

2023年拖延症演讲稿分钟 拖延症演讲稿(实用5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

拖延症演讲稿分钟篇一

今天，我想和大家来说一说在现代社会中，十分普遍的一种“绝症”——拖延症。

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

相信大家平时生活中都有这样的体验：下周要月考，英语单词还没有背熟，但还是不能翻开英语书好好地背单词，总想着“还有一个礼拜”、早着呢；或者语文要看的古文字词义还没记牢，明明手上没有什么事，宁可翻开小说看几眼，或者拿起手机玩一会儿游戏，都不愿意翻开课本。总要拖到最后几天、甚至最后一天才翻开书，嘴里念叨着“来不及了来不及了”、一边后悔为什么没有提前复习。这样临时抱佛脚、很有可能被佛一脚踢开。考试结束之后，痛定思痛、下定决心，下次考试一定要好好复习；然后呢？然后下一次还是被拖延症扯断了后腿。如此循环、周而复始。

对于这样的事我深有体会。就比如这次演讲，在半个月前我就开始想讲什么，但是总想着这周是男生讲，有一个周末的时间来准备，没有关系；或者就算这周是女生讲，但是轮不到我，还有时间。就这样一直拖拖拖，直到昨天我才决定，用自己血淋淋的教训，作为今天演讲的话题。

我们都知道拖延症有多么严重的后果，那有什么解决的方法呢？一位心理学家尼尔·菲奥里有一本书叫《战胜拖拉》，书中提到这样一个方法，叫“逆向日程表”法。简单来说，就是从最终完成任务的那个日期算起，往前推，到哪一天该完成哪一阶段，一直逆推到当下。这样就不会没有紧迫感；同样，一个巨大的任务被分割成小部分，看起来也会轻松一些、人的畏难心理也会减轻。

还有一种方法被叫做“番茄工作法”，这个方法来源于一个番茄计时器，这个计时器每30分钟会报一次时。实验者在这30分钟内分配休息和工作的时间，每30分钟被称为一个“番茄时间”。经过很多次实验后，人们发现，25分钟工作和5分钟休息是比较合理、容易被人接受的；也可以让人专心工作、不被诱惑分散注意力。

那到现在，我的演讲也基本结束了。希望可以给大家、同样也是给自己一些克服拖延症的好的建议；也希望下次轮到我演讲时，别再准备得如此仓促。谢谢。

拖延症演讲稿分钟篇二

今天想和大家聊聊现代社会中非常常见的一种“绝症”——拖延症。

拖延

是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

相信大家在平时生活中都有这样的体验：下周要月考，英语单词还没有背熟，但还是不能翻开英语书好好地背单词，总想着“还有一个礼拜”、早着呢；或者语文要看的古文字词义还没记牢，明明手上没有什么事，宁可翻开小说看几眼，或者拿起手机玩一会儿游戏，都不愿意翻开课本。总要拖到

最后几天、甚至最后一天才翻开书，嘴里念叨着“来不及了来不及了”、一边后悔为什么没有提前复习。这样临时抱佛脚、很有可能被佛一脚踢开。考试结束之后，痛定思痛、下定决心，下次考试一定要好好复习；然后呢？然后下一次还是被拖延症扯断了后腿。如此循环、周而复始。

对于这样的事我深有体会。就比如这次演讲，在半个月前我就开始想讲什么，但是总想着这周是男生讲，有一个周末的时间来准备，没有关系；或者就算这周是女生讲，但是轮不到我，还有时间。就这样一直拖拖拖，直到昨天我才决定，用自己血淋淋的教训，作为今天演讲的话题。

我们都知道拖延症有多么严重的后果，那有什么解决的方法呢？一位心理学家尼尔·菲奥里有一本书叫《战胜拖拉》，书中提到这样一个方法，叫“逆向日程表”法。简单来说，就是从最终完成任务的那个日期算起，往前推，到哪一天该完成哪一阶段，一直逆推到当下。这样就不会没有紧迫感；同样，一个巨大的任务被分割成小部分，看起来也会轻松一些、人的畏难心理也会减轻。

