

养成良好习惯演讲稿小学生（35 篇）

养成良好习惯演讲稿小学生（精选 35 篇）

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 1

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《养成良好的习惯》。

“什么是教育，简单来说就是养成习惯。”良好的行为习惯，是一个人走向成功，实现理想的基础。那么如何养成良好的习惯呢？

首先，要遵守纪律，良好的纪律观念是我们成功的保证，是好习惯养成的前提。试想一下，我们身边有成就的人，不论是在学习上、官场上、商场上，哪一个没有牢牢遵守法律和社会规则呢？一个严格遵守纪律的人，往往能集全身心之力地投入学习，而一个将纪律、规则置若罔闻的人，则会把时间和精力更多地浪费在生活琐事、享乐、游戏人生上。

业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。不要让玩世不恭成为你的代名词，不要让老师和同学看你时都戴上有色眼镜。时时刻刻都约束好自己的行为，为自己树立良好的形象。

其次，我们要勤奋刻苦。学无止境，只有将勤奋作桨，汗水化舟，我们才能驶向知识广阔无垠的海洋。

不要因为有一点点小聪明，获得了一点点小成就就沾沾自喜，不思进取，自以为是天才。因为在这个世界上，所有的天才，都是长年累月的刻苦努力所造就的。

爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋”；苏格兰著名的历史家托马斯·卡来尔也曾说过：“天才是无止境的刻苦勤奋能力。”一个渴望得到真正知识的人必须勤奋努力，练就坚持不懈的坚强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。学生时代，正是人生读书的好时候，不要让“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”这一古训，成为一句空谈。时间是最公平、最合理的，它从不多给谁一分，勤奋的人都能叫时间留给他一串串果实，懒惰者只能被时间毫不留情地留给他一头白发，两手空空。

同学们，人的一生只有三天，昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所把握的，就只有今天！让我们从今日起养成良好的行为习惯，让我们好好珍惜今天，这美好的学习时光吧！莫等闲，白了少年头，空悲切！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇2

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自七（14）中队的高__。今天，我国旗下讲话的题目是《良好习惯，重在养成——行为习惯篇》。

上次晨会中，我们说到：良好的习惯是我们成功之门的“金钥匙”，作为一名学生，好的学习习惯对我们十分重要。然而，习惯并非局限于学习。将习惯渗透到生活的点滴，逐渐形成日常行为，甚至是一种生活方式，这种行为习惯也是我们的目标。而更多的同学并没有将自己的好习惯落实到日常。我们该怎么做呢？

首先，有的同学可能会问：习惯为何要成为一种日常行为？我们来看一看它的定义：所谓习惯，指的就是经过无数次重复或练习而逐步固定下来变成自动化的行为方式。在学习中，生活中，甚至是未来的工作中，都应该是这样。它像我们平时的吃饭，睡觉一样，是一种自然的行为，不是强制的，但也不是能轻易改变的。可以说，不能做到这样，就不能算是真正养成了一个习惯。

现在，我们知道了：良好的行为习惯对我们很有好处，但想要养成它们，其实并非易事。下面，就让大家一起来看几个生活中的案例，共同去探寻养成良好行为习惯的方法。

刚刚结束的网课学习生活，就是对我们的一次考验。回归校园，大家一定发现：部分同学的成绩有了较大提升，而更多的同学，甚至在以前成绩很好的同学，却发现自己处于下降的趋势。这其实是自觉性上的差距。网课期间，我们对电子产品的接触明显增多。同学们平时在父母的监督下，虽然对此念念不忘，但却终究遥不可及。而这样一来，许多同学便抓住了机会，平时养成的好习惯烟消云散，导致开学以后要自食其果。这就是习惯未成行为的表现。反之，一些自觉性强的同学，则能够控制自己，安心学习，开学后便有了很大提升，再学后期的知识也同样轻松。可见，真正的行为习惯，应当在不良诱惑前不为所动。而这这就要求我们不断增强自觉性，抵制不良诱惑。

