# 优秀演讲稿：好习惯伴终生

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-14

*优秀演讲稿：好习惯伴终生（精选28篇）优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇1　　敬爱的老师，亲爱的同学：　　一天早晨，第一节课是班主任的课。教师一开门进来，冲着我们一笑，问：“昨日留的作业你们写到几点?”　　全班仅有一两个人回家不做作业。因为他们在*

优秀演讲稿：好习惯伴终生（精选28篇）

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇1**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　一天早晨，第一节课是班主任的课。教师一开门进来，冲着我们一笑，问：“昨日留的作业你们写到几点?”

　　全班仅有一两个人回家不做作业。因为他们在学校已经写完了。剩下的大多是在六七点左右做完，我也跟着他们举了手。还有一些同学每一天都写在十一点多才写完。我下定决心必须不写到八点多了，在学校做完作业，回家就有足够的时间复习和玩了!

　　我想了几个办法，第一、每一天在学校一有时间就业，回家能够少写一些。第二、回家一放书包就去业，写的时候不能东张西望、在别的纸上乱写乱画、玩。

　　我先按第一个方法做。每一天上午教师不留作业，仅有午时才留。午时第一节课，如果是科学课，那才能够业。今日第一节课是科学课，过了二十几分钟，教师要给我们放电影。我写几个字，就想抬头看看电影。看了好几次。我心想：我必须不能够再看电影了。必须要写的快点儿。就这样，我还是写的很慢。我努力的控制自我快点写!

　　回家以后，我放下书包就业。我写着写着就想抬头看看别的东西，还是有点儿心不在焉。

　　我想抬头的时候就对自我说：“忍住、忍住，不要抬头。”手痒痒是就对自我说：“快点抠手，千万不要磨蹭。”

　　几天之后，我业最终不磨蹭了，速度也加快了。虽然最近的改变使我很不习惯，可是我还是克服了一些小毛病。养成了一个好习惯!我很高兴我迈出了成功的第一步。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇2**

　　尊敬的各位老师，同学们：

　　家好，我是一名普通学生，今天有幸站在这张小小的演讲台前，我感到无比的自豪。共同创建一个卫生，和谐的生存环境，构建一座美丽，环保的花园式文明城市，是我们每个人都不可推卸的责任和义务！

　　今天，我演讲的题目是：靓化古城，从我做起！

　　在改革开放的号角下，人民乘着文明的春风，正经历着20多年来翻天覆地的巨变。当这座古老的城市在清晨和谐的晨风中时；当这座美丽的城市沉静在夜幕的宁静中时，您可曾经留意过她日新月异的变化？一座座花园式标准住宅小区拔地而起；一条条绿油油的柏油马路宽广平整，充满着盎然生机；不久前还是荒芜贫瘠的土地，如今工业园区正勃然兴起；不久前还是沟壑纵横的荒地，如今一座风景秀丽的公园已经崛地而起。清晨，鸟语花香，到处是晨练的人群；傍晚，万家灯火美不胜收，一派祥和安宁！多么和谐美丽的一幅图画呀！可是，在座的各位朋友们，当我们尽情享受城市带给我们方便和繁荣的时候，当我们踏着经济腾飞的步伐，感受翻天覆地变化的时候，您可曾想过，我们也在承受着城市的污染和喧嚣，可曾看到过，也有不和谐的音符飘荡在这座城市的上空。漂亮的街道后面，还堆藏着太多的污垢需要及时清理，宽阔平整的马路上还有果皮纸屑伴着晨风四处飘荡，时尚的霓虹灯下，还有随处可见的陋习，如果说”不干不净、吃了没病“可以司空见惯；如果说马路摆摊、占道经营可以习以为常，随地吐痰可以当成小事一桩，乱扔乱倒，乱贴乱挂，视为不值一提；那么，总有一天，当您穿着铮黑明亮的皮鞋，走在遍地果皮纸屑垃圾的街道上时，您将会不再潇洒？当您穿着漂亮得体的时装，穿过遍地塑料袋和乱贴乱挂的广场和公园时，您还有情享受城市生活带来的浪漫和惬意吗？

　　可曾意识到，我们也有维护城市文明卫生的义务和责任，城市是我家，创卫靠家！那么，在洁净的街道上，突然飘来一片纸屑，一个塑料带，您会主动的把它拣起来吗？当您漫步在公园，广场，会自觉的把吃剩的果皮扔进垃圾箱吗？当您在为孩子讲着爱护环境，人人有责的时候，是否自己也在躬身力行？

　　曾经发生过这样的一件事情，铭刻在我的记忆中，时刻在鞭策着我的言行，那是去年夏天的一个傍晚，天气焖热，在广场乘凉，路过垃圾箱的时候，随手把手里的空饮料瓶一扔，没想到扔到了垃圾箱外边，我当时没在意，继续往前走，”妈妈。这个姐姐乱扔垃圾，不爱护环境卫生“――稚嫩的声音如同六月的惊雷划破了长空，在我耳旁惊响，尴尬的转过身，看到的是一双天真无邪的眼睛，那充满童真的目光里写满了不解和疑惑，如同麦芒一样扎在我的脸上，当看到孩子的小手正拿着我扔出的瓶子扔进垃圾箱的时候，当孩子的母亲一边露出对孩子赞赏的目光一边向我透出歉意微笑的时候，我的脸红了，我被孩子的行为深深的打动了，也为自己的行为感到深深的自责！孩子的行为向我们诠释了一个讲了不知多少遍，却都从来没有认真去实践的言论，那就是爱护环境卫生，从我做起！只有从自己身边的小事一点一滴做起，从自己做起，投身创卫。才能美化我们的家园。

　　我爱生我养我的这片黄土，我爱我美丽的家园，让我们积极行动起来，从我做起，那时我们的家园会变得更美丽！我们的明天会更辉煌！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇3**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　家好！

　　今天我演讲的题目是《好习惯伴我成长》

　　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。“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。

　　记得一家企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，有海外归来的博士，有名牌学的研究生。但最后总经理却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的应聘者。后来，有人问这位总经理为什么选中那位不占任何优势的应聘者。这位总经理回答说：”一个有好习惯的员工，就是一座金矿，一定可以为公司创造更多的财富。“

　　是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

　　因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声”谢谢“、”你好“、”对不起“，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如著名的教育家叶圣陶所说：只有用行动，才能让”习惯成自然“。

　　人们常说：行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。最后送给家一个歌谣，希望家都养成好习惯：小学生上学校，好习惯要记牢。课堂发言要积极，认真听讲不能少。午间阅读要安静，用心看书不吵闹。教学楼内不奔跑，上下楼梯往右靠。只要家齐努力，学校一定更美好。

　　谢谢家，我们的演讲结束了。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇4**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　素来是礼仪之邦,是四大文名古国之一.但是好的生活习惯也是非常重要的

　　习惯决定孩子的命运。习惯的力量是巨大的，人一旦养成习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行，如果是好习惯，将会终身受益，孩子小时是培养习惯的最佳时期，有一个公式：早期教育花一公斤的气力=后期教育花一吨的气力。说明了早期教育的重要性。如：几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会时，记者问其中一位获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学您认为最重要的。”这位科学家平静的说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么。”“学到把的东西分一半给伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要道歉，仔细的观察事物。”这位科学家出人意料的回答，直接说明了儿时养成的良好习惯对人具有决定性的意义，当然，习惯的养成也是如此。

　　小时候因病成了残疾，母亲的心就像刀绞一样，但她还是强忍住自己的悲痛。她想，孩子现在最需要的是鼓励和帮助，而不是的眼泪。母亲来到巴雷尼的病床前，拉着他的手说：“孩子，妈妈相信你是个有志气的人，希望你能用自己的双腿，在人生的道路上勇敢地走下去!好巴雷尼，你能够答应妈妈吗?”

