

最新拒绝拖延症三分钟演讲(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

拒绝拖延症三分钟演讲篇一

女士们，先生们，晚上好！

你一直不愿意在晚上睡觉，而不愿意在早上醒来？你熬夜熬夜完成作业了吗？你经常推迟重要的工作吗？如果你的回答是肯定的，我的朋友，你可能有一个坏习惯。这叫拖延。

我试图理解我心情不好的原因和尴尬的处境。我上网，并学会了这个词的拖延。我发现这是一个很常见的现象，已经从我们学校的时间！根据一项学术调查，80% - 95%的学生从事拖延症，大约有75%的人认为自己拖沓。更糟糕的是，这种坏习惯伴随着我们，从学校时代到我们未来的职业生涯和生活，阻止我们高效地做事，削弱我们实现目标的能力，给我们带来恐慌甚至精神疾病。有一些简单的原因。例如，任务似乎太困难，时间不够，缺乏知识或技能，害怕犯错误，等等。也有一些复杂的原因，如完美主义，挫折容忍力低，缺乏自信。

我们有可能克服拖延症吗？对。我们可以一步一步地做。

第1步，承认你正在拖延一项任务；

第2步，列出你推迟任务的原因；

第3步，讨论原因，列出克服它们的方法；

第4步，立即开始任务！

为了成功地做到这一点，你需要写下你的任务在一个可见的地方，并把它在墙上的最后期限标记。尝试将任务分解成组件，小目标就容易实现。“先挣1亿英镑”是个好主意。然后你需要告诉每个人你的目标，他们会激励你前进的道路上。试着奖励自己一份工作做得好。所有这些有用的技巧将帮助你。

亲爱的朋友，拖延是我们的敌人，就像小偷偷走我们的时间和梦想。克服它会对你的学习和生活有很大的帮助。不管我们需要做什么，现在就做！行动是最重要的。如果你想去旅行，采取行动！如果你想学习开车，采取行动！如果你想保持健康，采取行动！如果你想向某人表达你的爱，采取行动！如果你想解雇你愚蠢的老板，采取行动！如果你想做演讲，采取行动！如果你想对拖延说再见，采取行动！

谢谢您。

拒绝拖延症三分钟演讲篇二

大家上午好！

上台前，我做了一下思想斗争，想着要不要和大家讲这件事，毕竟这不是什么露脸的事，最后我决定，要讲！

有这么两句话，大家肯定都不陌生。一句是“车到山前必有路”，一句是“船到桥头自然直”。有人说这是终极的人生智慧，我要说这是拖延症患者自我麻醉的精神毒物，这样的想法是万万要不得的。

为什么这样讲呢？先说说我自己吧。相处这几天，大家都知道我在单位是副处长，但是，你们不知道，上个月我曾与处长失之交臂。当时，我们单位五个人参加竞聘，其中比较有

竞争力的有三个人，我就是三个中的一个。无论从工作业绩还是群众评价看，我应该是众望所归的。但是，事与愿违，最后，我输了。

我输在了演讲。我的竞聘演讲做得比较刻板，没错话，没毛病，但是也没新意。而另一位同事讲得是有血有肉，有声有色，特别吸引人。最后综合评定，他比我多一票。这样被淘汰下来，我特别郁闷，特别不甘心，也特别后悔。

因为，早在一年多以前，我就在网上看到过“张嘴就来”的演讲培训介绍，当时也动过心思想学，但再一想，这又不是什么要紧事，不急，看看再说吧。就这样，今天拖明天，明天拖后天，一拖再拖，拖成了这么个结果。

说起这段经历，我不由得想到一个小故事。故事讲的是：有三个人结伴而行，上帝为了考验他们，在他们前进的途中设置了一座独木桥，桥下是万丈深渊。第一个人到桥前，想都没想，大步流星地过去了。第二个人看看窄窄的独木桥，再看看桥下的深渊，害怕，不敢过。最后在第一个人的鼓励下，上了桥，尽管在桥中被一根刺划破了脚掌，也还算是有惊无险地通过了。可第三个人却死活不敢上桥。这时，天渐渐黑下来了，身后响起了凄厉的狼嚎，他被逼得没有了退路，只得壮着胆子，颤颤巍巍地上了桥，可没走几步，就掉入了万丈深渊。

天使看到这一幕，不解地问上帝：为什么让第一个人顺利通过，给第二个人制造了点小麻烦，却让第三个人坠入深渊？上帝说：我无非是想告诉人们，在困难面前，回避的时间越长，付出的代价就越大。

朋友们，车到山前不一定能有路，船到桥头也不一定直，自助者天助。无论是面对困难、机遇、抉择或者是其他问题，你必须迅速地迎上去，拖不是办法。在等等再看，过过再说的恶性循环中，我们丧失的或许是解决问题的最佳时机，或

许是敞开心扉的最佳时机，或许自我提升的最佳时机。最后，我想用一句话和大家共勉，拖延是大敌，无论在工作中还是在生活中，我们都不要拖延，不要用后悔去为自己的拖延买单。

