优秀是一种习惯演讲稿

优秀是一种习惯演讲稿 篇 1

今年，我光荣地被评为“全国三好学生”，无尚的荣誉映衬出我的优秀。无尚的荣誉来之不易，无尚的荣誉却又水到渠成!因为在我的身上有一种习惯，对!一份成为优秀的习惯!

中国有句老话，“人之初，性本善，性相近，习相远。”人的性情本来是差不多的，但是因为环境不同，养成的习惯也不同，也就拉开了人与人之间的距离。由此可见，养成良好的习惯可以让我们终身受用。

让优秀成为一种习惯!小到课堂上的主动举手发言，大到“见红旗就扛，见荣誉就争”的军队精神。人不可能缺少一种优秀的细胞而变得平庸，只会是自己早已把它们深深的埋葬。作为一名军人，一名国防生，需要我去发现优秀，得到优秀!

国防生进入大学的录取分数线都不超过普通生的，但这就注定我们的文化水平也不及他们吗?有些身边的战友都这么认了。但我不这么认为!难道我在大学的成就就一定不如他们吗?不!当我踏入校园的第一步起，我就坚信自己的优秀，我也要用我的行动带领国防生这个团队变得更加优秀!

要让自己成为优秀已非易事，要让整个集体变得优秀更是难上加难!我深深地明白道路的艰辛和曲折。面对困难，我没有退缩，反而更加坚定了成为优秀的信念!

为了提高自身的学习成绩，少不了平时的认真听讲、作业的按时完成。更少不了鲜为人知的熬夜自习。没有了工作日与双休日的区别，更没有了白天与黑夜的区别。笨鸟先飞、以勤补拙，世上没有什么不可追赶的差距，天道酬勤!为了使自己变得优秀，每天我都给自己制定了明确的学习计划，为了完成计划，有时，不惜钻研到深夜。疲惫的我眼皮直打架，但我没有动摇，更没有放弃，我暗暗鼓励自己，还有一个集体等待着你去引领，不要忘了自己的誓言，坚持吧!优秀会成为你的一种习惯的!

习惯，是日积月累的坚持才具有的，优秀的习惯更是要靠更大的付出去获得!还记得在“一帮一学习互助”表彰大会上我向大家讲述的那个故事，我的帮扶对象孔同学，他学习主动性差，又喜欢上网。期末临近，一个学期的十几门课程对他来说就像一座难以逾越的大山。孔同学知识点遗漏太多，看不懂书上的`内容，自习时很难集中注意力，往往自习一会就就会禁不住去睡觉或者玩手机，这些都重重地打击着我的帮扶热情!但是我没有放弃努力!转而和他一起制定了更加详细的学习计划，保证每天在一起自习两个小时以上!帮扶的日子充满着艰辛，为了保证一天有足够的时间进行帮扶，我几乎见缝插针，近乎疯狂地利用着每一秒可以利用的时间。多少次看着他在做题时累地睡着了，多少次强

忍着头痛为他讲解题目！“不抛弃，不放弃！”为了战友的未来，我拼搏到了考前的最后一天！当孔同学向我感谢时，我却轻松地答道：“没事，习惯了！”是啊！当优秀已经成为了一种习惯，为了最后的成功，吃再大的苦又能怎样呢？

就这样日复一日地不懈努力，尽管人变得更消瘦了，眼镜的度数也变得更深了，但它们换回的却是一份份的认可，我得到了学校的特等奖学金，我光荣地进入学校培优班集中学习，身边的同学也有拿奖学金的了！

可我知道，这离真正的优秀还很遥远。大二时，我成为了国防生班长，为了提高全班的学习成绩，我责无旁贷！班里有人英语弱，我每天起床后就拉着他一同晨读；班里有人物理底子薄，他们上完物理课后我就帮助他们及时梳理上课要点；考试临近，班里成员复习时积累了很多问题亟待解决，我就办了一个小讲座，把大家的问题一一解答。一起学习，一起生活，我的习惯慢慢感染着他们，班里的学习成绩提高的很快，成员个个都能用优秀来形容。一转眼，当年的学员也要成为别人的班长了，他们问我，“班长，是什么使你如此优秀？又是什么使你为了我们班的优秀如此尽责？”“这是一种习惯！习惯并非与生俱来，只有有着理想抱负的人才能有优秀的习惯。我的理想就是要让你们每个人都有一种成为优秀的习惯，所以我努力奋斗着！”

是啊！我是光荣的全国三好学生，我是光荣的国防生一员！三年多的国防生生涯我向大家展现的，正是一种习惯，一种凡是都要做好做优秀

的习惯。又记起了那一幕幕的往事：报名参加了校运动会短跑接力的比赛，顶住了培优班学习、国防生骨干的双重压力，集训了一个月，终为集体赢得了荣誉;国防生暑期军政训练期间，我战胜了疲劳，夜晚在战友酣睡时熬夜写新闻稿，疲倦的身躯并没有影响训练的质量，伴随着__的成功发表，我同样获得了训练的先进个人;学校发大水，当时已是国防生模拟营营长的我，身先士卒，一次次地趟入没膝的水中参与救灾，直到最后。

全国三好学生的光环闪耀着的是早已成为我生命一部分的优秀品质。因为优秀，所以我渴望荣誉。因为荣誉，我会使自己变得更加优秀!

