

## 优秀是一种习惯演讲稿（精选5篇）

### 篇1：优秀是一种习惯演讲稿

优秀怎么会是一种习惯?也许有人会提出异议。我从两个方面阐述。首先是心态。我们拒绝平庸，努力向上，让优秀成为自己的常态;第二是行动。告别不良的习惯，寻找属于自己的学习方法，优秀取决于自己好的习惯。下面我就分别来介绍。

生命在于奋斗，活着是为了改变世界——关于心态，最重要的是自己的目标和心动。我们每个人在初进高时都会有一个宏伟的目标，我要进入某某大学。然而，在几次月考，几次周测后，请问问自己，你对目标的渴望还那么强烈吗?你的梦想是否会在一次次的失败中逐渐褪去了它原有的光华?你是否会在一次次的打击后，选择了妥协，降低了梦想的高度?无论答案如何，我想说的是，不管我们正在面对怎样的处境，也不管我们的处境有多么困难，请不要降低梦想的高度，不要为它留下一丝的退路，用近乎愚蠢的虔诚去坚守，总有一天你的梦想会来回报你。因此，我们可以这样理解impossible，impossible=I'mpossible。

就是这样，生活在一中的我们，生活在这样一个高手如林的集体中，我们集体的信念就是——追求卓越，追求别人所不敢追求的东西，让优秀成为自己的代名词。无论在什么地方，无论做什么样的事，都力求完美，追求极限，让优秀成为自己的习惯。没人能阻拦你，除非你不想赢，被火烧过才能出现凤凰，逆风的方向更适合飞翔。我们不怕千万人阻挡，只怕自己投降。今后的高中生活，你或许会有各种失败，也许有一天你会觉得那些失败太重，沉重到你已经喘不过气来，你会觉得自己的努力没有得到回报，但请你在报怨过后，重新以优秀来要求自己。因为在这里，从来都不需要失败后的后悔，从来都不需要对未来困难的彷徨。在这个高手云集的地方，需要的是沉稳与淡定从容，需要的是用高标准来要求自己，让优秀成为习惯。

学习方法，每个人都是不同的，别人的方法或许不错，但它不一定适合你。方法的形成在于实践，只有在实践中不断摔倒，不断爬起，才能不断发现问题，解决问题，从而逐步提高自己的能力。

学习的方法不同，但重要的几个环节是不可缺少的，那就是预习、听课、复习、作业、总结与反思。关于这五个环节的具体做法，不同的人或许又有不一样的侧重，这就因人而异了。就我而言，我觉得总结与反思尤为重要。将做错的题目分类整理是一个提高自己的最佳途径。还有一点，就是复习排在作业前。这样安排，是因为我们现在每一天都在接受着大量的新知识。根据“遗忘曲线”规律，新知识被抛在脑后整整一天，晚自习时就基本忘得差不多了。如若没有对知识的复习巩固，只为那所谓的“赶时间”而抓住作业就写，不但效率低下，最终也不会有什么效果，只是事倍功半罢了。

还有就是时间的分配及安排和提高效率。在高中，学习拼得不是学习时间长短，因为大家的作息时间表都是由学校统一安排的，差不出太多。我们拼得是学习效率，集中一切注意力，只专注自己手头做的事，效率自然就会提升。说到效率，我再说说零散时间的利用，将

不同的小段时间，固定地用来做不同的事，从而形成习惯。由于人体大脑的思维定式，每到一个时间段，大脑会对你所习惯做的事情调动起比平时更高的积极性，这也就达到提高效率的目的了。让优秀的习惯成为学习的得力武器。

高中，或许你会遇到很多挫折，或许你对现在的生活有些抱怨，但请相信吧，我们的汗水和泪水一滴都不会白流。高中，或许我们会遇到很多打击，但一定要坚持，坚持到最后，做最优秀的自己这就够了。有时候努力了也未必能得到你想要的，但我想同你们分享一句话：上帝没有给你你想要的，不是因为你不配，而是因为你应该得到更好的。所以，无论遇到什么困难也要咬牙坚持，当我们步履蹒跚地走过这段旅程，回头看去就会发现，路上的阳光是多么美好。

趁青春还在，趁年华正好，趁有人关心你督促你的时候，养个好习惯，会受用一辈子的，更何况我等再不疯狂青春就废了。

同学们，让我们共同努力，追求卓越，让优秀成为自己的习惯!

## 篇2：优秀是一种习惯演讲稿

各位教师、各位同学们：

大家早上好!很荣幸能在这庄严的时刻为大家演讲。今日，我演讲的题目是：优秀是一种习惯!

