

# 决不拖延杀死生命的窃贼读后感(精选5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！那么该如何才能够写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 决不拖延杀死生命的窃贼读后感篇一

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。

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。

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！

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！

## 决不拖延杀死生命的窃贼读后感篇二

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。能够透过拖延和自我厌恶的人唱反调，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。

## 决不拖延杀死生命的窃贼读后感篇三

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”就是这种本能的表現。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。

## 决不拖延杀死生命的窃贼读后感篇四

“你总结写完了吗？”

“哎呀，又不是马上要，急啥？”

“也是，提前几天做了就行。”

“啊！快到截止日期了，最近好多事挤一起，我还没做完，又得熬夜了……”

“哎，我也是，原以为很简单，没想到还挺麻烦的，快点做吧。”

这样类似的对话我们是不是经常听到，或者是自己说过？这种现象在当今社会中很普遍，有人给它起了个名字——“拖延

症”。我一直在想，为什么现在越来越多的人会拖延？这种行为背后究竟有着怎样的心理根源？关于这方面的专业研究，比较有名的就是美国的两位心理医生简·博克和莱诺拉·袁写的这本《拖延心理学》。我之前就听说过这本书，而自己也深受拖延症的困扰且一直苦于找不到解决办法，但我还是不由自主的拖到现在才看了这本书。

人为什么会拖延？作者认为，拖延的情绪根源涉及内心感受、恐惧、希望、记忆、梦想、怀疑以及压力，而大多数人并没有意识到自己的这些情绪波动，因为他们利用拖延来逃避不舒服的感受。此外还有其他方面的根源：拖延者的主观时间与钟表时间的冲突；拖延的生物根源，包括你的身体、大脑以及你的遗传基因；拖延的人际关系根源，主要指你的家庭背景和社会关系，以及你在当今社会的地位。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形成的，十分复杂，不过有一点可以排除在外，拖延和智力没有关系。要摆脱拖延，真正认识到自己拖延的根源是第一步。

书中提到一个拖延怪圈，是拖延者基本都会经历的，即从接到一个任务到最终那个任务被放弃或是被完成了的这个过程。整个过程从头到尾短则几个小时，多则几个星期、几个月，甚至几年。并且，大部分的拖延者都会重蹈覆辙，一次又一次地在这个怪圈中挣扎。对此，我深有体会。比如，每次刚刚接受一个任务，总是信心满满，觉得虽然自己不能马上开始，但是一定会有条不紊地完成它。直到早点开始的时机已经失去，我才开始焦虑，压力也逐渐加重，但是想到离最后期限还远着呢，所有还是抱着希望。时间又过去了，我还是没有开始，一种不祥的预感取代了剩余的乐观情绪，回顾自己所浪费的时间，意识到自己无法挽回，又陷入后悔和自责；在这个阶段，除了这件事，其他事我都愿意做，而转移我注意力事务的出色完成甚至让我相信在那件事情上我也正大步迈进；有时甚至通过种种方式让自己看起来很忙来掩盖自己的窘境。到下一阶段，虽然我感到惭愧内疚，但是继续抱着还有时间的希望，盼望着“缓刑”的奇迹出现。离截止日期越

来越近了，此刻我已经绝望了，后悔、内疚、痛苦涌上心头，对能否完成任务的担忧已经变成了一种令人生畏的恐惧，觉得自己缺少了其他人都有的约束力、勇气、头脑或者运气，他们都行，就我不行。到最后把自己逼到不得不在背水一战和弃船逃跑之间做选择。选择不做的话，这个拖延怪圈就此画上了句号。选择做的话，此时的压力已经让我痛苦不堪，让我感到做些什么总比无所事事好。而令我惊讶的是，事情并没有所担心的那样糟糕，甚至发现自己乐在其中，所有我所受的折磨看起来根本是不必要的。终于马上要做完了，胜利在望，但是之前的一拖再拖导致现在一分一秒的时间也不能浪费了，我的焦点已经不再是如何把事情做好，而是我究竟是否能够完成。最后，无论我最终是放弃了还是完成了任务，这种折磨使我精疲力竭，但毕竟已经过去了。于是我下定决心，下一次我一定早一点开始，控制自己严格按照计划做事。然而到下一个任务出现时，我又无可避免地陷入了这个怪圈。

那如何跳出这个怪圈呢？作者在书中根据不同根源，提出了针对性的解决办法，每个读者都可以据此对症下药。此外，作者汇编了一些处理技巧，我觉得自己可以实践一下。

3、将你的目标分解成具体的小目标；

5、只管开始做！不要想一下子做完整件事情，每次只要迈出一小步；

7、为困难和挫折做好心理准备；

9、保护你的时间。学会怎样说不，将你的时间集中在重要的事情上；

12、将拖延看成是一个信号。停下来问自己：“拖延传递给我的是什么信息？它意味着什么？我可以从中学到什么？”

虽然有时候一些事情拖一下反而能得到最佳结果，但这并不能成为阻止我戒掉拖延症的理由。万事开头难，拖延已经成为我的一种习惯，要想马上改掉很难。但以往的经验告诉我，只要逼自己开个头，集中注意力，循序渐进，坚持下去让不拖延成为新的习惯。只要开始，就有改变的希望，期待自己的变化。

以往的经验告诉我，只要逼自己开个头，集中注意力，循序渐进，坚持下去让不拖延成为新的习惯。只要开始，就有改变的希望，期待自己的变化。

## 决不拖延杀死生命的窃贼读后感篇五

拖延心理学读后感《拖延心理学》的中译本是由人大出版社湛庐文化出版的，作者是俩美国人，在上世纪八十年代写作完成出版的，那个时代就已经有人关注到这个领域，放到现在，这本书的内容并不过时，而且随着网络和计算机的普及，人们花在娱乐、上网的时间更多了，由此产生的问题也就随之而来，这本书也就有了更多的意义。

把繁重的任务“肢解”：爱拖延的初认识在于大学，每当老师布置下大作业的时候，我总是暗暗下决心要通过自己的能力来写一篇特别好的，于是我会提前就花很多的时间去想怎样做这个大作业，在别人坐在电脑前面玩的时候，我会坐在电脑前面找资料，去思考，可是一直到要交作业之前，我也没有开始行动，最后和大家一样，网上随便找找，“整合”一个，就交上去了。看上去结果是一样的，但我之前玩没玩好，学也没学进去，最冤了。现在看来，这种现象是由于一个大作业并不是很快就能完成的任务，所以完美主义心理在作祟：既然一口气不能做完，不如等到一口气可以做完的时候再开始。开始做一件事，是最难的，难在一开始，便想很快的搞定它。所以遇到一件不能马上搞定的任务的时候，把它分解成一步步的行动吧，在纸上把任务写下来，然后把一步步需要做的列好，干完一件打一个勾，一个繁杂的任务所

获得的成就感比分解成一步步行动所得来的成就感要遥遥无期，为了让自己的大脑早点获得甜头，就把任务分解了吧！

要接受自己的不完美：写这读后感的时候，也下了很大决心，我总是想写的逻辑缜密，滴水不漏，可实际上水早就全洒了还不知道，别想着把事儿做的尽善尽美，因为这是不可能的。还不如赶紧完成它，结束这件事在我心头的困扰。

那就在此先收笔了，未完待续！