　　母亲的话，像铁锤一样撞击着巴雷尼的心扉，他“哇”地一声，扑到母亲怀里大哭起来。

　　从那以后，妈妈只要一有空，就给巴雷尼练习走路，做体操，常常累得满头大汗。有一次妈妈得了重感冒，她想，做母亲的不仅要言传，还要身教。尽管发着高烧，她还是下床按计划帮助巴雷尼练习走路。黄豆般的汗水从妈妈脸上淌下来，她用干毛巾擦擦，咬紧牙，硬是帮巴雷尼完成了当天的锻炼计划。

　　体育锻炼弥补了由于残疾给巴雷尼带来的不便。母亲的榜样作用，更是深深教育了巴雷尼，他终于经受住了命运给他的严酷打击。他刻苦学习，学习成绩一直在班上名列前茅。最后，以优异的成绩考进了维也纳大学医学院。大学毕业后，巴雷尼以全部精力，致力于耳科神经学的研究。最后，终于登上了诺贝尔生理学和医学奖的领奖台。

　　在的生活中还有着许许多多的例子.正是因为他们的良好习惯造就了他们的成功.

　　谢谢大家!

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇5**

　　尊敬的校、各位老师、同学们：

　　您们好。我是来自四年2班的吴芷婧。今天能参加这次演讲比赛，我感到非常高兴，也希望能和同学们分享我的好习惯。

　　谈到日常行为习惯，我要感谢我的爸爸妈妈爷爷奶奶，是他

　　们的家长的辛勤培养使我养成了良好的生活习惯。我早起早睡，平时注意个人卫生，很少吃零食，吃饭不挑食，每天坚持运动，这些生活好习惯使我拥有了良好的身体素质，在同龄人中我的运动能力较为突出，一般女生最怵头的中长跑，对我来说很轻松。

　　上学后，老师的严格要求使我养成了良好的学习习惯，课上遵守纪律、认真听讲，高质量完成作业，课下做好复习、预习。学习上的好习惯使我取得了较好的学习成绩，每次考试成绩一直名列前茅，被选为中队学习委员，连续三年被评为区级文明学生和校级三好生。在数学好玩题竞赛中获得小状元的称号，在全国中小学生绘画、书法作品比赛中获美术类优秀奖。这些成绩的取得都是学习好习惯带给我的。

　　其实，我最骄傲、自豪的好习惯是我经常参加“爱心活动”。从幼儿园时代，我就参加了很多爱心活动。我曾到医院为患绝症的小朋友送去亲手制作的礼物；我还曾到各种公益活动现场捐款。汶川大地震、青海玉树地震、甘肃舟曲泥石流灾害发生后，我都

　　积极参加捐献活动。年儿童节，我让爸爸用原本计划给我买礼物的钱为陕西省宁强县地震灾区学生邮寄爱心包裹，过了一个有意义的儿童节！每年春节过后，我都拿出一部分压岁钱捐给红十字会、中华慈善总会等机构，帮助别人，快乐自己，是我做这些爱心活动最大的收获和体会。

　　同学们，千里之行、始于足下，让我们从点滴小事做起，养成良好的习惯，让好习惯推动我们的生活学习顺利前行，让我们都成为有理想、有道德、有文化、有纪律好学生。

　　我的演讲完了，谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇6**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　着名心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，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。”正所谓观念变，行动就变;行动变，习惯就变;习惯变，性格就变;性格变，命运就变;命运变，人的一生就改变。

　　法国作家培根以往说过“习惯是人生的主宰，人们应当努力追求好的习惯。”的确，行为习惯像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动，习惯犹如一把雕刻刀，人的许多品性都是它的作品。

　　习惯不是一时的心血来潮，也不是几天几月的短期行为，它一旦构成就有旺盛的生命力和持久性，常常会与人相随一生。

　　对于绝大多数同学来说，学习成绩的好坏，虽然与智力因素有关，但与非智力因素的关系更加密切。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要地位。古今中外在学术上有所建树的人，无一不具有良好的学习习惯。如进化论的创始人达尔文说过：“我的生活过得像钟表上的机器那样有规律，当我的生命告终时，我就会停在某一处不动了。”达尔文所说的“规律”，就是指“良好的习惯”，当然也包括良好的学习习惯。就连智力超群的科大少年班的学生们，在谈到自我成绩优异的原因时，也都强调自我有良好的学习习惯。

　　高一的同学，你们结束了三年初中生活来到高中学校，开始了高中生活，需要一个适应和调整的过程，而在这个过程中，好的习惯的养成就显得重要。甚至能够说，你养成了什么样的习惯直接决定你的成功。请你尽快构成的这些好习惯：上课积极配合教师，不走神;勤于动手，随手记东西;勤于思考，遇事多问“为什么”;当天学的知识当天“清”;善于归纳，每周知识进行“周结”;

　　不把教师布置的作业当成一种负担;独立思考，从不抄袭别人的答案;对每一天的每个时间段都有具体的学习计划，并能坚持执行;少闲谈，多读书;做每一件事，都力求完美(比如擦黑板和拖地，从不草草潦潦);常与教师、家长沟通;勇敢地说我的想法，是敢于把自我的目标公布于众;每一天早晨起来后对自我的一天做个计划;每一天晚上一下自我一天里所做的事;经常反思自我所做的一切;等等。高二、高三的同学也不妨对照一下这些好的习惯你是否已经具备。

　　在那里，我需要和同学们指出的是，要养成好习惯，你得有坚韧的毅力。事实上，成功改掉坏习惯和养成好习惯的先决条件是你必须具备坚韧的品质。其实坚韧本身是一种习惯，是一种高度的自律。有了这种高度的自律，你才能养成好的习惯。贵在坚持，难在坚持，成在坚持，好习惯在坚持中养成。

　　一位高中橄榄球队的教练，试图激励自我的球队度过战绩不佳的困难时期。在赛季过半的时候，他站在队员们面前训话：“迈克尔?乔丹放弃过吗?”队员们回答道：“没有!”他又提高声音喊道：“怀特兄弟呢，他们放弃过吗?”“没有!”队员再次回答。“那么，埃尔默?威廉姆斯怎样样，他放弃过吗?”

