

养成良好习惯演讲话稿

篇1：养成良好习惯演讲话稿

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：大家好！

我今天演讲的题目是《良好的习惯养成，从我做起》。大家知道，习惯形成性格，习惯也决定命运。好习惯的形成一辈子受用。良好的习惯，是为人、做事成功的基础。既然习惯如此重要，那么如何养成良好的习惯呢？我们倡议从以下几点做起。

1、珍惜时间，自觉读书的习惯。俗话说，“一日之计在于晨，一年之计在于春”。早晨，是一日之始，是脑子最清醒的时候，早读课或小自习，就应该自觉地大声的读书。读书声音洪亮，充满感情，使用普通话。

2、养成专心听讲的习惯，在课上要专心地听老师讲，听同学讲，还要勇于发表自己的意见；

3、养成独立作业的习惯，作业要独立思考完成，只有通过自己的努力而完成的作业，才能享受到你学习成功的快乐；

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

5、常写读书笔记，注重知识的积累

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。我们要从今天做起，只有今天才是我们唯一用来超越对手，超越自己的机会，不要把希望寄托在明天，希望永远就在今天，就现在！

我的演讲完毕，谢谢大家！

篇2：养成良好习惯演讲话稿

教师们，同学们：

早上好！

每个人都有自己的习惯，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

纵观历史，大凡获得胜利的人，都是一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然。行为习惯对一个人各方面的素养起了打算性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要。就拿与我们亲密相关的学习来说吧。我们常常看到这样的现象，有些同学平常不刻苦、不用功，考

试经常得不到高分。请同学们想一想，你是这样的吗？我们还看到，有些同学双休日只顾玩，把作业压到星期天晚上才去做。也请同学们回忆一下，昨天晚上和今日早上你有没有忙着赶作业。其实，这完全是学习习惯和方法的问题。大家都知道，一个好的、科学的学习习惯和方法，能使我们既学得有效率，又学得轻松拘束。因此，我们在生活中生活时，要养成一个良好的习惯；良好的习惯会使你终身受益！

生活中，我还常常遇到这样的一些行为：有的同学课间休息时在楼梯间追赶打闹，甚至推搡拉扯而不顾人身安全；有的同学为了便利，任凭在草坪里走来走去；有的同学校园里随丢纸屑，甚至将没吃完的早点乱扔；放学后，有的同学不准时回家，而是约上同学去网吧嬉戏厅泡网玩嬉戏；最近，更是听到一些令人很不开心的消息，我们学校里，有些高年级的同学，三五结群，欺侮低年级的小同学……现在请同学们想一想，刚刚我所说的这些状况在你的身上发生过吗？在你的身边发生过吗？请同学们再想一想，这些行为对吗？

这些都是有损我们小学生形象的不良行为，让我们从今日做起，和这些不良的行为说再见！

昨日的习惯，已经造就了我们的今日；今日的习惯将打算我们的明天。让我们从今日做起，从现在做起，从身边做起，从小事做起，从小养成良好的行为习惯，做一个优秀的小学生！

篇3：养成良好习惯演讲话稿

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是——养成良好习惯，做优秀中学生。

一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象。你相信吗？(不信)其实这是真的。在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景。这是怎么回事呢？原来那些驯象人，在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。人们说，小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。你看，习惯的力量多大啊！

习惯又分为好习惯和坏习惯。好习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。记者问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。他们认为终生所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

我们都羡慕科大少年班的学生，认为他们智力超群，是天之骄子。而他们在谈到自己成绩优异的原因时，又是怎么说的呢？13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即作出调整。这是他专心致志的学习习惯。

我们现在已经是中学生了。中学阶段是各种习惯尤其是学习习惯养成的最佳时期。那么，如何培养良好的习惯呢？我用我自己的亲身经历来告诉你吧：我以前胆子特小，有问题不敢问老师，只有问同学，有很多时候，同学也讲不清楚，弄得我一头雾水。后来一次课堂上的经历鼓舞了我：那是一节自然课，我有一个疑团，左思右想可仍得不到答案。我想把问题说出来，可又怕别的同学认为这个问题很幼稚会笑话我，我就没面子了。于是几次话到嘴边又咽下去。过了一会儿，我看到陈欣和杨敏不停地问问题，而且每当老师告诉了他们答案的时候，他们显得那么开心。我鼓起勇气举起了手，向老师提出了我的问题，老师很明确的告诉了我答案，我心中的疑问消失得无影无踪了。取而代之的，是获得的喜悦。老师还说，学习就应该不懂就问，老师最喜欢勤学好问的学生。从那以后，我不懂就问，渐渐养成了好习惯。后来，我还明白了，除了问老师，还可以问电脑和字典。