优秀是一种习惯演讲稿 篇 2

大家好!

今天我演讲的题目是《让优秀成为一种习惯》。

满园春色关不住，艺术之花处处开，艺术始终伴随人们的生活，见证社会的进步，记录人类的历史，打动人们的心灵。它的魅力在于给人无限的神往，它的内涵在于不断的创新，它的价值在于给人无穷的力量，它的真谛在于永恒的追求。

我校艺术节举办的物理 om，化学 sts，机器人大赛，英语节，粉笔画，生态园，魅力校园展……一一落下帷幕，但我们每个人从中体悟到的乐趣却让我们回味无穷。艺术节活动提高了学生们的素质，增强了班

级的凝聚力。使同学们在活动中交往，在活动中协作，在活动中体验奋斗的艰辛、品尝成功的快乐。同时也给我们的校园充满了勃勃的生机。

在艺术里遨游的我们无疑是优秀的，那为什么不让这优秀成为一种习惯呢？我们的学姐王玉砚同学给优秀做了一个最好的诠释，获中科大本科生最高荣誉“郭沫若奖学金”，被“哈佛大学“普林斯顿大学”双双录取，硕博连读，获每年 25000 美元的全额奖学金，我想我们少年部的每一位同学在听到这则消息时，不是羡慕嫉妒恨，而是为自己身处一中少年部感到无尚的光荣和自豪；为自己还会有这样的机会而倍感欣喜。

让优秀成为一种习惯，忘记在什么时候听到，但第一次听到时这句话确实给了我很大的震撼，真正优秀的人并非只满足于自己一时的成绩，并非沉浸于仅有的一项具有时间限制的特长，他们是在不断地自我挑战，自我约束以及自我的追求中进步的，所以他们才有了最后那些炫目的资本，才真正具备了令人折服的理由。

我相信每一个邯郸一中的学生从进校的’那一天起，就不想平庸。高起点，高速度，高标准，高水平。如今，在面对竞争对手的咄咄逼人，我们靠什么赢得未来？

一个优秀的人，应是对自己要求苛刻的人。“男人，就应该对自己狠一点！”这是柒牌的口号。一个不想优秀的人，是没有出息的人。让优秀成为一种态势，成为自然，成为一种美好的习惯。人人优秀，时时

优秀，事事优秀，处处优秀，那么我们就会成为一个优秀的整体，一个优秀的团队。

也许有的同学认为：我又没有优秀的细胞，怎么可能让优秀成为一种习惯呢？其实，每个人都有自己的优势，也都存在着各自的不足和局限，问题是，你有没有想过要取长补短，你有没有尝试过要不断弥补自己的不足。每一种好习惯都昭示着最终的优秀，而每一次的优秀又意味着新习惯的产生。生活中，该习惯的，要义无反顾的习惯，该改正的，就干净利落的改正。在我们日常的学习和生活中，要善于学习、观察和体验什么样的习惯才算优秀。应该时刻向优秀的人看齐才会更快的变得优秀。“近朱者赤，近墨者黑。优秀和勤勉总是紧密的联系在一起。优秀的人无一不是勤勉的，而勤勉的人大多数都是优秀的。聪明的人从来不把自己当特例，只知道自己下苦功。

同学们、老师们：播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。失败的人让懒惰成为一种习惯，成功的人让优秀成为一种习惯，成功的人无论做什么事，都会斗志昂扬，都会锲而不舍，都会一丝不苟，都将努力做到最好，做到极致！，让我们始终保持一颗优秀的心，超越自我，让优秀成为习惯，成功也就成为习惯，我们的人生也定会因优秀和成功而显得绚丽多姿，异彩纷呈！

优秀是一种习惯演讲稿 篇 3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

英雄者，胸怀大志，腹有良策，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。——《三国演义》

大家好!曾经有这样真实的故事：

从前在美国标准石油公司里，有一位小职员叫阿基勃特。他是一名推销员，每次在远行住旅馆的时候，总是在自己签名的下方，写上“每桶 4 美元的标准石油”字样。在书信及收据上也不例外。只要签名，就一定写上那几个字。日复一日，年复一年，他因此被同事叫做“每桶 4 美元”，而他的真名倒没有人叫。

