

拖延演讲稿中文(汇总5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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拖延演讲稿中文篇一

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铃，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！

拖延演讲稿中文篇二

拖延是一种坏习惯。现在，我发现许多人都患上了一种心理疾病——“拖延症”。我也有拖延的毛病。因为拖延，我上次尝到了老师的武器——板子。我下定决心要好好改正这个令人厌恶的坏毛病！

事情的经过是这样的：昨天语文老师不知是怎么的，给我们布置了一大堆作业，看起来也不是很难，但题量是比较大的。我心想：这个语文老师是怎么了呀，难道成心要针对我们吗？哎呀，算了，反正我一时半会也写不完，等会写也不迟，去看会儿电视吧！

我开始悠闲地看起电视来，真惬意呀！“喂，你在干什么呀，还不赶紧去写作业吗？”这响亮的声音把我吓了一跳，我急忙地说了一声：“好好好，我马上去做。”我急速地跑到书房里，掏出作业放在桌子上，坐在椅子上开始写作业。我悄悄

地告诉你：刚刚我只是嘴上说了一声，根本没有行动，我想歇一歇再说。就开始磨磨蹭蹭，一会儿完笔，一会儿发呆，转眼间一个钟头过去了，只写了不到半张的卷子。不久，我的双眼皮已经开始打架了，爸爸坐在一旁冷笑一声：“你还是别写了，你看看这都几点了。”我抬头看了一下钟表，发现已经十一点多了。爸爸又说：“这都是拖延惹的祸，明知道作业很多还磨磨蹭蹭，行了，别写了，快上床睡觉去，明儿就等你们老师的板子伺候吧！”听了爸爸的话，我感到很惭愧。爸爸又大喝了一声，我只好乖乖地上床睡觉去了，我刚上床时还想着明天早上早起赶作业呢！可是第二天早上，瞌睡虫趴在我的头上，不安好心地对我说：“好啦好啦，你的作业那么多，反正赶也赶不完，还是好好睡觉吧！”就这样，我又昏昏睡了过去。

“喂，小兔崽子，你怎么还不起床呀，作业还没写完，又想迟到了是不是！”睡梦中感觉有人拍了拍我的后背，我睁开眼睛一看，原来是爸爸呀！我看了看钟，已经七点半了！我迷迷糊糊起了床，洗漱、吃完饭以后，带着那没写完的卷子上学去了。我把那半空的卷子交给了小组长，心脏砰砰地跳。下课后，班长找到我，像讽刺一样对我说：“李江琦，老师叫你去办公室喝茶呢！”说完呵呵笑了几声。我心想：还喝什么茶呢？这就是要我领板子了！如果我早点儿写完作业，就不会有这个不好的结果了。哎！我惭愧不已，后悔极了，可世界上毕竟没有后悔药。

我怀着一颗忐忑不安的心，慢悠悠地来到办公室。老师刚看到我，就拿出了他的杀手锏——板子，就这样，我挨了一顿教训。

其实，我的“拖延症”已经是个老毛病了。平时，我早上的时候，总是能听到妈妈的催促，催我起床，催我吃饭……催过之后，总要慢几分钟。所以我总是迟到，总是受到老师的批评。还有一件经常犯的事情：我每次下午放学回家，总是要拖延一会儿，不是看电视就是去玩耍，直到爸爸妈妈大喊：

“快去写作业！”我才说：“知道啦，知道啦，我马上去写。”但是，我还是磨磨蹭蹭，常常快十一点才能写完。因此，爸爸妈妈每次提起我的时候，总会说：“哎，那个熊孩子每次做事情都拖拖延延的，真叫人头疼，如果她的“拖延病”能及时改掉就好咯！”这一次，我终于吃到拖延给我带来的苦头了。

我想到了一个寓言故事，在大森林里，有一座高山，那里住着一只漂亮的寒号鸟，寒号鸟有一个勤劳的邻居，名叫喜鹊。这是一个烈日炎炎的夏天，寒号鸟躺在树荫底下的凉席上，扇着扇子听着歌，过得悠闲自得。而它的邻居喜鹊，顶着烈日就开始垒巢了，喜鹊往它的树洞里放了一些棉花，放了一些树枝，又把自己的门加固了一下。它看到邻居寒号鸟在那躺着，就劝她赶紧垒巢，而寒号鸟却说：“夏天，垒啥巢呢，离冬天还早着呢。”喜鹊继续修它的巢。到了秋天，喜鹊又叮嘱寒号鸟：“寒号鸟老弟呀，冬天就要到了，你不再筑巢就来不及了。”寒号鸟仍然不听劝告，在那里玩耍。冬天到了，喜鹊在暖和的巢里舒服地躺着，而寒号鸟却在自己那冰洞似的窝里冻死了。我觉得我就是那个爱拖延的寒号鸟，我都开始嘲笑自己呢。

