# 懒惰的演讲稿

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-01-10

*懒惰的演讲稿 篇1各位老师同学们：大家好!你是否喜欢凡事拖延，直到上级所交托的工作到了最后期限前，才开始挑灯夜战去完成呢？在工作上你有否遇上一些做事拖延的同事，结果自己尝尽等待的焦急滋味呢？做事拖拉的职场同事对人对己都没有好处，在克服职场...*

**懒惰的演讲稿 篇1**

各位老师同学们：

大家好!

你是否喜欢凡事拖延，直到上级所交托的工作到了最后期限前，才开始挑灯夜战去完成呢？在工作上你有否遇上一些做事拖延的同事，结果自己尝尽等待的焦急滋味呢？做事拖拉的职场同事对人对己都没有好处，在克服职场惰性心理之前，先分析形成的原因：

得过且过：面对一些费神的工作或者自己不喜欢的任务，就会容易产生拖延的心态，认为事情到了最后总会被解决，于是不到最后一刻绝对提不起精神来处理。

过分自信：有些人有自信在压力下工作，认为自己如同弹簧一样，压得愈紧便愈会弹得愈高，到了最后关头时限，效率反而会大大提高。在这个过程中，他们常常能够体会到克服挑战的快感，享受最后关头效率和刺激，不过对其他同事来谈，就会产生工作上许多的不协调和误解。

害怕开始：有些人却欠缺自信，常常因为害怕自己会做得不好，结果便迟迟不敢动手，这种逃避的惰性心理，往往令自己更容易产生挫败感，当别人开始催促，又或者受到同事的质疑，就更加不敢开始和继续拖延。不过，这种短暂的逃避令自己的恐惧感在拖延等待中愈积愈多。

追求完美：有些人会尽心尽力做到最好，但仍会拖延至最后一分钟才动手，只因为他们想精益求精，不惜一切代价追求质量上的完美，结果迟迟未行动及导致时间大大超愈过预期。

要克服这种惰性心理，首先学会合理安排任务；其次可以向上级同事作出工作保证，有别人的监督，会令自己产生动力。

你亦可以为自己设定时间表及期限，要求自己提前完成工作，同时不断提醒自己必须严守承诺及纪律，享受提前完成工作的成就感。

最后，学会分析利弊，了解提前完成工作有甚么好处，拖延又有甚么坏处，对比之下，自然有明确的选择。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**懒惰的演讲稿 篇2**

整治庸懒散贪演讲稿 尊敬的各位领导、各位同事： 大家上午好！很高兴参加这次演讲！ 随着时代的发展，人们安居乐业，官员们平庸懒惰的情况也日趋严峻，治懒治庸刻不容缓。建国六十一年来，我们党从未停止过治懒治庸的工作，尤其是近年来，我国各地向懒官庸官开刀的事屡见报端，但懒庸难治却可治。作为漯河市的经济、政治、文化中心，郾城的“治庸问责”更有着重要的意义。“治”的就是那些不作为、慢作为，办事效率低下的拖沓风、忘记群众冷暖的官僚风和服务态度消极的浮躁风，“责”的就是不能严格自律的散漫风、不思进取的懒人风和执行不力的疲软风。 有人认为，懒惰是人的本性，平庸更是多数人的共性，官员也是人，党员干部也是人，是人存在懒惰平庸的现象是很正常的。但是，我想说，官员是人民的公仆，是要全心全意为人民服务的。平庸与否，是相对的。相对于参天大树，小草是平凡的，但自然界中却不能没有小草。相对于伟人，常人都是平凡者。比如说，一个单位的收发员，应该是一个非常平凡的职业，也是一个不起眼的岗位，但是如果你每天坚持准时收发、零差误地收发，长期这样就是了不起的。平凡的职业和岗位上同样能出劳模。反之，不管多么热门的职业、多么重要的岗位，干不成，干不好，甚至不干，本事再大的人也只是庸者。 凭一个人的力量可能难以改变体制机制，但可以从我做起，敬业爱岗。一个人对职业、对岗位，不仅应该热爱，而且要有敬畏之心，因为一份职业、一个岗位来之不易，且能耐要在职业上体现，才华要在岗位上施展，没有职业，脱离岗位，即便是满腹经纶、天大的本事，又怎能“脱颖而出”，发挥作用？ 敬业爱岗对每一个公民来说是最低目标，也是最高目标，更是治庸的最好抓手和措施。做好工作才能保住饭碗，才能对得起那份报酬；执着于事业、坚守岗位，才能为人民、为社会作出真正的贡献。做到这一点，治庸也在其中了。 其实，我作为一名普通工作人员，站在这样的高度来谈“治庸问责”是远远没有资历的。但回想过去这一年来的工作。我认为心有多大，舞台就有多大。心术不正，必酿祸端。整肃官场作风，必须立足于整心；治庸治懒，必须立足于治心。机关公务人员、党员领导干部，也必须经常性地扪心自问，心中是否有民，心底是否无私，是否一心向善，唯有如此，才能真正做到心口合一、言行一致、表里如一，也才能在为人民服务的.正道上一路走好，留下美名。对“庸、懒、散、贪”说不，让“明、勤、实”永远刻入我们每个人的心中。

