

# 拖延症演讲稿ted(汇总6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 拖延症演讲稿ted篇一

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，也花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！

## 拖延症演讲稿ted篇二

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。广告圈里面也有句俗话说，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，也花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！

## 拖延症演讲稿ted篇三

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ted篇四

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

演讲时，别再准备得如此仓促。谢谢。

## 拖延症演讲稿ted篇五

日历上正月初七四个鲜红的大字彻底刺痛了我的眼，可我的拖延症又开始发作了！

双手一笔一划，一点点地写着，如蚂蚁慢行。本子上的笔画也是一点一点的显现出来。“滴答滴答”时光的匆匆溜走声传入我的耳中，我还一厘米一厘米的挪动着我的右手，被困在左手下的纸张被我手上的力量压得“吱吱”直叫疼。自己的手就像是蜗牛一样，一丝一丝吐着粘液，手才得以慢慢地努力滑动。

“吱！”一声嘶哑的推门声，传入耳畔，我连忙加速胡写了一通：大事不妙，妈妈来检阅啦！

随后，就是一声沉闷的响声，只觉手上像打了辣椒水，火辣值为百分之二百，肉体上的疼痛和内心的绞痛结合在一起，自己立马被打趴下了。

随后，又是一阵火车的轰鸣声：“刘心熠卓，你怎么那么……真不让人省心……”妈妈捂着胸口，脸色也由红转白。

那一阵阵的责备声以及妈妈痛苦的模样，鞭打着我的心，我心中像倒了一壶开水，翻滚着、沸腾着：慢，是一种病，我一定要与“病魔”抗争！

窗上的冰霜显现出五棱柱般的花纹，那花纹闪着亮光，仿佛是一枚势不可当的盾牌，也诠释着我意志的坚定！

我的右手，似乎被我的意志激活啦，开始一步一步一点一点提高速度，仿佛我手上装了一台电力马达，一点一点提高时速。

手上的笔杆，不住挥动，卯足了劲儿，往前，往前，再往前！笔尖下生出了一朵朵曼妙的蓝黑色的花。

“好啦”！一声激昂的叫声爆炸在半空中，我欣喜若狂，不禁掩面痛哭，我终于战胜了这“顽疾”——拖延症，再见啦！

## 拖延症演讲稿ted篇六

我是个有拖延症的人吧。

每次deadline的日子渐近，我都会如临大敌。紧张、恐慌、手心发汗……望着堆积如山的任务，我感觉生命的尽头莫不过如此。事情在我身上，总是做得如此匆忙，那些名人雅士做事情的从容不迫，干净利落，似乎从来都没有在我身上上演过。我大概真的有拖延症吧，不然为什么会在百忙的期末复习中居然还抽出时间，默默在万马奔腾的图片中数着到底有多少只马，这种无意义而又浪费时间的事情究竟荒废了我多少生命？我其实是认真的，每件事情的开始的时候，我都严阵以待，并且积极做计划，按部就班地完成。但是那种看着计划一点点完成，产生的那种奇大无比的充实感是让人兴奋的。有时候，累了一天，真的很辛苦，“反正已经完成这么多了，为什么不放松一下自己呢？剩下的那点晚点再做也不迟啊！”这类念头会一点点吞噬我全部的意志。然后居然就可以开始肆无忌惮，无忧无虑的玩耍！好吧，我真的有拖延症。正如我现在这样，在截稿日期的压力下，依然在找着各种各样的借口去回避。到头来却又是顶着压力在期限之内疯狂的压榨自己。如此循环往复，这不就是玩也没玩好，学又没学成么？在关键时刻将自己的时间精确到秒，就为了挤出那么一点时间去逃避那些真正需要被完成的事；原定12:35分开始复习，抬头一看表，12:36了，那要不就等到12:40这个整数再开始吧！于是时间就这样悄无声息的流逝了，这难道还不是拖延症么！

我是个有拖延症的人啊！



无数次的经历都已经让我深深感受到了痛苦和懊悔。回忆一下以往的经历吧，多少次的辗转反侧，多少次的夜不能寐，所有的根源都是拖延症。这种感觉就好比我的脑子里住着一个思考者，他知道真正重要的事情有什么。还有一只喜欢享乐的猴子！他喜欢做一切放松的事情，哪怕这些事情没有任何意义也并不是我真心想做的事情，只要能够减轻我的焦虑，它就是值得猴子去做的事情。这些逃避的事情，为的都只有一个目的，降低我自己对拖延本身的罪恶感，从而也会放大那些已完成部分的成就感，然后就越拖越多，最终就陷入了拖延的怪圈，将大堆的事情留给了理性的思考者默默苦恼。过往的曾经留给我的只有虚无的傲慢。我堆积了狂妄，以为一切都可以在最后的一刻搞定；我堆积了无知，在自我的满足里做了井底之蛙；我堆积了愚昧，在时光的空白里迷失了自我与方向。

拖延症，这一次，我想真正和你说再见，不，永别！