

2023年拖延症演讲稿分钟(优秀5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

拖延症演讲稿分钟篇一

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。

拖延症演讲稿分钟篇二

敬爱的老师，同学们：

大家好！

“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三

时间都去哪了，时间都在拖延下浪费流失了。

周五下午，各科课代表各司其职，在第二节课下课时攒到办公室，在黑板上布置作业。我是只有在笔记本上记的份，望着黑板，没有讨价的权利。

终于放学了，我收拾书包回到家，安排周末计划：今天，我要把作业写一半，明天上午就把作业一扫而光！其余的时间用于复习。不过，现在肚子有点儿饿，先补充点能量吧！晚餐自然是丰盛无比，我狼吞虎咽，饱餐一顿。

饭后，我吃得太饱，得站着消化一下食物。光站着太无聊，时间不能浪费啊，看会儿电视吧。于是我打开了以前的回放，看起了《挑战不可能》·····时间怎么这么快，半个

小时过去了，我慌了，赶快拿出作业开始做，一张数学卷还没写完，爸爸就回来了，“十点半了，快睡觉！”无可奈何的我只好遵命。

“起床了，七点了！”我不知是听力不好，还是意志力薄弱，就是不愿离开那暖和的被窝。最终，在妈妈的千呼万唤中我起床了。上午有点没睡醒的感觉，做题效率不高，只完成了昨天的数学卷，下午午睡一会，睡醒看会电视，那作业呢？没事，有的是时间，明天还有一天呢！

周日上午，总感觉我有一点思维混乱，简简单单的题被我“酝酿”成了十分复杂的题目，完成了历史作业和地理作业。下午又完成了政治作业。还不防抓住兴趣爱好，画了一会儿画……天黑了，我立即想起：生物卷子还没写完！我慌了神，埋到桌子旁，求助“作业帮”，连搜带写搞了四十多分钟，总算是写完了。现在想想看，周五我还想着用一天半时间去复习呢！

拖延症不只浪费时间，还拖延人的成长啊。我要和拖延症说再见。

拖延症演讲稿分钟篇四

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。

拖延症是种恶习，几乎曾经发生在每个人的身上。因此想要提升执行力，首先我们得学会如何治疗拖延症，不要等到火烧眉毛了，才知道如何去处理一件事情。那么如何提高个人

执行力?最好的方法就是拒绝拖延症。

拖延症状归纳为五点：

- 1、面对事情无从下手时，有目标、有方法、缺乏步骤!(犹豫型)
- 2、在做事的过程中缺乏思考，缺乏技巧，总是结果不好，后悔。(冲动型)
- 3、定下目标，就是做不到，缺乏执行力或者坚持，光说不练。(懒惰型)
- 4、没有目标，没有激情，不知道该往哪去，混一天是一天。(迷茫型)
- 5、有了目标，有计划，但总是被他人影响，最后总是偏离自己的目的，甚至做了完全相反的结果。

克服拖延，提升执行力：

很多人之所以行动力不足，部分原因是在已有目标和方向的前提下，没有掌握正确的方法，因此导致办事效率低下，手头事物的序列混乱、复杂、思路不清晰，因此对于事务的进行非常不顺利，久而久之变成了拖延，这属于执行过程中缺乏有效的方法，导致进度缓慢低下。

专门针对注意力分散，思维跳跃的人。对于这类人需要学会“番茄工作法”，就是将时间分成一个又一个的番茄块，尽可能让时间形成块状而非碎片化的方法，以达到高效的目的。在排列事件方面，需要按照严密的逻辑顺序一步步的来，比如我要解决某个问题，第一步并不是去马上提出解决方案，而是尽可能的先收集各类信息，进行综合的分析处理，才能找到解决方法。

在工作中不必马上回复的信息和被人要求帮助常常都会影响效率，引起拖延，而拒绝别人是一个高效能人士应该具备的基本能力，而这个能力却是大多数人都不具备的，在某些事情会影响到自身情况下，一定要学会用或硬或软的方法拒绝。

想要在工作中更加顺利的完成任务，首先目标要合理。赢家往往都是尽可能的完成每个小目标，从而促使全局发生质的改变。目标不合理的情况下，即使将大目标分解成小目标，在完成小目标时也会备受压力。如此容易导致对长远目标丧失信心。最佳状态应该是每完成一个小目标还有余力，这样可以产生一种得胜者的快感。

拖延症演讲稿分钟篇五

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！