公司董事长洛克菲勒知道这件事后说：“竟有职员如此努力且关心公司的声誉，我要见一见他。”于是邀请阿基勃进晚餐，从此和他成为好朋友。阿基勃特在不断的提升中得到了展示和锻炼的机会。后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了第二任董事长。

从阿基勃特的故事里我们看到，这是一件谁都可以做到的事，可是只有阿基勃特一个人去做了，而且坚定不移，乐此不疲。嘲笑他的人中，肯定有不少才华、能力都在他之上，可是到最后，只有他成了董事长。这也就是告诉我们：一次优秀的行为算不上优秀，习惯性的优秀才称得上优秀。优秀者之所以优秀，根本原因在于其拥有一种优秀的学习惯，这种习惯潜滋暗长地孕育了优秀的个性、优秀的作风、优秀的人格。当优秀成为一种习惯的时候，一切自然就与众不同了。

“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”这是亚里士多德关于优秀的论述。也就是说，优秀并不是用来描述人们行为而是用来描述人们习惯的词。

习惯是一种或多种行为的反复强化，强化的结果则成了一种恒定的品质。这种品质或优秀或恶劣，或居于二者之间。当优秀成为习惯，习惯的自然流露就是品质。优秀的行为是片断性的，不连续的，只有习惯优秀才是真正的优秀，是本质上的优秀。而习惯的’优秀与否决定于心灵的优秀与否， 只有一颗优秀而卓越的心灵才有优秀的习惯，进而形成优秀的品质。

当优秀成为一种习惯，则其心灵已臻优秀的最高境界。他的一举手一投足都充盈着高深的教养，每一个细节都是一种自然流露的优秀。细节是一种无意识乃至下意识的行为，是无需思考而自然产生的，最能反映一个人的习惯。细节优秀，则习惯优秀;习惯优秀则心灵优秀、素质优秀。一个应聘者仅因进入办公室时随手捡起丢在地上的纸团而被用人单位录取，说明捡纸团这个细节折射出应聘者习惯的优秀：平时讲卫生，具有卫生的公德意识，碰到地上的纸团，弯腰伸手成了自然的习惯。一个吃完了水果或瓜子而一定要把壳儿抓在手里丢到垃圾桶里去的人，肯定是一个具有责任心且社会公德比较高尚的人。

当优秀成为一种习惯，自然而然会外化而成为一个人的性格气质，于眉宇神情间不经意地流露出来，成为一种自信，一种从容，一种大度。“腹有诗书气自华”，那种高素质的自然行为，无需雕饰，也无意于掩藏;若山间流水，淙淙而淌;又如桃李无言，下自成蹊。

当优秀成为一种习惯，机会才会青睐于这样有准备的人。因为优秀的习惯也是一种才华的积累、品质的量变。量变久之则成质变，使之成

为命运的垂青者，好运就会不请自来。也只有当优秀成为一种习惯，优秀才真正成其为优秀，而不会有“此一时、彼一时”的摇摆性，才会摆脱和拒绝外界的诱惑，坚守内心的操守，成为一个真正优秀的人。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

优秀是一种习惯演讲稿 篇 4

给老师说写信，说了好长时间了，但我这人向来说话不准，所以就给拖到今天了。 可能很多人知道衡中管得严，抓得紧，觉得衡中的学生都是靠题堆出来的，我不否认。 病了请假回家都要这要那的，一个月有一天的假，从星期六的十二点到星期天十二点。“自习考试化，考试高考化，高考自习化”做得非常好，再小的考试没有作弊的，习题课没有翻书的。自习课零抬头，课间无吵闹。

我第一天到衡中看日程表，最郁闷的是不知道什么时候上厕所，因为实在是没有时间给你上厕所。每天五点半起，三十七开始跑操，七分钟吃饭，跑步吃饭，排队看书，这可以说是衡中的风景了，和衣而睡，课间洗头，拖到要锁门才回宿舍，这些你都会习惯的。 做的题非常多，有个学长说后期有一天他特别不想学，就趴桌子上数卷子，一天发了 57 张卷子，那只是很普通的一天。我是语文课代表，说实话语文卷子很少了，但每天我们三四个课代表去拿卷子，都是满满的。后期有次轮到我们化学老师组题，他从网上下了 37 套各地的模拟题，结果只组出来两套，因为别的题都做过了。当时小辛(化学老师的爱称)就说了，“他们

做过的咱们都做过，咱们做过的他们没做过。高考谁怕谁啊。” 我想用几句印象深的`话来说说：

1.让优秀成为一种习惯!

