

# 拖延症的演讲开场白(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 拖延症的演讲开场白篇一

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。

## 拖延症的演讲开场白篇二

敬爱的老师，同学们：

大家好！

我们是“拖延症”病毒。

什么！没有听说？那你就孤陋寡闻啦！我们家族还有“自私症”病毒、“自大狂”病毒……

我们专门“攻击”未成年的小朋友。看，我们的情报员又发现了一个目标——一个名叫吴嘉诚的男孩。

每人一挺机枪，五人一门大炮，十人一辆坦克……一切准备就绪，我们直接坐上运输枪，飞到男孩的卧室里，从嘴巴、耳朵、鼻子等进入到男孩体内。不一会儿，白细胞就发现了我们，战斗异常激烈，持续了两个多时辰，才把它们给打败。

我们冲到大脑控制室，干掉了几个哨兵，占领了这里，然后通过控制台向男孩发出指令。下面就是我们占领一周的情况：

周一：老师布置完作业，吴嘉诚看也不看，因为我们向他发出暗示：没事的，睡觉前也能做，于是他就在睡觉前才勉强写完。

周二：老师布置完作业，我们又向他发出指令：第二天早点起来做也来得及，于是……

周三：我们让他早点去学校做……

周四：……

哈哈，吴嘉诚你这个大傻瓜，只要你有坚强的意志，就能消灭我们啦！哈哈！不好，一不小心，刚才的话好像被他听见了，哦不！完了！

果不出我所料，第二天，我们就被源源不断的白细胞给包围消灭了！

不仅如此，吴嘉诚还把这个方法告诉了其他被我们所控制的孩子，并帮助他们消灭了我们，还一齐高呼：“让我们向拖延症宣战吧！”

## 拖延症的演讲开场白篇三

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。

针灸治疗抑郁症论文

针灸治疗小儿遗尿症现况

学习雷锋演讲稿精选范文

甲状腺术后并发症及护理

肺血栓栓塞症临床治疗分析

消防安全演讲稿精选范文

爱与责任演讲稿精选范文

## 拖延症的演讲开场白篇四

昨天第一次把上次踩过泥坑的鞋子拿出来洗了。太穷了，活该。

明明已经不是七八岁的孩子了，却还是被粗心大意。现在一想起来就觉得很生气，所以回家的时候根本不想洗。当你在台风中外出时，买一把伞是没有用的。你回家后可以忘记，但你仍然离家不远。因为天黑了，你根本没注意，你很不幸地踏进了泥坑。谁都会觉得倒霉。那天回家后，我脱了衣服，洗了个热水澡，把白色运动鞋收了起来。当然那时候不是白球鞋，是泥球鞋。

所以从来没有拿出来洗。今天我在整理床铺的时候，突然想起来。却发现我已经忘记了这么久。然后，我终于把鞋子放进水里，拿起我的小鞋刷开始洗。和过去一样，这个过程费力不讨好，耗费大量时间。但是，因为每次洗鞋子都很烦，所以有一些习惯。自然，洗了也没有抱怨。

然而，没有放过我的是。我收拾鞋盒的时候，发现我的另一

双白色运动鞋还没有洗。前几天出去的时候弄脏了，因为刚下过雨，所以地面是湿的。在外面和朋友说说笑笑，感觉明天回家就洗了。这样一来，自然是说一会儿又忘一会儿。所以，我不得不把这双鞋拿去洗了。因为我已经洗了一双，洗第二双让我觉得更不开心。还好是运动鞋，很容易洗。但是，如果喜欢白色，我经常买白色的鞋子，我总是太在意污渍。然后，我使出浑身解数，完成了包装。还好洗完可以休息吃饭，不然不知道会抱怨多久。

但现在想来，并不是因为我太懒才会有这样的后果。明明开始的时候，我是先做自己不喜欢的东西，然后再做其他的事情。因此，现在，它会越来越延迟。无论是玩手机还是做一些事情，我从来没有做过什么正经的事情。

有些事情拖延是可以解决的，但是有时候，一旦你有了这样的想法，你就会陷入困境。很久很久以前，我读到一句话，“如果你把今天的工作推迟到明天，你的余生就不够了”。古语有云：“明日复明日，明日何其多。我将为明天而活，一切都将付诸东流。”所以，不要给自己浪费时间的理由。

## 拖延症的演讲开场白篇五

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钟，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，用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！