　　队员们长时间地沉默了。最终，一位队员鼓足勇气问道：“埃尔默?威廉姆斯是谁呀?我们从来没听说过。”教练不屑地打断了队员的提问：“你当然没听说过他——因为他放弃了!”

　　岁月长长路长，人的一生，关键的就那么几个阶段。而高中三年无疑是这几个阶段中最重要的一个阶段。这是一个人世界观、人生观、价值观构成的关键时期，是你为将来奠基的时期，每一天、每一步都要走好。

　　让我们从此刻做起，养成好习惯。昨日的习惯已经造就了今日的我们，而今日的习惯决定我们的明天。祝愿我们所有的同学都能拥有更多的好习惯，引领我们走向成功的彼岸。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇7**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是“好习惯成就好人生”。 习惯是一把双刃剑。好习惯可以让人驾驭生命之舟到达成功的彼岸。坏习惯是污染人生乃至社会的病源，是对生命的浪费，要想有美好的人生，就要养成好习惯，祛除坏习惯。

　　爱比克泰德说过：“是否真有幸福，并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”

　　曾经一位诺贝尔奖的获得者来到法国巴黎聚会，记者采访学者：“请问你在哪所大学，哪所实验室学到了你认为一生中最宝贵的东西？”学者的回答让人出乎意料：“幼儿园，在幼儿园里老师告诉我们饭前要洗手，有东西共同分享，睡觉不能打扰别人，玩完的东西要放回原处，有错误要改正，学习上多思考，多动脑，多观察大自然，从根本上说我们学到的就这些。”

　　有一个公司招聘员工，应聘者一路过五关斩六将，最后还剩下十几人，老板说：“我去接一个电话。”然后他到了一个监控厅看他们，他们没有一个坐在那里老老实实的，不是说话就是站起来到处走动，老板回到了那里说：“你们行为习惯太差了，都回去吧！”一个不良的习惯让机遇与自己擦肩而过。 如果说生命是一片充满生机的原野，那么，好习惯就是这片原野上悄然踏出的一条心灵之路，有了这条路，就不会再因误入荆棘之丛而被伤害，就不会在漫漫的岁月里迷失自我；有了这条路，就能去漫游我们的理想之国，就能一天比一天的更走近我们渴望中的新生活。

　　一个人的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。因此，好读书和思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯为他人打算的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和人生的辉煌……

　　有位教育家说：“习惯就仿佛是一条缆绳，我们每日为它缠上一股新索，不要多久就会变得牢不可破。”其实，习惯既可以养成，也可以打破，只是绝非一蹴而就，而是需要长期的养成。习惯左右了成败，习惯改变人的一生。一句话，成也习惯，败也习惯。

　　多一个好习惯，心中就多一份自信；多一个好习惯，人生中就多一份成功的

　　机会；多一个好习惯，生命就多一份享受美好生活的能力。

　　好习惯成就好人生！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇8**

　　亲爱的老师、同学们：

　　美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，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。”可见，好习惯是非常重要的。他时时刻刻影响着我们的生活，甚至能决定我们的命运，所以我们都应该养成好习惯。

　　生活中妈妈特别注意对我习惯的培养，就说按时起床吧。原来，我喜欢懒床，每天早晨别说谁不醒，就连睡醒了也不爱起，心里总想着，在躺一会儿反正晚不了。结果每天早晨都能听见妈妈的大嗓门：“儿子，起床!‘紧接着我急匆匆的穿衣，洗脸，有时候饭都吃不成就到点了，有几次差点迟到了呢!慢慢的，我发现还是妈妈说的对;一定要养成按时起床的习惯。于是，我学着用电话丁铃。每天早晨6：30清脆的铃声准时传来。开始几天，我都能以骨碌爬起来穿衣，洗脸，吃到美味的早饭，还有空闲时间在检查一下东西，但是后来几天也有不想起的时候，这时，妈妈总会讲一些大道理，或者是一些名人故事，渐渐的我养成了按时起床的好习惯。

　　现如今在妈妈的帮助下我已经养成了许多好习惯，好习惯但我快乐的成长。他想一种玩强而巨大的力量，约束着我，激励着我，想新有了好习惯的人长大一定会实现自己的梦想。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇9**

　　尊敬的各位、老师，亲爱的同学：

　　大家好!

　　大家都知道，良好的行为习惯在人生中的巨大作用，良好的习惯就是人生成功的阶梯，是我们飞向辉煌的翅膀，是打开胜利之门的钥匙。

　　日常行为习惯是引导大家培养好习惯，做现代文明人，为幸福人生奠定基础，为成功的人生铺设台阶。俗话说：没有规矩，不成方圆。为保证同学们正常的学习生活，最基本的就是应该遵守《中学生日常行为规范》，遵守校纪、校规，对于我们今后形成良好的行为习惯甚至对于我们今后的学习生活都是至关重要的!

　　做为中学生的我们应趁着这大好时光，借着日常行为规范教育月的东风，以常规为律己之道，从生活中小事做起，严格要求自己，坚决远离不良习惯，注意细节，遵守常规，保持好个人卫生和环境卫生，养成良好的生活习惯和卫生习惯，提高个人素质，不忘反思自己的行为，纠正自己的过失，听从老师的教导，服从学校的管理。

　　我们有不少同学已经做得非常出色，他们尊敬师长、关爱同学、语言文明、举止得体、爱护环境、做事踏实。然而，我们还有不少同学身上还有不少令人生厌的恶习、陋习，主要表现在：不懂得爱护环境，好吃零食，又随手乱扔包装袋，随地吐痰。这种行为其实是自欺欺人，不懂得爱护公物，以为反正不是自家的东西，损坏起来一点也不心疼，砸坏开关，毁坏课桌等等。不懂得洁身自好，盲目模仿成年人，抽烟打牌，青春之朝气，青春之纯洁全被糟蹋了。不懂得努力学习，上课随便说话，作业马马虎虎，长此以往，性情浮躁，心神不定，必定误了今日，毁了明日!

　　“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，只有我们努力去做应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么事错误的，提高非辨是非，区分善恶的能力，才能有正确的道德选择和正确的道德能力，才能用我们的理智和意志去克服种种陋习，做一个无愧社会，无愧于父母，无愧于自己的文明中学生。因此，我们从今天做起，学规范、学纪律、勤学习，为自己设计一个文明中学生的形象。

　　“一年之计在于春”，新的征程已悄然开启，社会在加速向前，春天在召唤我们做春的使者，让我们行动起来，用我们的双手创造和谐安宁、积极向上、文明规范、繁荣昌盛的校园!

　　今天我的演讲《扬起良好行为习惯的风范--成就辉煌人生》完毕，谢谢大家!

