# 绝不拖拉的作文(精选46篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-05-13

*绝不拖拉的作文1你是否听过这样一首歌，“时间都去哪了……”那么，你是否在问出这个问题的同时，找到一个满意的答案？首先，请别做思想上的巨人，行动上的“袖珍”。著名画家达·芬奇在除美术以外的其他领域涉猎极广，可以说是公认的天才，但后人在他的草稿...*

**绝不拖拉的作文1**

你是否听过这样一首歌，“时间都去哪了……”那么，你是否在问出这个问题的同时，找到一个满意的答案？

首先，请别做思想上的巨人，行动上的“袖珍”。

著名画家达·芬奇在除美术以外的其他领域涉猎极广，可以说是公认的天才，但后人在他的草稿中发现，他总是写：“告诉告诉我，究竟哪些事做好了？”由此可见，时间对于他是极其重要的。其实不难发现，才华与时间是成正比的，如果某一天你取得了举世瞩目的成就，那也就意味着你时日不多了。

行动就好比一个碗口，而思想则是碗中的水。你行动的越多，碗越大才越有意义，否则也不过是枉然罢了。所以，与其做不切合实际的梦，不如彻底除去拖延的种子，将一切付诸行动。

其次，千万别患上病态的悠闲：伟大的明天！

有人曾说过：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎！”当人类一旦习惯了慢节奏所带来的轻松享受的话，那么他很快就会与现实世界脱轨。

你是否也有这样一种错觉：在睡眠时，时间在一闭一睁中快速流逝，什么都未来得及做；但是在图书馆或在教室里则大相径庭，你奋笔疾书，心有所虑。时间却像个乖巧的宠物，一步一步走得极慢极缓。也许你会感到厌烦，但只要一离开这些地方，你便你的禁锢解除了，将工作推到明日，想着什么“明日一定能够完成的”，对未来充满了期待，并把它们通通压在了箱底。年与时驰，当你在另一年翻到这个期待时，是否同样感慨万千？

最后请停下吧，别种拖延的种子。

人生好比一场耕耘，你种下什么，便能收获什么，在这期间你通过拖延时间来麻痹自己的大脑，可这依然无济于事。你逃避或者躲藏，却总瞒不过惊人相似的历史。有些东西有些事只有零次，或者无数次，拖延亦是如此，除非在工作过程中获得成就，否则这种状况便会持续下去，持续到永远。

所以说，如果不想认输的话，就别种下拖延的种子吧，咱种不起。

**绝不拖拉的作文2**

这学期，我的作业交的很慢。总是全班最后几个。被老师留下来，还受批评。于是我决定，改掉这个坏习惯，要努力让自己热爱学习，早交作业，绝不继续欠账。

上课时，我不敢走神，把老师的话和重要的知识点全部放进脑子，生怕漏掉什么。做作业时，我一刻不敢停，想方设法把每一个字都答好，争取能够一次过关。

我飞快地动着笔，又想起来写的不好看会被撕，继而又减慢笔速。太好了，业写完。过来，翻过去，检查一遍又一遍，最后鼓起勇气，走上了讲台。太好了，我终于不会因为拖延的坏习惯而被骂了，拿着卷子，我交给了老师。

老师在卷子上刷拉拉的批改。这时我才现，原来我的字写得这么丑。我想要拿回卷子，老师说：“交作业这件事，就不应该拖延。你今天的表现不错。其实你是有能力的。”老师拿出空白的消号单消掉了我的名字，“下次你不要急，放慢笔速，还是可以一次交作业的，加油！”

太好了，原来我真的可以全班第一个交作业，从此，我绝对不会因为拖延不交作业了。

**绝不拖拉的作文3**

我的心中住着一个小恶魔——拖延症。

妈妈曾语重心长地告诉我：“你呀，什么都好，就是拖延这个毛病改不了！”而我却听之任之，认为不就是慢一点嘛，没什么大不了。

虽然，我是个五年级学生了，但每次叫醒我的并非闹钟，而是妈妈的河东狮吼。“起床了，快点！”一大清早，妈妈推开门就冲我喊道，而我伸头看了看表：“早着呢！”身子又蜷进被窝里去了。没过几分钟，忍无可忍的妈妈怒气冲冲地来到我的床前，伸手把被子一掀，揪着我的耳朵怒吼道：“起不起来，我要打人了啊！”我极不情愿地拿起衣服，随着门“咣”的一声关上，我立即倒下，再次进入梦乡。妈妈第三次叫我起床时，手里已经多了一件法器，俗称“家法”。这回我终于起来了，磨磨蹭蹭，半个小时已经过去了。

这样的三重奏每周都会上演，妈妈还咬牙切齿地说：“真希望你被老师狠狠惩罚一次，看你长不长记性。”我对这句话不屑一顾，直到有一天灵验了，我才终于下定决心告别那害人的拖延症。

上课铃响了后，我才踏进教室，由于我的中途闯入，打断了老师绘声绘色地讲课。王老师（学校外兴趣班的老师）冲我阴险地一笑，一脸温和地说：“小罗，下课了有‘奖励’哦！”我丈二和尚摸不清头脑，不是应该受惩罚吗？忐忑不安的我坐在座位上，好不容易等到下课。王老师让全班同学用掌声把我请到讲台，宣布了一条新规定：凡是迟到的同学，都要用屁股写“我迟到了！”四个大字。很不幸，我成为了第一个中招的。此时的我，已经羞得满脸通红，恨不得有一张飞毯，立即逃离教室。在同学们火辣辣的目光注视下，似乎我全身的每一根汗毛都着火了，羞愧得无地自容。

这次惩罚严重打击了我的自尊心，于是我一连几个星期都比其他同学更早到学校。妈妈觉得我坚持不了多久，就会打回原形。可我每次一犯拖延症的时候，那火辣辣的目光就浮现在我的眼前，我便会立刻出门。

拖延症，这个恶魔已经离我远去，雷厉风行来到我的身边，我能不高兴吗？

**绝不拖拉的作文4**

万事皆可拖，明日何其多。我想，我就是这样的吧

寒假来临，我认真的制定好计划表，不想再像以前一样，作业拖到最后一天，熬到凌晨几点，虽然勉强完成了任务，但质量，呃，“狼狈不堪”“乱七八糟”老师也肯定能看出来是“临时抱佛脚”瞎写的吧。为了不再像以前一样，我在心中暗暗下定决心：“我一定要加油！超越他们！”

可最终还不是个“口是心非”？没事儿，才第一天；哎呀，下午再写吧；先休息一会儿再写吧就这样，为了满足一会儿，因小失大，没坚持几天。上午复制下午，明天粘贴今天，明日复明日，明日何其多？整个寒假就这样匆匆溜走，我又留下什么痕迹呢？我何曾留下像蛛丝般的痕迹呢？

制定好减肥计划，可两个月也没去过健身房几次；世界名著买了一大堆，可只能拿它当摆设，根本就没翻几页；说着要发作业，可是拖了又拖这样的事例应该很常见吧。

正因为拖延症，有的人一步登天，有的人却一落千丈。

我本可以一鸣惊人，却一败涂地，看来我真的生病了，这病被心理医生称为拖延症。因为它，我没日没夜的不自信的混日子，消磨打发时光。就这样一天天离我远去，不止只是时光，信任，名誉，信心，健康也都随它烟消云散了，一点儿影也看不见，落到最后，一无所有

我所拥有的一切，眨眼间都没有了，一个个因拖延症痛需很多的例子，都在我脑海里浮现，难道我也会这样吗？怕你飞远去，看你离我而去，时光若能倒流，该有多好。而把我害成这样的，不正是拖延症吗？明日虽然多，但是不能拖。这段日子，确实过得很开心，因为我改掉拖延症啦！日后我会更加的努力，一定改掉拖拖拉拉的坏毛病！

**绝不拖拉的作文5**

说的太这个词大家应该都非常熟悉，突然是一种坏习惯，容易引起焦虑和内疚，是一种非常严重的自我心理折磨。但是许多人还是有拖延这个习惯，并且他们都有一个错误的认识，他们认为他们在中央下会表现得更加出色，其实这只不过是自欺欺人，有心理学家说，在压力下，人们的表现只会更差。心理学家认为，人们盼着他们其实是句而战胜恐惧的唯一办法就是行动起来，先找到完成任务，才能更早地脱离恐惧。所以，我们要从以下几个方面来努力，避免拖延。

首先，要战胜对失败的恐惧。据美国一位心理学家所说，害怕失败的人一般都有一套他们自己的假设。这些假设把他们为了成功而奋斗变成了一件令人恐惧的事情。比如说你做的事情直接反映你的能力，你的能力水平，确定你作为一个人所有的价值，而你做的事情又反映了你的个人价值。很多拖延者宁愿拖着也不愿意去做事，不愿冒被人评价自己失败的风险。更害怕自己付出努力之后还是做不好，达不到要求，但这些还发白有一种恐惧的心理，而抽烟可以用什么感觉，对一些事你还没有开始去做，就想考虑到失败而不是成功。那么拖延就会随时找上门来。

所以我们就要抛开自己所有的顾虑，不要再拖延，大胆去做想做的事情，按照自己真实的样子，而不是按照自己希望的样子来介绍自己。你最有利于自己的方式来采取行动，而不是生活在拖延的无边阴影之下。

你所处的环境里，某些事件可能导致压力的产生，但是你的酒量不小，压力都来自你自己，自我产生的压力并非来自工作等。学习或其他事件，但是你看待和理解那些事件方式的产生。之前有一个著名的女演员在一场非常重要的表演开始的时候。特别的慌张。他的医生说自己以前感到紧张，但从来没有这次这么紧张，他甚至脚都不能动弹。医生就算说不用担心，你是一位真正的演员，我有一种特效药，于是他拿出了一瓶水把蒸馏水打给了他，并对他保证说，没问题的，这种水几分钟就会起效。结果过了几分钟，他居然真的很镇定，然后上了舞台，完成了一次精彩的演出。生活中能影响你的事儿往往不是事情本身，而是你自己为那些没有必要的事情忧虑，恐惧因此而拖延，不敢去做中加入自己的心理负担，影响你健康的情绪。事实上，你所担心害怕的事情有99%根本不会发生。你通常都能勇敢面对生活里的大危机，却总是为了一些小事情搞得垂头丧气，不需要改变看法，转移重点就好了，这样你才会生活得更开心。