谢谢大家！

拒绝拖延症三分钟演讲篇三

大家好！

拖延症是指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。

这种行为深深毒害着我。

晚上8点钟的时候，我感觉床正在低声呼唤我，可我之前一直在看小说，还没完成我的作业。算了吧，反正我写得快，明早起来一样能写完。于是，我倒在床上就睡着了。

第2天早上，我突然睁开眼睛，想起作业还没写。我刚要伸手去拿作业，床就把我吸了回来，我不自觉地眯上了眼睛，却见作业卷摊在床上，我马上拿起笔刷刷地写了起来。2分钟过去了，我写完了所有的作业，我心里暗暗高兴，简直不敢相信我居然能写的那么快。既然写完了，那就再睡一会儿吧，我把作业放在了床头，便又睡着了。

当我睡得正香的时候，只听妈妈大吼一声：“小兔崽子快起床！”这一声，吓得我一机灵，我撇了撇嘴，不满意地说道：“我作业都写完了，就不能再睡一会儿吗？”说着，我还用手往床头划了划，可令我惊讶的是，床头空荡荡的，什么东西都没有！我睁开了眼睛，瞧了瞧床头，真的什么都没有，我看向书包，发现作业卷还在书包里静静地躺着，翻开一看，作业一页都没写！这是什么情况？我傻眼了，我刚才明明把

作业都写完了呀。原来，我在想象中写完了作业。看来，没完成作业睡觉也不安心呀。

拖延时间是最省力的事情，但后果不堪设想。我希望我能尽快地克服拖延症，变成一个守时的人、一个有生活规律的人、一个身边的朋友都信赖的人。

拒绝拖延症三分钟演讲篇四

大家早上好!我是来自初三38班的武家键，今天我演讲的题目是：珍惜光阴，拒绝拖延。

俗话说：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间很贵，重如珍宝，无疑是我们最宝贵的财富;时间很快，恍若白驹过隙，逝者如斯夫!

我会!尤其是在深入了解了鲁迅先生的成长经历后，我深深地被先生珍惜时光的精神所感召。先生十二岁在绍兴读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，他不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务。为避免影响学业，他每天都做好精确的时间安排。念及自身，汗颜不止，我们哪一个同学不是在家里的蜜罐里长大的?先生说过：时间，就像海绵里的水，只要你愿挤，总是有的。而万分珍惜时间的他也终成为著名的文学家，思想家，革命家，中国现代文学的奠基人之一。所以，同学们，为了我们更璀璨的明天，请以鲁迅先生为旗帜，珍惜光阴，不负青春!

青春的我们，应该朝气蓬勃，积极奋进，一定要摒弃诸如“先休息下，反正还有时间;今天没做完作业，明天再补吧;终于周末了，先玩个天翻地覆，反正还有大把时间.....”的拖延思想。翻开历史上著名的淝水之战，当时苻坚自认为有百万大军，“投鞭于江，足断其流”，征服东晋不过是轻而易举之事。导致他未做好战事部署，当前锋军队到达淝水时，大部队却还在遥远的后方。最终他的拖拉，

成了战败的直接因素。所以，同学们，为了我们更璀璨的明天，请以史为鉴，拒绝拖延，不负韶光！

作为必须和时间赛跑的培才学子，你注意到了吗？每天晚上路灯下有同学等家长时依然书不离手；你注意到了吗？夜色包裹的电动车后座上有同学依然默默背诵；你注意到了吗？每天校道上总有人行色匆匆，直奔教室。他们是我们身边最好的榜样！

同学们，逝者已远，来者可追。无论过去如何，我倡议，从今天起，让我们珍惜每一分每一秒，做一个视时间如生命的人；从今天起，让我们严拒拖延，做一个雷厉风行的人；从今天起，让我们抬望眼，迈步从头越！

拒绝拖延症三分钟演讲篇五

太阳光暖洋洋地从窗口射进来，温柔地洒在每个人的脸上，窗外的城市已经又开始了新一天的日程，街上各式各样的人们都匆忙地奔波着，早餐店的门口早已坐满了焦急等待吃早餐的顾客，包子的香气从蒸笼中飞出，融入了早晨清新的空气中。

而与此同时，我依旧缩在被窝中，无论妈妈如何喊叫，就是不肯探出头来，“五分钟，再睡五分钟啦！”我懒洋洋地应付着妈妈，“不行！7点半了，你看你们班的班长6点就起床读书、背英语单词了！”“好，我起……”我极不情愿且迷迷糊糊地穿衣服，慢吞吞地洗脸刷牙，心想：反正今天运动会，晚去一会又不会被发现。我这拖延症，早已深入我体内，无药可救了，正因为如此，我无论做什么事，都要比别人慢一步，而且显得慌慌张张。

运动会结束了，我们班在全年级中垫底了，听到这个消息，所有人目光都落到了我身上，我低下头，无地自容，连班主任也来找我谈话，语重心长对我说：“你要注意你自身的错

误啊。”我的心理防线突然崩溃了，“嗯，张老师，我知道我错了，我一定改！”我的眼泪不由自主地掉下来，我真是恨我自己呀，我恨自己的“懒”，恨自己的拖延症。

从那刻起，我开始努力地过好每一天，刚刚开始努力时，确实十分痛苦，早早起床时，痛彻心扉，改掉自己的毛病时，十分难过，不情不愿，而当我慢慢适应时，不知从何时开始，我爱上了这种努力而又认真的生活态度。我第一次觉得，自己是班级的一员，我也要追上他们的脚步，我要与他们一起奋斗！

努力，不一定成功，但你一定会感谢并爱上那个努力奋斗、拼搏的自己！