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇10**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是来自三（x）班的，这天，我演讲的题目是，《好习惯伴我成长》。

　　敬爱的老师，你们想知道让懵懂无知的孩子成就非凡事业的成功秘决吗？亲爱的同学们，你们想知道让自己劳逸结合，玩的痛快，学的简单的秘密武器吗？这天就让我来告诉大家，那就是养成好的习惯。

　　习惯就是长期重复地做，逐渐养成的不自觉的行为。美国大师拿破仑西尔说：习惯能够成就一个人，也能摧毁一个人。习惯有好有坏，好习惯就像我们在银行里存了一大笔钱，它的利息让人终身受益，往往也能为我们插上一双成功的翅膀。

　　好习惯不是凭空而来的，好习惯重在培养，习惯就像我们右手拿筷子，早晨起床刷牙、洗脸一样，习惯了就自然了，都是我们从小事、从点滴做起的，时刻一长构成的一种行为。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇11**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好，今天我们国旗下演讲的题目是《从小事做起，培养良好的习惯》。

　　陈：俗话说“五岁成习，六十亦然。”这就说明良好习惯的养成对我们的一生会产生巨大的影响。一个好习惯会让我们终生受益，会成为我们一生的好老师。

　　辛：习惯，是我们学习生活的根基，是我们健康成长的臂膀。陈：古今中外，凡是有所作为的人，无一例外都拥有自己的好习惯。那么好的习惯从何而来呢？这就需要我们在日常生活中处处严格要求自己，努力做好身边的一点一滴。

　　辛：同学们，我们作为人生才起步的小学生，如花蕾、似朝阳。我们每个人的日常生活、学习都是由一件件小事构成的，如认真学习、穿戴整洁、物归原处、学会倾听、按时就寝等等，小事如滴水，积多成汪洋，我们绝不能对不起眼的小事轻视怠慢。

　　陈：所有成功者，无不是从小事做起；所有成功者，无不是关注身边每一个细节，无不是养成了良好的行为习惯。

　　辛：当然好习惯不是口头上说说，一朝一夕就能养成的，这就需要我们具有一种锲而不舍的，一种坚持到底的信念，一种没有任何借口的行为准则。只有这样，我们才会成功，才会成为强者，才会立于不败之地。

　　合：同学们，让我们行动起来吧！从每一件小事做起，养成一个个良好的习惯，让好习惯和我们朝夕相处，帮我们打开成功的大门吧！请记住：好习惯，早养成，益终生！

　　我们的演讲到此结束，谢谢大家。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇12**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！我演讲的题目是《好习惯益终生》。

　　有人问我：“你的成绩这么好有什么秘诀吗？”我的回答就是：养成一个好的学习习惯。一位名人曾经说：“播下一种习惯，收获一种性格，播下一种性格，收获一种命运。”还有人说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”一位教育界人士也说过，小学阶段，重要的不是知识的学习，而是学习习惯的培养，成绩忽好忽坏的孩子，往往缺乏良好的学习习惯。由此可见习惯是多么重要，而我在学习过程中，也逐渐养成了以下几种好的学习习惯：

　　一、养成认真听课的好习惯

　　课堂是学生学习的主阵地，是我们学生获取知识的主要载体，要注意养成认真听课的好习惯。我平时是这样做的，上课前按要求把课堂上要用的东西摆放在桌子的一角。上课时，我的思维始终和老师的上课思路保持一致，积极思考问题，踊跃举手发言，敢于说出自己的见解，不要畏惧错误。

　　此外，我还养成了一心一意的学习习惯。一心一意的学习习惯，是学生必须养成的起码的学习习惯。《小猫钓鱼》的故事，就是告诉我们学习时不可一心二用。一心二用不利于提高学习效率，学习应该一心一意。养成在课堂上或校外一心一意学习的习惯是很重要的。总之，只有用心去学习，才能把知识学好。那种一心想把两件事一起做好是不切实际的，是一种空想。结果只会一件事都做不好。所以我们小学生应该养成一心一意的学习习惯。

　　二、养成课前预习的好习惯

　　预习指学生事先学习教师将要讲授的知识，它是学习的一个重要组成部分。它可以逐步提高自学能力，有助于提高阅读能力，分析能力和提问的能力；通过预习，不仅能弄清教师将要讲授的主要内容，而且还会带着预习中不懂的问题听课，增强听课的效果。所以，每次授新课之前，我总会预习新课中的字词，读熟课文，画出自己感受最深的句子或段落，并写出自己的体会或感受，有不懂的问题用符号标出。现在，我听课的效率提高了，学习质量也有了明显保证。

　　三、良好的复习习惯的养成

　　复习是一种有效的学习方法，学生养成良好的复习习惯可以对所学的知识进一步巩固，以防止知识的遗忘，从而提高对知识的获取，使自己的知识更加丰富。我们大家在学习过程中，要养成能对所学的知识，不需要在家长、老师的督促下，自己能自觉独立的进行复习。

　　首先，要养成及时复习的习惯。要做到每天有复习，只有对当天所学的知识，能及时复习巩固，才能把知识记住，有利于更进一步学习知识。

　　其次，要养成先复习，后作业的习惯。每次做作业之前要先复习，再做作业的习惯。知识是连贯的，如果养成这种良好的习惯，能使自己在做题时不吃力，做题的正确率逐渐提高。这样不仅复习了旧知识，还能获得更多的新知识。

　　另外，我还掌握了一些好的复习方法，比如：集中复习法、间隔复习法、计算复习法、背诵复习法等。我还要告诉大家，复习不是简单的重复，要抓住要点，明确哪些要记住，哪些只理解，哪些要学会应用。

　　四、养成课外阅读的好习惯

　　“读书启发心灵，就像运动有益健康”，阅读可以净化心灵，陶冶情操。课外阅读可以拓宽学生的知识，增长学生的见识，活跃学生的思维，培养学生的创新能力。毛泽东一生爱书如命，因而思索出了许多著名论断，为中华民族找到了一条光明之路，这都与他小时候养成良好的读书习惯是分不开的。学好语文不能拘泥于语文课本，应养成读课外书的习惯。在课余时间里，我每天都挤出一些时间来读书，边读边画出一些好词佳句，并在空白处写出自己的体会。我还注意把积累的好词佳句运用到自己的写作中去。在长期的坚持下，我的阅读和写作能力都有了一定的提高。

　　当然，一个好习惯的养成，不是靠偶尔形成的，必须经过长期的强化训练逐步形成，像滴水穿石一样，一点一滴。良好学习习惯的培养很重要，一旦养成良好的学习习惯，就能受益终身。但是良好学习习惯的养成是困难的，非朝夕之功，但只要我们长期坚持下去，就一定能养成一个良好的学习习惯。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇13**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《养成文明礼貌习惯》。

　　我们伟大祖国素以“礼仪之邦”著称于世，我们中华民族历来十分注重文明礼貌。在几千年的历史长河中，有多少名人志士以礼待人的故事至今还被人们广泛传诵，“融四岁，能让梨”的故事更是家喻户晓，妇孺皆知。毛泽东是上个世纪影响最大的人物之一，他从小养成了对长辈有礼貌的美德，后来当了，仍然能以礼待人。一九年，毛主席回韶山，曾专门邀请亲友的老人吃饭，毛主席给老人敬酒，老人们说：“主席敬酒，岂敢岂敢！”毛主席回答：“敬老尊贤，应当应当！”由此可见，文明礼貌是多么重要。

