# 培养良好习惯演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-03

*培养良好习惯演讲稿范文（通用17篇）培养良好习惯演讲稿范文 篇1　　各位老师、同学们：　　习惯就是人的行为倾向。也就是说，习惯一定是行为，而且是稳定的、甚至是自动化的行为。用心理学的话来说，习惯是刺激与反应之间的稳固链接。坏习惯是一种藏不住*

培养良好习惯演讲稿范文（通用17篇）

**培养良好习惯演讲稿范文 篇1**

　　各位老师、同学们：

　　习惯就是人的行为倾向。也就是说，习惯一定是行为，而且是稳定的、甚至是自动化的行为。用心理学的话来说，习惯是刺激与反应之间的稳固链接。坏习惯是一种藏不住的缺点，别人都看得见，他自己看不见，因为习惯就是一种自动化的行为，潜意识表现的行为，并不一定是他自己希望的行为。我们每个人身上一定有很多好的习惯，也一定有些不好的习惯。

　　我给大家讲个故事：北京有一家外资企业招工，对学历、外语、身高、相貌的要求都很高，但薪酬挺高，所以有很多高素质人才都来应聘。这一些年轻人，过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。

　　这些年轻人想，这很简单，只不过是走走过场罢了，准十拿九稳了。

　　没想到，这一面试出问题了。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等我？”年轻人说：“没问题，您去吧，我们等您。”老板走了，年轻人一个个踌躇满志，得意非凡，闲不着，围着老板的大写字台看，只见上面文件一摞，信一摞，资料一摞。年轻人你看这一摞，我看这一摞，看完了还交换：哎哟，这个好看。

　　10分钟后，总经理回来了，说：“面试已经结束。”“没有啊？我们还在等您啊。”老板说：“我不在的这一段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，你们没有一个人被录取。因为，本公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”哎呀，这些年轻人一听啊，捶胸顿足。他们为什么这么感慨万千呢?他们说：“我们长这么大，就从来没听说过不能乱翻别人的东西。”

　　想想看，我们哪个家庭、哪个学校，经常进行这样的教育？翻东西，是儿童时期的一种习惯，是一种好奇。小孩去串门，看到人家的抽屉，挨着个儿地翻。爸爸妈妈下班了，孩子就翻爸爸妈妈的包。但是，对儿童来说，这是一个特点，不是一个缺点，他就是好奇，他的社会化程度很低，他还不知道要尊重别人。

　　这个就是教育的欠缺。如果大人不及时纠正和教育，他翻惯了，就成了习惯。

　　美国研究发现，养成一个习惯需要21天，就是说，一个习惯的形成，一定是一种行为能够持续一段时间，他们测算是21天。当然，21天是一个大致的概念，我们很多的行为重复不止21天，形成的习惯就很牢固。根据我们的研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同，一般需要30天至40天。总之是时间越长习惯越牢。

　　再来看一个正面的例子。20世纪60年代，苏联发射了第一艘载人宇宙飞船，宇航员我们大家都知道叫加加林。当时挑选第一个上太空的人选时，有这么一个插曲，几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋脱下来了。

　　他觉得：“这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢?”就加加林的这一个动作，让主设计师非常感动。他想：只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。在他的推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。所以有人开玩笑说，成功从脱鞋开始。实际上就是从好的习惯开始。

　　我们发出“培养良好习惯，做文明西中人”的倡议已经将近一个月了，向不良行为习惯告别，经过教育，经过培养，形成新的好习惯，人是可以把握自己命运的。

　　乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”我概括一下就是：你如果养成了好的习惯，你会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，你会一辈子都偿还不完它的债务。这就是习惯。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇2**

　　大家上午好！今天我演讲的题目是《培养良好习惯，争做文明学生》。

　　阳春三月，惠风和畅，美丽的校园中，我们与文明同行。经过文明礼貌月一系列活动的开展，我们对文明有了更深切的理解：文明是什么？文明是遇到师长时的真诚问好，是与同学相处时的会心微笑，是别人有困难时的热情帮助，是自觉将纸屑捡起的一个动作，是不小心妨碍别人时的一声“对不起”，是宽容待人的一声“没关系”。

　　培根有句名言：“把美的形象与美的德行结合起来吧！只有这样才会放射出真正的光辉”文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。

　　文明是一种品质，文明是一种修养，做文明之人，懂礼貌，明事理，会用文明语，能做文明事。文明是风，它可以吹起每个人心中幸福的涟漪；礼仪如花，它能将我们的生活装扮得更加绚丽。

　　文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。校园是教育人，培养人，塑造人的地方，校园是因我们的文明而美丽，校园因我们的礼貌而纯洁。

　　文明礼貌月并没有结束，我们应该时时刻刻与文明交谈，每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，继续培养良好的文明习惯，争做文明学生，我们全体师生共同努力，营造一个安静有序、和谐进取的校园。

　　行为养成习惯，习惯改变性格，性格决定命运，培养良好习惯，做文明中学生！同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！祝愿我们自己一步步地迈向成功！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇3**

　　亲爱的老师，同学们：

　　金色十月，天朗气清，秋风飒爽，再次唱起雄壮的国歌，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不油升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。今天我跟少年朋友们交流的话题就是《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定的基石。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，人格因素是最重要的原因。在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：自主自立精神;坚强的意志力;非凡的合作精神;鲜明的是非观念和正确的行为;选择良友;以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13%的人“坚持认真完成作业”;66.8%的人非常喜欢“独立做事情”;79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”;而54.05%的人“经常制止他人欺负同学的行为”。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。

　　再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰;有人认真，有人马虎;有人惜时如金，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……勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦;今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真……事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生!

