

最新拖延症演讲稿三分钟英文(通用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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面小编给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。

拖延症演讲稿三分钟英文篇一

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！

拖延症演讲稿三分钟英文篇二

不知不觉又落下了两天的任务。

看似是不起眼，可是积攒起来一起执行的时候，本来的轻松与不费吹灰之力，就变得有那么点儿小小的压力了。

好在，这是一直自己很喜欢且真的想一直坚持的任务。

所以，一直想要有所突破，如果还是卡在了瓶颈上，与其说是瓶颈，不如说是自己的'惰性与懈怠吧。

再容易的事情，一旦你给了自己拖沓的机会，再起来追赶就会变得费力了。

就像之前认为的落一天的任务没关系，但落第二天的时候，我就有些着急了。

就是因为是自己喜欢的，所以才会紧接着去坚持。想起来之前有遇到同样的状况，结果一天天地拖下去，最后看着积压的一堆的任务，就没了继续的勇气。于是事隔几年，那个任务还是在一次次地半途而废中搁置了。

真的不能太过于高估一个人的积极性，很多时候一些好习惯能够被培养起来，就是一天天小小的行动滚动起来的。

实在是特殊情况，你可以给自己一天的假期，但是只要有精力一定就补上，否则就是第二天也要想方设法继续。看过一位写作达人做的自律笔记，她就是在定每一天的计划时，如果没有完成的就是直接做了记号，迁移到第二天。

如果第二天忘了就迁到第三天，总之你总会盯着那未完成的任务，那不断地迁移只地让你为自己的拖延症羞愧，最终终于战胜了它。

当遇到想拖延的时候，告诉自己就先坚持个五分钟，先做一小步聚，一小阶段。就是在这样的小小的激励中，我们就能感受到自己内心的驱动，就会有意想不到的进步啦。

拖延症演讲稿三分钟英文篇三

这本书是我在图书馆的书架行列间闲逛徘徊时发现，瞄到后便毫不犹豫地取出来。

原因很简单，我认为自己是一个不折不扣的拖延热衷者，而且越发有严重之势。

比如与朋友赴约，我往往会把时刻预算得刚刚好，不迟也不早；又比如说不知什么时候开始喜爱把作业拖到限期前一两天才开始做，像是此刻的读书笔记，我想着明天就务必打印，因此只好赶在周末的尾巴把这赶出来……于是，我决定要透过这本书探究我沉溺上拖延的深层原因，以及期望找到解决的有效方法。

相册名字 书的第一章就阐述了一个“拖延者怪圈”：

这次我想早点开始，我得立刻开始，我不开始又怎样样呢？还

有时刻，我这个人有毛病，做还是不做？——不做，或者，背水一战。

我永远不会再拖延。

我完全感同身受，这无疑是我一学期来的心路历程。

开学初，我往往雄心壮志，想着这学期我务必时刻温故而知新，切勿期末临急抱佛脚，我得立刻开始。

对于拖延的原因，作者归结为：缺乏自信、反感心理、目标和回报过于遥远、无法自我约束。

我想前两类原因的吧。

仔细想想，我喜爱把赴约的时刻调得刚刚好，是由于我前提早到达，一个人站在街角等待，我实在是不喜爱等待，于是选取了这个方法，可我每次看到朋友比我早到在等待，我又感到惭愧；至于在学习上临急抱佛脚，是由于我感觉那样的效率会比平时大大提高，同时我认为自己在高中三年都孜孜不倦，却在高考中功亏一篑，而眼看平时成绩不如我的同学都如愿以偿考上重本。

我害怕就算平时温故而知新也抵但是别人临急抱佛脚的运气。

但是，我似乎忘了一本最基本的道理：一分耕耘一分收获！甜蜜爱情签名

慢慢来。

我深知改变这坏习惯不能指望一朝一夕就完成，一切不能立竿见影，我会试着在日常生活中多给自己心理暗示，例如，在学习方面，我务必时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

观察内心的抵抗。

书中描述这这实际上是一个克服恐惧的过程，这个自我观察的过程同时也发挥着间接的提示作用。

或许我须聆听内心的挣扎，然后透过理性告诉自己，如何做才是正确的。

又比如在学习方面，当惰性与初衷对抗时，我务必告诉自己：我是学生。

笔记、日记、自由书写。

我个人认为这是个个性的方法。

记录下自己最真实的想法，证明自己的改变，又或是从这些资料中更深刻地探讨自己。

我想，这次是真的. 要改变拖延的坏毛病。

我坚信，我是真的能够！

拖延症演讲稿三分钟英文篇四

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！

拖延症演讲稿三分钟英文篇五

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。