　　可以毫不夸张地说，生活中最主要的是文明礼貌，它比最高的智慧、一切的学识都重要。我们共同生活在社会主义的大家庭中，文明礼貌地处事待人，是我们每个青少年成长过程中必修的一课。因此，我们一定要养成讲文明礼貌的好习惯。

　　为了做一个讲文明礼貌的\'社会小标兵，我们要养成哪些习惯呢？比如说，你在公共汽车上，不小心踩了别人的脚，请先说声“对不起”；别人帮你做了事，要对别人道一声“谢谢”；在校内外，见到老师要热情打招呼问好；吃饭时，要把最舒适的座位让给长者，等等，这些都是讲文明礼貌的起码要求，有了这些习惯，才算具备了文明人的基本素质。但这些习惯不是天生就有的，需要逐渐养成。

　　你们也许会看到一些身强力壮的小伙子，旁若无人地坐在公交车的老弱病残席上；也许会遇到有人撞了你一下，不打招呼便扬长而去的情况。每当你看到这一切的时候，你一定会觉得这与我们物质文明的发展是多么不相称！但是，当前社会上仍然有些人对于这些不文明礼貌的行为不以为耻不以为怪，并且为之辩护说：区区小事，何足挂齿。难道这真的是区区小事吗？我们要向有这种思想的人大喝一声：“你们错了！如果任其这样发展下去，那么文明何在？礼貌又何在呢？”

　　那么怎样才能养成讲文明礼貌的习惯呢？首先要重视自身的道德修养。一个人的思想、行为，对别人、对社会是有益还是有害，要有一个衡量的准则，我们通常把这种衡量和指导人们思想、行为的准则，叫做道德。而礼貌与道德是互为表里的。礼貌是道德的外衣，道德是礼貌的内涵，因此，我们要认清哪些是我们应该做的，哪些是我们不应该做的，以此来规范我们的行为。其次，采取一些有效措施，来培养习惯。比如，在生活中我们常常看到在放置着“不准践踏草地”、“请您足下留情”告示牌的公园里、绿化带中，照样有人践踏青草。光靠布置告示来提醒，对有些人看来是无效了，他们对这些告示倒不一定是故意违反，因此，在没有养成好的习惯的时候，采取一些强制手段也是十分必要的。

　　同学们，我们是21世纪建设祖国的主力军，共同担负着创造物质文明的重要使命，更担负着创造精神文明的神圣职责。让我们从身边做起，做一个文明人，心中牢记文明礼貌，争做社会小标兵吧！

　　谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇14**

　　早上好，请稍息.今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

　　同学们,我们知道好的行为习惯是保证我们良好学习的前提,也是树立健康人格的基础。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了文明习惯的养成,在我们身边,在一部分同学身上,还是有着一些不文明行为。

　　如果没有良好习惯的学生会不守纪律,不讲卫生,扰乱整个学校的学习环境。相反,如果我们养成了文明的行为习惯,学习环境就是良好的、有序的。我们知道:一个学校的学生具有良好的文明行为习惯,才能构建出优良的学习环境,创造出优良的学习成绩。

　　如何做一个行为规范的学生?

　　一、胸怀祖国，心系人民，树立远大志向。我们在祖国和人民的呵护下成长，应当立志回报祖国，服务人民。要以对祖国最真挚的情感，自觉把个人理想和祖国的前途命运紧密联系起来，时刻维护国家利益，绝不做危害国家或有损国家尊严的事。从孝敬长辈做起，从尊敬老师做起，从帮助同学做起，树立服务他人、奉献社会的意识，使自己的言行有益于他人、有益于学校、有益于社会。

　　二、勤奋学习，追求真知，培养科学精神。学习是我们成长的动力，科学是我们打开未来之门的金钥匙。每一个有理想的中学生都应当把宝贵的时间投入到探求知识奥秘当中，把美好的时光用于攀登科学的高峰，勤学博习，修身利行，崇尚科学，抵制迷信，弘扬文明，克服愚昧，努力掌握各种有益知识和劳动技能，不断提高自身科学文化素质。

　　三、乐于助人，善于合作，增强集体观念。人字的结构就是相互支撑，每一个人的进步都离不开他人的帮助。有了长辈的关爱，我们得以健康地成长;有了老师的启蒙，我们找到了人生的航标;有了同学的帮助，我们懂得了友情的珍贵。送人玫瑰，手有余香。每一个中学生都应当认识到集体的力量，培养团队精神，团结同学，善于合作，与人为善，特别是热情关心和帮助身边有困难的同学，在帮助他人中收获快乐。

　　四、遵纪守法，崇尚节俭，弘扬传统美德。和谐社会离不开法律和道德，任何一个公民都必须恪守法律的约束和道德的规范。对于成长中的我们，养成良好的行为习惯比什么都更为重要。我们中学生应当认真学习法律知识，增强法制观念，做到知法守法，并自觉遵守中学生守则、中学生行为规范。我们的所食所用都是父母劳动的成果，都是社会创造的财富，对于我们中学生，特别要注重养成节俭的习惯，崇尚节约，反对浪费，在生活上不追求奢侈和攀比，努力以良好的品行、优异的成绩回报父母，回馈社会。

　　同学们，社会主义荣辱观是我们明辨是非、善恶、美丑的标杆。让我们携起手来，从自身做起，从日常生活做起，把社会主义荣辱观的要求落实到行动上，在促进精神文明、构建和谐社会的生动实践中展现当代中学生的良好形象

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇15**

　　亲爱的老师、同学们：

　　我是一个好孩子，我爱劳动，也爱学习，这些好习惯已经伴我好多年了。

　　记得有一次，奶奶家的地板脏了，我看见后，拿起一块毛巾，把毛巾放入水中，再拿出来拧一拧，拧干净了，用毛巾把地板擦得一尘不染。奶奶看了笑得合不拢嘴，直夸奖我爱劳动，我还帮助妈妈扫地、洗衣服。

　　在学校我还是老师的小帮手，我经常帮助老师擦黑板，每当下课的时候，我就主动地把黑板擦得干干净净。

　　我不但爱劳动，也爱学习，每当上课时我认真听讲，做卷时我从不马虎，回家我按时完成老师给的作业。其中我最喜欢读书了，今年夏天妈妈给我买了十多本书，我用了两个星期就全部读完了。读书的时候我都入迷了，有一次，吃饭的时候我还在读书，妈妈喊我，我没听见，一连叫我十几遍，最后妈妈把我拖到饭厅吃饭。读书已经成了我生活中不可缺少的一部分。

　　我要把这些好习惯永远继续下去。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇16**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们，今天我演讲的题目是：“从小事做起，养成好习惯”。

　　“好习惯是成功的开始”。而小学阶段是培养习惯的重要阶段之一，我国古代伟大的教育家孔子曾说过：“少成若天性，习惯成自然”。

　　新学期开始了，听了老师们的期望和教导，我明确了本学期在文明礼貌方面要做举止文明、优雅的小学生。比如：进老师办公室，要先报告，经老师允许后，才可进入。主动向老师行礼问好，双手递接物品，并谢谢老师，临走要说再见。接待来宾热情有礼貌，让微笑、谦让、大方、勇敢在我们的身上闪闪发光。