　　考取取清华大学的学生在总结她的学习方法时说道：“所谓方法，不如说是一种习惯，是在一定时期内在学习中不断总结、修正、发展而来的习惯。要想找到开启成功之门的‘金钥匙’，就一定要找到最适合自己的学习方法，即养成最适合自己的习惯。今天的习惯主宰明天的命运。”

　　今年以全区第六的成绩考入校本部的xx同学对自己的初中生活作了阶段性总结，下面让我们来共同分享她的总结：

　　xx同学总结说从小学到初中是个飞跃，知识跨度大，而且适应新环境也需要一段时间，但xx同学自有绝招：“学生最重要的事情是学习，我觉得自己只要在学习上进入正轨了，生活上呀，与老师、同学的交流呀，自然也就随之进入正轨了。”她并不担心新环境会影响自身学习，反而觉得学习能带动对环境的适应，要做到这一点，就是让学习把自己一天的生活安排得满满的：早上6：30起床，随手放一段英语听力，不管什么材料，“主要是保持自己的语感”，7：20开始早读，正式上课了，她聚精会神，并拿出笔记本记下当堂课的疑问，下课了就找老师讨论，如果问了还是没有想通，她会在放学之后又找老师“追根问底”，“总之当天的问题当天一定要解决掉”。“不留遗憾”，“但是，难题一定要自己先想，实在想不出了才去问老师，不能一开始就抱有依赖心理，这样的话就不可能有所进步。”有一次，因为一道数学题做不出来，一下课就想解法，结果到放学了还是没结果，她才迫不得已请教了老师，得知答案后，她还不甘心，又询问了做这种题的技巧，然后又认真思考了自己为什么当时没能解出来，直问到自己没有一点疑问了，才善罢甘休。回家之后，从晚上7：00开始做作业，尤为关键的是留出充裕的时间整理当天各科的知识点，对一天的学习进行总结和反省，“当然主要是英语、语文和理科的，政治历史地理生物一般一周整理一次”。“提前预习第二天要学的知识也是必不可少的，那样听起课来就更有针对性”。做完这些事情，每晚大概10：00就能睡觉。从不熬夜，她称这样的习惯一直坚持到初中毕业，就是初中的最后关头她也努力做到早睡早起。

　　从身上我们可以看出，良好的学习习惯是学有所成的关键。青少年朋友们要特别注意养成以下两个至关重要的习惯：

　　1、制定计划的习惯，制订计划是为了坚持。大目标短时间内不能很快见效，但你可以看到自己每天在努力，基础差并不可怕，关键要坚持不懈。你可能走了一千步还没有看到成功，但不要放弃，你会发现，也许成功就在一千零一步的拐弯处。

　　2、主动思考的习惯，学生如果没有主动思考的习惯，好象一部静止的汽车，是由老师推着走的，只有当你形成主动思考的好习惯的时，汽车才像打着了火，就能自己跑起来了。

　　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。下面总结了一段顺口溜，希望对大家有所帮助：

　　衣服整洁讲仪表，校徽胸前佩戴好。

　　学习用品全带齐，按时到校不迟到。

　　进门下车讲礼貌，看见师生问声好。

　　因病因事不到校，坚持请假要做到。

　　课前准备要充分，提前预习效果好。

　　坐姿端正专心听，积极思考勤动手。

　　下课先让老师行，有始有终堂堂好。

　　出操整队上操场，队列作到快静齐。

　　课间休息出教室，远望蓝天或绿色。

　　有益活动利身心，说笑玩耍讲文明。

　　放学之后被放松，独立作业勤复习。

　　找出重点和难点，查缺补漏忘不了。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇4**

　　大家上午好！

　　我是来自九（8）班的李x，今天，我演讲的题目是《培养良好习惯，奠基美好人生》。

　　英国作家王尔德曾说过：“起先是我们造就习惯，后来是习惯造就我们。”而著名的中国作家巴金也说过：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”古往今来，许许多多的学者都将“好习惯”二字挂在嘴边，付之于行动。是的，习惯对于一个人来说，仿佛终身陪伴的挚友，近朱者赤，近墨者黑，你的习惯，便能决定你的未来。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，人格因素是最重要的原因。在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：1、自主自立精神；2、坚强的意志力；3、非凡的合作精神；4、鲜明的是非观念和正确的行为；5、选择良友；6、以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13％的人“坚持认真完成作业”；66.8％的人非常喜欢“独立做事情”；79.73％的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”；而54.05％的`人“经常制止他人欺负同学的行为”。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。

