

2023年拖延症演讲题目(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

拖延症演讲题目篇一

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。拖延时间是世界上最省力的事情，但后果不堪设想。一起来看看ted拖延症演讲稿5篇，欢迎查阅！

ted拖延症演讲稿1

昨天，破天荒的拿出自己上次踏过泥洼坑的鞋子洗了起来。是那么的可怜，又是那么的罪有应得。

明明已经不是七八岁的孩子，却还是免不了不小心的时候。现在想想也觉得很气，所以当时回家，根本就没有想要洗。出门遇上台风，买了雨伞也没有有什么用，回到家一身湿透就算了，还在离家不远的地方，因为天色有些黑，根本没注意，就不幸地踏入泥坑，论谁都会觉得倒霉吧。那天回家后，就脱了身上的衣服，洗了热水澡，还把白运动鞋，给收了起来。当然，当时已经不是白色运动鞋了，而是泥色运动鞋。

所以，一直都没有拿出来洗。今天，收拾床底的时候，忽然想起来。才发现自己已经忘了那么久。于是，终于把鞋子放入水里，拿起自己的小鞋刷，开始洗涮涮了。过程和往日一样，费力不讨好，消耗了不少的时间。不过，因为每次洗鞋都是这样讨厌，所以我也算有些习惯了。自然，也是没有什

么抱怨的洗完了。

然而，没有放过我的是。在我收拾鞋盒子的时候，发现我的另一双白色球鞋，还没有洗。是前几天我出门弄脏的，因为刚下过雨，所以地面潮湿，在外表和朋友说说笑笑，所以回家就觉得明天再洗。结果，自然是说一时，忘记一阵子。于是，我又只好拿着这双鞋子去洗涮涮。因为已经洗过一双，所以洗第二双让我觉得更加不悦了。好在是球鞋，好洗。但是，喜欢白色的我，鞋子也常常买白色，对于污渍总是过度计较。于是，就把自己吃力的劲给用上了，才收拾完毕。好在洗完之后就可以休息吃饭，不然，我又不知道要抱怨多久了。

可是现在想想，不都是自己太懒惰了，才会有这样的后果嘛。明明最开始的自己，就是把不喜欢的事情先做掉，然后再去做别的事情，结果现在，越来越会拖延了。不是玩手机，就是做些有的没的，根本就没有做什么正经事过。的确，很多不想做的事情，越放只会变成，遗忘的事情。最后在一个不凑巧的时间，才会终于感到有些不好意思，不情不愿的去做。既然这样，何不像从前一样，小心一点，注意一点，尽量不要被其他的事情耽误，好好盘算天气和穿着，也不要拖延放置讨厌的事情，尽快去做。

有些事情，拖延还可以解决，可是有些时候，你一但有了这样的心思，就会变得麻烦了。从前看过一句话，“把今天的事情拖到明天去做，你的余生都不够用”。古话不是也说嘛“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”所以，不要给自己理由浪费时间。

ted拖延症演讲稿2

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。

ted拖延症演讲稿3

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，也耗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！

ted拖延症演讲稿4

马尔顿说，拖延的最能损坏和降低人们做事的努力。我觉得这句话说得很对，拖延几乎成了我们每一个人的恶习，心理学家说，到了50还能改掉一桩坏习惯就是奇迹。

今天我读了一篇文章叫《拖延恶习》，文章主要讲了：作者从小就有拖延的恶习，而且，为了拖延还差点失业。可是就在他50岁的时候，却改掉了这种要命的恶习。

以前，爸爸妈妈叫我做一些事情，我都会说，等一下在去做，每次听到这句话，爸爸就会严厉的批评我，说，如果你以后在工作上，也对领导说一句，等一下再去做的话，那么你就会失业。于是，我只好不耐烦的去做事了。

可读了这篇文章以后，我才觉得爸爸说的是对的，不管做什么事情说就要马上去做，不能拖延。

记得有一年放寒假。老师布置的作业特别少。我心里想：作业这么少不如明天在做。可到了第二天，我又想在拖到明天再做。快要上课了，我才想起我的作业，于是我赶紧补。现在放假我都记住那次教训，早早的就把作业写完。

“明日复明日，明日何其多。”我一定要改掉这恶习，不能让他成为人人的笑柄。

ted拖延症演讲稿5

学校最具有特色的冲锋号在凌晨6点10分准时响起，也不知学校怎么想的，会把冲锋号当做起床铃声。

我翻了身，把被子裹得更严实了，我在起床和不起床之间纠结，然后再告诉自己再睡一下下，等下一定要起床，整个宿舍楼在铃响的那刻显得格外嘈杂，我最终还是没能起床就在

被窝里，然后暗自希望主任今天没来，虽然这机率与在游戏中打极品装备一样全靠人品，机率几乎为零。

有人说赖床是“拖延症”的初始症，“拖延症”，简单点说就是懒，懒到了一定的境界，而且心里有一个无比坚定的信念，不死的心，谁也不能阻止我拖稿，拖工资，拖后腿，至于拖后腿嘛，说得难听点，引用别人的一句话，班级又不是狗，分什么前腿后腿的。