我刚进班的时候学号是 62(一共 70 人)，这是按成绩排的，中间改过两次学号，分别是 46，22，可以说我的成绩越来越好，有一段时间我经常进班里前五，可我自己就老觉得是凑巧，因为我觉得我在班里基本算最不努力的了，而且我英语又那么差，肯定是运气好，所以每次考好就挺害怕的，因为觉得下次肯定没这么好运了，那段时期学习就很不用心，很少见的竟然为了考试成绩分心，害怕考试，怕退步，后来听了这句话，自己想了很多，才发现原来是自己一直不认为自己成绩可以很好，自己习惯了自己的位次，习惯了自己的分数，习惯了平庸，结果自己成为了自己进步的障碍。其实你理所应当觉得自己是优秀的，就算别人不觉得是，你自己也要这么觉得，但这不是自大，而是真正的拿优秀的标准来衡量自己。因为我数学好，所以我拿数学举例，数学怎么算优秀?130 分?140 分?145 分?其实 150 都未必算优秀，你拿两小时得了 150 分就沾沾自喜?可能旁边那个睡了一个小时觉的也是满分，不要觉得不可能，我们有次周测(每周有一次比较正规的测试，高考前期改为每周两测)，我旁边坐着对子班的数学第一，我一直是我们班数学第一，然后我俩就说比比，题大家都会比没什么意思，所以我俩就比速度，我对我心算太自信了，结果呢半个小时他做完了(不是蒙完的，真是做完的，140 左右吧)，可我还有两三道大题，当时我就明白了人外有人。 不要一边习惯

了平庸，一边抱怨自己不够优秀。后期我稳班里前五，心里很踏实，偶尔考差了也不会想什么，所有的高中考试的分数全部没用，分数存在有意义，但对你自己来说没意义，只有高考的分数有意义。

2.考试失误?你考 650 分，就算失误 50 分，那还有 600 分，够了!

这是我们化学老师的话(对子班的班主任)，小辛的话虽然不算很好听，但真的说的是实话。别的班不知道，我们班高考除了几匹黑马，可以说是全部考砸，比如我，考完了就一直在郁闷，几乎就要崩溃，因为考得太砸了，可事实上我还是上了北理工，而且我们班是普通班里考得最好的，当时我还为衡中担心，我怕衡中会毁在我们这一届，可是一下来分，78 个清华北大，两千四百多的本一，我自己都着实地惊讶。你害怕考试失误?那就给失误留够空间。考状元确实需要运气、状态什么的，考个本一、重点什么的还是别拿状态不好说事。

3.你是一个战士，就算死也要战死!

这是我们语文老师一次年级大会上说的，记忆深刻。你要记得你在河北，这里不是个高中生多么幸福的省份，因为河北没有好学校，而且河北考生全往北京挤，所以做好准备(我全省排名一千三，而同宿舍的浙江的省排名五千多)。既然选择了高考，选择了这个独木桥，就要对得起自己，不能做懦夫，不能做逃兵。可以考不好，但绝对不能给自己留遗憾。可以哭，但绝对不能后悔。时常提醒自己是个战士，你要战斗。

4.光做卷子不行，不做卷子更不行!——班主任如是说

正所谓“抬头看路，低头赶路”，一定要跳出题看题，钻进题想题，不能光做卷子，那样效率低。在衡中，大家学习的时间都很长，你再能挤时间，每天也就比别人多个十几分钟，效率才是关键。但最要不得的就是偷懒，你少做一百张卷子，肯定差着事呢。

5.有人说衡中是地狱是监狱，但我更想说这里是炼玉——班主任如是说

第一天老班让我们自我介绍，然后说说对衡中的想法，我就说听说衡中是地狱，班主任就如是说。确实是，你先要摆正自己的心态。班主任说他要把我们每人炼成一块美玉。

6.放飞梦想

这是我们班服(班里统一做的衣服)后背印的字，两旁是翅膀。今天你可能在很傻地做题，傻做题，做傻题，你自己都不知道自己在为了什么，觉得生活没有意义，觉得自己一无是处，想放弃，想哭泣，但希望你诅咒完世界后变得平静，把扔的笔再捡起来，因为心中有梦想。“不想苦一阵子，就要苦一辈子”，丢什么也不能丢你的梦想，尤其在后期，大家都很浮，都学不下去，那时候，我天天在自己本子上写下，“__天，我要考北大”，我差不多每天写一篇激励自己的话，没有这些我真不知道怎么过活。虽然我最后没有考上北大，但至少我做过一个很美的北大梦。

优秀是一种习惯演讲稿 篇 5

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，拔呀、铲啊、挖啊，可最终禅师说：“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。”本学期，我们学校开展了“好习惯伴我成长”为主题的教育活动，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洋洋的问候，文明礼仪是中华民族的传统美德，我们小学生要继承这一优良传统，做一个心灵美的好学生。

其次，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，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《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”让良好的行为习惯伴随我们健康成长，让良好的行为习惯成就我们的未来！

我的演讲完了，谢谢大家！

优秀是一种习惯演讲稿 篇 6

以前一直喜欢一句话：宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒。

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/728141010010007021