　　放眼于我们的生活之中，有人保持着良好的学习习惯和生活习惯，坚持每天早睡早起，勤学好问，而有的人整日懒惰而无所事事。有的人明天的事情提早完成，高效率高质量完成任务，有的人却将今天的事拖到明天，将拖延症变成生活的日常。前者的生活能蒸蒸日上，而后者的生活将每况愈下，这便是习惯给以人的影响，有怎样的习惯，便会决定你拥有怎样的人生。

　　那么作为青少年人，我们应当养成何种良好的习惯？养成善于计划、勤于计划的良好习惯，首先决定了你未来的道路。制定计划，更是为了持之以恒。而养成主动思考的习惯，更是尤为重要。对于学习，学生务必要有主动思考、不依赖于他人的好习惯。学会预习和复习，坚持解决每一天留下来的问题，等等。当你拥有了良好的习惯，你会发现，明亮的未来是由坚实的习惯所打造的。在生活上，我们要坚持运动，适当的运动不仅可以调节身体健康，更可以促进脑部发育；我们更要坚持早睡早起、健康饮食，让生命注入的是年轻和健康的血液。

　　同学们，如果你现在身处迷茫，担忧自己未来的九年级所要承受的压力，或者忧虑八年级所要面对的躁动，亦或是正面对着七年级所带来的考验和挑战，那么首先要做的，就是让我们一起来养成良好的习惯吧！良好的生活习惯可以塑造一个会生活的人，优秀的学习习惯更可以塑造一个学业上的精英！那么，请从现在开始，坚持不懈，培养良好习惯，奠基美好人生吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇5**

　　各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好!(齐)

　　我是五三班的冯媛洁

　　我是五三班的赵雅洁

　　今天我们演讲的题目是《好习惯——人生的指南针》(齐)

　　“好习惯是人生的指南针，只有拥有一个好习惯，才能拥有一个好人生”老师经常这么教育我们，习惯真的这么重要吗?今天我就给大家讲一个故事：

　　1978年，75年诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“您在哪位大学，哪所实验室里学到了您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。”又问：“在幼儿园里学到了什么呢?”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息;做了错事要表示歉意;学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法概括起来，就是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。

　　同学们，听了这个故事，你有什么感想呢?(赵)

　　看来，习惯还真是决定一个人成才的关键因素呢!如果没有好的习惯，无论在学习上还是生活中都会给我们带来麻烦。

　　记得一次老师让我们写一篇英语作文发邮件，我的邮箱发不出去作文，便准备交优盘。回到家我把其他作业做好后，就打开电脑打作文，作文就打好了，我把作文存在了优盘里。可是关了电脑却忘记把优盘拔出来。第二天去学校，看到同学们交电子稿的时候才发现自己的优盘还在家里。这样的事情几乎是每个星期都会发生一次，每次不是本子忘交就是什么本子忘带。这都是因为我没有养成整理自己物品的习惯。比尔盖茨曾说过“好习惯源于自我培养。”所以现在我正在努力地改正者：做完作业第一件事就是整理书包，看完的书不乱放，免得到时找不到，东西用完后归还原位。(冯)

　　同学们，今天的习惯主宰明天的你，因此在今天的学习生活中我们一定要养成良好的习惯，如：习惯于诚实守信，习惯于干净卫生，习惯于独立思考，习惯于理解宽容，习惯于遇事找方法而不是找借口，习惯于在困难面前说：“我能行”……(赵)

　　那么，如何才能养成良好的习惯呢?美国教育家曼恩说：“习惯就像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。”动物用条件发射的方式活着，而人则以习惯生活。一个成功的人晓得如何培养好的习惯来代替坏的习惯，当好的习惯积累多了，自然会有一个好的人生。(冯)

　　同学们，生活是一方沃土，你播种什么就会收获什么。(齐)播下一个行动，收获一种习惯;播下一个习惯，收获一种性格;播下一个性格，收获一种命运。让我们每天从一点小事做起，播下好习惯的种子，用恒心去浇灌，成就我们人生的精彩!(齐)

　　我们的演讲结束!谢谢大家!

**培养良好习惯演讲稿范文 篇6**

　　我从懂事到现在有许许多多的习惯。有好习惯也有坏习惯。怎么才能和好习惯交朋友呢？

　　首先在日常生活中，我们要从细小的事中培养出好习惯。比如道德习惯、尊师敬老。我们都知道孔融让梨的故事，他从小就知道孝敬父母，礼貌谦让，是个人人喜爱的好孩子。我们现在的小朋友能有几个做到这一点的呢？我们应该向他学习。妈妈常说孩子应该有个好孩子的样。尽到自己的本分。我在家就不和爸爸妈妈顶嘴，尊重长辈。爸爸妈妈也能倾听我对他们说的一些意见。我能从家人的赞赏中收获到自尊和自信。