**懒惰的演讲稿 篇3**

懒惰是种慢性毒药，慢慢的侵蚀你的生活，你的人生。

一个永远勤奋而且乐于主动工作的人，将会得到老板甚至每个人的赞许和器重，同时，你也会为自己赢得一份重要的财产自信，你会发现自己的才能足够可以赢得他人甚至一个机构的器重。

懒惰会让人的心灵变得灰暗，会让你对勤奋的人产生嫉妒，一个懒惰的人只会看到事物的表面现象，看到别人获得了财富，他会认为这不过是别人比自己更幸运罢了。看到别人比自己更有常识和才智，则说那是因为自己的天分不如别人。这样的人不明白没有努力是难以成功的。事实上，每一个成功者的成就都是靠自己的不懈努力的，这其中不会有机缘的巧合。

懒惰的人最大的恶习就是拖沓。把头一天的工作拖延到第二天，这种工作习惯实在让任何人都无法对他产生信任。对一个渴望取得成功的人来说，拖延是一个危险的恶习，它将让你裹足不前。

拖延简直就是对我们宝贵生命的一种无端浪费。但是此行为却在我们的工作和生活中不断发生，如果把你一天的时间记录下来，你会发现，拖延不知不觉地消耗了你大部分的时间。

有许多这样的人，他们大清早就被闹钟从睡梦中惊醒了，他一边想着自己的计划，一边又在怀念被窝里的温暖，一边告诉自己该起床了，一边又在对自己说再睡一会吧!就这样，五分钟过去了，十分钟过去了

人们找借口总是那么理由充分，然而却难以把工作做好，这实在是件十分奇怪的事情。其实，一个人只要把他那些整天想着如何欺瞒他人的时间和精力用到正事上来，他们是肯定能取得一番成绩的。

你必须要把拖延这一恶习从你的个性中连根拔除，这种把你应该在一周，甚至一月和一年前早该完成的工作拖延到明天再做习惯，正在一点一点地吞噬你的生命，如果你不把这一习惯彻底铲除，你要取得任何成就都是十分困难的。

古罗马皇帝在临终时给罗马人留下这样一句遗言：懒惰是一种借口，勤奋工作吧!当时，他的周围聚满了士兵。

罗马人有两条伟大的箴言，那就是勤奋与功绩，这也是罗马人征服世界的秘诀。那时，任何一个从战场上胜利归来的将军都要走向田间。那时的罗马最受人尊敬的工作就是农业生产，正是整个罗马人的勤奋与品质，终于使这个国家逐渐变得富强。

但是，当财富和奴隶慢慢增多时，罗马人开始觉得劳动变得不再必要了，于是，这个国家开始走向衰败，懒散导致罪犯增多、腐败滋生，一个高尚而伟大的民族就这样消失了。许多似乎立刻就要成功的人在别人眼里，他们似乎应该成为一个非凡的成功者，但事实上他们都没有做到。这是什么原因呢?就是因为他们为成功付出相应的代价。他们渴望抵达辉煌的硕峰，但却不愿跨过艰难的山路，他们不愿参加战斗，却又想获得胜利，他们不愿遇到阻力，却又希望一切顺利。

懒惰的人总是抱怨自己无能，连自己家人的温饱问题都解决不了。而勤奋的人却说：我没有什么天资，只会拼命干活换取面包。

勤奋工作吧!只有勤奋工作，你才可能获得成功、财富与荣誉。不要因为遇到困难就打退堂鼓，更不要因为就此敷衍了事，勤奋将指引你越过所有的艰难险阻，直到成功!