**绝不拖拉的作文6**

同学们，不好了！我生病了！这个病给我带来了很大的压力，这种病，叫延宕，”是不是听上去就很可怕，他还有个更可怕的名字――拖延症。有的人就问了：拖延症有啥可怕的啊？”其实拖延症真的很可怕，特别是它的普及率，下面我给你举三种拖延症的症状，保证你会中招。

逃避型拖延症

哎！明天又要写随笔了，累！”写完了，又要想后天的随笔题材，烦！”想完了还要写一些起来，以免那天‘太忙’，恶心！”我在房间中想着，随后，便扑到被子上抓狂起来。

六六，快写一些明天的随笔，这样，明天可以轻松些。”妈妈朝我喊道。等等，我去楼下买零食吃，我饿了！”我挠着脑袋，然后赶紧找了个理由，随后就冲到楼下去

这，就是逃避型拖延症，都是想办法逃避一些负面情绪，比如：累、烦、恶心等，人们都不喜欢这种情绪，而这种拖延症的患者呢？他们能拖一会儿，就是一会儿。

乐观性拖延症

现在是星期日早上8点，明天的随笔完全没有准备，算了，还早，待会再写吧！”我自言自语着，便拿起手机看了起来。

哟！下午4点了，写一些吧。”说着，我不禁微微皱了皱眉头，然后开始写了起来。我奋笔疾书着，可眉头却越皱越紧

太累了，先不写了。”我叫了起来，揉了揉眼睛，然后扑到床上大睡起来。

这种拖延症呢，是因为患者过度乐观引起的，他总觉得自己有时间，可到头来时间却不等他了，也就是他没时间干自己的事了。

懒惰性拖延症

太困了，睡吧！”说着我便倒头大睡，到中午都还没起来。

这种拖延症的患者呢？只有一个特点――懒，一整天都不想干自己该干的事，当然也不会干自己想干的事。

我都不用问你有没有中招，我就问你，你是哪一种啊？有了拖延症就要治好它怎么治呢？那就是改掉自己的坏习惯，记住一句话没了拖延症，生活变高效！”为了使自己的生活更高效，从现在开始远离拖延症吧！

**绝不拖拉的作文7**

最近自己好像得了懒癌，什么也不想动，什么也不想干。有手机，有电视，有零食，就这样过一天。

早上的时候计划的还是很好的，运动半小时，然后看书。运动是运动了，但是运动之后满头大汗，并不想去干别的，只想等着呼吸慢慢变平稳，只想等着脸上的汗水慢慢蒸发，休息回来之后，把屋子收拾了一下，看着电视里的节目，越看越好看，一看就是一上午。

心里想着下午就开始看书，必须得看了，看了几行字还是拿起了旁边的手机，书就这样安静的躺了一下午，玩也没有玩好，书也没看。很讨厌自己的拖延症，又不知该怎么克服。

凡是都只是想想，但到了真正实施的时候，总会有各种借口来推脱，事情取得了过后就想着如果，如果我早些做好准备，如果我每天都在努力，绝对不是今天这个样子，看到别人成就，心里很不服气，我是没准备，我要是准备了肯定是最好的成绩，可你没准备，不是吗。

幸运女神的眷顾也不是毫无道理的，机会是留给有准备的人，我要做那个有准备的人，不做那个只会感叹如果的人。

**绝不拖拉的作文8**

几年前，歌曲《时间都去哪儿了》都在唱：“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了，生儿养女一辈子，满脑子都是孩子哭了笑了，时间都去哪儿了，还没好好看看你眼睛就花了，柴米油盐半辈子，就只剩下满脸的皱纹了……

一时间，每个人都在感叹时间的流逝：年前制订的计划，年末了还没有完成；每天忙忙碌碌，连看-场电影的时间都没有；说好今年要出去旅游一趟，因为太忙，直到现在都没有动静我们真的很忙吗？所有的时间都合理利用了吗？每天都在工作和学习吗？事实并非如此。我们是被自己所营造的忙碌的假象蒙蔽了，自以为很忙，忙得连休息的时间都没有，其实这些都是由于拖延症造成的。我们把大量的时间和精力都浪费在不必要的琐事和重复的事上，严重影响了办事效率，所以才导致每天都看上去很忙碌。

生活中，我们总是用明天做借口，把今天的事推到明天，明天的事又推到后天，总是不断告诉自己：还有明天。这一切都是为我们的拖延寻找借口，今天已经拥有，不值得珍惜，明天才是令人向往的未来。所以，我们总是对自己说：

“今天好累，还是早点休息，等养足了精神，明天再说吧！

“反正事情也不多，今天不做也没关系，从明天开始，还来得及！”

“今天完全不在状态，做了也是无用功，说不定明天会好很多……

就这样，今天推明天，明天推后天，后天又推到下一天，于是，明天就变成我们拖延的借口。当明天真正来临的时候，又会怎样呢？想来我们会依旧拖延，因为已经习惯了拖延。

有人说，是明天偷走了我们的时间。其实，这只是为自己的拖延找借口而已。你认为自己的状态不佳，就把今天的事留在明天，美其名日更有效率。

如果你一直用明天做借口，你的人生必将被拖延症毁掉。在借口的`“帮助”下，你的懒惰有了藏身之所。如果你一直抱着这样的思想，永远都只能原地踏步，得不到进步。

俗话说：“一寸光阴-寸金，寸金难买寸光阴。”

这样一来，我们还会觉得时间不够用吗？其实，并不是时间不够用，而是拖延浪费了我们太多的时间。因此，不要再感叹时间都去哪儿了，此时此刻，一定要认真地做好今天的每件事，只有这样，才能掌握自己的人生。

**绝不拖拉的作文9**

关于拖延真的是一个老话题了，之所以重提是因为最近又发现自己还是在这个^v^病中打转，结果错失了一些机会，也无形给自己增添了一点原本不必要的烦恼。

之前有一项事情需要处理，但是也没有特别的期限，当然如果能想起来立马去做肯定是最好的了。但在我的想法中，总是还有比它更重要更紧急的事情要做，于是就一天天地拖延着。

偶尔也会有想起来，但会自我安慰，没关系可以先缓一缓，不急，先处理别的事情。

于是，时间一天天地过去了，不知不觉地过去了半个月时间。

这才发现，原本可以轻松处理的问题，因为这拖延的时间较久，无形中给自己多设了几道槛。

这原本是非赏没有必要的，却是因为自己的拖延毛病，自己给自己加烦恼。

这还只是自己了解的事情，试想一下，如果是他人要自己帮处理的事情，因为这样的拖沓，导致不一样的问题，那会是怎么样的一种尴尬，而且人家还会觉得自己的处事能力有问题，无形中又是一种更大的损失。

所以，想到了就去做，如果一些事情处理并不用花费多少时间，还是尽快地去处理，要知道日常你偶尔想起来去愧疚自己还没有完成的事情的时间加起来都会比处理的时间要长的，还白白地给自己上了不自信的一课，真的是得不偿失的。

**绝不拖拉的作文10**

很多人现在都拥有了拖延症，这无疑是一件不好的事情，那么应该怎么克服呢？

在克服拖延症的时候，首先我们应该知道拖延症中自己拖延本身的原因，其次再去找到改变拖延的办法，因此战胜拖延症。

拖延症，顾名思义，就是做事情出现拖延的症状。在一般人里，拖延症的范围是很广的。诸如说不想写作业而拖延，不想工作而拖延，都包含在其中。其实这些个拖延都是因为内心的懒散，而战胜懒散的方式自然是得勤快起来。拖延只是拖，但终究还是得做。如果一直拖延下去，那该是得多么的辛苦，不仅身体无法享受完美的充实，心里还得遭受着同等的折磨，让自己变得容易焦虑，容易急躁。所以啊，如果你有此般症状，不如早些改变的好。

另一种拖延则是由于事情对于自己带有一定的难度，我们从内心中拒绝去做。一是担心自己做不好事情，二是害怕把事情搞砸。可是，如果不尝试，一直放在那里，又不会又不会有任何的改变，本来的事情依旧是无法完成的，我们又能拖延到什么时候呢？倒不如去努力一把战胜拖延症。

当然，拖延症的方式方法还有很多，诸如此类。要想战胜拖延症，我们不仅要有克服拖延的决心和努力，更要在精神上努力克制！这样子才能换回优秀而勇敢面对麻烦的自己。

**绝不拖拉的作文11**

唉。生活在这形形色色的城市中，虽不会像大城市那么繁杂忙碌，但也不会让你无忧无虑。即使在四线小城市，工作与学习的压力也并不比一线城市少多少。这时拖延症的我便现身于江湖。拖延症其实本身是人的惰性在作怪，并非一些人口中的身体上的疾病改掉拖延症非常容易，无非就是早睡早起，趁早把该干的事干好，做到自律……说的容易，可为什么我却很难做到啊。

“你打算什么时候把100元班级的钱交给李主任？为什么还不送去？”这不我亲爱的班主任又来“审讯”我了。“嗯，一直没找到时间去”，我随便找了个借口，但并未搪塞成功。亲爱的班主任，一手搭在我的右肩，一手右手指向黑板上的课程表，“第1节课下课去送这些都是你的借口”。我羞耻地点了点头，紧接着就又来一击，“这都是拖延症啊”，心中竟有了些不服气的火药味。回头一想：是啊，老师上个星期就告诉我了，作为班级财务部长现在还未履行老师布置的任务不仅是反思了自己失职的原因——拖延症。