　　我有好习惯，当然也有坏习惯。

　　我的坏习惯就是爱挑食，总是好剩饭剩菜。记得又一次妈妈问我吃了多少面条，我认真的说：“20根，我数了”。妈妈盯了我几秒后，妈妈又问我吃什么菜？我说吃豆芽，妈妈问我吃多少？我吐了吐舌头说：“5根”。妈妈狠狠的瞪了瞪我，又唠叨说：“你已经11岁了，还不到50斤呢”！还总感冒。以后我要改正这个坏习惯，再也不挑食了。有个好身体才能好好学习。

　　记得上一年级的时候，我因为上课不注意听讲，老师发短信告诉了妈妈，妈妈狠狠地把我批评了一顿。我从此以后改掉了这个坏习惯。我现在已经养成了下面这些好习惯。

　　一、上课积极配合老师，不走神，认真听讲，积极举手回答问题。二、勤于思考，遇事多问为什么，当天学的知识当天\"清\"。三、不把老师布置的作业当成一种负担。四、独立思考，从不抄袭别人的答案。五、做每一件事，都立求完美。比如擦黑板、拖地。成绩的好坏跟习惯的好坏有关系。

　　让我们从今天做起，从现在做起，从小事做起。在生活和学习中培养自己的一个又一个好习惯，让好习惯伴随我们终生。成为我们走向成功，走向辉煌的一个又一个五彩的阶梯。

　　谢谢大家！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇7**

　　各位老师，同学大家：

　　早上好！今天国旗下，我演讲的题目是《培养良好习惯，争做文明学生》

　　同学们，学会做人是我们中学生的首要任务。可现实生活中，有些中学生在公交车上抢座不让座，马路上不遵守交通法规闯红灯，路边乱丢果皮纸屑，乱吐痰，与人交谈满嘴脏话，公共场合大声喧哗……我不否认，在很多人眼里，这些行为习惯都微不足道。可是这些不良习惯却真实地反映出部分中学生的风貌，折射出其道德素质的低下。正是与我们国家所倡导的\"从规范行为习惯做起，培养良好的道德品质和文明行为\"的文明建设要求是格格不入的。古人云：勿以恶小为之，勿以善小而不为。事实上，良好的习惯是保证我们健康成长的前提，也是我们树立健康人格的基础。习惯决定性格，性格决定命运，命运决定人生。良好的生活习惯和学习习惯是一个人受人尊敬，让人喜爱的重要条件，也是一个人拥有良好修养和文化内涵的表现。\"行为日久成习惯，习惯日久成性格，性格日久定乾坤\"。社会现实也告诉我们，良好的行为习惯，可使人终生受益；沾染上不良习惯会在青少年时期就埋下隐患。中学这个阶段，正是学生行为习惯，道德情操，品格形成的重要时期，抓住教育的良机，进行文明行为的训练与养成是至关重要的。

　　近一段时期以来，我们也看到校园内一小部分同学放松了对自己的要求，恶习，陋习现象有重新抬头的现象，一些同学尊师爱教淡化，不会使用礼貌用语，举止言谈粗俗，大庭广众之下脏话，粗话不断；不懂谦让互助，仪表仪容不整，有失规范；不讲卫生，吸烟，考试作弊；男女同学之间没有保持正常的友谊关系，行为不端等等诸如此类现象，严重危害了学校的形象，破坏了和谐校园的建设。因此重申和加强我们广大学生养成教育是十分有必要也是迫在眉睫的。

　　各位同学，文明习惯是同学路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问好，是不小心撞到对方时的一声\"对不起\"，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人讲粗言烂语时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

　　构建和谐社会，共创美好家园是现阶段和人民的追求目标。学校建设同样需要一个和谐的环境，和谐的校园需要同学们共同创造。在这里我代表学生会向全校同学发出倡议：同学们，让我们行动起来，努力养成良好习惯，争做文明学生。以我们文明的实际行动向家长和老师交上一份满意的答卷，为发展完美文明自我，共同努力奋斗。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇8**

　　亲爱的老师们、同学们:

　　金色十月，天朗气清，秋风飒爽，再次唱起雄壮的国歌，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不油升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。今天我跟少年朋友们交流的话题就是《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定的基石。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，人格因素是最重要的原因。在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：1、自主自立精神;2、坚强的意志力;3、非凡的合作精神;4、鲜明的是非观念和正确的行为;5、选择良友;6、以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13%的人“坚持认真完成作业”;66.8%的人非常喜欢“独立做事情”;79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”;而54.05%的人“经常制止他人欺负同学的行为”。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。

　　再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰;有人认真，有人马虎;有人惜时如金，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……勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦;今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真……事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生!

