向有着非常深入的了解。确实，作者对拖延心理的了解可以说是彻头彻尾的，简·博克曾经说：“我们两个都知道对方的那些丑事，我们都经历过许多通宵开夜车的日子，也曾为写博士论文而挣扎了多年，经常要缴纳税收滞纳金，并常常为自己的拖延而编造种种故事情节（最为极端的例子是说自己家里死了人）。”除了作者两个人对此的个人亲身经验之外，作者也有多年与拖延心理打交道的职业经历。当作者还是加利福尼亚大学伯克利分校的咨询中心成员的时候，作者从1979年开始就为学生拖延者创设了据作者所知的第一个团体治疗课程。在作者的拖延者团体中，作者看到一些拖延的模式和倾向一再地呈现出来。虽然每个人的情况不同，但是其中还是有很多引人注目的共性。举个例子来说，作者原计划在周一上午九点开始作者一周的团体治疗课程，结果作者发现这根本不现实——在十点之前没有一个人出现在现场！当作者向公众开设拖延工作坊的时候，作者再次遭遇到了这个拖延怪兽。作者差点提前一周取消作者的第一个工作坊，因为在预订的时间内没有几个人报名。结果，几乎2/3的人是在截止时间的最后一分钟报了名，

作者不得不搬到一个更大的房间里才能容纳下这么多的人。

作者不仅仅在文学上取得了骄人的成绩，而且在她从医方面的成绩也不容否认。30年来，作者在心理治疗和心理分析的私人诊所内也处理了很多个案，很多人因为常年拖延而积重难返，这让作者有机会在更深的层次上探索这个问题。作者感到幸运的是，患者们都勇于向作者敞开心扉，这使作者的研究工作中受益良多。所有这些经验都再次坚定了作者的想法：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。根本而言，拖延的问题是一个人跟自身如何相处的问题，它反映的是一个人在自尊上的问题。

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。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，并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，她们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。书中作者还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及诸如注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。在书中作者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建议。

在看这本书之前我一直认为拖延就是懒惰的一种表现，但看完这本书之后才发现，拖延并不只是懒惰，他跟很多因素有关，通过书中的描述，我也发现自己拖延的毛病，了解到了拖延对事情发展的影响。我深深地认识到拖延让我失去了太多的机遇和成功的机会，拖延不是单纯的懒惰，它的危害更甚于懒惰，我也意识到拖延必须改正。

一旦意识到拖延的危害，我们该马上制定相应的更正计划。

降低期望，设定具体的、可操作而非模糊的、臆想的计划。不是我要在一年之内学会德语，而是我要在两个小时内记住十个德语词汇。接受自己。接受自己的现状，接受这个世界上没什么东西是完美的这个事实。学会发现自己的优点和擅长点，更重要的是承认自己的不足和缺点。

### 拖延症读后感篇三

在翻开《拖延心理学》之前，本人一向对自身在习惯养成、工作效率等方面所表现出的拖延深恶痛绝，并对自己是一名地地道道的“拖延症患者”深信不疑，且颇有点病急乱投医的意思，深恐将不断为此生以及此生中的若干年甚或几个星期的碌碌无为而追悔莫及，于是便一厢情愿地将治愈期望寄托在了广受推崇的拖延心理学这本书上。

不看不知道，一看吓一跳。细读之下，方知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齐而构成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会扯出诸如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识以及家庭的态度等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

当读到对各类“拖延行为模式的法庭大调查”这一章节时，书中提到：拖延会激起类似自责或者厌恶这样的情感反应，但是……它很可能同时也在帮你躲避其他更为焦灼的情感。这突然就让我想到了自己在写稿过程所表现出来的各种拖延。那时候，总会一边反复计算已完成字数和最后交稿期的距离，一边为自己无法按部就班却总在不断往后拖延，而无比自责和懊恼；那时候，自己简直就像掉入了一个怪圈，一方面在拖延，一方面又在焦虑和自责中痛苦度日；那时候，即使此刻想起来，自己也会禁不住起上一身鸡皮疙瘩。

如今，是本书启发我找到了个中答案。那时之因此那样，是

正因在拖延中写稿和在写稿中拖延的我，无论有多么令人厌恶，也比不上作品完成后却得不到认可或不能发表的那种挫败感更令人痛苦。因此，那时候的拖延源自于我对失败的惧怕，担心得不到认同和肯定会就此失去自身价值(本书指出，这种就个人表现论个人价值的观点也是不可取的。)继而推论出，这可能跟我成长于一个具有怀疑倾向的家庭中有关。当然，探讨这些并非是为了逃避或者指责又或者抱怨什么，何况即使这样也根本于事无补。我要说的是，在这个对自身艰难的探索过程中，自始至终，你都要怀抱真诚和勇气，否则，很难发现真正有用的东西。

所幸，经过彻底反省分析，虽然拖延症的对治简直称得上牵一发而动全身，但本人总算不是无可救药。书中所提出的一些拖延处理技巧，也确实具体而实用。例如，确立一个可操作的目标——我要在这天睡觉前完成这篇读后感。而不是：我要停止拖延；再例如，利用接下来的15分钟我要打扫房间。即使打扫房间又无聊又辛苦，但我起码能够忍受15分钟，而且只能透过一次又一次的15分钟，才能完成一件事；还有，要为困难和挫折做好心理准备。也许最近投出的一篇稿子，又没有出此刻修改公布的过稿名单中，但这并非我个人价值和潜质的反映，我只需开始着手下篇的写作就能够了。

起码《拖延心理学》给了像我这样，受拖延顽疾拖累的“拖延者”一个期望，只要有意愿改变，只要有志征服，只要全心投入且反复实践，总有一天，我会心甘情愿理解犒赏。这些犒赏，也许来自于我如愿完成的一篇文章稿，也许得益于我花数十年持续经营的生活，甚至多亏我持之以恒的良好习惯为健康所带来的珍重回报……总之，连一向追求完美的我(据说大多数拖延者都有完美主义的倾向)，都不得不佩服自己为开启新生活所经历的这一切了。这一切，包括拖延，但拖延已不再是一种失败。只有不敢去经历，才是真正的失败。

## 拖延症读后感篇四

在读《拖延心理学》之前，我一直认为，拖延是每个人身上都有的毛病。有些人经常为不易改掉的习惯懊恼，有些人为了在最后一秒的灵感迸发而沾沾自喜，这似乎是生活常态。

当我读了这本书，对拖延行为进行深入了解后，看法有了改观。虽然只读到一半，但是对我有两个帮助：

1. 认清现实和自己，接受自己；
2. 指导自己在育儿过程中，如何有效避免孩子拖延习惯的养成。

表面上看，拖延是个人的时间管理问题，或者对所处理的事情责任感不强而逃避的方式。事实上，研究发现，拖延是一个十分复杂的问题。不仅仅涉及个人的心理、行为和情绪问题，还涉及社会、文化等方面。即使我们意识到拖延的存在，已经耽误了事情，却无法停止这种行为。

## 拖延症读后感篇五

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。