生活中，我们敬仰优秀的人，我们都渴望自己成为一个优秀的人，但是又似乎感觉优秀是一个遥不可及的目标，很难到达。其实，优秀离我们并不遥远，优秀体现在如今你的一言一行之中。

优秀是一种习惯。这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。假如说优秀是一种习惯。则懒散也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西根本都是后天形成的，是家庭影响和教导的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。到二十岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。同学们，我们正处在自觉意识的觉醒阶段，所以我们从现在起就要着力培养自己的好习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

培养好习惯就是在追求优秀。追求优秀是一种主动的意识，这种意识可使一个人脱胎换骨，成就一个全新的你。

怎样培养自己的好习惯?首选需要检视一下自己，反省一下自身的一些坏习惯。曾子说：“吾日三省吾身”，我们虽然达不到圣人的境界，但我们肯定要追求这种境界。我们今日可否一省吾身呢?

下课你是否注意到我们的校内里、楼梯上、教室里、操场上随处可见的垃圾?这种景象与四周的树木花草是多么的不和睦,这里面有你的责任吗?你注意过四周同学的语言吗?那脱口而出的脏字是不是很刺耳?这里面有你的声音吗?你对教师、长辈礼貌吗?你对同学友善吗?你今日按时出操了吗?你起床后收拾床铺了吗.....

千万不要以为这些都是寻常小事,正是这些寻常小事体现你个人素养。古人说“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,这句话我们应该牢记在心。我们的校内每天都有值日生在辛勤清扫,当你顺手扔下一片纸、塑料袋的时候,想到过他们的辛劳吗?你可能觉得一片纸而已,没什么大不了的,全校学生人人都扔一片纸,校内是什么样?我们要敬重别人的劳动。把纸片、塑料袋扔到垃圾筒里去,并不需要花多长时间,费多大力气,只是举手之劳,说到底这还是个人习惯问题。假如人人都养成好习惯,校内会是多么清洁、漂亮。在优美的环境中工作、学习,人人都会情绪舒畅。

同学们,我们应该不懈地培养好习惯,用我们的优秀行为感染四周的人,影响四周的人。比如,出入教室时,轻轻地带上门;放学了,顺手关上教室的灯;在公共场所,轻声慢步;见到教师,礼貌问候等等。这些都应成为我们的习惯。

同学们,让我们习惯性地去学习,去思量,习惯性地去认真做事情,习惯地对别人友好,习惯性地观赏四周的美景。你养成了优秀的习惯,在人们的眼中,你就会是优秀的人。

我的演讲完了,感谢大家!!

### 篇3：优秀是一种习惯演讲稿

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天，我演讲的题目是：优秀是一种习惯！

生活中，我们仰慕优秀的人，我们都渴望自己成为一个优秀的人，但是又似乎感觉优秀是一个遥不可及的目标，很难达到。其实，优秀离我们并不遥远。

培养好习惯就是在追求优秀。追求优秀是一种积极的意识，这种意识可使一个人脱胎换骨，成就一个全新的你。那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，是因为他们在日常生活、工作和学习中养成了各种各样良好的习惯。

习惯是什么？词典上讲，习惯是在长时间里逐渐养成的、是一种比较确定的思想和行为方式，是不容易改变的行为。习惯，是一种常态，一种下意识，一种自动化，一种经过长期培养历练而形成的自然而然的状态，一种无需思考即可再现的回忆。

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯”。

一个志存高远的人，必定将追求优秀作为自己的人生目标，作为一种近乎本能的习惯。好习惯是树立理想，别人可以睡的懒觉自己不能睡；好习惯是勇于承受，别人可以敷衍的责任自己不能推；好习惯是坚持不懈，别人可以视而不见的事情自己不能躲。

在学习上，习惯的重要性尤为明显。决定一个人学习成绩的因素主要有三方面，一是天分或者说是智商，二是学习条件，三是习惯。现在，人与人之间智力差异并不是特别大，大家的学习条件也相差不多，关键要有好的习惯。谁也不是天才，不可能不学就会。勤奋是一种习惯，专注是一种习惯，投入是一种习惯……当优秀成为一种习惯时，机会自然会青睐于这样有准备的人。