　　考取取清华大学的学生在总结她的学习方法时说道：“所谓方法，不如说是一种习惯，是在一定时期内在学习中不断总结、修正、发展而来的习惯。要想找到开启成功之门的‘金钥匙’，就一定要找到最适合自己的学习方法，即养成最适合自己的习惯。今天的习惯主宰明天的命运。”

　　今年以全区第六的成绩考入校本部的同学对自己的初中生活作了阶段性总结，下面让我们来共同分享她的总结：

　　同学总结说从小学到初中是个飞跃，知识跨度大，而且适应新环境也需要一段时间，但同学自有绝招：“学生最重要的事情是学习，我觉得自己只要在学习上进入正轨了，生活上呀，与老师、同学的交流呀，自然也就随之进入正轨了。”她并不担心新环境会影响自身学习，反而觉得学习能带动对环境的适应，要做到这一点，就是让学习把自己一天的生活安排得满满的：早上6：30起床，随手放一段英语听力，不管什么材料，“主要是保持自己的语感”，7：20开始早读，正式上课了，她聚精会神，并拿出笔记本记下当堂课的疑问，下课了就找老师讨论，如果问了还是没有想通，她会在放学之后又找老师“追根问底”，“总之当天的问题当天一定要解决掉”。“不留遗憾”，“但是，难题一定要自己先想，实在想不出了才去问老师，不能一开始就抱有依赖心理，这样的话就不可能有所进步。”有一次，因为一道数学题做不出来，一下课就想解法，结果到放学了还是没结果，她才迫不得已请教了老师，得知答案后，她还不甘心，又询问了做这种题的技巧，然后又认真思考了自己为什么当时没能解出来，直问到自己没有一点疑问了，才善罢甘休。回家之后，从晚上7：00开始做作业，尤为关键的是留出充裕的时间整理当天各科的知识点，对一天的学习进行总结和反省，“当然主要是英语、语文和理科的，政治历史地理生物一般一周整理一次”。“提前预习第二天要学的知识也是必不可少的，那样听起课来就更有针对性”。做完这些事情，每晚大概10：00就能睡觉。从不熬夜，她称这样的习惯一直坚持到初中毕业，就是初中的最后关头她也努力做到早睡早起。

　　从身上我们可以看出，良好的学习习惯是学有所成的关键。青少年朋友们要特别注意养成以下两个至关重要的习惯：

　　1、制定计划的习惯，制订计划是为了坚持。大目标短时间内不能很快见效，但你可以看到自己每天在努力，基础差并不可怕，关键要坚持不懈。你可能走了一千步还没有看到成功，但不要放弃，你会发现，也许成功就在一千零一步的拐弯处。

　　2、主动思考的习惯，学生如果没有主动思考的习惯，好象一部静止的汽车，是由老师推着走的，只有当你形成主动思考的好习惯的时，汽车才像打着了火，就能自己跑起来了。

　　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。下面总结了一段顺口溜，希望对大家有所帮助：

　　衣服整洁讲仪表，校徽胸前佩戴好。

　　学习用品全带齐，按时到校不迟到。

　　进门下车讲礼貌，看见师生问声好。

　　因病因事不到校，坚持请假要做到。

　　课前准备要充分，提前预习效果好。

　　坐姿端正专心听，积极思考勤动手。

　　下课先让老师行，有始有终堂堂好。

　　出操整队上操场，队列作到快静齐。

　　课间休息出教室，远望蓝天或绿色。

　　有益活动利身心，说笑玩耍讲文明。

　　放学之后被放松，独立作业勤复习。

　　找出重点和难点，查缺补漏忘不了。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇9**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　金色十月，天朗气清，秋风飒爽，再次唱起雄壮的国歌，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不油升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。今天我跟少年朋友们交流的话题就是《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定的基石。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，人格因素是最重要的原因。在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：

　　1、自主自立精神；

　　2、坚强的意志力；

　　3、非凡的合作精神；

　　4、鲜明的是非观念和正确的行为；

　　5、选择良友；

　　6、以诚实、进取、善良、自信、勤劳为做人的基本原则。

　　举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13％的人坚持认真完成作业；66.8％的人非常喜欢独立做事情；79.73％的人对班上不公平的事情经常感到气愤；而54.05％的人经常制止他人欺负同学的行为。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。

　　再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人惜时如金，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勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦；今天的`事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

　　考取取清华大学的学生在总结她的学习方法时说道：所谓方法，不如说是一种习惯，是在一定时期内在学习中不断总结、修正、发展而来的习惯。要想找到开启成功之门的金钥匙，就一定要找到最适合自己的学习方法，即养成最适合自己的习惯。今天的习惯主宰明天的命运。

　　今年以全区第六的成绩考入校本部的同学对自己的初中生活作了阶段性总结，下面让我们来共同分享她的总结：

　　衣服整洁讲仪表，校徽胸前佩戴好。

　　学习用品全带齐，按时到校不迟到。

　　进门下车讲礼貌，看见师生问声好。

　　因病因事不到校，坚持请假要做到。

　　课前准备要充分，提前预习效果好。

　　坐姿端正专心听，积极思考勤动手。

　　下课先让老师行，有始有终堂堂好。

　　出操整队上操场，队列作到快静齐。

　　课间休息出教室，远望蓝天或绿色。

　　有益活动利身心，说笑玩耍讲文明。

　　放学之后被放松，独立作业勤复习。

　　找出重点和难点，查缺补漏忘不了。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇10**

　　亲爱的老师、同学们：

　　各位老师，同学们：大家好!