还有好多时候我的拖延症也会不请自来，在交随笔的时候，课代表布置任务，下周四要交随笔，那我必定会站在周三的晚上或晚自习用大量的时间去奋不顾身的不随笔就像现在已经是周三的晚自习了；在交作业的时候老师会说什么什么作业要交呢，则会等到上交的前一节课进行疯狂填满；还有早操，起床时起床铃一响，寝室里的许多人都会快速起床开始洗漱，而我就会安安逸逸的再睡上几分钟，等我去洗漱时，厕所已空空如也，大家都已经跑去跑操了，然后最后的两分钟我才拼命的跑向操场，开始早操活动。……日复一日，年复一年拖延症无时无刻不存在于我的生活！

下一步，我的灭绝拖延症计划就要开始实施了，做到。“不拖拉不磨叽，早起早交作业”变成了我的宗旨，干掉拖延症，从此刻扬帆起航。

**绝不拖拉的作文12**

“小骁，帮老妈拿本书！”“哦！”我一边回答一边继续看书；“小骁，到楼下取个快递！”“知道了，马上去！”妈妈要求做的事，我从来都是满口答应。不过……只有老妈知道，我这嘴皮子功夫真的厉害，其实从来没有行动。这个暑假，老妈决定对我采取措施了。

一天午后，妈妈把我叫到跟前，一改往日的“河东狮吼”，一本正经地跟我说：你——严重“拖延症”患者，今日给你开一剂处方“隔离观察，自我反省，综合诊治，终结病患”！看老妈的架势，还真不是说着玩的，我只能乖乖服从。

暑假已经过半，老师发了群信息要检查作业，可我的作文一篇都未完成，每天都想着怎么蒙混过关。可是这回，老师要点名了。我决定立刻动笔完成一篇习作。可整整一上午过去了，我还只写了个题目。正想动笔，又觉得无从下手。不知不觉已经到了午饭时间，本子上依然只有一行字。这时，我心中的正义天使和邪恶小人开始战斗了。

正：“朱宇骁，你还愣着干什么，快点写呀，没几天就要开学了，再不写你真的要挨批了！”

邪：“早呢，还有二十多天才开学呢，最近有太多热门剧，错过了暑假你就不能追了。别写了，别写了！”

这么一想，我有点动摇了，一只手不由自主地拿起电视遥控器。

“停停停，你在做什么？电视不仅伤眼睛，还浪费时间，如果你写不完作文，就等着被那个名医收去治疗吧！”正义天使急了。

我的手又缩了回去，被老妈“综合整治”，那种感觉可不好过呀！“不看电视，坚决不看！”斗争了许久，我终于重新拿起了笔。

为了能够彻底治愈我的“拖延症”，“名医”老妈始终在默默关注我，并不断提醒我：做事之前，必须确立目标，设好时间节点，再分步落实。只要严格遵守“今日事，今日毕”的原则，再严重的“拖延症”都可以彻底治疗！

**绝不拖拉的作文13**

在我的身体里，曾住过一位“房客”，它，就是“拖延”。

五年级的一个学期，拖延症闯进我的大脑，住了下来，常常如齐天大圣大闹天宫一样，为所欲为。期末考渐渐逼近，我像其他同学一样，制订了复习计划，可每每写完了作业，到该执行计划的时候，这位“房客”就出来捣乱。

各科的课本和工具书全堆在了桌上，但那双手仿佛已不是我的，迟迟翻不开书。就一个单元，很快的。我安慰着自己，伸手打开了数学书。密密麻麻的算式和定理涌进我的视线，我顿感头皮发麻，手像触了电似的抽了回来。算了，我今天状态不好，等明天进入状态了，会学得更好；今天少看的，明天再补上就好了。

我乖乖跟着“拖延”走了，那一摞书终究被我推到一边。我看起了小说，吃起了零食。

这样一日复一日，到了期末考前夕，我才抱起了佛脚，但我惊讶地发现，那些重点，我怎么也“啃”不下来。

匆匆忙忙在家里做了几道题，第二天早上，如怕死的士兵被逼上了战场，我来到考场。

拿到试卷，我慌了，不得了了，这些题《详解》中有详细分析，可我根本没记下来，该怎么写呢？我挠破了头皮，也没想出对策。这次期末考——完蛋了！

我懊悔起来：我心里明明知道那么多大道理，也听老师讲“日积月累”耳朵都要长茧，却还只想在考试前看一本书就成为专家，做一套卷子就能考试全过，自己的心情像个脆弱又任性的小公主，需要用小说和美食来呵护。

我不能再任由拖延症控制我了，我应该挣脱拖延症的束缚，抓紧时间行动起来，跟拖延症拔河，夺回我自己的时间！

那天，我让拖延症收拾了“行李”，离开了我的体内。

现在的我，做事不再拖延，不再如以前那样了。没有了拖延症的骚扰，这次毕业考会更顺利吧？

**绝不拖拉的作文14**

又是一个写不完作业的晚自习。

尽管勾线笔同学中午请了假，体育课也请了假，再加上满打满算的三节晚自习，她也依旧没写完作业。但勾线笔同学深知计划跟不上变化这一道理，于是在临近下课的时候耗时18分钟，制定了三套夜间赶作业的方案。

回寝室，飞快地洗漱，把桌子、台灯、作业、笔都一丝不苟地摆放在了床上，换好睡衣，她就去串寝了。

晚风夹杂着寒气从她衣衫的下摆钻入，她在八七帝国的国界处打了个寒噤，然后悠悠地跨过门坎，长驱直入躺在了大春的床上。你作业写完了？大春叼着牙刷含糊不清地说道。勾线笔闭上了眼，不去理会她，似乎快睡着了。没过多久，她却又感觉有人在她身旁躺下，勾线笔抬手摸到了对方稀少的，干枯的头发，嗤笑着坐起身，边重复地说着老年人三个字，边向自己的领土走去。

她躺回了自己的床，一直到响铃才开始赶作业。我要用10分钟写完化学易错点，26分钟写完物理，5分钟写议论文题纲，19分钟写文言文，25分钟写小说打卡嗯，差不多一个小时，就可以早睡了。勾线笔说着说着又瘫了下去，长夜漫漫，先休息一下。于是40分钟过去了，她只写完了物理作业。

熄灯了，但勾线笔同学丝毫不慌，她早有准备，在晚自习耗时１８分钟完成的计划，就开始实施，她把书抱去了厕所。十分钟过去了，二十分钟过去了，勾线笔已经超前完成了小说打卡。她开始懊悔没有多带其他作业进来，于是勾线笔很明智地冲了冲水，开门出门，然后听见此起彼伏的咳嗽声。噢，是她亲爱的臣民在为她喝彩！

勾线笔同学越发地觉得光荣，把书直挺挺地用两手捧着，正要发作时，一个身着红袍的身影将她的一系列敬辞憋回嗓子里。勾线笔以迅雷不及掩耳之势把赃物藏进衣中，然后堆起如沐春光的笑容迎接她亲爱的领袖。那位领袖却没拿正眼看勾线笔，领袖正沉迷于中老年迪斯科舞步中。勾线笔不由得一阵窃喜。

她躺回了床上，想着自己还没开动的易错点，题纲，文言文，昏昏沉沉地睡了过去。

勾线笔是在大半夜被二嫂的磨牙声吵醒的。正所谓吉人自有天相，这样的发展正好和勾线笔的计划不谋而合。她福至心灵，搬出了那本泛着绿光的名为刈草的孩子的课外读本，翻到了那一篇唤作《放鹤亭记》的文言文，又开始了辛勤地劳作。

凌晨两点的寝室总是静悄悄的，只有笔尖的沙沙声和二嫂的磨牙声和氢氧钙镁铝的喷嚏声以及勾线笔自己吸鼻子相互应和着。２：３０左右，勾线笔同学完成了所有任务，在她睡死过去的前一秒脑子里只有两个念头：好吵啊！我哥会为我感到骄傲的。

第二天，勾线笔同学像断了发条的木偶人，只会说好困啊，我要睡觉七个字。

我口中的勾线笔同学，和大家一样或多或少都有着拖延症。拖延症不是个新话题，而我之所以如今又把拖延症搬出来讲，是因为我看到同学们又开始了半期考前两周缓慢，拖延的状态。勾线笔同学明明可以很早完成作业，却一拖再拖，一直等到夜晚才把作业拿出来赶，导致第二天学习状态不佳，也许是有点夸张，但她的身上有没有我们的影子呢？

亲爱的同学们，你们如今还剩三周一诊，你是早已摆脱了拖延症，还是依旧因它而苦恼呢？

**绝不拖拉的作文15**

下午又花了两三个小时看一些可以当做素材的影视材料。我发现其实已经看了蛮多的，但是却没有真正的把它们利用起来。

好像是每次都觉得有点力度不太够，可用度不强。还应该再看一些，然后才好写。其实应该说有点迟迟不动笔，反而是折射出一种在逃避的感觉。

开始写其实是一个比较难的事情，就像很多人说你不要以为等到自己都准备好了再开始，而是一开始先动笔去写。当你写下第一个字的时候，第一句就会出来了，当你写完第一句，很快也发现你会写完第一段，有了第一段就会有第二段，很快，第一篇文章就写出来了。

自己一直想着应该写好一点，写出成绩出来，所以就会琢磨着应该以怎么样最完美的方式来呈现。事实上越是这样子，只会越拖延，有可能都不会完成任务。

有些时候虽然说只是为了完成而写的，但回头去看那些内容也并不是一无是处，虽然有很多需要再修改的可总体来说还是可以的。在复盘反思的时候，发现自己也并不是毫无作为。

自律就是去做一些自己害怕但又不得不做的事情，就像一边收集素材，也要一边去写，否则越拖延只会越退缩越不自信。所以关键看自己！

**绝不拖拉的作文16**

拖拉，是每个人都会有的一种坏习惯，它总与勤奋做对手。每个人或多或少都有一些拖延症，能今天完成的事情一定要拖到最后一天才赶完，那时还会感叹为什么不提前完成，这样就不用熬这夜了，他们是习惯先甜后苦。也有部分人喜欢先苦后甜，把需要完成的事情提前完成，否则那颗心永远也想着那件事。而我恰恰就是前者。