还有一种方法被叫做“番茄工作法”，这个方法来源于一个番茄计时器，这个计时器每30分钟会报一次时。实验者在这30分钟内分配休息和工作的时间，每30分钟被称为一个“番茄时间”。经过很多次实验后，人们发现，25分钟工作和5分钟休息是比较合理、容易被人接受的；也可以让人专心工作、不被诱惑分散注意力。

那到现在，我的演讲也基本结束了。希望可以给大家、同样也是给自己一些克服拖延症的好的建议；也希望下次轮到我演讲时，别再准备得如此仓促。谢谢。

拖延症演讲稿分钟篇三

“小骁，帮老妈拿本书！”“哦！”我一边回答一边继续看

书；“小骁，到楼下取个快递！”“知道了，马上去！”妈妈要求做的事，我从来都是满口答应。不过……只有老妈知道，我这嘴皮子功夫真的厉害，其实从来没有行动。这个暑假，老妈决定对我采取措施了。

一天午后，妈妈把我叫到跟前，一改往日的“河东狮吼”，一本正经地跟我说：你——严重“拖延症”患者，今日给你开一剂处方“隔离观察，自我反省，综合诊治，终结病患”！看老妈的架势，还真不是说着玩的，我只能乖乖服从。

暑假已经过半，老师发了群信息要检查作业，可我的作文一篇都未完成，每天都想着怎么蒙混过关。可是这回，老师要点名了。我决定立刻动笔完成一篇习作。可整整一上午过去了，我还只写了个题目。正想动笔，又觉得无从下手。不知不觉已经到了午饭时间，本子上依然只有一行字。这时，我心中的正义天使和邪恶小人开始战斗了。

正：“朱宇骁，你还愣着干什么，快点写呀，没几天就要开学了，再不写你真的要挨批了！”

邪：“早呢，还有二十多天才开学呢，最近有太多热门剧，错过了暑假你就不能追了。别写了，别写了！”

这么一想，我有点动摇了，一只手不由自主地拿起电视遥控器。

“停停停，你在做什么？电视不仅伤眼睛，还浪费时间，如果你写不完作文，就等着被那个名医收去治疗吧！”正义天使急了。

我的手又缩了回去，被老妈“综合整治”，那种感觉可不好过呀！“不看电视，坚决不看！”斗争了许久，我终于重新拿起了笔。

为了能够彻底治愈我的“拖延症”，“名医”老妈始终在默默关注我，并不断提醒我：做事之前，必须确立目标，设好时间节点，再分步落实。只要严格遵守“今日事，今日毕”的原则，再严重的“拖延症”都可以彻底治疗！

拖延症演讲稿分钟篇四

马尔顿说，拖延的最能损坏和降低人们做事的努力。我觉得这句话说得很对，拖延几乎成了我们每一个人的恶习，心理学家说，到了50还能改掉一桩坏习惯就是奇迹。

今天我读了一篇文章叫《拖延恶习》，文章主要讲了：作者从小就有拖延的恶习，而且，为了拖延还差点失业。可是就在他50岁的时候，却改掉了这种要命的恶习。

以前，爸爸妈妈叫我做一些事情，我都会说，等一下在去做，每次听到这句话，爸爸就会严厉的批评我，说，如果你以后在工作上，也对领导说一句，等一下再去做的話，那么你就会失业。于是，我只好不耐烦的去做事了。

可读了这篇文章以后，我才觉得爸爸说的是对的，不管做什么事情说就要马上去做，不能拖延。

记得有一年放寒假。老师布置的作业特别少。我心里想：作业这么少不如明天在做。可到了第二天，我又想在拖到明天再做。快要上课了，我才想起我的作业，于是我赶紧补。现在放假我都记住那次教训，早早的就把作业写完。