最不爽的就是所到别人说我拖后腿了，虽然这是事实，“拖延症”的主要特征就是习惯把今年的事拖到明年，今天的事拖到明天这一刻的事拖到下一刻，一辈子的事拖到下辈子，有没有下辈子，这事儿就无从可知了，我同桌就是一位深受此症毒害的患者，他会花上一节晚自修的时间，给自己订下冠冕堂皇的大纲计划，下定了决心明天开始一定完成，哪怕教室倒了，哪怕校长办公室倒了，哪怕学校被堕天使，黑月铁骑给推了，也不能阻止，当天晚上同桌计划得心血来潮，满面红光，我在旁边打击他，让他别写什么计划大纲了，浪费时间又不实用，计划永远赶不上变化，他本着一个无比坚定的信念，不理我，第二天，他是坚持了一个上午，安分地得很，下午就开始症状出现了，然后他的“拖延症”又显露出来了，就这样，日复一日，估计现在那张被用来写大纲的纸在哪个角落也不知道了。

也就是这样，我们错过了很多，错过了读书的最好光阴，错过了自己喜欢的女孩儿。

问女生借书看，无一不是惊异地告诉我这是言情，我当时就特郁了，怎么，男生就不可以看言情么。

正是从言情中，我了解到不少苦逼的情感故事，一对悲催的男女，互有好感，但是一直拖延下去，最终年华逝去，终成陌路，这一直是悲剧言情的主打剧情，如此剧情在电影界里也久经不衰，如《情书》再到最近的《那些年，我们一起追

的女孩》，其中都是男女之间有种种莫名的情愫，最终因为种种原因而一拖再拖，错过，我也一直相信在沈佳宜心中，对柯景腾是有好感的，只是时间没有允许她说出来。

说到底就是“拖延症”害人害己，正是因为拖，男的女的把时间拖没了，然后我就会一个人在臆想，如果我不拖的话，我是不是就不会错过，是不是就不会错过读书的光阴，不会错过自己喜欢的女孩儿，是不是现在就会鱼和熊掌兼得，当然了，一切都是在臆想之中，也只是臆想而已。

我前桌的同桌，常侃调“曾经有一份感情放在我的面前，我没有去珍惜”。觉得和我很像哎，唯一不同的就是曾经从来就没有一份感情放在我的面前，虽然我一直信奉某人说的一句话，“高中，大学不谈，还指望大学毕业后凭空蹦出一个要才有才，要貌有貌的女孩。”我归根结底，还是因为“拖延症”害的。

每次放学，羡慕嫉妒恨地看着别人搂着女孩从自己身边走过，同样是人，差距咋这样大呢，他们一点也不体谅我这个单身的雄性生物，回头想想自己，学习差得只能拖后腿。

唉，明天一定痛改前非，佛曰：大彻大悟，至于今天，还是先洗洗脸睡了吧。

拖延症演讲题目篇二

尊敬的各位：

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

布置了一大推作业，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，你再不筑巢就来不及了。”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！

拖延症演讲题目篇三

敬爱的老师，同学们：

大家好！

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。

拖延症演讲题目篇四

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x价值/冲动x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！

拖延症演讲题目篇五

在不断被分心的社会大剧场里，辛辣奇突如电影般刷刷掠过，人们抓不住时间的尾巴，却总想让时间慢下来。于是大堆的拖延症患者随着变化的浪潮探露出头，意在享受生活的本真和美好。但我认为，关于拖延症患者的自嘲，只是为自己又懒又平庸的状态做的自我美化。

叔本华说：“人要么庸俗，要么孤独。”与多人为之拍案叫绝，以众人皆醉我独醒之态，将“庸俗”二字的标签，贴在群体之上，仿佛只有自己才是真正在生活的人。然而，这其中又有多少人是真正孤独的呢？只怕大部分和着调的人，既孤独又庸俗。他们也许渴望进入更好的圈子而不得，他们也许不会交际，他们羡慕好的生活，有欲望，却以此为托词，为自己的不得意缝制遮羞布。

以自嘲患有“拖延症”来抵挡社会发展的洪流却也不失为一个办法，守着自己的四方空间，我们理解。这是弱势群体对其自身的一种保护状态，算是对那种以成功为得地的一些急躁社会氛围的拨乱反正。

主观上的终止焦虑，真的可以一劳永逸地让焦虑消失吗？

废柴状态的拥簇者们以傅园慧的拖延状态作为行事标榜，但他们或许从未了解傅园慧因已使出了“洪荒之力”才可以在赛后摆手说着“不在意成绩”。而那些实打实的“癌症患者”，只能瘫在床上，连摆手的力气都没有。美国诗人艾米

莉狄金森说：“我本可以容忍黑暗，如果我不曾见过太阳。”“拖延综合征”的患者因从未体验过不拖延的高效性和有序性而习惯地平庸下去。“阳光已使我的荒凉成为更新的荒凉”她在后面说道。持续性的拖延，会让习惯上的错误态度变成无药可医的病症，且在极度更新的社会中，若固执地拖延，在不久的将来，恐怕也只得落得个被世界抛弃的下场。

人生可以有放松，但绝不可以放纵。卡夫卡曾言，目的虽有但无路可寻，我们称之为路的，无非是踌躇。“拖延症”只是人生道路上一块顽固的绊脚石，实质上他无法阻挡我们前进的脚步，。但决定性在于你是否愿意战胜自己的懒散心理，在追寻目标时，不要因为周围的荒芜，忘记拓荒时的初心。