当然，要养成一个好习惯是很不容易的。开始的时候，需要时时提醒自己，严格要求自己。这是一个长期发展的过程，也是磨练我们意志、性格、品质的过程。它需要我们付出不懈努力的。但我们是新时代的青年，为了我们的明天，为了展示我们的青春风采，让我们——养成良好习惯，做优秀中学生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

篇4：养成良好习惯演讲稿

老师们、同学们：

早上好！在这个美好的早晨，我们又相聚在国旗下，我非常高兴。今天我讲话的主题是：《培养良好习惯，奠基美好人生》。爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

每个人的言行举止之间，都传递着丰富的文明信息。审视有些同学的行为，不难发现种种不规范、不文明的言行，如过马路、骑车不遵守交通法规，有许多同学在校园内横冲直撞，追赶打闹；上课说闲话；在教室里大声喧哗；广播操做成了“休闲操”；垃圾桶变成了投篮筐；考试作弊等等。再看看开学以来我们同学的表现，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人

珍惜时间，有人挥霍光阴;有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做、经验告诉我们只有勤奋好学、遵守纪律的人才能收获幸福。事实告诉我们，良好的行为习惯是一个学生品德修养的外在表现，是保证良好学习的前提，也是树立健康人格的基础，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生!

同学们，良好习惯是通过每一天、每一步良好行为的积累和沉淀而实现的，好习惯是成功人生的奠基石。只有打好坚实的人生基础，将来我们才能应对纷繁复杂的挑战。在这里，我对同学们提出四点希望：

第一：希望同学们成为“学习的小主人”。要培养耐心，掌握正确的学习方法，养成良好的学习习惯，勇于探索，静心读书，主动学习，那么就会发现这辛苦中有无限的甜蜜，这付出中有更多的收获!

第二：希望同学们成为“遵守纪律的小模范”。我们要严格遵守《小学生一日常规》、《小学生日常行为规范》。以全新的面貌展现城关镇中心小学学生的形象，做一个行为规范的小学生。

第三：希望同学们成为“文明的小使者”。做到“五有五无”：即，课堂有纪律，课间有秩序，言行有礼貌，心中有他人，人人有进步;墙上无污迹，桌面无刻划，门窗无破损，地上无纸屑，身上无零食。这样，人人都能成为文明的天使。

第四：希望同学们成为“平安的小卫士”。平安属于懂得自我保护的孩子，平安要遵守作息制度，按时到校上课，放学及时回家。平安要遵守交通规则，过马路要走斑马线，不要在马路上玩耍。同学们，以上四点希望、行为规范看上去都很细小，对于你来说只要事事用心，就能养成良好的习惯。

生活是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想;播下一种思想，收获一种行动;播下一种行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种命运。同学们，让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，用良好的习惯，奠基美好的人生，成就生命的精彩!

谢谢大家!

篇5：养成良好习惯演讲话稿

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好。我是六年级一班的李晓涵，今天要跟大家说的是：“养成好习惯，走好每一步。”

新的学期已经开始，每个学期的开始，我们都将面临新的起点，新的征程，新的希望，站在新学期的起跑线上，大家都准备好了吗?新的一学期，我们更要珍惜每一分钟，办

好每一件事，走好人生每一步，这样才能学有成绩，学有收获。

习惯就是经过不断的重复或练习而巩固下来的行为方式。习惯决定命运。著名的教育家叶圣陶先生在他的论著中有百余处涉及到“习惯”的表述，他甚至认为教育的全部目的就是要养成学生的良好习惯，他说：“教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是要养成良好习惯。德育方面，要养成待人接物和对待工作的良好习惯；智育方面，要养成寻求知识和熟习技能的良好习惯；体育方面，要养成保护健康和促进健康的良好习惯。”