记得高中的时候，好不容易熬到了周五却还是有很多科的作业等着我，看着一张张的试卷，我头都大了，激动的心瞬间就被一盆冷水给泼了下来，凉透透的。认真的在本子上记录下作业情况，看看哪科需要提前交的就先安排哪一科，不着急交的可以慢慢写。做好了规定好的学习计划，回到家后就什么都抛到脑后了，玩游戏的玩游戏、吃零食的吃零食，完全不管作业情况。

夜间十一点钟的时候才慢吞吞的拿出笔来写，写了几道题就感到眼困了，耐不住困意来袭就放下了手中的笔上床睡觉了。等第二天醒来就是中午十二点钟了，就这样懒懒散散的下去，不知不觉间就到了周日晚上去晚自习的时间，我特地提前了半小时到教室。就看见教室里来了好几个人都在桌子上奋笔写作业的情形，原来没完成作业的还不止我一个，这样我就放心了。看到学霸同桌也来了，就顺手借了她的作业抄了抄，为了不被老师发现，我还根据自己的实际成绩改了改写法的过程，营造一个假象。

慢慢的我发现了学习时间的紧迫感，不想自己就被坏习惯耽误了自己的生活，我就慢慢的改变了拖延症这个坏习惯，朝更好的方向发展。

**绝不拖拉的作文17**

我有一个缺点，就是经常做事缓慢，一点儿也不利索，为此，我经常受到批评。

一次考试的时候，试卷发下来了，我先写好名字和班级，之后发现别人已经在飞速地答题了，我这才不慌不忙地开始写试卷，我看着一道又一道的题目，慢慢地想着，好一会儿，才写下了答案。我偶尔抬头望了望其他同学，只见他们都在奋笔疾书，我这才快了起来。可是，我才刚快了那么一点点，又慢了下去，回到了原来那蜗牛般的速度。当我写到阅读题的最后一题时，别的同学早已把写了大半，我安慰自己：“不用担心，我一定会赶上他们的！”有了这个想法，我安定了下来，继续不慌不忙地写起了。当我写到第五行的时候，却发现不知什么时候，他们已经把整张试卷都写完了，正在等待着下课呢！

我慌乱了起来，这时，放学铃声响了起来，该收卷了！老师叫组长下来收试卷，这该怎么办？我连的一半都还没有写好呢！我只好跟老师说我还没有写好，老师跟往常一样耐心地等着我。“小鸟——小鸟”清校的铃响了，我这才写好试卷，当我要交给老师的时候却发现老师已经走了，我只好把试卷放在讲台桌上。

不止考试，连做任何小事情我也慢吞吞的。20xx年过去了，20xx年到了，我希望在新的`一年里，能对这缓慢君大喊一声：“滚蛋吧！”

**绝不拖拉的作文18**

一直以来，我都是同学、家长眼中“别人家的孩子”，但大家有所不知的是，我一直在与一个“病魔”作斗争，它就是拖延症。

请不要惊讶，这个“病”已经伴随我很长时间了，可谓是根深蒂固。它有时轻，有时重，间歇发作。妈妈常常半开玩笑地说：“你这是病，得治！”

就拿上学期来说，美术老师要求我在6月30日前创作一幅《绿色承诺》手抄报。我心想，这还不容易，分分钟搞定！于是，这件事就被一拖再拖，结果直到交稿截止前一天，我才开始没日没夜、加班加点地赶“工程”。就这样，原来有一两个月的充裕时间，被我拖到了最后一天。这场较量，拖延症“完胜”。

再拿一次写作文来说吧。原来我给自己定下了两个小时完成的目标，这时，拖延症跳出来了：“反正有两个小时嘛，不妨先看会书，找找灵感？”我欣然应允了它的请求，开始肆无忌惮地看起杂书来。不知不觉，一个小时过去了，我开始有些着急，把书扔到一旁，心想：作文该如何开头呢？冥思苦想之际，我又瞥见了书架上的杂志……

就这样，我的时间被这个大恶魔一点点蚕食了，原本绰绰有余的作文时间打水漂了。这一次，我又惜败了。

当然，更多时间，我会提前作好计划安排并严格执行，这时，拖延症的嚣张气焰也随之烟消云散。在这样的较量中，我当然能够战胜“病魔”。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，改掉一个坏习惯，绝非一朝一夕之功。在这场旷日持久的较量中，我相信，我一定会把它彻底消灭掉，等着我的捷报吧！

**绝不拖拉的作文19**

在当今社会，喊着自己有拖延症的人太多太多。我一直认为自己就是个拖延症晚期患者，暑假作业一定要拖到最后几天才开始动笔，考试划分的重点也一定要在考试的前半个小时才开始背诵，明明知道自己不是突击型选手，可是为了不那么早就接触到令人痛苦的事件，当苦果尝多了，我也开始反省，我到底能不能战胜拖延症。

首先，我思考了一个问题，我为什么会拖延？作业、考试都是令人头疼的事，一旦办不好，家长和老师的压力就排山倒海地向你涌来。这样的压力，是比起事情本身更让我头疼。于是我就拖到最后一刻，即使失败了，也有一个充足的借口，那就是我的准备时间不够，而不是我的能力问题。但是这样的策略长此以往，是成功路上最大的阻碍。我意识到了这个问题。

那么接下来我该怎么做呢？第一，我开始寻找那些耽误我时间的不利因素。电视节目、手机、甚至是厨房的香气，都能转移我的注意力。我试着忽视它们，但是失败了，于是我拜托我的爸爸妈妈，在我学习的时候，拿走我的手机，并且锁上我的房门，防止我上个卫生间的功夫就蹲在客厅里开始看电视。这样的结果就是我有一个封闭的安静的不受干扰的环境。当周围一切都是空白的时候，脑子也就只能停留在书上的黑体字上了。

第二，分解任务。每年暑假一开始我就会给自己定下一个目标，背完一本普希金诗集或者惠特曼诗集或者别的什么诗集，但是事实上，每次都只能背到三分之一，就会因为厌倦而无法继续。今年暑假，我在给自己定下看完《世说新语》的目标之后，翻开了这本书的目录，将暑假划分为三个阶段的同时，也把这本书划分成三个部分，一一对应。每天给自己定下十页的标准之后，顿时就觉得轻松了许多。毕竟我只需要一上午就能解决这十页的书。由于我的轻松愉快，常常在看完十页之后意犹未尽地翻开下一个十页，以至于这个暑假还没有过完，《世说新语》已经翻完了。

第三，给自己一点小小的甜头。阅读的愉悦感会激励着我前进，但每天都需要翻开书这个步骤在第二阶段的实施中变的极为困难，于是我在每周完成任务之后都会给自己一场大放松。约几位好友去看一场球赛，吃一顿海底捞，成了下一周翻开书本的动力。

虽然我现在还常常拖延着，但是日程本上未删减的行程越来越少，希望有一天，我能像德国的那位小伙子一样，用精确到秒的时间来完成我的每日任务。

**绝不拖拉的作文20**

看着那钟上的分钟和时钟已经成了直角——21点了！

OH！NO！我的作业没写完！可明天就上学了，我还有很多作业：阅读、素材、周记、听读、素材……不行，大脑容量不够，越想越乱！我不情愿地提起笔，一笔一画写起来。我的手在即将骨折前的最后0。000001秒，写完听读，接着，又埋下头苦写。“你已经写完一项作业了，休息片刻吧！”大脑向我发送了“建议”（这是不太好的建议）。我并没有被动，仍然不动声色地写。正当写到第0。5个字时，我突然动了心。我起身，出门，转了一圈，又回来了，我又坐下写。

好了，终于可以写周记了，我用力伸了个懒腰，开始思考题目：“嗯，如果写运动会，挺不错。”我正要拿笔，“不过我不想写大事，干脆写个小事吧，不如写谭帅不在，呃！可以。”我开始构思：“谭帅星期一不在；星期二不在；星期三也不在；星期四……”“不行不行，要怪只能怪谭帅常不在。”正想着，脑子又撒娇：“出去呗。”这回我倒是立刻冲了出去，兜了几个圈儿才回来，我又投入进去：“写妈妈、写爷爷、写爸爸、写姑姑、写舅舅、写婶婶……我没有婶婶呀！”那个无恶不作的脑子却给了我灵感。我在纸上写下了3个字“拖延症”。

然后，我思如泉涌，像打了鸡血一样，哗啦哗啦就是一页多。

**绝不拖拉的作文21**

拖延症是一种病态的悠闲，这种不积极、不认真、不紧张、不努力、不奋发的生活态度和工作理念会慢慢磨掉你的志气，毁掉你的梦想，耗费你的青春，偷窃你的时间，荒废你的人生，浪费你的生命。因此，为了不让自己变成一个碌碌无为、好吃懒做、一无所有、一无所得的生活废人，那你就要学会吃苦和勤奋，学会努力和坚强，学会自强和自律，只有这样才不会辜负这大好时光和这宝贵生命。

拖延是因为懒惰造成的，懒惰是因为你选择了安逸而导致的，而安逸闲散的态度又是因为你没有动力和压力所致的，而之所以没有奋斗的冲劲就是因为你没有坚定的目标和坚守的梦想，因此归根结底，要想摆脱拖延症的坏毛病，那你就要学会给自己设定一个适当的目标，只有这样才会愿意去为自己的未来去拼搏。

正所谓理想是点燃激情的火焰，要想不做一个平庸无为的普通人，那就必须拥有宏图大志，只要心中有梦，那么再加上脚踏实地的耕耘和劳动，那么扎根在你心中那拖延的邪恶分子就会被慢慢消灭掉。

再者，要想做事有规划、不拖延，那你就必须有一个井井有条的时间安排表，只要做到了合理有效地安排时间，那么你才不会被琐事和杂事搞得手忙脚乱。而要学会珍惜时间和利用时间，那就要求你必须做到严格的自律和严苛的自省，因为只有做到严格管理自己和严格约束自己之后才不会被安逸和拖延所诱惑。

