

拖延症患者演讲稿三分钟(实用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

拖延症患者演讲稿三分钟篇一

“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。

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！

拖延症患者演讲稿三分钟篇二

换位思考，才能知道对方的需求，以及自己的不足。下面就让本站小编给大家分享假如我是患者演讲稿，希望大家喜欢。

谁都想健康不愿患病，这是正常人的健康心态。但作为一线的医护人员，如果来个换位思考，也许有益于我们医疗服务水平与质量的提高，更有益于我们救死扶伤，发扬革命人道主义的精神。

假如我不幸得病，我毋庸置疑就必须去就医吃药打针，但我不一定会去硬条件最好，但一定要是医术、医风等服务质量最佳的医院，我希望医生是华佗再世，能妙手回春，药到病除，用最廉价、最好的药物在最短的时间内使吾病愈康复。希望医生不因病人众多而草诊庸治，或开“天书”处方，或开“大处方”，因为我们病人当中还有大部分人是承受不起“大处方”治疗的，有些人甚至还吃着“低保”，捧着“大处方”即使本是小病也吓出大病来的。目前外面药品超市林立，有些病人为了节省药费，抱着“一颗红心两种准备”在医院看病而在外面买药，为了避免这种现象产生，而不至于处方流失，医院可在进药渠道和药价上做文章，靠开“天书”挽留处方实非上策。

如果病情需要必须住院，我希望住院部的医护人员视我们为

亲人，给我们似春风般的温暖、关心照顾和安慰。因为一个人患病之后有的情绪悲观，有的心烦意躁、有的因家庭背景或其他特殊原因，病人甚至拒绝接受治疗显得极不配合，此时，医护人员应找准病人的症结所在，在对症治疗的同时还应进行心理护理，对于个别脾气暴躁病人，医护人员应该和风细雨给予滋润，俗话说“病人大似郎中”，医护人员不应与病人“针锋相对”。

假如我是病人，我希望每个护士小姐都满面春风，真正像个“天使”。年轻漂亮的护士小姐是医院一道靓丽的风景线，她能调节病人的情绪心态，使病人心情开朗，她是“一剂良药”，无形中有益于病人康复。希望医护人员利用查房或闲余之时多与病人沟通，多去熟悉了解病人，对病人的合理要求和实际困难应该给予满足、理解和帮助。

假如我是病人，我希望医院增加医疗费用透明度，对有些确实经济困难病人应该以适当考虑，既要考虑治病救人和医院经济效益，同时也应该考虑病人经济承受能力。医院并非慈善机构，如只考虑救死扶伤而不考虑自身利益那是不切实际的，如只考虑自身利益而不考虑病人经济承受能力，那就背离了救死扶伤，实行人道主义精神之宗旨和原则。

假如我是病人，对某些医院个别医生利用病人治病心切收受甚至公开或暗示向病人索要礼品红包是很反感的，这既违规违法且没有职业道德，特别是对于有些经济困难病人简直是雪上加霜，同时也损害了医院声誉和形象，医院应该坚决杜绝此类现象发生。

对于商家来说，顾客就是上帝；对于医院而言，病人就是亲人。如果医院真正把我们病人当亲人，处处为病人着想，病人岂非草木?!在我们康复出院之时，赠送锦旗或书上感谢信一封，以示对医院和医护人员感谢之情。只有这样，医院和患者才能“双赢”!这既是医院办院宗旨，也是我们全体病人的共同之希望。

尊敬的各位领导，各位评委，各位朋友：

大家好，我演讲的题目是《假如我是患者》，假如我是患者演讲稿。

是啊，不可否认，造成医患关系不和谐的因素是多方面的，但作为医务工作者，谨记白求恩大夫“把自己想象成一外患者”换位思考，从患者的角度审视我们的服务和应遵循的医德医风显得特别重要。