勤奋工作将给你机会，任何一个老板都会赏识勤奋工作的员工，这是一种值得任何人尊敬的美德，走到哪里，它都会为你增光添彩。

不要贪图安逸，这只会让你变得堕落，整日游手好闲只会让你退化，只有勤奋工作才是高尚的，它将带给你人生真正的乐趣与幸福。当你明白这一点时，请立刻改掉你身上的所有恶习，努力去找一份适合你的工作，你的境况将因此而改变。

**懒惰的演讲稿 篇4**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

“懒惰”应该算是一个全人类的难题吧。你随便上网搜搜，就会发现，关于战胜拖延症、克服懒惰的相关书籍，非常多。心理学家们也进行了研究，分析人类拖延、懒惰的原因、危害，以及提出解决的方法等等。如果你有兴趣，也可以百度来看看。

如果你懒到不想去百度，那么听我简单说说也行。

首先，认识懒惰的危害。其实你也知道，学习要靠勤奋，懒惰会影响学习。但是你真的深入考虑过吗？如果你学习不好，以后的路要怎么走？你要靠什么技能生活？社会竞争越来越激烈，不够优秀的人、没有核心竞争力的人，是很难过上所梦想的生活的。

第二，分析懒惰产生的原因。我觉得，大多数人的懒惰，其实是因为没有明确的梦想。没有梦想就没有动力和力量，注意力就容易分散，就容易被其他的东西诱惑。例如你，电视和玩乐就容易就把你吸引过去。我不知道你有没有梦想，请你问问自己，并以此来鞭策自己，对抗诱惑、克服懒惰。

第三，要学会把一件复杂的、难度高的事情分拆成几部分，给自己订一些比较容易达到的目标，让自己能感受到成就感。有梦想，还要知道怎么实现梦想。很多同学往往是因为目标太大，而自己又不能实现，从而使自信心受到打击，慢慢地不敢去做、不想去做，养成惰性。譬如说你，带很多资料或作业回家却不想做，是因为题目太难，完成不了，没有成就感吗？如果是，你可以尝试先做容易的题目，让自己先产生信心，然后再做难的题目。

当然了，人总是趋利避害、好逸恶劳的，美好的、舒服的、享受的事情，谁能逃得过它的诱惑呢？这是人天生的弱点吧。为了克服这个弱点，我们都要严格要求自己，锻炼出坚强的意志、坚韧的性格。共勉之！

我的演讲完了，谢谢大家!

**懒惰的演讲稿 篇5**

亲爱的老师同学们：

大家好!

懒惰，是成功的绊脚石。只有克服了懒惰，才有可能取得成功。怎么克服懒惰呢，下面有几个方法。

首先，克服懒惰，我们需要给自己制定一个详细的计划。只有有了计划，才会有约束。什么时间做什么事情，并且严格按照计划执行。没有计划，没有约束，人就容易懒散。计划应制定合理，结合自身实际，不能过于紧凑也不宜十分松散。制定完计划之后，要按照要求一步一步做。清晰简明的计划有助于克服懒惰。

其次，为自己设立一个合适的目标，也有助于克服懒惰。目标设立过高，不能完成，会让人自暴自弃，半途而废，反而不利于抑制懒惰。目标也不宜设立过低，简单的目标，轻而易举不需要努力就可以实现，没有挑战，会滋生骄傲自满的心理，不利于克服懒惰。目标应设立适当，踮踮脚就可以够到的目标才是最好的。

最后，在零星的时间可以多读书，多动手帮助父母做一些力所能及的家务。读书，开阔视野，可以使人的思维健康积极，而不是懒惰松散。动手做家务，会使人体会到劳动的乐趣与满足。动手多了，懒惰自然而然就被克服了。

只要下定决心，并付诸行动，懒惰就一定能被克服的！

谢谢大家!