总之拖拖延延并不是一个好的生活习惯和好的工作状态，相反那是一种会让你走向万劫不复的慢性毒药，因此为了不让自己病入膏肓、无可救药，那你从现在开始就要戒掉拖延，只要你的态度摆正了，方式用对了，那么总有一天你会成为一个自律卓越的成功者的。

戒掉拖延，拥抱幸福，摆脱拖延，走向成功，愿你可以早日成为一个有时间观念，有坚定目标，有美好追求的优秀人士。

**绝不拖拉的作文22**

什么是拖延？什么症状才是真正的拖延症？我一无所知。

在暑假来临之际，我被父母贴上了“拖延症患者”的标签，我十分迷茫，便去质问父母。“我怎么就成了拖延症患者了？”我问道。“不为什么，把自己的行动记录下来。你就知道了。”

后来我就开始记录自己的举一动：当天我躺在床上休息，十分悠闲。“来收衣服了。”妈妈提醒我，我铭记着，却又无所行动，始终不想离开这硕大而柔软的床，又惬意地睡觉了。起来时，我发现家里没有人，然后去收衣服，却发现我竟误了半个小时，原本连蚊子声都无法入耳的安静也瞬间打破了。＂天哪！我拖了这么长时间。”这件事也在心里久久无法平息。我确实有了拖延症，父母告诉了戒它的方法：你把这件事看得神圣重大，想想后果你就会勤劳。

是的，若一个人拖欠了学习，成绩便一落干丈；若父母拖欠了工作，减少了收入，家庭负担就重中加重；一个人少壮不努力，就会拖欠了自己的一生呢？所以，拖延症正是对我们生活敲响的一个警钟，戒了拖延症就是对自己的生活负责任。如今我正努力戒掉拖延症，也希望在新的学期改掉拖延的习惯。

**绝不拖拉的作文23**

童年是一座记忆宝库。在这座宝库中，存放着我们最美的回忆。捡石头在20\_年汶川大地震后，我们家的房子就不能居住了。因此我们又盖了一座新

光阴似箭，日月如梭，转眼间整整六年的时间过去了，曾经让我抱怨连连的学校也变得可爱起来，到了这个时候才发现，自己不再是那个盼着放假的

六年的生活如流水般过去了，不经意间，我匆匆走入这扇小学大门，匆匆间我又要离开小学。当我走到大会议室门口，望见这间熟悉的房间，我的思

小小少年，很少烦恼。星斗转移、时间一天天的过去，我不再是小学生了，可是我却总想再次回到小学。小学，第天只需要7：20起床，自上初中，

【篇一：在规则面前，我坚守住了】张孜墨俄国的列夫·托尔斯泰曾说过：只有按正当法规生活的人，才不同于动物。是啊，国有国法，家有家规。

叮铃叮铃……下课啦！ 小朋友的欢呼声响起来，因为他们的课间活动很热闹。他们有的踢毽子，有的跳绳，

“喔──喔喔”一听这叫声，我就知道，准是奶奶家的那群鸡又在催我喂食了，可真是群吃货。刚到老家，我便对这群小家伙儿喜爱有佳，天天不是

**绝不拖拉的作文24**

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。大家都知道，这首《明日歌》是由钱福写的。大概的意思就是想让我们不要拖延，当日事当日做。

秋天的夜晚已经来到，枫叶随着微风吹拂到窗边，屋内有一个小女孩儿--燕燕，她正在做自己的学习计划。微风吹过她的书桌，把她的学习计划翻到了前面，看看她前面的学习计划都是叉。这个晚上燕燕又在制作她的学习计划，燕燕嘴里说到：“明天，明天我一定完成。”她按照学习计划拿了一本学习册子，还没写几个字，一阵秋风吹过，燕燕打了一个哈欠。燕燕自言自语道：“哎呀，太困了，算了吧，明天完成，明天一定会完成哒。”于是她便扑到床上，呼呼大睡起来。

忽然，一个漩涡出现，她来到了一个世界，原来是20年以后的世界。燕燕直接被摔到了一个草地上，她刚要坐起来，便看见前面有一个大姐姐就向她伸出手，那个人就是20年以后的燕燕。20年以后的她成功考上了一个她心仪的大学，可是她现在却很气恼。原来是大学里的老师给他留了3篇论文，这周六就要，可是她现在却想不出一点思路。燕燕对长大以后的自己说：“哎呀，急什么，不是下周交吗？晚一天又能怎么样，早一天又能怎么样？况且论文一会儿就写完啦。你先带我去看看你现在生活的怎么样。”就这样，长大后的燕燕听了小时候的自己的话。第二天，长大后的燕燕被同学要去赴约，一整天都没有回来。直到第三天的中午她才回来，她累到躺在床上起不来身。第三天的时候，她睡了半天的觉。直到第四天，她终于着急啦，她跟小时候的燕燕说：“你今天别来烦我，我真的要写论文啦，只剩下两天啦！”小时候的燕燕却犯了^v^病，说到：“又不是只剩下一天，一天三篇论文总能干完的，今天有个新上映的电影，你陪我去看吧。”于是长大后的她听了自己小时候的话，就这样，直到只剩下两个小时的时候，长大后的她终于急了起来。“求求你，你今天真的不要来烦我啦！只剩下两个小时了怎么赶啊，如果这三篇论文不交的话，这门功课成绩可算零分。”“好那么多功课呢，光这一门算什么？这科考0分又不会拿不到毕业证。”燕燕事不关己地说道。就这样，每次长大后燕燕什么事都听小时候的燕燕的话，导致每门功课，甚至别的事情都没有完成，最后退学，去做了清洁工。每天身心疲惫。忽然，燕燕尖叫了一声：“啊！”燕燕从梦中醒了过来，从做完那个梦以后，燕燕就再也没有拖延过任何事情。

拖延症是那么的可怕。别看小小的一个拖延，可能随时都会造成巨大的伤害。你有拖延症吗？让我们一起打败“拖延症”，从此告别拖延。

**绝不拖拉的作文25**

我在生活中有个很致命的缺点，那就是做事情太慢了，因此同学们和老师父母都叫我“拖拉机”。

给我起了“拖拉机”这个名称，虽然听着很不舒服，但是还挺形象的，每一次考试题我虽然都会做，但每次总到收卷的时候，我总是会有不少题没做完，因此每次都考不好，老师也总会让我到办公室重新写，再比如11点回家吃午饭，奶奶早早的就把饭给做好。我一到家就开始吃饭，慢吞吞的边夹菜边看电视，吃完饭后就已经01：45了。我就赶紧收拾书包的向学校奔去，踏着下课的铃声进了班内。

写作业也是如此，交作业的时候每次都是我们组最后一个交，而且都是因为我，我的小组长称号，在组员的反对下被撤掉了，每次到放学的时候我都会拿这笔和本子到老师的办公室，因为我半天也写不一个一行字呢，尽管这样做。我做一个“拖拉机”的毛病还是没有改正，因此也经常受到老师和家长的批评。

我觉得我这个毛病特别不好，我想要改正，我就给自己定了以下计划，合理安排时间，增快写字速度，每天吃饭时间不得超过45分钟，考试的时候距收卷15分钟前写完试卷，不然可能收卷15分钟后也写不完。每天做事儿不慢慢吞吞等等，按照以上计划，效果很好，但是刚坚持了三天就已经坚持不住了，我想了一会儿，决定向老师和同学们寻求帮助。

之后，我便问了老师，家长同学，我做事慢的原因及做事慢带来的坏处，他们都说我没有合理安排时间，导致成绩不好，学习上有压力，生活上不顺心的问题，我虚心听取了他们的建议之后，做事情就变快了，学习成绩也变好了，经常受到老师和家长的表扬，成为班里的尖子生，心情也变好了。

世上无难事，只要肯攀登，通过努力告别了慢吞吞的“拖拉机”，变成了一架快速的“小飞机”。

**绝不拖拉的作文26**

我在《新学期的打算》中曾经写到：我要不再拖拉。如今我真的做到了！而且我不仅提升了学习效率，还搏得了爸爸、妈妈的信任。接下来，我就讲讲我有哪些进步吧！

比如说：我写作业不拖拉了。这个“作业”可是既包括课堂作业又包括家庭作业。以前写课堂作业，我总是小组最后一个，现在我却是1-3名之间呢！家庭作业我也总会在家早早写完，背书后没人给我背，我也会先去写“常规”，等爸爸或妈妈回来后再背他们听，这样就不会耽误时间了。

还比如说：我画画也快了不少。以前，我为了追求完美常常画到最后一个人。现在我为了快又不失完美，每个星期都会练习一两次。可是我在“学校的美术课却没上一节。我现在都对这事处于茫然状态，不过，就算没有美术课，我还有周六、周日可以练习嘛！反正速度快了那么多，一小时一幅，也不罕见了。

再比如说：我的睡觉时间与起床速度也大有提升。以前，我睡觉晚上10点或11点才睡，早上又起也起不来。现在嘛，我准时9点睡觉，早上起床也通常是6点半自觉起来，不要爸爸妈妈来叫我了！有时候，还的我去叫他们呢！

不过，我还许多例子我都没有举来……上面这三点应该足以体现我的变化了吧！怎么样？我还是一一能说到做到的人吧！

**绝不拖拉的作文27**

苏小懒学习拖拖拉拉，一小时能完成的作业要拖一天。因为苏小懒太拖拉，没有什么朋友愿意和他玩，其实是他没有时间玩，一直在磨蹭他的作业。

突然有一天，门铃响了，“是谁呀？”苏小懒打着哈气，伸着懒腰，爬起床，边问边去开门。她被眼前的景象惊呆了，一只黑乎乎毛绒绒的大怪兽站在门口。“你好，我是拖延兽，每次你写作业拖拖拉拉就是在不停地召唤我。你一定很喜欢我，我们一起生活吧。”苏小懒想有人主动找我做朋友真是天大的好事，立马同意了。