.....活中，我们不难发现。作为学生的我们，在日常行为方面，也有许多非常不好的习惯：比如正在进行的晨会，仍能听到许多杂音；很多同学因为时间不够，将早饭带到学校，吃完后又随地乱丢；再比如说学校刚刚开设的棋盘，本是给同学们用来放松，培养兴趣爱好的场所，其中的棋子却被一些同学随意丢弃，甚至带到班级，影响了大家的使用.....正是因为有许多这种没能在生活细节处养成良好习惯的人，校园的风气受到了不良的影响。这也提醒我们：行为习惯的养成，需要渗透生活到各个细节。我们说话、走路、饮食等生活细节，看起来是小事，但如果不在意，一旦在此养成不良的行为习惯，就可能损害自己、他人，甚至是集体。而只要在细节

方面养成好的习惯，长期坚持，积少成多，就会更加有益于我们的生活。

近日，售卖电动车头盔的店铺常常是人满为患。原来，国家公安部交管局在全国范围内实行了“一盔一带”安全守护行动。规定从6月1日开始，开始严查骑或乘坐摩托车不带头盔，开车或坐车不系安全带的现象，违者将接受惩罚。而这样做的真正目的是想惩罚我们吗？不。其实，这是在帮助我们逐步养成注意交通安全，遵守交通法规的好习惯。这也是对我们养成良好行为习惯的一个启示：有时，靠我们自身的约束力来养成一个长远的行为习惯比较困难，这时，我们就要合理借助外力，用相对强制性的方法，如制定规章制度，来促进行为习惯的养成。这样的过程虽然辛苦，但习惯一旦养成，我们将会受益终生。

播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；收获一种性格，收获一份命运。同学们，每一个好习惯，都是我们通往成功的一级阶梯。只要我们愿意迈开脚步，一级一级走上去，我们就会达到自己崭新的境界！

我的演讲结束，谢谢大家！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我有一个好习惯，那就是——读书。我从小就爱读书，书本就像一大片宽阔的知识海洋，而我则是一块小海绵，努力地吸收着知

识海洋里的水分。书，有谁知道它有多少本呢？恐怕一辈子也读不完吧！

书，小的时候总以为一下子就能够读完。上了学以后才知道书原来永远都读不完。为了让我更好的学习知识，从小学一年级开始，妈妈就在我家附近的图书馆给我办了一个图书证。那里面的书真多阿，而且各种各样、丰富多彩。有童话书、漫画书、作文书，还有科学、生物等等。我还记得第一次去图书馆的时候，借得是《安徒生童话》。在这本书里面我看到了变成了白天鹅的丑小鸭，看到了可怜的卖火柴的小女孩，还看到了让人同情的小美人鱼……从中明白了许多，比如：做人要善良、真诚、勇敢。在以后的日子里，我还阅读了很多的书籍，学习到了很多做人的道理。现在书已经是我的好伙伴，在我们家里，随时都可以看见书：书桌上、椅子上、床上。看完的，我会整整齐齐的码好。没有看完的会仔细的做好标记，看见好的词语和句子我还会摘抄下来。

古人说：读书破万卷，下笔如有神。意思就是说：只有读很多的书，积累很多的知识，才能写出很好的文章。在读书中我学到了做人的道理：在漫画中，我看到了小朋友的童真童趣，也学到了玩耍的技巧；在历史书中，我看到了古人的智慧；在生物书中，我看到了大千世界千奇百怪的动植物；在推理书中，我学到了做事要细心观察；在科学书中，我学到了做事要细心、严密、不能有丝毫马虎……现在，我在书中汲取知识，为我以后的学习打好基础，所以，我还要把这个好习惯保持下去！

亲爱的老师、同学们：

我爱看书的习惯还有一段故事呢！有一次，三维学校下课休息时，同学们围在一起正考虑玩些什么游戏，忽然徐老师提议玩成语接龙，还说了游戏规则：两个成语要首尾一样字，看谁成语接得多而快。我一听心想：我平时不看书，这下可要出丑了。我们都答应了。接着就说：“我先来开头！”

