# 以习惯为主题的演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-14

*以习惯为主题的演讲稿范文（通用4篇）以习惯为主题的演讲稿范文 篇1　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：　　大家上午好！首先，我要给大家分享一首名为《钉子》的小诗：　　丢失一个钉子，坏了一只蹄铁。　　坏了一只蹄铁，折了一匹战马。　　折了一匹战马*

以习惯为主题的演讲稿范文（通用4篇）

**以习惯为主题的演讲稿范文 篇1**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！首先，我要给大家分享一首名为《钉子》的小诗：

　　丢失一个钉子，坏了一只蹄铁。

　　坏了一只蹄铁，折了一匹战马。

　　折了一匹战马，伤了一位骑士。

　　伤了一位骑士，输了一场战斗。

　　输了一场战斗，亡了一个国家。

　　读完这首小诗，可能我们还真没觉得一个钉子能与一个国家有什么关系，其实这首小诗里寓意着一个宏大的哲理，那就是：要想成功必须从小事做起。而良好习惯的养成也是这样。

　　爱因斯坦有句名言：“一个人能取得怎样的成绩，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。

　　来自绵阳东辰学校的20xx年四川省高考文科状元唐旭奕同学，在她的学习总结中说道：“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。”

　　俗话说：“江山易改，禀性难移”，也充分说明了习惯的重要性。“差不多”先生的故事可谓家喻户晓，他一生的理念就是“差不多”。有一次他没能赶上吃饭，他就对自己说：“吃饭和不吃饭不是差不多吗？”没搭上火车也对自己说：“赶火车和走路不是差不多吗？”甚至在他咽气的那一刻，他还对周围的人说：“活着和死了也不是差不多吗？”这还不能够说明坏习惯的影响之大吗？正因为这些坏习惯如鬼魅般缠绕着你，影响你的生活，影响着你得成功。

　　既然习惯如此重要，那么如何养成良好的习惯呢？

　　有一位禅师，带领一帮弟子来到一片草地上。他问弟子们，怎么可以除掉草地上的杂草。弟子们想了各种办法，拔、铲、挖等等。但禅师说，这都不是最佳办法。因为“野火烧不尽，春风吹又生”。什么才是最好的办法呢？禅师说：明年你们就知道了。到了第二年，弟子再回来发现，这片草地长出了成片的粮食，再也看不见原来的杂草。弟子们才明白最好的办法原来是在草地上种粮食。这是禅师的智慧——用粮食根除杂草。我们在培养习惯时，是否可从禅师那里领悟借鉴呢！好习惯多了，坏习惯自然就少了。

　　习惯的养成，并非一朝一夕之事；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。同学们，一个观念如果被自己验证了21次以上，它一定会变成你们的信念。

　　一个孩子的好习惯决定着其一生的命运。一代人的好习惯决定着一个国家、一个民族的命运。同学们，我们一定要持之以恒、坚定不移的养成好习惯，我们美丽的校园，一定会因为你们而绽放出更多、更美的文明之花！

　　谢谢大家！

**以习惯为主题的演讲稿范文 篇2**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！我今天演讲的题目是《习惯决定成败》。

　　林肯说：“教育便是一种早期的习惯。”培根也说：“习惯真是一种最大的力量，它可以主宰人生。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

　　我们纵观历史，大凡获得成功的人，都有一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然。岳飞是南宋时期著名爱国将领，他的岳家军所向披靡。他的一生以复国为己任，面对财富，他不屑一顾；面对美色，他从不动心。是什么让他有如此正直之气？是他从小养成的习惯——精忠报国。岳母从小就对岳飞言传身教，甚至将“精忠报国”四个大字刻在岳飞的肌肤上，让他永世难忘。这一习惯对岳飞的影响，刻骨铭心，让他至死不渝。

　　习惯也有好坏之分。好习惯能使人健康上进，一生受益；坏习惯则会使人一事无成，悔恨终身。当一个人在生活中养成不良习惯时，可以想象这不良习惯将会对他人生造成多大的负面影响。一个娇生惯养的孩子，整天衣来伸手，饭来张口。日图一餐，夜图一宿。一天好吃懒做，无所事事。在父母这种爱的庇护下，他是难以成长成为一棵大树的。

　　由此可见，习惯对于人生的成败具有至关重要的意义。那么，如何才能养成好的习惯呢？我认为目标和恒心是不可或缺的。无论做什么事都要有目标，有恒心。这样才能把一件事做好，培养良好的学习习惯也一样。对此，我向大家提出几点建议：

　　一、要拥有良好的听讲习惯。每一个老师都会在课堂上把每个重点内容讲述或点拨得非常透彻，因此你要集中精力听。抓住课堂的45分钟，是取得好成绩的根本。

　　二、要养成课前预习，课后复习的学习习惯。在每节课之前，快速预习是一个好学生的普遍做法。预习能使你在课堂上带着问题去听讲，提高学习效率。课后一定要复习。人的大脑在储存新的信息的同时，又要把先前的信息忘掉一部分。只有循环记忆，反复复习，才能把知识学习得扎实、牢固。这就是“温故而知新”。

　　三、养成惜时的习惯。“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”因此，我希望每一个同学都要养成惜时的好习惯。惜时是一种品质，无论上学、下学，上课、下课，在校、在家都必须惜时。“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。”每逝去的一秒钟，在我们的生命中都不会重复。

　　四、要养成读书的习惯。有计划地安排好读书时间，例如你每天在睡前至少阅读30分钟；每天都要完成一定的量，例如每天至少读20页；有目标地读一些有用的书，列一份读书清单；不动笔墨不读书，每读一本书，都要做简单的读书笔记；学会共享，和同学们一起分享你读过的书。