因为“拖延症”我挨了板子，变得有点像寒号鸟了，想起来真有点害臊了。我暗暗下决心：一定要改掉这个坏毛病，加油，李江琦！

拖延演讲稿中文篇三

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。

拖延演讲稿中文篇四

敬爱的老师，同学们：

大家好！

每次吃完饭，看着仅有的一个脏碗，心想，下次再洗吧。下次复下次，买的新碗已全部用完。看着灶台上擦着的一大堆泛了白毛的碗，我一脸发愁，以前还总嫌一个碗也洗，废水费工夫，现在我却后悔了，自己弄的乱摊子只能由自己来收拾。碗堆了那么多，我花了一个整个晚上的时间才洗完，实在累的不行。

躺在床上休息时，我又开始了以往多次无效果的埋怨：我为什么这么懒？干什么事都爱拖延，别说渴望成为什么成功人士了，竟然几个碗也洗不好。打开微信和qq大家所发的动态中也不乏许多公开责备自己懒惰，爱拖延的情况。我们常常只在思想中进行激烈的斗争，可是在形体上却总是无动于衷。其实解决这些毛病的关键就在于一个词——行动。

古人曰：“明日复明日，明日何其多。若坐待明日，万事成蹉跎。”拖延洗碗，最终得到的只是一大摞长白毛的碗；拖延作业，最后“赢得”的是老师的批评与父母的“双打”；拖延人生，我们将无所事事，一事无成！“临渊羡鱼不如退而结网”，只有走出舒适区，行动起来，我们才能铸就所向往的辉煌。人生亦是如此，我们应该明白，空想是一无所有的源头，实干才是翘起梦想的杠杆，没有人愿意自甘堕落，天上也不会掉下馅饼，如果想要真正的改变现状，那么请行动起来吧。

想要行动，应做到以下三点：一，不怕困难，这种无畏的精神正是我们所应该去学习的，要知道，一个连洗碗都怕累的人不可能做出大事。二，不能拖延。狄更斯说：“永远不要把你今天可以完成的事留到明天做，拖延是偷光阴的贼，抓

住它吧！”要做贫僧，不畏艰难，用行动游历九州四海；莫做富僧，安于现状，拖延而徘徊不前。三，不停止奋斗。当今时代飞速发展，岂会等待停滞的少数人？请永葆奋斗之心，用行动踏出属于自己的光明未来！

爱默生说：“一心向着自己的目标前进、行动起来的人，整个世界都会给他让路。”青年朋友们，行动是连接理想与现实的桥梁，行动起来吧！不怕困难，不去拖延，不止奋斗。行动起来，我们定能书写人生的华章！

拖延演讲稿中文篇五

即将上初二的小海是个很有志向的少年，梦想长大后成为一个航海科学家。但他就是做事特别拖拉，什么事一定要拖到最后一分钟才做，不管要做的事是简单还是困难。

放暑假期间，每天早上小海都想早点起，将闹钟、手机定在8点响。可是到了8点，手机、闹钟同时响，他不想起床，再把闹铃调到9点。9点闹铃响起，他又再调……最后总是拖到中午才起床。平时上学时，同学们背后都叫他“迟到大王”。

这两天，面对各科还有很多暑假作业未完成，小海下定决心尽早开工，但开工前还是先看看电视或上一会儿网，心里虽然很焦虑，但还是想“再等等”。

心理咨询师章剑和分析，生活中经常有这样的人：当天该做的事情总要拖，虽然心里着急，可行为上却总是拖拖拉拉，直到实在拖不下去了才临时抱佛脚。这种拖延症是一种“心灵的感冒”，拖延时间的心理会使一个人在现实中变得懦弱。改变拖延行为的最有效办法就是从现在开始，立即采取行动。把任务划分成一个个可以控制的小目标，并严格按计划执行，改变拖拉症是完全可能的。