“用行舍藏”，一开口就给后面的来了个“下马威”。可是出乎意料的是在我认为那么难的成语，对他来说只是小菜一碟，他不假思索的出了个“藏头露尾”。轮到，她琢磨了一阵，想不到什么，就然我来接了。正当我困窘得不知如何是好时，说：“‘心’这个字，我来帮你吧！”接着就说：“心急如焚”。我们一共轮了四个回合，我却只答出了一个，而且还是较劲了脑子。别的同学都能口若悬河，而我却呆若木鸡，这说明我看的书实在少之又少，以至我知道的成语只是寥寥无几。

自从这次我出了丑后，回到家我就开始看书了，通过一段时间的坚持，我养成了爱看书的好习惯。从书中我学到了不少知识，不但丰富了我的头脑，还给我带来了无穷的快乐，也使我的作文水平突飞猛进！

伟大的文学家高尔基说过：“书是人类进步的阶梯”。“书籍是全世界的营养品。”所以说我们也要多看书哦！养成自己的好习惯！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇5

亲爱的老师、同学们：

唐代诗人杜甫说：“读书破万卷，下笔如有神。”伟大的无产阶级革命家高尔基也曾说过：“书是人类进步的阶梯。”的确，我从书中学到了许多知识，懂得了许多做人的道理。

我很小的时候，是奶奶牵着我的手走进书的世界。陪着我看故事书，抓着我的食指，一个字一个字地点着，慢慢的'读完一个又一个美妙的故事，一本又一本色彩艳丽的小丛书。从此，我对读书产生了深厚的兴趣，与书本结下了不解之缘。后来，我长大了，上学了。我开始看一些一两百页的”中部头“了。然后，我每个星期都让妈妈带我去书城或新华书店买书或看书。我一有时间，就会抱起书津津有味地看起来，有时候甚至到了忘我的地步。去年过年我”发大财“了，爸爸的同事送给我两套书，一套是玛蒂娜丛书，还有一套罗尔德·达尔作品典藏，奶奶的同事送给我一套文学作品，共十本。妈妈还给我买了两套麦咭丛书。看到这么多的书，我高兴得手舞足蹈，拿起书来就如获至宝，看着看着就被书中的故事吸引住了……现在我开始看”大部分“了，如：《水浒传》、《西游记》等。

从书中，我找到了自己的位置，瞄准了自己的目标，开阔了眼界，学到了知识，我将继续在书海中遨游。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇6

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是高二(2)班的吴芳婷。今天,我国旗下讲话的题目是《遵守规矩,养成良好习惯》。

俗话说:无以规矩不成方圆。规矩是做好一切事情的保障,没有纪律的约束,是难以成就大事的。

在开学后的两周里,我们可以看到大部分同学都能遵守《日常行为规范》,做到文明守纪、礼貌待人;做到认真上课、自觉作业;做到有序活动、爱护公物等等,进入正常的学习生活状态。但同时,我们也感受到在校园中存在着一些不和谐的音符。走在整洁关丽的校园,坐在宽敞明亮的教室,也许你并不在意自己偶然说出的一句话,也许你不留心踩在脚下的花草。可是,你已经成为了《日常行为规范》的破坏者。作为新时代的学生,我们的一举一动,一言一行都是我们内心情感的外露,都是我们品德情操的体现。看看集会时,有人不按照队伍有序下楼,而是急匆匆的跑下楼;课间休息时,有同学在楼道里互相追逐,大声喧哗,在楼梯上跑跳拥挤,这些看似小的行为,很不安全,甚至会造成大的事故。《法律在线》栏目曾报道了这样一个真实的故事:两个学生在教室的走廊里推副着玩,其中一个不小心把另一个推倒在地,竟然使其颈椎摔断,造成全身瘫痪。教训是深刻的,惨痛是无法弥补的。自以为没有什么大不了的小事,竟造成了意想不到的重大危险。

同学们，遵守规矩是一种教养、风度、文化，也是一个现代人必须具备的品格。你们的规则意识和执行规矩的能力将会关系到个人生活幸福和将来的事业成功。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。养成良好的行为习惯可以使人收获美好的人生，而坏的习惯却可以毁掉一个人的生活。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。所以，我们现在要养成好的行为习惯和学习习惯。例如，早自习时，大声朗读，这是最美的姿势。上课铃一响，立即安静，课堂上，专心听讲，这是对老师最大的尊重。午餐时，排队就餐，用完餐后把餐盘放在回收处，这是最好的礼仪。见到老师轻声问候老师好。这是最美的语言。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。如果你养成了好习惯，你就会比别人更容易成就你辉煌的人生。