第二天，苏小懒去上学，拖延兽躲在他的口袋里。第一节语文课，老师要求写习字册，苏小懒写呀写呀，叮铃铃，下课了，他只写了三个字，苏小懒心想：“没关系，今天才刚刚开始，来的及补。” 数学课、英语课、科学课……每节课的作业都欠一堆，每次老师收作业，他都说：“没关系，今天刚刚开始，来的及。”到放学时，他一个人坐在教室里，才觉得自己作业写不完了。拖延兽表扬他：“拖得好，拖得棒棒的。”苏小懒总觉得哪里怪怪的，一点也不开心。

晚上，苏小懒曾拖延兽在睡觉，赶紧快速高效地做作业。就在他即将完成作业那一刻，拖延兽醒了，他看见苏小懒在认认真真地做作业，便化作一缕黑烟，飘走了。这时，苏小懒的作业补完了，他开心极了，自言自语道：“只有快速，不拖拉地学习，才是让自己开心的最好办法。”

从此以后，他学习高效，再也不拖拉了，时间变得多了起来，朋友也越来越多，比以前开心多了，真好！

**绝不拖拉的作文28**

如果我要用一个词语来形容自己的话，从我脑海中浮现的第一个词就是：拖延。我总喜欢把要做的事情拖到万不得已之时，再去完成。

首先就是起床。赖床这件事想必学生党们都经历过吧？每天清晨，我睡得正香，那张可怜的被子就会被妈妈掀起，即使是在妈妈的叫喊声和闹钟铃声的双重攻击下，我也严格遵守规定，不到最后一刻，坚决不睁开我的眼睛。在那之后，我差点因为迟到而罚站……

其次是写作业。据我所知，没有任何一个人会喜欢上写作业这件事，我也不例外。我从周一开始写一份作业，大部分都可以在当天完成，就留下一点儿小尾巴，死活都不愿意写。就这样，这份作业从周一拖到周五，一直保留着最初的模样，一笔没动。

在说作文。我对于写作文这件事，尤其爱拖延。我几乎很少交投稿，要是交了，也很有可能是应付过去的。而这主要有两个原因，第一：我不擅长写作文，总是想去逃避这件事，导致我只能每周日晚上去写。第二：正如上文所说，大部分的作业都被我拖到了最后才写，时间正好冲突，便没有完成。接下来，我可以为大家还原一下我写作文的过程。一开始，我会做一些和作文毫不相干的事，来逃避它。当我父母发现我还没有写完作文时，就会发脾气，这一吵，半个小时就过去了。脑海中没有任何主题和思路的我，静静的坐在书桌前，盯着桌上的稿纸冥想。时间一分一秒的过去，转眼间就到了晚上十点。我只好无奈地向老师请假，不交投稿，进入了恶性循环。

其实我之所以会在一些事情上拖延时间，是因为它们是我极不情愿去做的事。当他们让我感到困难或是失望时，我就想去逃避。

改掉拖延这个坏习惯其实一点也不难。首先我要从思想上进行改变，知道拖延时间的坏处，它会让本来对于你得心应手的事因为没有时间去完成而变得糟糕。接着，我应该重新对那些我不感兴趣的事情产生好感，我可以多读读书，从而解决我写作文困难的问题。当我面对难题时，要迎难而上，不要逃避、害怕。

希望我可以早日改掉拖延的习惯，成为一个自律、优秀的好少年！

**绝不拖拉的作文29**

生命经不起拖延，就像青春经不起蹉跎，就像歪理经不起推敲。人与动物有诸多的.不同，有人说是智力，有人说是情感，而我觉得最令人遗憾的不同，是我们在对待生命时会有拖延的倾向，而绝大多数动物却是行动派。我们觉得一样美食特别难得时，会小心地品尝，我们会竭力地想要延长品尝美食的时长，于是我们逐渐将这种珍视转变成拖延，一天、两天……直到美食变质。

当然，我们的拖延并不全是因为这种珍视的情感，大部分时候，我们是抱着一种懈怠、侥幸的心理在拖延。我们这么想着，还有明日，不慌，我还有足够的时间……于是，本可以有充裕的时间解决的事，一直被我们拖延到最后的期限，这时我们恍然醒悟，然而时间已经不足，草草完成的事又有何质量可言？草草度过的生命，又有何意义可谈？

当我们步入中学时，作业量忽地翻了不少，难度也随之增加，我们不能再像从前那样，在玩够、闹够后才想起做作业。很多人也都是这样拖拉着，以为玩闹够后还有足够的时间来完成本该优先考虑的作业。我们的成长也是一个摆脱拖延的过程，我们不能像孩子那样不分主次，不能同从前那般随心所欲。因为，我们经不起拖延，我们的生命承受不起拖延。

我更愿意把我们的人生看做是一场手术，我们不能拖延一分一秒，因为生命承受不起。

**绝不拖拉的作文30**

拖延症，在我们生活中的这个名词，虽然并不陌生，但是你患有拖延症那就得小心了。

今天的工作或事情又没完成，哪怕再重要的事情，也要拖到最后才动手。问题越拖越严重，作业效率大低，时间总是不够用。你是不是经常遇到这类问题？那么很不幸，你已经是一名拖延症患者了。

拖延症的危害在于，它实际上是一种^v^慢性隐性病^v^，短期看似乎影响不大，但从长远看危害无穷。更重要的是，很多人被“拖延症^v^所害、所困而不自觉，他们总会为自己的拖延行为找到貌似合理的解释，等到发现时往往已是晚期，难以根治。当面临艰难或事情时拖延、犹豫只会让事情变得更糟糕。

我们要做一个勤快、今日事今日毕的人。我们要明白行动与速度才是我们处理日常事务的关键。

**绝不拖拉的作文31**

人生，就是一个完善自己、修复自己的过程。

———题记

太阳光暖洋洋地从窗口射进来，温柔地洒在每个人的脸上，窗外的城市已经又开始了新一天的日程，街上各式各样的人们都匆忙地奔波着，早餐店的门口早已坐满了焦急等待吃早餐的顾客，包子的香气从蒸笼中飞出，融入了早晨清新的空气中。

而与此同时，我依旧缩在被窝中，无论妈妈如何喊叫，就是不肯探出头来，“五分钟，再睡五分钟啦！”我懒洋洋地应付着妈妈，“不行！7点半了，你看你们班的班长6点就起床读书、背英语单词了！”“好，我起……”我极不情愿且迷迷糊糊地穿衣服，慢吞吞地洗脸刷牙，心想：反正今天运动会，晚去一会又不会被发现。我这拖延症，早已深入我体内，无药可救了，正因为如此，我无论做什么事，都要比别人慢一步，而且显得慌慌张张。

这天是我们学校一年一度的春季运动会，运动场上锣鼓齐鸣、人声鼎沸，正当我偷偷摸摸地从人群中混进我们班集合点时，突然一个声音从背后大声喝住了我，“你还知道来呀！”吓得我一怔，急忙回头看去，原来是班长，“班长，我错了，下次一定早来。”“哼！”班长恶狠狠地说“你真是个拖油瓶！”这时，我也不乐意了：“怎么了，不就晚来一会吗！”“晚来一会？你的项目都结束了！”听到这话，我脑子“嗡”地一声，仿佛被人重重锤了一下似的，顿时清醒了许多，原来我是运动员，要参加女子接力赛的，能为班集体出一份力，是我的梦想啊，可如今我竟然拖到现在才来，一切都结束了，我的脸顿时通红。“啊，我是……我是……”此时我真想找个地缝钻进去……

运动会结束了，我们班在全年级中垫底了，听到这个消息，所有人目光都落到了我身上，我低下头，无地自容，连班主任也来找我谈话，语重心长对我说：“你要注意你自身的错误啊。”我的心理防线突然崩溃了，“嗯，张老师，我知道我错了，我一定改！”我的眼泪不由自主地掉下来，我真是恨我自己呀，我恨自己的“懒”，恨自己的拖延症。

从那刻起，我开始努力地过好每一天，刚刚开始努力时，确实十分痛苦，早早起床时，痛彻心扉，改掉自己的毛病时，十分难过，不情不愿，而当我慢慢适应时，不知从何时开始，我爱上了这种努力而又认真的生活态度。我第一次觉得，自己是班级的一员，我也要追上他们的脚步，我要与他们一起奋斗！

努力，不一定成功，但你一定会感谢并爱上那个努力奋斗、拼搏的自己！

**绝不拖拉的作文32**

下午下课后回到宿舍我玩了几盘游戏，才继续更改添加了《泰坦尼克号英语影评PPT》，然而由于比较匆忙，我就直接在桌面上将文件发到U盘上，殊不知晚上表演要用的时候……才发现拷过去的文件是快捷方式所以打不开……那一刻就只有在讲台上捂着心脏惊讶……

还好外教仁慈地叫我下周再展示，我当时真的十分感谢他。他对我说：“I am a good teacher,right ?^v^我立即双手合在一起回应他：^v^Yes, thank you !^v^后来也就一直感慨了，谁叫你把时间用在了玩游戏上，所以在上晚课前匆匆忙忙来不及检查而出了大问题！这就是拖延症的后果，因为那也是一周前需要完成的资料了。所以”凡是预则立不预则废“是十分有道理的！

一个朋友说：“你现在是学生，所以作业或者需要准备的文件出了什么问题，老师是会宽容地再给你机会，然而如果这是工作，就不会有这么仁慈的上司和这么灵活的规则了！”

是的，所以，拖延症一定要在年轻的时候改掉，在它还没有在我的身上根深蒂固的时候将它拔掉！

**绝不拖拉的作文33**

每个周六下午是我上毛笔字课的时间。我很喜欢毛笔字课，而且还能和小伙伴们说说话。可是我最近有点害怕去见老师，因为我没完成老师布置的任务——每周写两幅作品。可是我总是把今天的事拖到明天，明天拖到后天，拖呀拖呀，一个星期就过去了，我一幅作品还没有写。