　　今天我演讲的题目是《好习惯造就灿烂人生》。

　　生活中，我们仰慕出色的人，我们都渴望自己也成为一个出色的人，但又似乎感觉出色遥不可及，很难达到。其实，培养好习惯就是在追求出色，改掉坏习惯就是在接近出色。

　　我曾经听过这样一个故事：一位禅师带着一帮弟子来到长满杂草的草地上，他问弟子们有什么好办法可以除掉杂草。弟子们绞尽脑汁然后用上了各种办法，拔啊、铲啊、挖啊，可是禅师说：“这都不是最佳的办法，因为‘野火烧不尽，春风吹又生’。要知道用什么方法最好，明年你们再来这里就会明白。”第二年，弟子们又来到这里，哇!原来的草地变成了绿油油的庄稼地。这时大家才明白：粮食多了，杂草就无立身之地，这才是最好的除草办法啊。

　　是呀，生活何尝不是如此呢，一个人好习惯多了，坏习惯自然就会少。老师经常语重心长地告诉我们：“好习惯是人生的指南针，只有拥有一个好习惯，才能拥有一个好人生。”

　　今年，我们学校开展了“践行弟子规，培养好习惯”为主题的养成教育活动，通过诵读《弟子规》，我们知道了“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信。”我们懂得了“唯德学，唯才艺，不如人，当自砺。” 我们明白了“行高者，名自高，人所重，非貌高。”;我们更加相信了出色离我们并不遥远，出色体现在你我的一言一行之中，体现在一件件不起眼的小事之中。那么，我们养成了哪些好习惯呢?

　　首先，我们养成了文明礼貌的好习惯。这就是，在学校里给困难学生一份友爱的帮助，放学 路上给老师一个热情的招呼，回到家里给父母亲一声暖呼呼的问候。这些行为不难做到，但很有用!

　　其次，我们养成了认真学习的好习惯。我们上课更认真了，举手回答老师的问题更积极了;字写得更漂亮了，同学们的学习劲头也更足了，都准备要以优异的成绩来报答老师的辛勤劳动，回报父母的养育之恩。

　　再次，我们养成了喜欢读课外书的好习惯。高尔基说过：“书籍是人类进步的阶梯”。喜欢读书就是与道德高尚的人对话。我读过少儿版的《三国演义》，认识了曹操、刘备、诸葛亮等历史人物;我读过民族英雄岳飞的故事，我被岳飞精忠报国的精神所感动;我还读过许多童话故事，美丽的童话为我编织了多彩的梦。同学们，热爱读书吧，书是我们的良师益友。

　　此外，我们还养成了讲卫生的好习惯，养成了爱护花草树木的好习惯，养成了文明守纪的好习惯。瞧!我们的教室更洁净了，我们的学校更美丽了，我们的校园更和谐了。

　　生活就是一方沃土，“播下一种行为，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种命运。”同学们，良好的行为习惯蕴含在生活的点点滴滴之中，“把简单的事做好叫做完美，把困难的事做好叫做杰出”，让《弟子规》的圣训伴随我们健康成长，让良好的行为习惯成就我们灿烂的人生!

　　我的演讲完了，谢谢大家!

**培养良好习惯演讲稿范文 篇11**

　　各位老师、同学们：

　　大家好！今天我国旗下演讲的题目是《培养良好的学习习惯》。

　　你们知道科技大学少年班吗？你们知道13岁就进入科大少年班的周峰吗？你们知道他为什么这么小就能成为大学生吗？在谈到自己成绩优异的原因时，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。

　　周峰的学习自觉性特别强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制，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。

　　学习时，他总是全神贯注，思想从不开小差，即使稍有走神，也能立即作出调整。科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

　　那应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍四种良好的学习习惯，作为同学们努力的方向。

　　1、一心向学的习惯：科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑。”一心向学的头脑便是有准备的头脑。

　　同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯；同样是看到苹果从树上掉下来，果农见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。

　　造成这种差别的根本原因就是因为瓦特、鲁班、牛顿平时一心向学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

　　2、专心致志的学习习惯：是我们必须养成的起码的学习习惯。同学们一定都听说过《小猫钓鱼》的故事吧。这个故事就是告诉我们学习时不可一心二用。一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情，如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。所以，学习就应该专心致志，不可三心二意。

　　3、认真思考的学习习惯：它有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”

　　4、讲究学习卫生的习惯：在学习时，重点应克服以下几种不良习惯：

　　（1）克服有劳无逸的习惯。学习时应该注意劳逸结合，及时消除大脑和眼肌的疲劳，提高总体学习效率。（2）克服躺着看书的习惯。躺着看书、看电视，容易引起眼睛疲劳，严重时就会造成视力损伤。

　　良好学习习惯的养成不可能一蹴而就，需要我们长期努力，希望每一个杜小的孩子都能坚持不懈，让好习惯伴我们一生。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇12**

　　亲爱的老师、同学们：

　　你们好！

　　当我们看着五星红旗徐徐升起，国歌雄壮地唱起使，我们的心头不由升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。今天我跟同学们交流的话题就是《培养良好习惯奠定美好人生》。

　　法国学者培根曾经说：习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。的确，习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，好习惯发挥了至关重要的作用。