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯将决定明天的我们。从改变细小的不良习惯做起，从一点一滴的言行举止做起，从遵守日常行为规范做起，播种好习惯，收获好性格，享受好人生，成就大未来。

我的讲话到此结束，谢谢大家。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇7

亲爱的老师、同学们：

我从懂事到现在有许许多多的习惯。有好习惯也有坏习惯。怎样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。我们都知道孔融让利的故事，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。

我最大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。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇8

亲爱的老师、同学们：

在升入中学大半个学期的时候，我的眼睛有点不受用了，上课的时候看不清黑板了，这都是源于我没有个好习惯。

每次写字的时候，我都把头埋的特别低，本子有时候还是斜着的，再加上看电视的时候离电视近，有时候还玩电脑，眼睛就这样日积月累地加重了负担。

说道我写字低头的事，我就不得不说说我另外一个毛病了。不知道从什么时候开始含胸，走路站立的姿势也极其不好看，没有精气神，这也是我假期才发现的，也许是假期我的肩上没有书包压着的时候才显露出来的缺点。

妈妈对我这个毛病特别紧张和重视，而我却不怎么在乎，写作业的时候我习惯性地弯着腰，妈妈来了，敲我一下后背，我立即直起来，但她走了不一会，我又像被什么吸引了弯了背，站立的时候，妈妈看见我就喊“你的背啊！”我于是急忙挺了挺，然后走开了，什么时候又弯了，连我也不知道了。反正每次妈妈看见我的时候都要强调一下我的后背。我猜想大概是不感觉累的时候就已经弯了。就这样，妈妈每次看到我就喊一下“挺胸”然后就敲我一下后背，现在她敲的越来越用力了。而我也似乎意识到了这个问题的严重性了。只要我一弯腰，后背就用一个很大很大的包，比一般人的要大的包。也不知道是不是和我练舞蹈脊柱的弯度比别人的大有关系啊？妈妈还埋怨说：“我看你这六年的舞蹈是白练了，还练出来个驼背来。”我听了自然不高兴，对她说：“我在外面很注意挺胸，挺的累了，到家里了就自然想歇息，放松放松，”我说这话不止三遍五遍了。可她就是不信。直到有一天我去补课，在街里遇到了妈妈，妈妈看见我挺胸抬头地走路的样子，回到就以后就不再说我了。

现在，我已经认识到了自己的缺点，也已经养成了一个好的习惯了，背自然也就不再驼了，写字的时候腰板也挺得直直的了，眼睛的视力也不再发展了。所以说要从小就养成一个好习惯，好习惯伴我成长！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇9

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是_年_班的，今天我演讲的题目是《好习惯将伴我成长》。

我认为好的习惯可以伴随我们一生，让我们在以后的人生中，充分的享受好习惯给我们带来的好处。那么我们应该怎样养成好的习惯呢？

首先我们要在学习上养成好的习惯（要独立完成作业、每天多看课外读物。还要在行为上养成好的习惯（如爱卫生，爱劳动，有礼貌）最后就是在生活上养成好的习惯（如早睡早起，自己的事情自己做）总之，人生的路途是很漫长的，学习的道路更为艰难。如果你想攀登知识的高峰。

那么就请从养成好习惯开始吧！让好习惯永远伴我们同行！

谢谢大家。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 10

尊敬的，尊敬的老师亲爱的同学们：

大家好！

我是四年级四班的张蓬月，此时此刻，能代表我们班参加这次演讲，我感到十分荣幸和自豪。 下面我演讲的题目是《好习惯伴我成长》。

当我第一次读到《小学生守则》就觉得，它不仅仅是纸上条文，我们不但要记住它，更重要的是要体现在我们的行动上。现在，我

已把《规范》熟记在心，时刻用它们来对照我的行为，使我不断地改正缺点，完善自我。

在我上学之前，爸爸妈妈就告诉我。吃饭的时候不能，要多吃绿色食品，不狼吞虎咽，不挑食，珍惜·粮食。当我踏进松山八小的大门戴上红领巾的时候，老师就和蔼可亲地对我们讲，你们已经是一名小学生了要把校园当成自己的家，看到地上有果皮纸屑，应该随手捡起来扔进垃圾箱里，让我们的校园更加美好，升国旗时要行队里，见到老师要行礼问好上下楼梯要主动谦让靠右行，不要打闹，争做一名合格的小学生。从此我在学校，爱护校园里的花草树木和一切公共设施，不乱扔果皮纸屑。见到老师我能够主动向老师问好。服从老师的管理，接受同学们的监督。