转眼，又是周六下午，我两手空空去上课，忐忑不安地走进教室。老师失望地对我说：“张瓅文，你再这样下去，小弟弟和小妹妹都要超过你了！”我听了，脸都红了，感到很惭愧。

回到家，我制定了一个目标：每天写两幅作品。开始，我的拖延症又犯了，想着：明天写吧！妈妈说：“张瓅文，你可要记住你的小目标啊！”我听了以后，慢吞吞地拿起笔，开始写字。就这样，我每天按时完成自己的任务，一周以后，我不再拖拉了。看着那一叠写好的作品，我心里美滋滋的，原来脚踏实地地去做每一件事情就是打败拖延症的最好办法！

果然，老师看着我的作品，脸上露出了满意的笑容，他对我说：“这才像你写的字，以后要坚持练习，养成良好的习惯！”

哈哈，打败拖延症，心情真是太好了！如果你也有这样的问题，和我一起努力打败它吧！

**绝不拖拉的作文34**

“叮铃铃”上课铃响了，语文期末模拟练习也拉开了序幕。

试卷从前桌传了下来，我像是接住了一个烫手的山芋！我仔细地阅读着试卷，发现前面部分并不是很难。可作文直把我吓了一跳，这可是命题作文啊。我静静地思考着，希望能想出一点什么作文的灵感来。“我懂得了什么？”作文要求里的一句话。我想了很长一段时间，不知不觉考试时间已经开始了。我还在这里浪费太多时间，于是我先写好了班级姓名，学号。

从前面开始做了一题，比较满意，顺利完成。第二题也还好，我一路过关，斩六将，一直攻到了是阅读题。可一看到阅读的习题我可就傻眼了。“请你评价一下文中的人物是个怎样的人？”这可是我最弱项的题目，我一下子就卡住了，可是我记住如果遇到无法解决的题目就跳过，他先做会做的题目，然后再来慢慢解决它。于是我接着往下做，可就在这时，我就是前面的题目有点不大对头，我又往前检查了一遍，发现是有一个错了，我赶紧改掉，再看看其他有没有错其他并没有错，我又不放心就仔细来回扫了好几遍才放心。才安心的放过试卷。

阅读题的文章，我读了一遍又一遍，一直读了十来遍。我努力做这题目，做完后，仔细检查着，发现我做得不错，于是翻过了，去做下一面。我又突然觉得不放心，来回看了好几遍，这时我发现别同学已经开始写作文了。我仔细看了看别人写到哪儿了，这可把我吓了一跳，人家都把格子写完了，我连动都还没动。我真想说，我的磨叽神功，可把我害惨了。

我赶紧起笔开始写，也不管会不会，也不管好赖，一想到句子就往上抄。可我写了没多久，老师就说：“同学们这次考试还有二十分钟可以做，请仔细检查。”“妈呀，二十分钟，可我才写了三行啊！我赶紧写……我几乎受惊得要跳起来了。但是我的笔好像越越来越重，仿佛跟金箍棒一样，我的手吃力地在纸上滑动。我写字的速度也越来越慢，越来越慢，这只笔好像涂了502，一动也不动。我心里这个着急呀，好像屁股都着了火一样，可是越寂寞越急越慢极了，后来就再也想不出来了。就在这时灵光在我脑海中闪过。发现有一本书，正好能拿来用。我赶紧……我努力回想书的内容，并根据根据书上的故事进行改编扩充。然后，把书上一百字的内容扩充成了五百字。也就在这时下课的铃声响起，我匆匆地检查了一遍，长吁了一口气，把试卷交了上去。哎呀，刚才真是吓死我了，要不是我读书读的多，那可就真卡壳了，如果作文没写完，那么那可就顶多只有六十分了。直到放学以后，我还是心有余悸！

哎呀，我的拖延症啊！你什么时候能离我远去？

**绝不拖拉的作文35**

初识这本书，是大二的时候，我的高中同学滢滢准备在课上做一个关于拖延症的presentation，于是她把整本书啃了下来，令我很是佩服。如此强大的行动力，怎么也不像一个日常以拖延症患者自居的人。五年后，《拖延心理学》成为了我完整读完的第一本较为专业的心理学书籍，也在我的“阅读史”中拥有了“里程碑式”的意义。

在阅读这本书之前，我虽然偶尔也开玩笑说自己“拖延症又犯了”，但内心深处并不承认自己是拖延症患者。读这本书自检之后，我还是相信自己并没有拖延症。我个人认为自己具备一定的时间概念和时间管理能力，对我认为重要的事情会格外上心，抓紧时间去做。只是有时面对自己不确定或不擅长的事情，会出现一定的拖延行为，但也会尽量按时完成，因此，如果在一些细节上改进一下，可能会带来更多收获和进步。

拖延从根本上来说是多种原因造成的一个复杂的心理问题，而不单纯是时间管理能力差或“道德品质不佳”的问题，不能仅用“懒”、“不守时”、“不讲信用”这些字眼来以偏概全，所以不必过分怨恨和责备自己，先认真找到自己拖延的原因是关键。

对于书中分析的原因，“恐惧失败”比较好理解，即使它伪装成“完美主义”，归根到底还是畏手畏脚，不敢去做。而“恐惧成功”呢？是不是非常奇怪？怎么会有人恐惧成功呢？可是仔细想想，有些事情如果成功了，可能会面临更多的选择，或者可能得不到身边的人的支持，会不会就造成原本坚定的步伐变得踌躇？或许就在这样的拖延下，错失了良机。这不就是“恐惧成功”吗？在我读中学和大学的时候，有时甚至会一边恐惧成功，一边恐惧失败，比如担心自己某次考试超常发挥进步较大，下次退步时被人说“成绩不稳”，而不肯尽全力复习；或担心别人说自己“偏科”、“适合做某事而不适合做另一件事”，从而在学习、工作和生活中瞻前顾后，甚至连自己的优势也想放弃。正是这些陷入了怪圈的想法，导致了拖延现象时有发生。意识到别人的看法并不重要之后，我就调整了状态，就可以在遇到某些问题的时候立刻行动起来了。

解决拖延的方法，我认为最核心的部分还是去解决自己当下最发怵的问题。正是它的存在造成了你的犹豫不决。多想办法，或者寻求他人帮助，一旦集中力量解决了它，整件事情就明朗了。时刻提醒自己“要事第一，趣事第二”，一定不要通过做“重要而不紧急”甚至“不重要且不紧急”的事来暂时安慰和麻痹自己，从而逃避做真正“重要且紧急”的事情，拖延了更多的时间。

其他我觉得比较实用的建议，主要有让他人帮忙监督，以及每当想要暂停或放弃时，再坚持15分钟。

另外，如果一件事你认为不重要，可以放弃，就听从自己内心的声音，不必在这件事上向他人证明你没有拖延症。你可以同时做几件事，但对于不太紧急的事情，时不时按一下暂停键也未尝不可。

**绝不拖拉的作文36**

最近这个月以来，就关于写作文和审核的事情，无论是自己还是作文库，都坚持的挺好的，我的作文每天晚上都能够按时完成，然后做文库的审核，也是每天早晨都能按时审核，基本上这样就算得上是彼此配合的很好的吧？

然后自己也在心里一直告诉自己说，就这样坚持下去就好，挺好的，毕竟就是说，虽然一天挣的不算太多，但是日积月累起来的话，肯定是够给小臭买过年衣服的。

然后就在这一天一天的时间流逝中，自己却学会了拖延，虽然是意料之中，却也感觉对自己有点失望，无论做什么事情都不能好好的坚持？如今已经30来岁的人，依旧一事无成，想一想也是有理由的吧！毕竟就是另一件很小的事情，都没法坚持，有谈何去成就大事业呢？

昨天上午的时候有在坚持写了几篇，可是到了下午的时候，因为要参加孩子家长会，再加上因为参加家长会，提意见的事情，自己种个心情，也就是受到了影响！

晚上回来的时候也只写了两篇，本来打算的是躺在床上可以好好的写作，可是，的小臭听完故事以后，自己整的很困了，然后不知不觉就睡着了！

以至于今天早晨醒来的时候，发现昨天的作文还欠了几篇！虽然自己也知道有时每件事都事出有因，但是自己也知道这只不过是给自己找的一些借口罢了，只不过是想让自己的心里舒服一点罢了。

说白了，自己还是没有改掉拖延的毛病，做什么事情总是磨磨蹭蹭的？没有，在规定的时间内写完，也算是自己的一大毛病吧！

希望今天早晨可以把昨天没有写的在审核之前补上，以后尽量做到今日事今日必！

那样的话，坚持下去，以后肯定会给自己一个不小的收获~

**绝不拖拉的作文37**

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。

实在是有特殊情况，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，她就是在定每一在的计划时，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。

**绝不拖拉的作文38**

我认为这种作风不好。

当天的事情最好当天做。一个人把今天的事情推到明天做，意味着他不能严格要求自己，等到了明天，他就会把事情做完吗？未必，他很可能会等到下一个明天去做昨天就该做的事。明日复明日，明日何其多！一个经常不能按约定满足客户需求的生意人不值得信任，一个养成了拖拉懒散习惯的人，在事情必须立即被完成时，他想的往往不是怎样调动一切积极因素努力完成任务，而是任由其拖延到明天后天，最终什么也做不好，这样的坏习惯势必对他今后的生活和事业产生负面影响。

要防止拖延，我们应该做些什么呢？

首先，应该学会科学利用零散时间。人生是短暂的，青春年华更是极其可贵的，哪怕是一点点零散时间都无比宝贵。就是说要把这些看似零碎、片段的时间利用起来，日积月累，而一味地做事拖延，则是在无限制地浪费时间，浪费生命。

其次，要制订明确的目标和计划。有的人做事情喜欢拖拖拉拉，是因为没有明确做这件事的目的，也没有一个清晰的时间规划。因此，在着手做一件事情之前，先要明确为什么做、期待什么结果，然后要对事情的整个过程做出计划，力争每一步都按时完成这样，你就有足够的动力在相应时间内把事情做好。