“明日复明日，明日何其多。”我一定要改掉这恶习，不能让他成为人人的笑柄。

拖延症演讲稿分钟篇五

开场：同学们好，老师好。相信绝大多数同学都听说过这样

一个新名词——拖延症。顾名思义，所谓拖延症，就是指事事都会无意识的拖延。也许本来做好了详细的计划，一到实行的时候，就想着，再等一会，等一小会。等着等着，这件事就那么过去了。

曾经有一位叫做钱鹤滩的学者写过这样一首脍炙人口的诗：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”从某一方面来看，拖延症无疑压制了一个人的执行力。本来无关紧要的事，日积月累下来就做不完了。说到这里，我想做个小调查。各位同学认为自己有拖延症的，请举一下手。那请问，这些举手的同学，你们是否认为拖延症阻碍了你们的计划，压制了你们的执行力。

其实，根据调查发现。拖延症大多来自一定的时间限制。假如一件不大不小的事，给你10天去完成，几乎绝大多数人都会无意识选择拖延，因为大家都认为，这件事既然无足轻重，一定很容易就办到，等期限快到的时候再去做也不迟。结果到了第八天，第九天甚至第十天你才去做这件事，本来慢慢做可以非常漂亮并且轻松的完成任务，却因为拖沓导致任务完成仓促，虎头蛇尾。甚至需要外力的帮助去草草解决。

我自己本身是一个拖延症十分严重的人。我相信班里有很多同学都和我有着相同的困扰。一到放假的时候，之前明明做好了许多的计划，计划今天做什么，明天做什么，在这个时间段做什么，我要几点起床之类的杂事。可一到实行的时候，就变成了：现在才几点几点，我还可以再多睡一会。今天是放假第一天，要不就给自己放松一天吧。这个时间段应该用来休息啊，还是待会再做吧。这样的情况下，结果往往是，哪怕坐在地上发呆一整天，也不愿意去执行原本的计划。更多的情况是，假如今晚数理化政史地六科作业，肯定有一部分同学这么想：政史地可以直接抄答案，我先写这些吧，数理化我要留着好好做。可实际的情景是，我抄完了政史地作业，看向钟的时候发现，啊，都这么晚了，算了，数理化明天再做吧。到了第二天早上，原本计划好哪怕作业不交也要

认真写完，可实际上，在仓促的交作业热潮中，不听话的手还是伸向了答案，抄完之后，陷入了深深地自我谴责中。

所以，综上所述，拖延症带来的负面作用更多的表现在给自己带来压力，负罪感，效率低下，还有人们对你不能完成任务的不良评价。而且，在这样的负面作用下，往往会产生恶性循环，导致进一步的拖延行为。

通常情况下，人做选择依循两个原则：或者是追求快乐，或者是逃避痛苦。你觉得上学无趣，所以会迟到，但是你跟喜欢的人约会就不迟到；老师来检查，你就不会迟到，老师一不来，你就昨天晚上忘了订闹钟，或者闹钟没有响。对于你不想做的事情，你有排山倒海的理由拖延它；对于你事关重大的事情，没有困难创造困难你也在所不辞。

当然，有时拖延症也有积极地一面。一件事情拖着拖着，我们干脆就不做了。这也是拖延症的价值：通过它，来区别事情的重要性。我常常觉得，有的时候我们是自动选择了“拖延”这样一个方式，以来激活自己的创造力。我现在就制定好复习计划，可实际上，我到了考试前一天才开始背书。但往往这种抱佛脚的行为却出奇的有效，所以我认为，我不怎么努力不怎么拼命也可以做的和那些努力的人差不多。虽然知道这种想法不正确，我的知识也没有努力的人巩固，可我还是忠于这种想法，这就是拖延症。

对于拖延症来说，最糟糕的，是在拖延的时候，憧憬忙碌的状态，在忙碌的时候，去悔恨当初自己的拖延。加拿大卡尔加里大学的皮尔斯·斯蒂尔教授曾提出了一个著名的“拖延公式” $u = ev/id$ 战拖 = 信心 * 价值 / 冲动 * 回报延迟。

是否拖延，其实本质上来讲，就是你愿意付出的代价，和你的获得之间，你做一个选择。我的演讲结束了，谢谢大家！