怎么才能养成好的习惯呢？

第一、有计划地制定具体的目标。

有个名叫约翰·戈达德的美国人，在他15岁的时候，就把自己一生要做的事情列了一份清单，被称做‘生命清单’。在这份排列有序的清单中，他给自己制定了127个具体目标。比如，探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。在44年后，他以超人的毅力和非凡的勇气，在与命运的艰苦抗争中，终于按计划，一步一步地实现了其中106个目标，成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家。计划习惯，就等于计划成功。如果你不希望碌碌无为地度过一生，如果你希望获得某些东西，请你也制定一份‘生命清单’吧！

第二、要刻苦。

我给大家算个数字：每天背10个单词，加上复习不超过10分钟，三年下来就是一万多。有些事情你觉得难，其实很简单，只要你坚持做，积累起来，效果绝对超过你的想像。

第三、要讲究方法，

要少走或者不走弯路。你再用力，花的时间再多，如果方法不对，尽走弯路，效果也不好，还会影响信心，打击自己的积极性。怎么才能不走弯路呢？就是起点要对，养成一件事从开始就把它做正确的习惯，不要稀里糊涂，不假思索地就开始，等发现错了再改，肯定浪费时间。

第四、开好头不开坏头。

习惯是通过过程养成的，而过程都有开头。只要是想好了准备做的事，就要果断地开头，不要拖，不要等。比如：我打算背单词了，好！开始背。我打算写日记了，好！开始写。一段时间以后，你觉得它已经成为你生活的一部分了，甚至没有什么觉得不觉得，到时候就自然而然地去做，好习惯就养成了。相反，坏事千万别开头。因为开了头就会对自己放纵了

。

#### 第五、要坚持。

开了好头就要持之以恒，培养自己快速高效的习惯，可以给自己规定：早上提前10分钟起床，上课早到5分钟，回答问题第一个举手、10分钟洗漱完毕，等等。动作越明确、越细化，就会越好操作，越好坚持。遇到困难要坚持，千万不能松劲。比如写日记，一天都不要间断过，如果有时累得实在不想动的时候，怎么办？顶住。写一句也要写。事后，你甚至将会被自己的精神所感动，进而特别珍惜自己的成果，越来越不忍心放弃，于是就会养成好的习惯。

#### 第六、不找借口。

据说美国西点军校有一条规矩，就是：不许找借口！这对于养成好习惯非常有帮助。人最容易原谅自己，事情没做好，想办法找一些原因，让自己心安理得，这是一种坏习惯。它会让你软弱，会让你偷懒，会让你逃避，结果你丧失了勇气。

行为决定习惯；习惯决定性格；性格决定命运。尝试一下吧，每天改变一点点，让我们习惯性地勇于创新，善于思考；习惯性地吃苦耐劳，把困难踩在脚下；习惯性地认真做好每一件小事，坚定不移，乐此不疲，你就具备了成功者的品质。不经意间，你也许会惊喜地发现：你的优秀已经成为一种习惯。

### 篇4：优秀是一种习惯演讲稿

尊敬的各位评委，老师，亲爱的各位同学：

大家晚上好！

我是XX，来自X系X班，我演讲的题目是《优秀是一种习惯》

在我正式演讲之前希望大家愿意和我一起分享这么一个故事。

第一个故事讲的是一批耶鲁大学的应届毕业生被带到华盛顿的国家实验室参观。坐在会议室里大家一起等着实验室的主任福里奥的到来，他已经超过预定时间3分钟了。一位秘书边忙着给大家倒水边请大家稍等一会。同学们表情木然的看着她，还有一个甚至抱怨没有冷的黑咖啡。因为天太热了，比尔，一个成绩很一般的同学。轮到他时，他站起来轻声的说：“大热天的辛苦你了”门开了，福里奥主任忙完了实验给大家边打招呼边道歉，可是会议室里静悄悄的。比尔左右看看，犹豫了一下鼓了几下掌。同学们这才稀稀拉拉的跟着拍起来。由于大家都事先没有准备笔记本，于是福里奥主任请秘书拿来实验室的纪念手册并亲自双手送给每一位同学以表示自己迟到的歉意。大家随手接了过来，福里奥主任的脸色越来越难看。这时比尔站起来身体微倾双手接过手册恭恭敬敬的说：“谢谢您”。当福里奥主任拍着他肩膀问他名字时，他也认真的回答了，并在主任离开他10步远之后才坐下。两个月后，比尔去了一所很有名的实验室。有的同学找到导师说他的成绩至多就是中等，为什么没有选我们。导师笑了，他说：的确你们的专业