那么，假如我是患者，希望医院有干净明亮的医疗环境；有热心周到的服务窗口；有耐心细致的医护人员；有明码标价的药品价格；有关爱温暖的公开承诺。在患者心急如焚时候照顾；在患者孤独无助的时候能及时给予关怀。

假如我是患者，盼望医院被褥干净、环境优美。有完整的质量、病案、药事、感染、输血等医疗管理制度，熟练掌握医疗技术操作规范。及时发现医疗质量和安全隐患，将事故扼杀在萌芽阶段，切实保证病人的生命安全。控制医疗风险。医技人员能耐心细致做好各项检查，提供科学、准确的诊断报告，为病人提供优质、安全的医疗服务，演讲稿《假如我是患者演讲稿》。防范医商勾结损害患者利益的行为，减少以权谋私唯利是图，杜绝医疗过程中的不正之风。

假如我是患者，渴望医护人员以真诚的笑容，热情的服务和高超的技术驱散我心中的阴霾和身上的伤痛。给患者最大温暖、给伤者最好救治，给逝者最高尊严。医护人员多一点笑容、多一份关爱，多一份亲切，对患者和蔼可亲，做到对待病人有同情心、护理病人有关爱心、医治病人有责任心，给患者生的希望，勉励与病魔抗争。缩短挂号、候诊、交费、检查等排队和就诊时间。能征求患者对医院的意见和建议，为患者排忧解难。公共服务设施布局合理、能快速、准确引导患者实施最佳治疗，降低患者焦急、烦躁的情绪，让病痛早日远离患者。牢固树立以患者为中心，一切为了病人，坚

持救死扶伤，实行革命的人道主义精神。

作为患者，同样要常怀感恩之心，尊重在病房里艰辛忙碌的医护天使，学会对护士小姐亲人般的关爱鼓掌；提高对再世华佗精心般的医疗信任。做到将心比心，明白相处之道在与真，相守之程在于心。把医院当家庭。把医生当朋友，把患者当亲人。记住医生与患者需一个华丽身份的转身，只有心与心融会贯通，才有可能让神圣与纯洁滋润着我们每个人的心灵，彼此间把真情传递少些误解化解医患纠纷；相互间把大爱传递多些理解构建和谐新风。

朋友们，让我们携手在呵护人民身心健康的殿堂里，传承南丁格尔风采，弘扬白求恩精神，用博爱和慈仁履行天使职责，用爱心和真诚践行高尚医风，为保护人民生命安全，维护群众身心健康，无私奉献我们的热忱和青春！

谢谢大家！

尊敬的各位领导，各位同事，亲爱的朋友们，大家好！今天我演讲的题目是“假如我是一个病人”。

首先首先是想得到家人及朋友的关心、支持。选择一家信得过的医院，宽敞的医院充满着和谐与温馨，整洁舒适的环境能驱散我心中对疾病的恐惧。

假如我是一个病人：

我希望护士、医生都带着春天般灿烂的微笑，他能融化一座座病魔的冰山，能安抚一个个无助的心灵，能增强我战胜疾病的信心。

假如我是一个病人：

希望尽快能看到医术精湛、态度和蔼的好医生，如治疗困难

他会给我介绍更好的医生。各种单据开具及检查简单快捷，不要出现无聊的排队等候，更不想看到插队。

假如我是一个病人，

当我对医疗服务有疑问时，我希望医务人员耐心地为我解答，避免不必要的误会及纠纷。每一次不满意，都是从态度不好、不负责任开始的。

假如我是一个病人：

当我疾病需要时医生护士能及时出现，解释和处理我的疾病。

假如我是一个病人：

我虽希望疾病能马上好转，但也能理解可能会出现疗效不佳。只要医生护士付出了艰辛的努力，我也会衷心感激的。

假如我是一个病人：

我更希望医院所有人员要坚持以病员为中心，全心全意为病员服务，真诚对待每一位患者，让每位病人有一种家的感觉。

只有站在患者的立场上思考，才能更加明白患者需要什么，我们才能针对性的帮助患者什么，医患之间才能更好地沟通。医患一家亲，不仅有利于疾病的恢复，更利于医患关系的改善。护士的精心细致的护理，对病人来说也许是微不足道，但她像无声的春雨、甜蜜的甘露滋润着患者如在冬日的心身，让他们能感受春天般气息，上帝让天使带来的关爱。