　　举例来说，他们在童年时，有的人“坚持完成作业”，有的人非常喜欢“独立做事情”，有的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”，而有的人“经常制止他人欺负同学的行为”。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；(国旗下讲话 )有人认真，有人马虎；有人惜时如金，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······勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦；今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真······事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

　　从这些人身上我们可以看出，良好的学习习惯是学有所成的关键。培养良好的习惯，我们应该怎样付出自己的实践呢？

　　1、制定计划的习惯，制定计划是为了坚持，大目标短时间内不能很快见效，但你可以看到自己每天在努力，基础差并不可怕，关键要坚持不懈。你可能走了一千步还没有看到成功，但不要放弃，你会发现，也许成功就在一千零一步的拐弯处。

　　2、尊啥哦常规的习惯，有些事情虽小，但一直做好它却不容易，比如衣服整洁讲究仪表；校园内外要讲礼貌；宿舍就寝按时睡觉；出操整队快静齐好；食堂就餐节约忘不了；因病因事请假要做到等等。

　　3、主动思考的习惯，学生如果没有主动思考的习惯，就好像一部静止的汽车，是由老师推着走的，只有当你形成主动思考的好习惯时，汽车才像打着了火，就能自己跑起来了。

　　当然，良好的书写习惯、良好的作业习惯、良好的纪律习惯、良好的听课习惯、良好的自我学习习惯，这些基础的自我学习习惯，都会奠定我们中学时代乃至一生的命运。美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，我们每天给他缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”

　　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，用良好的习惯去奠基，成就生命的精彩吧！

　　谢谢大家！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇13**

　　老师们、同学们：

　　大家上午好！

　　我今天国旗下讲话的题目是：培养良好习惯，成就美好人生。

　　教育家叶圣陶说过：“教育就是习惯的培养。”习惯是人们在长期的过程中逐渐形成的具有系统性和稳定性的心理和行为方式，是个性特征的重要方面。习惯的养成并不是天生的，各种良好习惯的形成是一个人后天习得的过程。

　　“学而不思则罔，思而不学则殆”，当你学会习惯于用心去学，能够结合自己的经验用心去思考的时候，你就拥有了一种科学的学习方法，你会获得事半功倍的学习效果。凡事应“三思而后行”，当你学会习惯于做一件事情之前周全思考、谨慎从事的时候，你已获得了前人成就一番事业的经验，这个时候你会为自己的付出无怨无悔，你或许已经成为世界上最聪明的人。当你置身于学校学习、生活中的时候，你就不会把个人的自由凌驾于集体组织之上，你会觉得校纪校规对你而言不是一种令人窒息、束缚个性发展的羁绊，而是一种能够促进自身健康成长的美好土壤。

　　良好习惯的养成，是从纠正不良习惯开始的。改变不良习惯，对一个人来说或许很艰难、很痛苦，但为了你一生的发展，值得你去和自己的不良习惯做坚持不懈的斗争。人最大的敌人不是别人而是自己，人最难战胜的也是自己，能战胜自己的人是最伟大的人，他将无往而不胜。

　　古人尚有“吾日三省吾身”的习惯，我们更应该要有自我反省的勇气和精神：为集体做事是否不够尽心尽力？和朋友交往是否不够诚实守信？课堂上要求掌握的内容是否不曾巩固复习？学校生活中是否有抽烟、喝酒等与学生身份不符的行为？做事是否不够认真细致等等。我们要使自己成为自己命运的主宰，树立远大的志向，确立自己的人生坐标，时时刻刻提醒自己，不断改掉自己身上的不良习惯，逐步培养良好习惯。

　　“播种一种思想，你就会收获一种行为；播种一种行为，你就会收获一种习惯；播种一种习惯，你就会收获一种性格，播种一种性格，你就会收获一种命运。”但愿我们每位同学都能严格要求自己，持之以恒，收获坚毅的性格，让良好的习惯成为一种自然而然的生活方式，在未来激烈的竞争中成就自己美好的人生！

　　谢谢大家！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇14**

　　各位老师、各位同学：

　　大家上午好！

　　我是来自九（8）班的李x，今天，我演讲的题目是《培养良好习惯，奠基美好人生》。

　　英国作家王尔德曾说过：“起先是我们造就习惯，后来是习惯造就我们。”而著名的中国作家巴金也说过：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”古往今来，许许多多的学者都将“好习惯”二字挂在嘴边，付之于行动。是的，习惯对于一个人来说，仿佛终身陪伴的挚友，近朱者赤，近墨者黑，你的习惯，便能决定你的未来。

　　有人曾做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以杰出，人格因素是最重要的原因。在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：

　　1、自主自立精神；

　　2、坚强的意志力；

　　3、非凡的合作精神；

　　4、鲜明的是非观念和正确的行为；

　　5、选择良友；

　　6、以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13%的人“坚持认真完成作业”；66.8%的人非常喜欢“独立做事情”；79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”；而54.05%的人“经常制止他人欺负同学的行为”。可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生。

　　放眼于我们的生活之中，有人保持着良好的学习习惯和生活习惯，坚持每天早睡早起，勤学好问，而有的人整日懒惰而无所事事。有的人明天的事情提早完成，高效率高质量完成任务，有的人却将今天的事拖到明天，将拖延症变成生活的日常。前者的生活能蒸蒸日上，而后者的生活将每况愈下，这便是习惯给以人的影响，有怎样的习惯，便会决定你拥有怎样的人生。