最后，做事拖延这种作风总是表现在各种小事上，长此以往会特别影响个人发展花费同样的时间，“拖延症患者”能做到的事总是比别人少得多，人生短暂，他的价值和贡献又怎么去体现呢？

所以，无论是在学习、工作还是生活中，都要制订好时间表，找出自己工作效率最高的时间段并充分利用这段时间，一定要持之以恒，这样有助于战胜拖延懒散的毛病，避免“拖延症”的发生。

**绝不拖拉的作文39**

窗外，狂风发出狂傲的怒吼，卷飞了才开始降落的粒粒雪花，它们乘着风在天空中旋转着，产生一个大的漩涡，顿时，感觉整个白茫茫的世界都在旋，我看不清什么东西了，只呆呆地望着一排车辙，绵延着远去……

心中顿时一阵一阵悸动，两行热乎乎的泪水，悄然滴落在作业本上，本子上的字已经慢慢氤氲开来……

日历上正月初七四个鲜红的大字彻底刺痛了我的眼，可我的拖延症又开始发作了！

双手一笔一划，一点点地写着，如蚂蚁慢行。本子上的笔画也是一点一点的显现出来。“滴答滴答”时光的匆匆溜走声传入我的耳中，我还一厘米一厘米的挪动着我的右手，被困在左手下的纸张被我手上的力量压得“吱吱”直叫疼。自己的手就像是蜗牛一样，一丝一丝吐着粘液，手才得以慢慢地努力滑动。

“吱！”一声嘶哑的推门声，传入耳畔，我连忙加速胡写了一通：大事不妙，妈妈来检阅啦！

随后，就是一声沉闷的响声，只觉手上像打了辣椒水，火辣值为百分之二百，肉体上的疼痛和内心的绞痛结合在一起，自己立马被打趴下了。

随后，又是一阵火车的轰鸣声：“刘心熠卓，你怎么那么……真不让人省心……”妈妈捂着胸口，脸色也由红转白。

那一阵阵的责备声以及妈妈痛苦的模样，鞭打着我的心，我心中像倒了一壶开水，翻滚着、沸腾着：慢，是一种病，我一定要与“病魔”抗争！

窗上的冰霜显现出五棱柱般的花纹，那花纹闪着亮光，仿佛是一枚势不可当的盾牌，也诠释着我意志的坚定！

我的右手，似乎被我的意志激活啦，开始一步一步一点一点提高速度，仿佛我手上装了一台电力马达，一点一点提高时速。

手上的笔杆，不住挥动，卯足了劲儿，往前，往前，再往前！笔尖下生出了一朵朵曼妙的蓝黑色的花。

“好啦”！一声激昂的叫声爆炸在半空中，我欣喜若狂，不禁掩面痛哭，我终于战胜了这“顽疾”——拖延症，再见啦！

**绝不拖拉的作文40**

白小兔有拖延症，做任何事都是慢吞吞的。

比如，兔妈妈在厨房喊它：“白小兔，帮我把拖把拿过来好吗？”“好！”它会立刻就答应，但是会一直磨磨蹭蹭不行动，直到妈妈又开始催它：“小白，拖把拿来了没有？”它才会慢吞吞地去拿拖把。

有一天，兔妈妈还没有下班回家，白小兔已经放学到家了。天空开始慢慢堆积乌云，风开始刮起来了，眼看着就要下雨了。叮铃铃——家里的电话响了，是兔妈妈，“小白，要下雨了，快点去阳台把衣服收进来哦，不然淋湿了就没有衣服换了。”“好！”白小兔又立刻答应了。但是它正在看动画片，它想着，我看完这一集就去收。但是，当它把一集看完后，大雨早就开始下了。它连忙去收，可是已经迟了，所有的衣服已经淋湿了。

兔妈妈回来后发现衣服都淋湿了，很是很生气，把白小兔批评了一顿。

晚上的时候，白小兔又开始了它的拖延症。摸摸铅笔，摸摸橡皮，然后又照照镜子，喝喝水......拖到了九点都还没有开始写作业，兔妈妈都来催它睡觉了。结果，到了十点它才开始着急写作业。一直写到了十二点多才睡觉，第二天又起不来，结果迟到了，挨了老师的批评。交作业的时候发现有几项作业没有完成，又挨了老师的批评。由于要把作业补上，错过了吃午饭的时间，食堂已经空空如也。它心想：“真是倒霉的一天啊！我昨晚早点写作业就好了。”

下午上课的时候，由于一整天没有吃饭，它开始两眼发黑，随后晕了过去。等它醒来的时候，它已经在学校的医务室打点滴了，妈妈正在旁边担心地看着它。

它委屈地跟妈妈说：“妈妈，我下次再也不拖延了。”

**绝不拖拉的作文41**

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。

我又看了看表，嗯，才7点，大不了我早饭不吃了。我开始写作业，可脑子里一直想着昨天看的小说，当我想到有趣的地方时，还会笑一笑，完全忘记了我还没有写完作业。直到老师上课时，我才想起来：我的作业还没有写完！，面对老师的质问，我不知道该如何回答。很显然，我已经患上了严重的拖延症

拖延时间是世界上最省力的事情，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。

**绝不拖拉的作文42**

放假的日子固然美好，但是不知不觉，一些坏一习一惯会潜入你的生活，让你猝不及防。 小细节总能反映出大问题。我的这些坏一毛一病，说到底，都要“归功”于我的拖延症。说出来不怕大家笑话，治好我的“拖延症”一直是我的一个“梦想”。

“等一下”

“智贤啊，你帮妈妈一把外边的衣服收一下，等会儿要下雨了”妈妈边烧菜边对我说，“等一下”我随口答应，但也确实是诚心实意地打算要做好这件事，只是想再拖一拖，于是又专心地玩起了手机。

不一会儿，果然下起了倾盆大雨，但我却仍没有意识到。“你怎么没把衣服收进来啊”妈妈满脸不高兴，“等一下再收”，我依旧盯着手机屏幕，漫不经心地随口应付。“等一下等一下，你就知道等一下，等一下衣服全被雨水打湿了你也等一下，衣服已经收进来了，再等一下衣服就要重新洗了。你过来整理一下衣服，别等一下了。”妈妈一吼道，我这才放下手机，拖着“沉重”的脚步，不情愿地去整理衣服。

“再等一下”

答应妈妈今天会完成她给我布置的任务，心理头还 有些不屑，：这么点任务需要一天？哼，也太小瞧我了，三两下的事情，再等下做好了。

于是我拿起手机开始娱乐，压根没看那张不起眼的“任务清单”。傍晚五点，我伸了伸懒腰，瞥了一眼任务，有点紧张却又自我安慰着：没事的，我吃完饭再回来完成，反正就这么一点，很快就能完成，再等一下。

扬言着吃完饭就去完成任务的我又拿起手机，原本只是想看看，马上就去完成任务，结果又深深陷入“深渊”，无法自拔。晚上十一点多，我还 是没完成那些“小任务”。苦笑着，在心里咆哮：怎么这么多任务！做不完了，只好明天再做。再等一下。明天又完成得怎么样了呢？可想而知。

“等待，是最漫长的消耗”

我总是想着再等一下，我就去做，再等一下，我马上就来。这是“病”，这种病叫“拖延症”，治治我的拖延症，是我现在最想实现的看起来微不足道的“梦”。

于是，我给自己制定了圆梦计划，要求自己一定要完成这些计划，并提出要求——在没有完成计划之前，不能先做自己想做的事情。坚持就是胜利，经过暑假的努力，我渐渐地把“拖延症”治好了，现在每当我想张嘴说“等一下，再等一下”的时候，我便会在心里默默地告诉自己：先做了该做的事情，才能有更多的时间去做自己想做的事情！

暑假这段“治病”的经历，让我明白了，明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。不要再把你的“梦”停留在嘴上，拒绝拖延，才能让自己过得更加充实有活力，才有实现“梦”的可能！

**绝不拖拉的作文43**

昨天本来是要重新开启奋斗坚持的模式的。然后，也的确开始了最初的一部分工作，先观摩再写关键词，再等着就是润色填充了。

可是，我的拖延症又犯了。

就在我做完前面两点的时候，时间已经过去了一个多小时。我对自己说，既然努力这么久了，偶尔中间可以休息一下，于是我就先停下来，开始看起来电视。

这一放松下来，时间就过得飞快，我看了一集又一集，一点也没有停下来的意思，中途也有想过把那点工作完成了再说，可又转念一想，不就一点儿了吗，等等再去处理。

就这样，时间到了晚上，我又开始觉得犯困，在入睡前又想到了这件事，想着那第二天再做吧。

这是典型地没有做到“今日事今日毕”，事情拖延到第二天，一样得去完成，同时还夹带了一分觉得自己是拖延的惭愧感，想来真的是得不偿失。

经历过一些挫败并不可怕，但如果不懂得从这些事例中去分析与反思，懂得下一步应该如何去改正的话，那才是真正地视而不见吧。再多的信誓旦旦也不如一个实实在在的行动，克服拖延，从现在开始。

**绝不拖拉的作文44**

人似乎天生都有一种惰性。

一件事如果不是很赶，很急的话，一般都会选择一拖再拖，直到期限快过了，这才埋头苦干，紧赶慢赶，大汗淋漓地去完成。

然后，好像突然完成了一件大事一样，有点小小的成就感，又或者觉得自己真的太累了。

但更多的时候，则是会有小小的自责。

为什么要拖延呢？

明明可以早一点儿完成的任务，为什么任由自己放置，结果搞得焦头烂额。

听过一句话，凡事提前十分钟，十分钟足以让你拥有好心情。

有的人试过了，提前十分钟起床，提前十分钟去赶车，提前十分钟到学校，到单位公司，提前十分钟到约会地点。

一切似乎真的变得顺畅了很多，心态也变得怡然自然了很多。

其实道理我们是都明白的，但是践行起来是难的。

可是生活是我们自己的，决定权还是在我们自己的手上。

战胜拖延症，让生活更惬意更美好。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找