成绩都比比尔好，而且你们的机会完全是一样的。但是除了学习，生活中更需要一种良好的习惯，他是国家实验室指名要的，记住亚里士多德说过的话：“优秀是一种习惯”！

近段时间我们中的大多数人都迷上了《大长今》这样的青春励志影视并购买好些的励志书吧。大家都清楚地知道自己想要的成功也知道成功的实现需要什么，但你也许会发出这样的感叹：你的生活并没有因此而有多大的改观；你的人生轨迹也没有因此而改变，哪怕只是一点点。这是为什么呢？我想太多的励志书，也许是使我们过分地沉溺于成功和优秀的幻想中，而忘却了古训所教导我们的不断坚持的决心和坚强的意志；放弃了“滴水穿石”的不息奋斗精神和持之以恒的信念。成功的道路千万条，成功的方法也数不胜数，成功的要素表现在许多方面，但成功的关键可简单地归结于一点：习惯的力量。正如古罗马诗人奥维德曾经说过“没有什么比习惯的力量更强大”也就是大家常说的“行为决定习惯；习惯决定性格；性格决定命运”

我想人之所以能够独立行走，关键是有脊柱在支撑。理想就是我们坚强的脊柱；而脊柱的硬度和韧度就是我们每时每刻的言行所汇集的习惯所决定的。如何把优秀变为习惯呢？

我想可以归纳为这么几点

- 1、积极行动敢于为自己的决定负责；
- 2、以终为始.在行动之前想好自己要达到什么样的目标，照着这个目标去挖掘自己的潜能；
- 3、知彼知己。在还没有理解他人之前不要指望自己被他人理解。学会倾听
- 4、协同效应合作可以创造出更好的方法,
- 5、勇敢地表达自己的目的想法，也激励他人这么做

亲爱的同学们请记住吧“优秀是一种习惯”让它深植于我们心灵，经过一段时间的信心催化后你会惊喜的发现，会有一股股能量源源不绝地进入你的潜意识里，推动自己往“优秀”的美好未来大步迈进。

谢谢大家

## 篇5：优秀是一种习惯演讲稿

各位老师、各位同学们:

大家早上好！我是来自高一（11）班的XXX，今天我国旗下演讲的题目是：优秀是一种习惯。

优秀是一种习惯。这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。这位来自公元前

的哲人，给我们留下了这样一句警言，让我们来参透。优秀，我相信这个词，对于姚中的各位来说，并不陌生。甚至，在我们的朋友、家人眼中，我们就是优秀的代名词，常作为教学的活标本，活在弟弟妹妹仰慕的目光里。

但是我们是否认真地审视过自己：自己是否真的优秀？自己的优秀是否会变质？这份优秀又会有多久的保质期呢？

我们在课堂上是活跃的气体分子，我们的智慧让老师都为之叹服，同样，我们也是他们眼中会狡辩的鬼才，让他们无可奈何。诚然，在学习上、成绩上，我们是优秀的。但是在下课之后，你是否留意到教室地面上片片纸屑？扫地的同学好不容易才把教室打扫干净，而丢弃在地上的垃圾，这里面有你的责任吗？你留意过班里同学的举止言行吗？那随口脱出的脏字，并不显得你有多豪放，相反地，却很刺耳，破坏了原本文明的学习环境，想想这里面有你的声音吗？走在校园的小路上，遇见迎面走来的老师：你是闷骚地默默走过？还是潇洒地道声：老师好。请你再想想，在清晨跑操时，当别人的口号声从操场气势磅礴地跑过，而你是否仍紧闭金口，只是因为想偷点懒？

同学们，虽然这些只是小事，但正是在这些寻常小事中，体现出你长期养成的习惯。那么现在想再问同学们一句：你们的习惯优秀吗？如果我们没有优秀的习惯，我们也就成为不了优秀的人，成功的人。所以除了良好的学习习惯外，今天我希望大家也能养成以下几个习惯，能让我们变得更优秀，更自信。

第一、把劳动作为一种习惯。解算出一道难题是一种乐趣，用双手美化属于我们共同的校园，也有一种难以言说的成就感。

第二、把宽容作为一种习惯。宽容是一种修养，是一种境界，更是一种忘却，让你忘却别人对你的指责和伤害，这样你也就不会用过激的言辞去伤害对方。退一步的海阔天空，会让我们变得更加快乐。

第三、把微笑作为一种习惯。学会微笑，学会对自己微笑，学会对他人微笑。在微笑中成长起来的孩子才是最美的孩子。

同学们，让我们习惯性地去学习，去思考，习惯性地去做事情，习惯性地对别人友好。你养成了优秀的习惯，在人们的眼中，你才是一个真正优秀的人。

我的演讲到此结束，谢谢大家！