在这里要跟大家分享一个关于习惯的典故。美国福特公司的创始人福特刚从大学毕业，到一家汽车公司应聘，一同应聘的几个人学历都比他高，福特感到没有希望了。当他敲门走进董事长办公室时，发现门口地上有一张纸，他很自然地弯腰把它捡了起来，看了看，原来是一张废纸，就顺手把它扔进了垃圾篓。董事长把这一切都看在眼里。福特刚开口说了一句话，董事长就发出了邀请：“福特先生，你已经被我们录用了。”这个让福特感到惊异的决定，实际上源于他那个不经意的“捡废纸”动作。福特应聘的成功，看上去很偶然，但实际上却是必然的。他那下意识的动作是他具有良好习惯的体现，也正是这种良好习惯成就了他的事业，不仅使美国汽车产业在世界独占鳌头，而且改变了整个美国的国民经济状况。

习惯是一种下意识的行为，不需要特别受思想和意志的努力，也不需要别人的监控，在什么情况下，就按什么规则去做。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。希望同学们提前思考，给自己制定下好习惯养成的目标。

我还要告诉同学们：据研究，21天可以成就一个好习惯。在这21天当中，你心中所想、口中所言、行为所至，都要专心实践你自己制定的目标，经过21天的重复，就会成为习惯，经过更长的时间，新习惯就成为你的一部分。总之，希望同学们在日常生活中，注意你的思想，因为它会变成你的行动；注意你的行动，因为它会变成你的习惯；注意你的习惯，因为它会决定你的命运。我的讲话完毕，谢谢大家。

篇6：养成良好习惯演讲稿

老师们，同学们：大家好

今天国旗下讲话的主题是：养成良好习惯

同学们肯定知道这句话：播种思想，收获行为；播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。这32个字，告诉我们的是，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。而性格的形成，就在生活的点点滴滴。

三字经上说，“人之初，性本善”，三字经上还说“苟不教，性乃迁”。我想，这也是人人要接受教育的原因之一吧。你们现在正处于长身体，长知识的黄金期，这也是你们性格形成的黄金期，毫不夸张地说，现在养成的一些好的行为习惯可使你们受益终生。某公司招聘一职员，最后一位其貌不扬的应聘者被公司选中。很多人不服，就去问老板。老板说，他之

所以被选中，因为他带来了许多“介绍信”。老板说的介绍信是指：他捡起了老板故意放在地板上的一本旧书，表明他细心敬业，而其他的人都视而不见；他为进房间的一位残疾人起身让座，表明他懂礼貌，体贴他人；他注视着老板回答提出的问题，表明他尊重他人以及独有的魄力。如果你是老板，把工作交给这样的人，还有什么不放心的呢其实，这些简单朴素的道理在你们那儿都烂熟于心了，现在再听，很多同学认为与自己无关，是讲给别人听的，原因只有一个，就是认为自己已有了好行为，好习惯，是一个好学生。很多同学很重视学习，可效果总不好，原因何在呢就是忽视了细微之处。所以说，道理简单，听着容易，实践起来就不那么容易了。

一滴水蕴藏着大海的本质，一束光反映着太阳的光辉，一件小事就能折射出一个人的修养。文明习惯是一个人文化修养和行为情操的重要表现。无论你们将来从事什么样的工作，你们都会遇到各种各样的挑战。而一个人，只有先学会了做人，学会了善待小事，学会了善待他人，才算是具备了成功的基础。

所以，请同学们记住：好习惯，早养成，益终生。

谢谢。

篇7：养成良好习惯演讲稿

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好

今天我在国旗下讲话的主题是：养成良好习惯。

我们每个人都有着自己的习惯，他伴随着我们的一生，也会影响到我们的一生，所以拥有好的习惯对我们是很重要的。

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作；同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验证了21次以上，他已经形成了习惯，90天的重复会形成稳定的习惯，它一定已经变成了自己的信念。

改掉自己的老毛病，养成好习惯很难，但只要坚持，就一定能战胜自己。

比如每天站在镜子前告诉自己，我是最棒的，慢慢的你的潜意识里会觉得自己是真的很棒的，你也会慢慢的自信起来；提前预习书本，作业做错了及时改错；作业做完后学会自己检查；当天晚上就整理好第二天要准备的东西；好记性不如烂笔头，记不住的事情，拿本子记下来；养成每天自我反省的习惯，今天我做了什么事，做的对不对，不对的话应该要怎么做；养成诚实守信的习惯，不说谎，勇于认错；学会设立目标和计划，协调好游戏与学习的时间安排；每天早睡早起，勤剪指甲，积极锻炼身体等等。

为了未来的成功，从小开始培养我们的好习惯，相信一定会受益匪浅。

谢谢大家。