　　我要做个讲卫生的好学生。平时勤剪指甲、勤洗手，一日三餐，定时定量，不暴饮暴食，发现地面有杂物要及时捡拾。垃圾桶要及时清倒，卫生工具用后要刷洗干净、摆放整齐。

　　在生活中，我要及时做到尊重老师和家长的劳动，并干一些力所能及的事情，生活简朴，不攀比衣物，不挑吃穿，不乱花钱。

　　学习上，专心听讲，勤于探究，大胆发言，回答问题声音要洪亮，有问题要大胆询问老师或同学。“三个一”要做好，读写姿势要达标。小组合作要多去生活中实践，在同学面前要大胆展示。

　　在这个春暖花开的季节，我们要多去户外呼吸新鲜空气，在操场上跑步、打球、做游戏，每天运动一小时，多参加新项目，这样才会健康。

　　同学们，让我们行动起来吧！从每一件小事做起，养成一个个良好的行为习惯，做一名优秀的小学生，让好习惯和我们朝夕相处，帮我们打开成功大门吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇17**

　　亲爱的老师、同学们：

　　28天，我养成了很多好习惯，比如，腰背挺直了，早睡早起，认真书写，勤俭节约。通过28天，我真正养成了这些好习惯，这些好一惯会伴我一生。

　　我曾经在一本书上看到这样一个故事：许多人到一家大公司应聘，其中有个年轻人在过道上，随手将地上的一废纸捡起来扔进垃圾桶。这件事，恰巧被这次应聘的主考官看到了。应聘时，这个年轻人轻而易举被录用了，后来还成就了一番事业。这个故事启发我们，平时要养成好的习惯，说不定这一个好习惯对你一身都有帮助。养成好习惯就从生活中的点点滴滴开始的。第一天，我一到早上就不想起床，可我一直在想，一定要养成这个好习惯，起来后，我马上穿好衣服，然后跑到卫生间去刷牙洗脸，再去写作业，等我妈妈起来烧好饭再去吃饭。就这样，28天后一个好习惯就养成了。每天我都鼓励我要养成这些好习惯，养成这些好习惯需要持之以恒、坚持不懈、有始有终。这样一个好习惯就差不多养成了。

　　好习惯就像是一个在社会中所能穿的最佳服装。中国有句谚语：习惯成自然。同时，希腊哲学亚里士多德，曾经说过一句话：“习惯是一种出色。”

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇18**

　　敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　几周前，阮老师给同学们发了一张习惯表，有在生活中的习惯，有文明礼貌的习惯，有道德习惯，还有学习的习惯。我心想：“这28天我能做好吗？”

　　我每晚睡前都会给自己这一天的表现评分。28天很快的过去了。我以前学习桌收拾的不干净，东西乱扔乱放，妈妈总是在后面说：“用完的用具放回原位，桌面收拾干净。”现在就不同了，学习桌比以前干净了，每次学完习我都把它整理一遍，把书包收拾好，自己看着舒服心里也舒坦。

　　以前，家里地上脏了，我也只是看看，总认为妈妈会扫干净的。现在也不一样了，看见地脏了，就拿起扫把扫起来。爸爸和妈妈现在总夸我是个懂事的好孩子。

　　28天，是一个看似漫长实则短暂的过程；28天，是一个需要我坚持的过程；28天，是一个我和家人、老师、同学们共同见证的过程。28天中我改掉了一些坏习惯，养成了一些好习惯，我要保持下去，让这些好习惯永远伴随我。

　　我从一本书中曾经看到过这样一句话：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。愿我们多养成几个好习惯，多改掉几个坏习惯，让好习惯伴我们快乐成长！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇19**

　　亲爱的老师、同学们：

　　人们在日常生活中会养成各种各样的习惯，有爱清洁将卫生的习惯，有爱听广播，爱看报纸的习惯，有爱养花，爱赏花的习惯，有爱学习爱看书的习惯等等，我则养成了一个爱看书的习惯。

　　为了响应国家号召，支援三线建设，1971年，我的家从黑龙江省密山县搬迁到辽宁省朝阳市凌源县杨杖子镇，向东化工厂白马山小区，因为半山腰的片片石头上有一匹栩栩如生的白马而得名，那里是辽宁西部一个偏僻的山沟里，虽然没有大城市的繁华，却有苍绿的山峦，滔滔不断的青龙河，青山绿水围绕着我的家乡，那清新的空气，宁静幽雅的环境令我心情格外舒畅。每天放学后，有时帮妈妈做家务，有时我拿着书坐在山坡上背课文，背单词。看书看累了，我就欣赏那醉人的夕阳，和那袅袅的炊烟。夜晚看书看累了，我就来到屋外数点那触手可得的七颗北斗星。从那时起，我便对书产生了兴趣。

　　由于父母年迈，家境贫寒，1982年高中毕业后，我不得不报考辽宁外国语师范，师范毕业后，我被分配到辽宁朝阳市第三中学教英语，在那里开始了我的教师生涯，教师的职责是教书育人，把知识传递给学生，要给学生一碗水，自己必须有一桶水，为了能使学生在有限的四十五分钟时间里学到更多的知识，每堂课之前，我都翻阅大量的书籍，并认真钻研教学，通过读书学习，我不但提高了教学水平，使自己在教学上取得了好成绩，颇受学生和家长的欢迎，在市公开课比赛中名列前茅，而且从书中学到更多的知识，汲取了无穷的力量。从此对书产生浓厚的兴趣，觉得自己越来越离不开书。看书成了我生命中不可缺少的一部分。

　　，我调入辽宁朝阳商检局，作为商检战线上的一名新兵，自己深感要学的知识很多很多。于是，我在工作之余认真看书。钻研业务知识，并不断学习本专业知识。使自己工作起来轻松自如。

　　书是我的食粮，知识是我所需要的源源不断的营养。“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠那得清如许?为有源头活水来”。每一本心爱的书都在我面前打开了一扇窗户。让我看到一个色彩绮丽令人陶醉的新世界，书寄予我力量，让我战胜一切困难。书是我的良师益友，我与书结下了深深的缘分，谁也改变不了我读书的习惯。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇20**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　一年级是培养习惯的一年，在这一年里，好习惯一直伴随着我成长。下学期老师要求每周写三以上，对老师的命令我可是历来不敢违反。一开始写得很简单，汉字比较少，拼音比较多。语句不太通顺，标点符号都是妈妈加上的。固然每次只写一两句话就可以够了，可我还是觉得很累。由于我实在不明白写有甚么用处，我巴不得一个字就可以写完，为了完成作业，我痛苦的坚持着，

　　渐渐的，我的语言表达能力进步了，字写得也越来越漂亮了。语文考试的看图说话，我能按要求清楚明白的写出图画的内容，这道题我可没有丢过分。我的也登上了校刊。六一儿童节那天我送出了好多礼物，也收到了好多礼物，我在中记下了这份快乐。知道了有付出就有收获，帮助他人，快乐自己。写也让我学会了反思，及时改正错误。它就像一架小小录相机，记下了我天天的快乐与收获，我喜欢上了写，我快乐的坚持着。

