

拖延症患者演讲稿 拖延症演讲稿(实用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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拖延症患者演讲稿篇一

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

现在已经十一点多了。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！

拖延症患者演讲稿篇二

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。

相信大家在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。

拖延症患者演讲稿篇三

今天，我怀着激动而忐忑的心情站在这个光荣的演讲台上，参加护士长这个职务的竞选。护士长实行公平，公正，公开地竞争上岗，这是我院深化人事制度改革的重要举措，也是加强干部队伍建设的有益尝试。感谢院党委给予我们施展才

华的机会。我愿在这次竞选活动中接受组织的考验和挑选，把这次挑战当做我人生旅程中一个进步的阶梯。

我于20xx年走上护理工作岗位，在急诊科勤勤恳恳工作，一干就是7个年头。在这7年中，我从一个懵懂无知的护士成长为急诊科的一名优秀的护理骨干，其间离不开科主任、护士长的帮助和教育，也离不开护理姐妹们的关心与支持。急诊科是医院的前沿阵地。门诊输液病人多，急诊病人病情急，重，病人的法律意识普遍增强。这使我深深的感受到护理人员要有很高的综合素质。本着“一切以病人为中心，展现中医人的优良风貌”为宗旨，我苦练内功，积极学习业务知识，不仅练就了过硬的静脉穿刺技术，经常被患儿家长点名打针，并熟练掌握了急诊急救技术，参与科室的重大抢救工作，并能随叫随到。

在管理方面，我还是护士长的得力助手，能主动帮助护士长协调科室的繁琐事物，能为科室的工作出谋划策，深得护士长及护理姐妹的信任。一份耕耘一份收获。在20xx年院团委举办的医院管理年知识比赛中荣获第一，年度考核多次被评为优秀，并被评为20xx—20xx年度“十佳护士”光荣称号。这些成绩将不断鞭策我在护理工作的大路上走稳走好每一步，并努力向更高台阶迈进。

我知道护士长工作十分重要。她既是护理工作的管理者，又是护理工作的执行者，既是指挥员，又是战斗员。她的职责就是带领全科护士圆满的完成院领导交付的各项任务。以优质的服务赢得广大患者的满意。我也深知护士长工作十分辛苦。她们像蜡一样燃烧自己，照亮别人。

1. 认真履行工作职责。在院党委的正确领导和护理部的指导下，积极配合科主任搞好科室的管理工作，当好科主任的得力助手，使科室的工作有条不紊的进行。团结全体护理人员，充分发挥集体优势和团结协作的力量，树立以患者为中心，急患者之所急，想患者之所想，营造整洁、美观、舒适、和

谐的就医环境。让患者感受到温馨和热情。充分享受到真诚、优质的医疗服务。

2. 注重学习，强化责任。以自己勤思敏学的行动带动科室团队学习，并客观评价和充分发掘每位护士的工作潜能，发挥她们各自的比较优势，使她们怀着愉悦的心情投入工作。督促核心制度的落实，组织全科护士开展相关法律法规的学习，加强医护配合，积极主动的处理好医护关系、医患关系，推行规范化工作，精细化服务的理念，用热情、真诚、周到的服务体贴患者、关心患者、感染患者，沟通、化解医患矛盾，切实防止医患纠纷的发生。让患者感受到舒心和安心。让同志欢心、顺心、让领导放心、省心。

3. 增收节支，积极创新。从我做起，视院如家，以院为家，以实际行动感染和带动全科医护人员增强增收节支意识，并正确引导病人养成节约用水用电的良好习惯。杜绝超支浪费。积极探索服务理念的新思路，在服务措施上要与时俱进。为患者提供“宾馆式”的医疗服务，不但要让患者得到质的护理，还要让患者从护士的外貌体态，言谈举止和医院的整体形象上感觉医院如家，提升医院的整体综合形象。

综上所述，如果我这次竞聘成功，我会把对护理事业的热情、忠诚、爱心和耐心倾注到工作的点点滴滴中去，争做一名合格的护士长。如果没有竞选上护士长这个职位，我也不气馁，我还是一名优秀的护士。我将一如既往、脚踏实地的工作。黄石中医院在院党委的正确领导下，在全体中医人的共同努力下正在蓬勃发展！我衷心的希望能在我院发展的宏图中发挥自己的光和热！我相信：有志者，事竟成！

这是一篇震撼人心的医院护士优质服务演讲稿，通过这一篇震撼人心的医院护士优质服务演讲稿让大家对医生护士有了新的理解。有人说用自己的左手温暖自己的右手是一种自怜，而用自己的双手去温暖别人的双手，却是一种奉献。作为一名白衣天使，面对患者渴求的目光，我们义无反顾；面对工作