　　昔日的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯却决定着我们的明天。让我们从今天做起，从一点一滴做起，养成良好的行为习惯。因为良好的习惯对于我们的学习和生活是一份享不尽的财富！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**以习惯为主题的演讲稿范文 篇3**

　　大家上午好！

　　今天我演讲的题目是：培养良好习惯，收获美好人生。有这样一个笑话：一栋居民楼发生了火灾，一对母女困在三楼的阳台上，情况十分危急，楼下站着救援的群众。正当母亲背着孩子顺着墙外的水管爬下来的过程中，一个打滑，婴儿突然被摔了出去，大家惊恐万分。这时，一个足球守门员冲出人群，一个纵身，稳稳地将婴儿抱在了怀中。人群中爆发出一阵欢呼和掌声，这时，守门员笑了笑，习惯性地拍了两下，一个大脚开了出去。

　　对于一个职业的守门员来说，接球再开开大脚，这是他们最熟悉不过的连贯动作，已经称为他们固有的习惯了，虽然，在这个笑话的背景下，他的行为显得荒唐和滑稽，但是这个故事却从另外一个角度告诉我们：习惯的\'力量是多么大！这，一点也不假！

　　当一个习惯形成之后，人总是自觉或者不自觉地按照这个习惯来行为，这种影响是根深蒂固的。譬如说，一个学生习惯于睡觉之前看一些有益的课外书籍，那么他就不用任何人督促，自己也不会感到任何的压迫，就能每天按时地完成这样一种动作，感受到知识的无穷奥妙。经过时间的积累，他就很有可能比同学了解更多的知识，对事情有更深的思考和理解，而且习惯会使这个过程显得很轻松。这种习惯是有益的！当然，也有另一种可能，一个学生可能会养成不好的习惯，比如说不独立思考，那么这个习惯的破坏力也是巨大的！

　　从这个角度讲，我们不能认为一个小小的动作不可能会有多大的影响，事实上，一个不经意的行为经过多次的反复就能成为固有的习惯，而习惯又潜移默化地形成我们对一人一事一物的态度，而所谓态度决定一切，细节决定成败！一种习惯就这样影响着我们的人生轨迹！

　　有一句俗语这样讲：三岁看大，七岁看老。有经验的长者看七岁的小孩就能预测出小孩到老时的情况。这不免有些夸张，但里面却包含着这样一个事实：七岁孩子形成的习惯很有可能伴随他的一生！因为习惯一旦形成，再想改回去是很难的。心理学上讲，性格形成过程中最关键的是青少年时期，因为青少年的可塑性相对成年人或者是老年人很强，我们这一阶段的习惯，态度，受外界影响会比较大，但最终会慢慢沉淀下来，形成稳定的性格。

　　所以，在这样一个性格形成的关键时期，良好习惯的培养对我们以后漫长的人生轨迹是多么重要！现在养成规律饮食，讲卫生，爱运动的好习惯，将来就能收获健康！现在养成多阅读，勤思考的好习惯，将来就能收获智慧！现在养成守文明，讲礼貌，严律己，宽待人的好习惯，将来就能收获尊重！

　　据说，21天的坚持就能形成一个习惯。那么，亲爱的同学们，让我们从现在做起，从小事做起，坚持下来，培养出良好的习惯，那么我们即将收获的就是一个美好的人生！

　　谢谢！

**以习惯为主题的演讲稿范文 篇4**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们:

　　大家好! 今天我演讲的题目是《好习惯伴我快乐成长》。

　　人一生中，可能会养成好习惯，也会养成坏习惯。但一个好习惯能让人终生受益，一个坏习惯对我们的生活、学习都有许多不便和不快 习惯，常听妈妈说这个词。习惯到底是什么呢？是你用筷子吃饭，是你用右手写字。习惯重要，它可以有利于你一生，而你也有可能就因为它而苦恼不已。同学们，寒假来了，我们是不是应该养成一些有益于我们的习惯呢？俗话说得好：冰冻三尺，非一日之寒。

　　什么是“习惯”？字典上说，习惯就是长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动。那好习惯，当然是长期以来重复地做的好的活动，这好习惯是我们平时每天每时每刻播种“好行为”结出的“果实”。

　　“习惯”树上最漂亮的一颗果实我想应该是“创新求知爱动脑”，学习上我总爱有自己的想法，虽然不一定正确，有时还显得特别幼稚，但我坚信，只要我努力打好基础，永葆创新思维的好习惯，总会让这颗漂亮的“习惯果”越长越成熟，越来越香甜的。

　　当然，我的“习惯树”上还有一些果实长得还不够健壮，比如还有“粗心大意”的斑点和“贪玩贪嘴”颜色。

　　最后，则是培养拒绝不健康生活的习惯，现如今，在我们的校园里，时常会有同学吸烟，人们常说“饭后一支烟，快活像神仙”，但事实并非如此。据研究,一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠,而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛.这是多么可怕的事实！我们正值青春飞扬的花季，不能让香烟危害我们的健康。作为青少年的`我们，理应杜绝烟草，让生活充满阳光，展示出我们青春的活力！生活虽缤纷多彩，千姿百态，然而在美丽的背后也常常隐藏着伤害，面对生活中种种诱惑，我们应克制自己的欲念，坚定心中的目标，做出正确的选择，养成拒绝不健康生活的习惯。

　　在新学期伊始，让我们携起手来，从上好每一节课做起，培养良好的学习习惯，从捡起每一片废纸做起，培养良好的文明习惯，从拒绝一根烟做起，培养拒绝不健康生活的习惯。把学习作为每日的挑战，作为生活对我们的磨练，怀着乐观与自信迎接战斗！

　　同学们，让我们迈开轻松的步代，迎着凉爽的晨风，努力奋发！

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