**战拖有术**

**——读《别让拖延害了你》有感**

李 琦

本学期我阅读了宏远编著的《别让拖延害了你》，让我获益良多。“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”该书讲述了拖延的本质、危害以及如何采取行动，超越自我，摆脱习惯束缚。

在这本书中，我找到了很多自己平时生活工作中的影子，习惯性将事情拖到最后才去完成，然后急急忙忙地做完。当拖延变成一种习惯，我们的生活也将被影响。我在这本书中找到了自己拖延的原因以及一些解决办法，下面来谈谈我的心得体会。

本书中讲到了一种逃避型的拖延者害怕失败，拖延则成为了失败的遮羞布。在日常生活中，面对一些困难的事情，我们会习惯地找借口，“没有时间”，“”没有早点准备”等，借口是拖延症开始的标志。

比如，我要在一年的时间里提升自己的英语水平，然而我一直没有采取行动，我会找很多的借口，比如要出去和朋友聚会、看电影等。我发现问题出在了我设定的目标太遥远。我首先决定给自己设定一个完成目标的时限，不能让自己无休止的拖延下去。有很多事情都有时间限制，比如要写一篇工作计划，需要在规定的时间内上交。然而，人生很多事情是没有时间限制的，等待也是一种拖延，必须给自己设定一个时间限制，才是战胜拖延的第一步。

本书中还谈到了要科学分配工作时间。上班忙忙碌碌，一天的时间很快就过去了，回顾这一天的工作效率却和设想的有很大差距。书中举了这样一个例子，雷亚总是感慨八小时的工作时间不够用，他把八小时的时间安排成，上午看文件，下午处理文件。而不拖延的人则会这样做“一边看文件一边处理文件”，我们在阅读完文件了解文件内容以后就要及时的进行处理。如果像雷亚一样，上午阅读了文件，下午再处理或者隔了很长时间再去处理，这时候我们就需要重新再阅读一遍了，这就是工作时间的浪费了。

“做一百个俯卧撑还是绕操场慢跑十圈”，“写一篇毕业论文还是做一份工作计划”，我们总是习惯去选择简单的，拖延也让我们错失了很多锻炼自己的机会。

比如，我需要完成一篇论文。我打开了空白文档。我可能需要去找一些资料。然后我需要借阅一些书籍，又因为别的事情耽误了借阅书籍，那么写论文就被搁置起来。当很多事情一起出现，我会下意识地选择比较简单的先去做。然而有的事情可能截止日就在明天，有的事情很简单却有很充裕的时间来做。这时候，我就需要给自己要做的事情按照轻重缓急列出单子来，也可以在脑海中进行简单的时间分配。我需要去做自己最应该做的事情，而不去把时间浪费在不该做的事情上。

有时在工作中我会遇到一些问题，我需要正视问题，接受问题的存在。我需要正确面对拖延，从而更加了解自己。