　　我也喜欢上了浏览，天天浏览一小时以上，经典的图书开辟了我的视野，教给了我生活的快乐秘诀和做人的道理，也让我知道了，要尊重每个人。

　　在学校和生活中上，我管住自己的嘴不说脏话，不随地吐痰;管住自己的手，稳定扔垃圾，不毁坏花木，不与他人打架;管住自己的脚，不践踏草坪，不毁坏公物。好习惯让我的生活变得更出色。

　　只要播种一个好习惯，就会收获一份好人生，让我们从自己做起，从每个好习惯做起吧！

　　我的演讲终了，谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇21**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！

　　不知是那位哲人从说过：一种好习惯的形成，可能成就一个一辈子的事业，成功是有规律有循的，世上没有无缘无故的成功，知识、能力固然重要，但好习惯的往往能成为你插上成功的翅膀，不经意间，会助你一臂之力；而坏习惯有时会让你跌落谷底。

　　星期天下午，我和妈妈去逛街，走在大路上，忽然看到从一辆高档轿车里飞出一个不明飞行物，正好砸在一个行人的身上，汽车一溜烟很快没影了，这个路人也随口骂了句脏话。一切发生的很快，结束的也很快，马路上行人、车辆依然和刚才一样，好像这件“微不足道”的小事根本没发生过。

　　于是我边往回走边想。看似微不足道的一件事，平时可能经常发生。坐在汽车里的人随意往外面扔东西，是一种可耻的陋习，而行人随口就说脏话同样也是不对的。既然提倡和谐社会，我们每个人就应从自我做起，养成良好文明的习惯。

　　记得有位哲人从说过：一种好习惯的形成，可能成就一个一辈子的事业，成功是有规律有循的，世上没有无缘无故的成功，知识、能力固然重要，但好习惯的往往能成为你插上成功的翅膀，不经意间，会助你一臂之力；而坏习惯有时会让你跌落谷底。

　　美国著名的成功学大师拿破仑西尔说：习惯能够成就一个人，也能摧毁一个人。习惯影响人生，习惯决定命运。好的习惯一旦养成，就会受益终生；而一旦染上恶习会使人误入歧途。

　　是啊，好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇22**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　“事实上，成功与失败的最大分别，来自不一样的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”每每读到奥格曼狄诺的这句名言，总觉得十分地有道理。纵观古今中外，取得不朽成就的人，哪个又没有好习惯呢?

　　我国的大文豪鲁迅从小就养成了“时时早，事事早”的好习惯，这其中还有一个小故事呢!当年鲁迅在三味书屋中跟随寿镜吾教师学习。他十三岁时，祖父被捕入狱，父亲长期患病，家里越来越穷。

　　鲁迅每一天要去当铺当完东西买完药才去上课。一日，鲁迅迟到了，教师生气的将他狠狠批评了一顿。鲁迅听了，没有为自我做任何辩解，而是点点头，默默回到自我的座位。第二天，他早早的来到学校，并在书桌的右上角用刀刻了一个“早”字。从此，鲁迅惜时如金，养成了“时时早，事事早”的好习惯。而正是这个好习惯，一向激励着鲁迅战斗一生。

　　说完鲁迅，再来说说现代着名散文家朱自清吧。朱自清从小就酷爱读书，视书如珍宝。在中学时，他常把家里给他的零花钱送进书店，拼命买书读。在大学最终一年时，朱自清去逛书店，看到一本定价14元的《韦伯斯特大字典》。

　　他想买下来，却没有那么多钱。无奈之下，他只好当了自我的皮衣，买回了那本字典。朱自清正是凭着酷爱读书的好习惯，如饥似渴的丛书中汲取知识，才有了之后他在文学上的建树。

　　由此可见，好习惯是获得成功最重要的因素。古往今来，多少人因为自我的坏习惯而葬送了弥足珍贵的生命。相反，那些一生与好习惯为伴的名人，最终推动了时代发展的车轮。

　　英国的王尔德说过：“起先是我们造成习惯，之后是习惯造成我们。”的确，积千累万，不如养个好习惯从此刻开始，从小事做起，让一个个好习惯伴随你开启成功的大名吧!

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇23**

　　尊敬的.老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　几周前，阮老师给同学们发了一张习惯表，有在生活中的习惯，有文明礼貌的习惯，有道德习惯，还有学习的习惯。我心想：“这28天我能做好吗？”

　　我每晚睡前都会给自己这一天的表现评分。28天很快的过去了。我以前学习桌收拾的不干净，东西乱扔乱放，妈妈总是在后面说：“用完的用具放回原位，桌面收拾干净。”现在就不同了，学习桌比以前干净了，每次学完习我都把它整理一遍，把书包收拾好，自己看着舒服心里也舒坦。

　　以前，家里地上脏了，我也只是看看，总认为妈妈会扫干净的。现在也不一样了，看见地脏了，就拿起扫把扫起来。爸爸和妈妈现在总夸我是个懂事的好孩子。

　　28天，是一个看似漫长实则短暂的过程；28天，是一个需要我坚持的过程；28天，是一个我和家人、老师、同学们共同见证的过程。28天中我改掉了一些坏习惯，养成了一些好习惯，我要保持下去，让这些好习惯永远伴随我。

　　我从一本书中曾经看到过这样一句话：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。愿我们多养成几个好习惯，多改掉几个坏习惯，让好习惯伴我们快乐成长！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇24**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！我是来自九一班的谭惠予，踏着春天的脚步，带着新的心情和希望我们又步入了一个新学期，开始求知生涯中的有一里程碑，在此我向全体同学表示亲切的问候，向全体老师致以崇高的敬意，祝大家新春快乐！今天我演讲的题目是《好习惯成就好人生》

　　生活中，我们仰慕优秀的人，我们都渴望自己也成为一个优秀的人，但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，优秀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。

　　著名教育家叶圣陶先生说过这样一句话：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”我们在学校，不仅要学好科学文化知识，更要进行能力培养，良好习惯的养成。怎样培养自己的好习惯？首先需要检查一下自己，反省一下自身的一些坏习惯。

　　你是否留意到我们的校园里、楼梯上、教室里随处可见的垃圾？这种景象与周围的树木花草是多么的不和谐，这里面有你的责任吗？你留意过周围同学的语言吗？那脱口而出的脏字是不是很刺耳？这里面有你的声音吗？你对老师、长辈礼貌吗？你对同学友善吗？你今天按时出早操了吗？你起床后整理床铺了吗……

　　千万不要以为这些都是寻常小事，正是这些寻常小事体现着你的个人素质。古人说“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，这句话我们应当铭记在心。我们的校园每天都有很多的老师同学在辛勤地整理，教学楼也有各班值日生在辛勤劳动，你随手扔下一片纸、塑料袋是对他人劳动的漠视，把纸片、塑料袋扔到垃圾筒里去，其实并不费多大力气，只是举手之劳，说到底这是个习惯问题。如果人人都养成好习惯，校园会是多么清洁、美丽。在优美的环境中工作、学习，人人都会心情舒畅。