与同学们的交往中，能做到团结同学，相互尊重，相互信任。有一句成语说得好将心比心，你怎样对待别人，别人就会怎样对待你“。是啊，你对别人有礼貌，别人也同样会尊重你。向别人问一声”你好“会给人带去一天的好心情，说一句”谢谢“拉近了人与人之间的距离，道一声”对不起“、”没关系“能化解同学之间不必要的矛盾。

在家里，我尊敬长辈，孝敬父母。面对家长的批评，我能认真听取，不顶嘴。家里来了客人，我热情、有礼貌的招待，为客人端茶倒水。

在学习上，老师布置的作业我能够按时完成，养成热爱学习，爱动脑筋的好习惯，上课积极发言，遇到不懂的问题时敢于向老师提问。

因为我听从了父母和老师的教导，从小事做起，从身边做起，以守则位指南，规范自己的行为，不迟到不早退，珍惜时间，不破坏公务，爱护环境，穿戴整洁讲究卫生，懂得礼仪，在一点一滴中我渐渐养成了好的习惯。

总之，无论在学习上还是在生活中，我们都要注重自己的一言一行，要不断地发现、不断地创新、不断地改进。我会时刻谨记《小学生守则》中的内容，在今后的学习生活中争做一名优秀的小学生。行为规范伴我成长，良好的习惯正性养德，我相信，松山八小的明天会因我们而更加灿烂辉煌！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 11

老师们，同学们：

大家好！

今天，利用课间操时间，讲一讲我们从小要养成勤俭节约的良好习惯。

俗话说：成由勤俭败由奢。这句话的意思是：一个人要勤奋劳动，艰苦朴素，就会取得事业的成功，否则，如果奢侈浪费，就会导致失败。

最近，在我们的身边，出现了一些浪费现象。比如说，有的同学借着吃完饭洗碗的机会，在那里玩水，这样就浪费水。有的同学，掉了一些小东西（如饭票、铅笔、橡皮之类）根本就不当一回事，也没人去老师那儿认领。你们想想，这些东西难道不是用钱买来的吗？大多数同学，没有好好利用自己的零花钱，而用这些钱买些不干净的零食吃。

还有同学，把家长让他买学习用品的钱也偷偷地买了零食吃，甚至还拿钱去抽奖，这些都是不对的。在这里我希望同学们要合理地运用自己的零花钱。

同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，我们要从小养成勤俭节约的习惯，生活要朴素，花钱要得当。不和别人攀比吃穿，爱惜生活、学习用品，不要随意浪费。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 12

各位老师，同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：养成良好的习惯。

大家知道，习惯形成性格，习惯也决定着命运。好习惯形成一辈子受用；同时坏习惯形成了，那么也要一辈子受折磨，受牵累。

约瑟夫·坎恩说：有什么样的习惯就有什么样的态度，有什么样的行为，就有什么样的结果。不错，在坎恩眼中良好的习惯将会注

定我们的性格，甚至会影响我们自己的命运，可见良好习惯的养成，是何等得重要。

鲁迅先生很爱惜时间，他一生撰写和翻译了 3640 万字的著作，平均每天写 20__字，为我国的文化宝库，留下了及其丰富文学遗产。他所以这样高产，因为他养成了良好的写作习惯。把写作当做是一种乐趣。

曾国藩是清代得名臣，一生勤奋好学，以勤，恒两字来激励自己，教育子侄，谓百种弊病，皆从懒生，懒则事事松弛。他抓住一切读书机会，死前一日犹手不释卷，还给自己订了十二条规则。