的一贯平凡，我们从容不迫；面对肩负的神圣职责，我们兢兢业业；面对时代的召唤，我们一往无前。因为我们的双臂撑起的是希望，因为我们的双手托起的是明天的太阳。

如果说，无私的奉献精神是白衣天使永恒的追求，那么，高尚的医德风范则是我们珍视的生命！在平凡的岗位上成就我们不凡的业绩，爱与奉献是我们白衣天使永恒不变的主题！

爱与奉献是白衣天使无悔的选择！记得我们的刘义院长曾说过：创优无止境，服务无穷期。每个医护人员都要把身边的小事做好，责任面前无小事。小事情关系大责任，小事情关系大荣辱。

我们每名医护人员也深知：患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！所以我们时刻把南丁格尔“燃烧自己、照亮别人、无私奉献”的精神牢记在心，把爱心、温暖更多地献给人民群众。

为了“创百姓满意医院，争当优质服务标兵”，满足患者日益增长的服务需求，我院本着“以人为本，以患者为中心”的宗旨，从患者的角度出发，换位思维，全面提高服务质量。

为了患者有一个舒适的就医环境，我们投资1000多万元兴建扩建和装修了10000平方米的病房，美化了环境；为了提高医疗水平投资1000万元购进了彩超、CT、胃镜等先进仪器和设备；为了减轻患者经济负担，我们严格控制处方和药品价格，做到全市最低。

为了提高服务质量，我们加强了医护人员的业务和综合素质培训，加大了监督制约力度，在全院开展了以救护生命为重，从细微之处做起，讲究服务礼仪，规范举止行为，让患者真正舒心、满意为内容的亲情服务活动。通过努力，我们医院被群众评为百佳医院，并有两个科室被评为诚信科室。丰碑无语，行胜于言。

虽然没有感天动地的豪言壮语，但我们却立足平凡的岗位，用自己无言的行动，展现着东辽县医院医护人员的人生观、价值观，展现着我们报效社会、报效人民的责任感和使命感，为党和人民的医疗事业辉煌，全面打造东辽县医院的品牌形象，浓墨重彩谱写救死扶伤新篇章。

朋友们，如果我们的医院是一棵参天大树，我们则是与树干息脉相连的片片绿叶；如果救死扶伤的事业是一条奔腾不息的河流，我们则是激流中悄悄绽放的朵朵浪花。

东辽县医院能有今天的发展，东辽县医院能在人民群众中树立良好形象，是我们众多白衣天使辛勤努力的结果，是众多白衣天使忘我工作无私奉献的结果。当你步入东辽县医院，你就会如沐春风，无形中被一种精神，一种奋发向上、无私奉献的团队精神所感染。

在这里，你不仅会感受到真诚、微笑、热情周到的服务，更能从深层次领略到我们白衣天使爱岗敬业、无私奉献的品德和情操。在这里大家都抱着“院兴我荣，院衰我耻”、“医疗工作无小事”“小事得失现荣辱”人生理念和工作信条；在这里，高扬着团结奋进、努力拼搏、敢为人先的团队旗帜；在这里，每时每刻都在谱写着救死扶伤的璀璨华章；在这里，每个人都用实际行动展现着自己的人生价值，那就是——燃烧自己，温暖患者。

这就是我们东辽县医院医护人员的风采，这就是我们白衣天使无悔的奉献情结。我骄傲，因为我是一名救死扶伤的白衣天使！我荣幸，因为我身属团结奋进、无私奉献的团队！我自豪，因为在我的身边，有无数甘于在平凡的岗位创造不平凡业绩的人！就是这些甘于平凡，默默奉献的人，用心灵去沟通心灵，用生命去温暖生命，用自己的挚爱帮助患者与疾病和死神抗争！

护士职业看似平凡，但要做好却很难，很不容易，就象一位

老护士说的那样，职业没有贵贱高低，平凡与不平凡的差别是在于它们的目的是否高尚。尽管我们没有惊天动地丰功伟绩，只有辛勤耕耘，默默奉献。尽管辛劳的痕迹爬上额头和眼角，尽管青春在燃烧中消尽，但我们白衣天使的爱依旧，奉献依旧！

去年，我们疗区接治了一位因患病长期卧床的孤寡老人，这位老人入院后，经常无端发脾气，拒绝治疗。这些我们看在眼里，急在心上。细心的护士长通过反复观察，终于弄清楚：原来这位老人每看到别的患者来人探视就偷偷留泪，事后就发脾气，不配合治疗。