　　再说一说同学们的语言。语言是用来交流思想、传情达意的，它应该是优美的、悦耳的。可在我们同学当中，出口成“脏”的现象很普遍，耳边时时响起这些不和谐音。有的同学似乎觉得说话不带脏字就不足以显示个人魅力，脏话连篇。这个坏习惯污染了校园的语言环境。这个坏习惯的形成不外乎两个方面的原因，一方面是由于成长环境的影响；另一方面恐怕是你对这个问题存在错误认识，错把丑陋当时髦。这种令人厌恶的行为，只能得到“素质低下”的评语。

　　同学们，我们应当不懈地培养好习惯，用我们的优秀行为感染周围的人，影响周围的人。比如，出入教室时，轻轻地带上门；放学了，随手关上教室的灯；在公共场所，轻声慢步；见到老师，礼貌问候，上学路上右行、注意交通安全等等。这些都应成为我们的习惯。

　　让我们习惯性地去学习，去读书、去思考，习惯性地去认真做事情，习惯地对别人友好，习惯性地欣赏周围的美景。当你养成了优秀的习惯，在人们的眼中，你就会显得很优秀。

　　最后用著名心理学家威廉·詹姆士的一句话作为结束语：播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。祝愿我们每个人都能养成好习惯，成就好人生！that is all，thank you！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇25**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《好习惯伴我成长》。

　　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。

　　记得一家企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，有海外归来的博士，有品牌大学的研究生。但最后总经理却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的应聘者。后来，有人问这位总经理为什么选中那位不占任何优势的应聘者。这位总经理回答说：”一个有好习惯的员工，就是一座金矿，一定可以为公司创造更多的财富。“

　　是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

　　因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声”谢谢“、”你好“、”对不起“，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如的教育家叶圣陶所说：只有用行动，才能让”习惯成自然“。

　　人们常说：行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。最后送给大家一个歌谣，希望大家都养成好习惯：小学生上学校，好习惯要记牢。课堂发言要积极，认真听讲不能少。午间阅读要安静，用心看书不吵闹。教学楼内不奔跑，上下楼梯往右靠。只要大家齐努力，学校一定更美好。

　　谢谢大家，我 的演讲结束了。

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇26**

　　亲爱的老师、同学们：

　　我的好习惯是爱看课外书，尤其是关于地理方面的`。我都看过《世界地图集》版，《世界地图册》1972版，《欧洲之旅》，《国家地理杂志》，《世界名胜词典》等等。看得我很着迷，假如你考问我有关世界地理的知识，我基本上能答出来。

　　有一天，我去参加定向越野。同学的妈妈问了我许多有关地理的知识，我都答上来了。阿姨还夸我：“这个水平，初二毕业没问题了!”

　　我向往荷兰，荷兰是一个美丽的国家。他们非常注重礼仪，特别讨厌别人在公共场所大声喊叫，他们的服务也很贴心，一般服务员没有收小费的习惯。他们的首都阿姆斯特丹是个“水下之城”，低于海平面1——5米，这个城市河密布，曾有“水城”之称。

　　我更向往马耳他，首都瓦莱塔是欧洲的一座历史名城。人口约20万，城市布局规划严谨，整座城市结构呈矩形。我更喜欢他们的“美食”，因为那里有我最爱吃的面包和奶酪蛋糕。马尔他有“欧洲乡村”和“地中海心脏”之称，人口约有39.7万人，是世界上第四大船舶登记国。

　　我还向往奥地利、卢森堡、比利时、波兰、立陶宛、白俄罗斯、马其顿、塞尔维亚、克罗地亚等国家。

　　还是地理好，到时候一出国怎么走也迷不了路啦!

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇27**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！我是六年三班的黄莘越。

　　习惯，是我们大家非常熟悉的一个字眼，培根曾经说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。”富兰克林也曾经说过：“坏的习惯必须打破，好的.习惯必须加以培养。然后我们才能希望我们的举止能够始终如一的正确。”通过这两则名人名言，我明白习惯是应该从小养成的，它可能是一次举手之劳，但却能带来震惊世界的创举！它可以小到避免一支铅笔落地，也可以大到避免森林火灾！

　　作为学生，我们更应该养成好习惯！只要用心，生活中到处都有好习惯的身影。比如，读写时做到“三个一”，不仅可以让我们写出端正的字，还可以保护视力，帮助骨骼正常生长；在校园里见到师长要问好，可以陶冶自己尊敬师长的美好情操。所以，养成好习惯并不难，好习惯就在我们的身边，在举手投足间闪耀着光辉！

　　养成一个好习惯，就如同在心间栽种一株幼苗。每一刻，我们都朝好的方向努力，那么就是给这株幼苗浇水施肥。当有一天，这株幼苗长成一棵参天大树，那么我们就会收获满树累累硕果，那是习惯之果，是好习惯对未来深远影响的结果！

　　让我们栽下更多好习惯的种子，让好习惯伴随我们成长，让我们的成长之路再添一抹亮丽的色彩吧！

**优秀演讲稿：好习惯伴终生 篇28**

　　事实上，成功与失败的最大分别，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的大门。——奥格·曼秋诺

　　首先请同学们听一个故事：在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景：一根小小的柱子，一截粗粗的链子，栓得住一头千斤重的大象，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者钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法整过。小象渐渐习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎，小象被链子绑住，而大象则被习惯绑住，可见，习惯是一种长期形成的思维方式、处世态度。习惯是由一再重复的思想和行为形成的。习惯具有很强的惯性，像轮子的转动一样。人们往往会不自觉的启用自己的习惯，不论是好习惯还是不好的习惯，都是如此。习惯的力量——不经意间会影响人的一生，

　　成功和失败，都源于你所养成的习惯。

　　有这样一个故事：有一位禅师，带领弟子来到一片草地上。他问了弟子们，怎么可以除掉草地上的杂草。弟子们想尽了各种办法、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实在草地上种粮食。这就是禅师的智慧——用粮食根除在草。我们再培养习惯时，是否可以从禅师那里领悟借鉴呢!好习惯多了，坏习惯自然就少了。在我的身边，一批很多同学会按时完成老师布置的作业，这是一种好习惯，正是这种好习惯，使他们的成绩更好。我们身边有很多可以看出来你习惯好的地方——垃圾桶边有一个空瓶子，你会将它扔进垃圾桶吗?过马路时，你会自觉地走人行道，看红绿灯吗?你看见水龙头没有关紧时，你会马上拧紧它吗?当你看见同学的是本掉到地上时，你会帮他捡起来吗?你选择怎么做，这就和你平时养成的习惯有关。

　　习惯的养成，并非一朝一夕之事;而要想改正某种不良习惯，也常常需要一定时间。当然，良好习惯的培养，是一个长期发展的艰难过程，也是磨练同学们意志、性格、品质的过程，为了我们的明天，为了展示我们的青春风采，让我们养成良好的习惯吧!让我们争做优秀的碧桂园学子吧!

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