他读书日课有程，持之以恒，博求约守，不拘门户，久而久之，就成了一种习惯。因为有了这种良好的读书习惯，所以使他得以博闻强记，学富五车。成为清代以文人而封武侯的第一人。

从上述例子可以看出，良好的习惯，是为人、做事成功的基础。

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：趁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。

成功和失败，都源于你所养成的习惯。

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；而要想改正某种不良习惯，也常常需要一段时间。根据专家的研究发现，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。所以一个观念如果被别人或者是自己验证了 21 次以上，它一定会变成你的信念。

同学们，人生最昂贵得代价就是都在等待明天，但明天永远不会再来。因为来的时候已是今天，只有今天才是生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握得一天；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！

君子以自强不息，让我们用认真得态度，从小事做起，从我做起，去养成一个个有利于我们生活，有利于学习的好习惯，伴我们快乐成长，去创造一片属于我们自己的蓝天。

我的演讲完毕，谢谢大家！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 13

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矗。

所以，请同学们记住：好习惯，早养成，益终生。

谢谢。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 14

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《从小事做起，培养良好的习惯》。

《三字经》中说：“人之初，性本善。性相近，习相远。”意思是说，人刚出生下来本性没有什么太大区别，是后天的习惯养成，使人与人之间性格品质产生了差异。可见从小养成良好习惯将对我们的一生产生深远而重大的影响，好习惯会让我们终生受益。

古今中外，凡是有所作为的人，都有自己的好习惯，鲁迅先生爱惜时间，撰写无数著作，留下绚丽的文学瑰宝。曾国藩勤奋好学，以‘勤’‘恒’二字自勉，至死手中仍握卷书。这不难看出，良好的习惯，是为人、做事成功的基础。那么好的习惯从何而来呢？这就需要在日常生活中处处严格要求自己，努力做好身边的一点点一滴。

现实生活中处处都有和谐的音符，看看我们的学校吧。校园内，干净整洁，宁静幽香；教室内，窗明几净，书声朗朗；操场上，右侧行走，三两成行；活动时，互敬互助，友爱大方……这些动人温馨的画面每时每刻都在我们的校园重现，构成了绕阳河一中一道道靓丽的风景。这都离不开绕中数十位教师的辛勤付出，离不开数百位学生的精心维护，为我们今后走向更加辉煌灿烂的人生奠定了坚实的基础。

同学们，我们作为新一代的中学生，我们如花蕾似朝阳，我们每个人的日常生活、学习都是由一件件小事构成的。小事如滴水，积多成汪洋；细节如土石，聚众成峰峦。我们不能对身边的小事轻视怠慢，因为所有成功者的经历告诉我们，只有关注身边的每一个细节，从小事做起养成了良好的行为习惯。当然，好习惯不是一朝一夕就能养成的。根据专家们的研究发现：21天以上的重复会成为习惯，90天的重复会形成稳定的习惯，这就需要我们有一种锲而不舍的精神，一种坚持到底的信念，一种脚踏实地的务实态度，一种没有任何借口的行为准则。只有这样，才会养成良好的行为习惯，只有这样，才会取得更大的成功，也只有这样，才会使我们永远立于不败之地！

同学们，让我们行动起来：

当你走在校园的每一处地方，都请你安静、文雅，不要吵闹；当你见到客人、家长和老师，请你鞠躬行礼，热情地问好；当你手中有垃圾，请一定将它们丢在垃圾桶内；当你走过果园和花坛，请留住它的美丽……一句问候、一个眼神、一个动作都能反映出一个人的品质和修养，这些小细节也是你的良好习惯是否养成的重要标志。

“播下一个行为，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，昨日的习惯，造就了今日的我们；今日的习惯决定着未来的人生，让我们从现在做起，从身边的点滴小事做起，养成良好的行为习惯。让好习惯伴我们快乐成

长，让我们一起携手并肩去创造一片属于我们自己的蓝天，去创造人生的辉煌！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 15

领导、老师、同学们：

上午好！

养成一个良好的习惯，能让人受益终生。

这在很多方面都能得到充分的体现，对我们学生来说，尤其在
学习上可以使我们受益匪浅。如果你有一个良好的写作业的习惯，
你将能写的更快、质量更高，感觉也会很轻松；如果你有一个良好
的阅读习惯，你写作文的水平将会更胜一筹……。