　　那么作为青少年人，我们应当养成何种良好的习惯？养成善于计划、勤于计划的良好习惯，首先决定了你未来的道路。制定计划，更是为了持之以恒。而养成主动思考的习惯，更是尤为重要。对于学习，学生务必要有主动思考、不依赖于他人的好习惯。学会预习和复习，坚持解决每一天留下来的问题，等等。当你拥有了良好的习惯，你会发现，明亮的未来是由坚实的习惯所打造的。在生活上，我们要坚持运动，适当的运动不仅可以调节身体健康，更可以促进脑部发育；我们更要坚持早睡早起、健康饮食，让生命注入的是年轻和健康的血液。

　　同学们，如果你现在身处迷茫，担忧自己未来的九年级所要承受的压力，或者忧虑八年级所要面对的躁动，亦或是正面对着七年级所带来的考验和挑战，那么首先要做的，就是让我们一起来养成良好的习惯吧！良好的生活习惯可以塑造一个会生活的人，优秀的学习习惯更可以塑造一个学业上的精英！那么，请从现在开始，坚持不懈，培养良好习惯，奠基美好人生吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇15**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好，我是一名三年级的小学生，我的名字叫安浩东，我相信大家一定都有自己的好习惯吧！今天我就给大家说说我的好习惯。

　　在生活上，我是个独立能力很强的孩子，每天早上要自己起床，不用大人叫，然后吃完饭就自己坐公交车去上学，放学回家后，我不用大人操心也可以自己独立完成作业。

　　在节约方面，我听过“锄禾日当午，汗滴禾下土……”这首诗每时每刻都提醒着我，不要浪费，不要挑食。

　　在学习上，我的目标是，课堂上认真听讲，积极发言，专心写作业。在品德上，我也对自己有要求，见到老师要主动打招呼，见到同学有困难，如果我能帮上忙，就尽力帮忙。

　　另外我还有个最大的优点就是诚信，不撒谎。

　　通过我的这些介绍，你是不是更喜欢我了。如果喜欢我，那就快点和我做朋友吧！

**培养良好习惯演讲稿范文 篇16**

　　亲爱的老师、同学们：

　　我现在已经上二年级了，老师以及爸爸妈妈经常教育我要好好学习，养成良好的学习习惯以及生活习惯，但是有时候我做的还十分不够。例如：有时还不能自觉完成作业，完成作业不够认真，很少帮家里做家务，很贪玩，爱看电视，爱玩电脑，不好好吃饭等等。

　　有一次，吃晚饭的时候，我又在不停的说话，并且挥舞着双手，筷子也掉到地下，这时候，爸爸对我说：“还记得幼儿园时候学的《弟子规》吗?”我点点头。爸爸说“《弟子规》不是教育我们要”食不言、寝不语“吗?你还记得吗?” 我说：“当然记得。”然后爸爸问：“为什么要食不言呢?”我摇摇头。爸爸告诉我：“吃饭的时候说话饭容易噎住我们，饭还容易喷到别人的脸上，对别人不礼貌。”爸爸又告诉我：“吃饭的时候如果不坐好，手乱挥舞，容易摔倒，筷子容易掉到地下，还容易把碗以及盘子碰到地下摔碎。”听了爸爸的话，我觉得爸爸说的很对，我以后一定养成好好吃饭的.习惯，吃饭的时候要做端正，不说话，不做小动作。

　　通过这件事，我明白了养成一个好习惯对我们多么重要，在今后无论是学习还是生活等等都要认真听从老师和爸爸妈妈的教导，养成好习惯。

　　以上是整理的关于培养良好习惯的演讲稿全部内容，更多精选文章请访问专栏。

**培养良好习惯演讲稿范文 篇17**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　我有许多好习惯，其中有两个好习惯让我受益匪浅，一个是每天坚持写日记，另一个是每天早晨坚持读英语。

　　以前我也没有写日记的习惯，每当老师让写作文的时候，都会感到麻烦，不知道该些什么，总是现观察现写，或者想一大会儿，努力找点这几天发生的趣事、新闻，作文往往写的很短。自从每天坚持写日记以后，我不仅在生活中注意留心观察，而且在读书时我也会细心品味、摘抄和积累，所以，每次老师让写作文或日记时，我都能快速的把一件事或一个人或一个场景描述下来，不用像以前那样搜肠刮肚、苦思冥想了。其实坚持写日记并不难，不管日记内容是长是短只要坚持每天写，你就会像我一样尝到甜头的。

　　要说早读英语，我每天也就是读十分钟，你可别小看这十分钟，它能让我把近段学过单词、课文的复习一遍，能训练我的语感，通过日复一日的积累，我不仅记住了学过单词，而且还会说一口流利的英语呢！

　　同学们，如果你还没有养成坚持写日记和早读英语的好习惯，就赶快行动起来吧！因为受益的不是别人，而是你自己！

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