谢谢大家！

拖延症患者演讲稿三分钟篇三

大家好，我们是“拖延症”病毒。

我们专门“攻击”未成年的小朋友。看，我们的情报员又发现了一个目标——一个名叫吴嘉诚的男孩。

周一：老师布置完作业，吴嘉诚看也不看，因为我们向他发出暗示：没事的，睡觉前也能做，于是他就在睡觉前才勉强写完。

周三：我们让他早点去学校做……

周四：……

……

哈哈，吴嘉诚你这个大傻瓜，只要有坚强的意志，就能消灭我们啦！哈哈！不好，一不小心，刚才的话好像被他听见了，哦不！完了！

果不出我所料，第二天，我们就被源源不断的白细胞给包围消灭了！

拖延症患者演讲稿三分钟篇四

我想先问大家一个问题，那就是世界上最苦的水果是什么？答案是“当初如果”。虽然这只是一个脑筋急转弯，但这是一个大家都感同身受的问题，因为几乎每个人都不同程度患有一种病，叫做拖延症。拖延症的定义自然不用多说，大家患病那么久，应该接触过各种不同的病发症状。

但是也不要因为拖延症而对生活失去信心，因为每个人都是在有选择地拖延。比如你会在一个无聊的会议上迟到，却不

会在跟男神女神的约会上迟到；对于你不想做的事情，你有排山倒海的理由拖延它，事关重要的事情，刻意创造困难你也在所不辞。还有的时候一件事情拖着拖着，我们就干脆不做了。其实这也不错，你能够通过它，来区别事情的重要性和必要性。

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。

在表面上看来，拖延的时候我们完全没有做和任务相关的事情，我们刷朋友圈吃零食聊天，忙里偷闲中，潜意识里必定会不时地想起还没完成的事情，这种焦虑感会让我们慢慢开始计划起来，哪怕只是不靠谱的一些设想，也是行动前的蓄力过程，至少在你开始做的时候不会毫无头绪。

更令人开心的是，拖延有时候会带来价值。

而且，拖延还能带来创造力！很多作家会常常拖了一周没有写稿，却在最后期限突然引发头脑风暴或是灵感爆棚。广告圈里面也有句话说，牛逼的创意，都在最后一秒出现的。

听到这里，大家大概已经开始原谅自己的拖延症了，那么，我只能说你们真的是资深拖延症爱好者。如果没有强大的头脑风暴和整理信息的能力，那还是着手开始治疗吧。

毕竟很多人都爱说，当初如果早点准备，我一定能做的更好。其实你已经尽了你所有的努力，你耗费了大量精力在逃避和焦虑上面，也耗费了大量精力在截止前不久的行动力爆棚。

无论怎样，是你自己选择，要现在的结果。

有些人觉得，我没有拖延症啊，我一直都在做和工作相关的事情，这类人有一种情况也很可怕。他会先花十分钟挑一支最想用的笔，然后思考写在哪个位置比较好看，最后慢慢地把一天的计划列出清单，结果根本没有按清单去做，这种看似强迫症的行为就是标准的花式拖延时间。

拖延症是害怕完成一件事，是不知道什么时候该结束一件事，是不知道如何完成这件事。其实根本不需要考虑太多，我们熟知的电影《阿甘正传》中，阿甘看到一个目标就走过去了，别人却是看见目标先订一个作战计划，然后匍匐前进，往左闪，往右躲，再弄个掩体折腾了半天最后哪儿也没到达。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” 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！

拖延症患者演讲稿三分钟篇五

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，应该潮气蓬勃，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！

我的演讲到此结束，谢谢大家！