不只在学习上要养成良好的习惯，在生活上面也是同样的。例
如见到熟人要主动问好，这样大家都会觉得你懂礼貌、有教养；每
天吃完晚饭，自觉地帮助辛劳一天的父母洗碗筷，他们会为有这样
一个好孩子而感到自豪和欣慰。

这样的关于好习惯的例子数不胜数。如果你已经养成了好习惯，
我希望你一定把它坚持下去，这是为你美丽的人生做铺垫、打基础。
同学们如果到现在还不知道如何养成良好的习惯，你们可以尝试着
从一个简单的好习惯开始培养，它能让你感觉到一片美好的新天地，
它能让你的生活变得总是那么开心和快乐！

养成一个好习惯是那么那么重要，为了让大家更明白，下面给
大家分享一个我自己“天天阅读”的好习惯养成的经历。

以前我的作文不是特别好，也不会用词汇组织，妈妈就告诉我说：“读书能够帮你开拓知识面，很快提高作文水平。只要你养成天天阅读的好习惯，你的写作水平会很快提高的。”在妈妈的督促下，我不得已开始了阅读。最初，我只是图个新鲜，天天读书，可是没过几天就觉得没意思，想放弃了。“你可不能这样子呀，瑶瑶，做事不能三天打渔，两天晒网，要坚持才能成功。我给你定个阅读计划表，你要按计划读了，就给你印个章，记够 20 个，神秘礼物等你拿。”妈妈还故意给我留悬念。为了得到那个神秘礼物，接下来，我天天读 30 分钟课外书。渐渐地，我从书中认识到了大自然的'奥秘，了解到了世界的奇特，分享了故事中主人公的快乐。我爱上了阅读，我享受着阅读。我的心情随着书中故事情节的变化而变化。而那个神秘礼物却早已经过被我忘到九霄云外了。就这样，从被动到主动，我逐渐养成了“天天阅读”的好习惯。到了三年级，我的写作水平大大提高，从一、二年级的只会记“流水帐”的流水公主，变成了主次分明，词语优美的写作小达人。这就是我的成功！

好习惯的养成最重要的就是要坚持不懈，我们千万不能指望好的习惯能在一、两天内养成。有报道说“一个良好的习惯最少要 20 天才能培养成功，这 20 天内不能中断，一旦停止，就要重头再来。”养成习惯的过程可能是枯燥无味的，但习惯养成后，那种受益终生的快乐却是无与伦比的。所以要想成功，就要坚持，坚持到底就是胜利。

最后，我真心希望同学们都能养成好多好多的好习惯，让我们自己每天都生活在开心的阳光里，生活在人们欣赏的目光中。真正成为一个人人喜爱的好少年。

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 16

亲爱的老师、同学们：

我是一个学习不错的学生，但是不知道为什么我会有个不好的习惯，就是写字的时候斜着身子，写出来的字自然而然的就不好看了。

每当我做作业的时候，妈妈总会提醒我，坐姿端正点，身子不要歪在一边。当时，我马上坐好，可过了一会，我就不知不觉地又斜在一边了。直到有一天，妈妈又看见我坐歪了就严厉地对我说：“一个人坐的正，写出来的字就正。坐姿不好将来搞不好变成个驼背，到那时就晚了。”听了妈妈的一番话，我下定决心一定要改掉我的这个坏习惯！

从此以后，每当我写作业的时候，如果腰弯了，我马上坐直。身子斜了，我马上坐正。后来，经过我每天这样的努力，终于克服了自己的坏习惯。时间一长，我感觉我的字写得越来越好了，身体也不再歪了。我把这件事告诉了妈妈，妈妈为我感到高兴，这使我更加的相信只要自己付出努力，就没有办不到的事！