针对老人这种自卑和害怕得不到很好治疗的心理，我们疗区召开专门会议，由疗区主任和护士长亲自负责老人本站版权所有的治疗和护理工作。每天值班的大夫和护士经常到老人的床前嘘寒问暖和她聊天，为她打水喂饭、洗脸梳头。

开始，老人情绪低落，思想抵触，给她到白开水，她不喝，却说：我要喝你们大夫的茶水。给她端来饭菜，她却要吃饺子。但我们不气馁，哪怕自己花钱也千方百计满足老人的要求。因为我们相信血总是浓于水的，患者的需要就是我们的需要！患者的痛苦，就是我们亲人的痛苦！

一次老人大小便失禁，衣服裤子弄得都是粪便，护士长在帮助老人搽洗干净身体后，二话没说，拿起老人的衣裤就洗，旁边别的患者家属看不过去，就说：护士长，你别洗了，我拿钱出去给老太太再买套新的。护士长笑着谢绝道：不用了，就是在家，我的老人弄脏了衣服也得洗，不能脏一件儿扔一件儿啊。

话虽不多，却感动得这位饱经世事沧桑，对未来失去信心和希望的老人，放声大哭，她拉着我们的手说：孩子，我活了七十多岁，原来我一无所有，对什么都失去了信心，可是现在又有人关心我，体贴我了，如果我的儿女现在还活着，他

们也不过如此啊，你们虽然不是我的骨肉，却胜似我的亲生儿女！

象上面的感人事情，我们医院每天都在发生，数不胜数。前一段时间，一位处于休克状态，全身多处外伤、生命垂危的学生被抬进我们医院进行抢救。经检查，该患者肝、胆、肠、肾等十二处严重损伤，流血不止。

时间就是生命，患者的安危就是无声的命令，在家休息的医生赶来了，刚下夜班的护士赶来了，在与死神的较量中，没有豪言壮语，只有忙碌的身影。为了密切观察患者的情况，我们加派专人护理患者，每15分钟观察一次病情，人员不够，大家都争抢留下，有的护士把孩子反锁在家里，忘了给孩子做饭，有的大夫二十四小时没有合一下眼睛，时间在忙碌和焦急的等待中消逝，经过三个昼夜的抢救和精心护理，患者终于脱离了危险。

拖延症患者演讲稿篇四

好的演讲稿可以引导听众，使听众能更好地理解演讲的内容。在日新月异的现代社会中，很多地方都会使用到演讲稿，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编精心整理的贴近患者奉献爱心护士演讲稿，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

尊敬的各位领导、老师、同行的兄弟姐妹们：

你们好！

在莺歌燕舞、春暖花开的五月，我们又一次迎来了属于我们自己的节日“5，12国际护士节”。今天，当我们团聚在这里的时候，我的内心涌动着一股无言的欣喜，因为我能够站在白衣天使的队伍中，成为时刻与生命通行的人。

在中外历史上，能以坚定的信念，排除一切困难，为人类的发展做出贡献的人并不多，尤其是女性认为更为鲜见。而做为现代护理的鼻祖及现代护理专业创始人的南丁格尔，她为我们人类做出了最为伟大的贡献，人们亲切的尊称她为“提灯女神”，并为了纪念她，将每年的5月12日定为了“护士节”。这是多么大的荣耀啊。

也许，平凡到了极致就是伟大，普通到了尽头就是高尚。这一袭洁白的衣服，给了我们天使的称号，也给了我们执着的热爱，和因为热爱而变的踏实和丰富的人生。

马克思说过：如果我们选择最能为人类服务的职业，我们就不会为任何沉重负担所压倒，因为这是为全人类作出的牺牲，那时我们得到的将不是可怜的、有限的、自私自利的欢乐，我们的幸福将属于亿万人。我们的事业虽然并不能显赫一时，但将永远发挥作用。“千里之行，始于足下”，未来的路还很长，我将用行动来践行“贴近患者，奉献爱心”这八个字的深刻含义。我将努力学习塑造新形象的护士。转变观念，善于学习，不断完善自己，充实自己，实现护理模式的转变，能动的执行医嘱，将病人看作一个整体的人来进行护理，让病人得到更全面、更整体、更系统化的服务。我一定要尽自己最大的能力和爱心帮助他们减轻痛苦，为他们支撑起无力的生命。我做为一名新时代的护士，一定会顺应时代护理发展的要求，顺应医院发展的需要，坚持不懈地学习，为我们伟大的护理事业努力奋斗！

最后，祝大家节日快乐，祝我们医院有更加辉煌的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家。

拖延症患者演讲稿篇五

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。