**懒惰的演讲稿 篇6**

懒惰是什么?这是一个很简单的问题。

我想脾气不好完全和懒惰一样，因为它是懒惰的一种形式。这是维特跟绿蒂谈到过的一段话。当初看到这儿的时候感到很诧异，不理解为什么少年维特会把脾气不好与懒惰联系在一起。

懒惰，其实更多地表现为一种心态、信念或是精神的写照，即懒惰的意识行为。以上学读书为例，如果说不作课堂笔记，不完成家庭作业是懒惰的实体行为，那么不端正学习态度、不主动追求探索知识这些意识行为的懒惰危害更大。

我想，我们很多人都是在为了工作而工作。我们很准时地上班、下班，按时完成工作任务，有些时候还加班，很努力，似乎一点儿也没偷懒。然而并非如此，因为此时的懒惰已经变成了一种习惯，一种生活态度、精神状态散漫的习惯。甚至，我们还不曾意识到这种习惯。有些时候我们感到精神垂萎、心情烦闷、心力交瘁，无意识地就会对工作产生一些或多或少的，小小的抵触情绪。

或许懒惰就是劣根性中最难克服的!近期懒惰也仿佛成了一种习惯。我很忙似乎也是一句口头语了。因为自己的忙而错过了好多好多次应该记录的精彩瞬间。

今天仿佛一下子醒悟过来了，良好的习惯渐渐消失了，懒惰在不知不觉中成了一种习惯。写自己看到的、想到的、听到的、学到的、悟到的记录下自己的、家人的、孩子们的、朋友的和同事的点点滴滴，或许就是另外一种收获、一种别样的幸福!

不过，现在还不迟。生命本身很精彩，最重要的是现在，把握住了现在就是紧紧地捏住了未来。我们必须富于激情性和创造性，快乐地享受生命所赐，就当是为了那久违的梦想与信仰从现在起，每一天都是新的一天，每一天都是一个新的开始

**懒惰的演讲稿 篇7**

克服懒惰 勇敢去做懒惰是一种心理上的厌倦情绪。 懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气;但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉。它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。今天的我已经大四了，回首过去的三年，直视现如今的自己，我感觉我本应该变得优秀，但却又深深体会到造成现如今这么挫其中之必然。是的，太多想做的事没有去做，太多制定的目标没有达成。身处现在这个你想不努力都不行的社会里，我相信每个人骨子里都是向上或者被向上的。为了变得优秀，我们曾经想过很多，立下过决心，写下过计划。但是一路走来，对自己目前的状态，相信大多数人依旧不满意。不是决心不够远大，也不是计划不能周全，很可能是有决心没恒心，有计划没实施。简单点来讲就是：说得多，做的少。

俗话说得好，技多不压身，作为一个生活在社会之中活生生的人，而且作为一名国防生，更是军营大集体里面一员，提升自己各方面的素质，是十分重要且必要的。也许很多人淡泊了名利，看淡了浮沉，但是人活着，永远都不可能是一个独立的个体，现在的你有父母，未来的你有妻儿。哪一个，都不是轻轻松松的拥有，而是沉甸甸的重担，就像歌词所说，男人就是累，当真一点没错。这样想来，真的是，到了节骨眼上，想不争都不行。为了争的有实力，甚至是争的有资格，体能，思想，习惯，态度各方各面的提升，都要放开手脚勇敢去做。大家都是新世纪的大好青年，谁也不比谁潜力差，只要去做就有提升，只要狠做就能改变这样的道理相信大家都是懂得的。

说了这么多，其实我只是想说，世上许多事，只要肯动手做，就并不难。万事开头难，难就难在人皆有懒惰之心，因为怕麻烦而不去开这个头，久而久之，便真觉得事情太难而自己太无能了。于是，以懒惰开始，以怯懦告终，懒汉终于变成了弱者。懦弱：懦则弱。顽强，顽则强。那么，别害怕，坚持住，你会发现自己是个强者。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！