这就是我克服坏习惯的故事！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 17

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我讲话的主题是：《养成良好的学习习惯》。

中国著名教育家叶圣陶先生说：“教育就是要培养良好的习惯”。国内外许多教学研究统计资料表明，对绝大多数学生来说，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。而在信心、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要地位。良好的学习习惯是提高学业成绩的重要保证，也是一个人成才的重要因素。一个没有良好学习习惯的人，往往一辈子平平庸庸。高中阶段是培养良好学习习惯的最重要时期，如果你想获得好的学习成绩，如果你想有效地利用时间，就需要不断培养自己良好的学习习惯，那么高中阶段同学应该着力养成哪些良好的学习习惯呢？

这种习惯一旦养成，你就会自动自觉地甚至不由自主地把万事万物都与学习联系起来，你的感观便会成为知识信息的扫描仪和接收器，你的大脑便会成为容纳知识百川并且对其进行过滤、加工、再造的法宝。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是什么？答案只有一个：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他们灵感的火花。

心理学专家曾有人做过对比研究：请来两组知识能力大致相同的学生，让第一组的同学边听故事边做简单的加法习题，而第二组也做同样的两件事，但是两项内容分开进行。同样的时间后，检查加法题的成绩，并请每个人复述听过的故事。结果是：第一组习题与复述的错误率都明显高于第二组。由此看来，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。同学们也可以做这样一个实验：左手右手各拿一支笔，一手画圆儿，一手画方，双管齐下。其结果必然是圆也不圆，方也不方。古语“目不能两视而明，耳不能两听而聪”。

专心致志，要做到以下两个方面：一是要致力于主攻方向不分神。就是在一定时期内紧紧围绕主攻方向，安排学习内容，除学校组织和提倡的健康活动外，一切与主攻方向相悖的乃至不相关的劳神费时的事情都尽量不要涉足。二是全神贯注不溜号。上课时要全神贯注地听讲，做作业时聚精会神地思考。对于一切与学习无关的事情能够做到听而不闻，视而不见。

定时学习，包含两层意思：一是每天必须保证必要的学习时间，二是到了该学习的时候马上学习。人脑也像机器一样，功率是一定的，不可能在极短时间内把大量的学习内容输入到大脑里去，因此，学习需要长流水不断线，需要安排足够的时间。一个人只要一日三餐，常年不断，虽粗茶淡饭，也不会影响身体健康；如果饥一顿饱一顿，虽吃山珍海味，也难有好体格。与此相似，知识必须日积月

累，才能武装出聪明的头脑，如果三天打鱼两天晒网，必然事倍功半。俗话说：“不能一口吃个胖子”，“不能一锹挖个井”，讲的都是这个道理。因此说，定时学习是完成学习计划的前提。

定量学习，包含三层意思：

一是记忆先行，每天必须完成记忆任务，包括外语的单词、语法，数理化的定理、定义、公式，语文的字、词、语法、修辞等等；

二是必须完成作业，把所学的课堂教学内容（包括例题和习题）弄懂弄通；

三是复习领悟，使以前所学的知识融会贯通，运用自如。在完成上述三项任务的情况下，可选择做一些课外的数理化习题，做一些外语的阅读与理解练习和听力练习，进行语文的作文写作训练等等。

认真思考的学习习惯，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。

养成认真思考的习惯，可以防止“读死书”和“死读书”，不仅能鉴别和选择书籍，而且还能够死书活读。通过思考可以不断解开疑团，激发灵感，从而有所发现，有所发明，有所创造。科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，始终信奉“怀疑一切”这句格言。正是凭这种“怀疑一切”的精神，爱因斯坦提出了划时代的“光子”概念，创立了相对论。

青少年时期，既是长知识时期，又是长身体时期，因此，小学生应该知识身体并重，在整个学习生活中，讲究学习卫生，养成良好的学习卫生习惯。从某种意义上讲，智力和精力都是以体力为基础的。对于许多学生来说，学习成绩达到一定水平以后，再想拔尖往往不是拼智力而是拼体力。

同学们，高中阶段是各种习惯诸如生活习惯、卫生习惯，尤其是学习习惯养成的最佳时期，良好的习惯一旦形成，就会变成人生道路上前进的巨大力量，终生受益。行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运，让我们从身边的点滴做起，养成良好的学习习惯，为自己的远大理想而不懈奋斗！

谢谢大家！

养成良好习惯演讲稿小学生 篇 18

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实的基石。

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！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/715210130022011330>