

最新好的演讲稿子 养成良好的卫生习惯 演讲稿(模板8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

好的演讲稿子篇一

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：养成良好的个人卫生习惯！

如果你在路上看到一个人，满身是灰，满脸污黑。你愿意靠近他吗？不，谁也不愿意和一个毫不讲卫生的人在一起。如果你愿意和不讲卫生人在一起，其他人也不愿意和不讲卫生的你在一起。这就是说，每个人都要讲究卫生。

一、保持良好的个人卫生习惯。每个同学都要做到四勤，即：勤剪指甲；勤洗澡、换衣；勤理发、洗头；勤洗手。

二、卫生饮食。尽量不外出饮食，若外出饮食，最好自带餐具，而最近又发生了禽流感事件，我们最好在家做饭吃，饭前用肥皂或洗手液洗手，饭后养成漱口的好习惯。

(1) 不乱丢果壳纸屑；

(2) 不随地吐痰；

(3) 不乱涂墙壁；

(4) 不乱倒脏物污水；

(5) 不喝生水。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢习惯的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个同学都要热爱劳动，搞好个人卫生，注意保持公共卫生；这样，就能让我们每个同学都变得很美，让我们学校公共环境变得越来越洁净美丽。

谢谢大家！

好的演讲稿子篇二

大家早上好，今天我讲话的主题是：《养成良好的学习习惯》。

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。

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。

好的演讲稿子篇三

大家好！

著名教育家叶圣陶先生说：“教育就是要培养良好的习惯”。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。良好的学习习惯就是学习自觉性强，不需别人提醒，不需他人强制，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；学习时全神贯注，思想不开小差，即使稍有走神，也能立即调整。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。”那么，我们应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍几种良好的学习习惯。

专心致志的学习习惯：古人云“目不能两视而明，耳不能两听而聪”。心理学专家做过对比研究：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，当然武侠小说《射雕英雄传》中能一手画圆，一手画方的周伯通除外。

定时定量的学习习惯：什么是定时定量的学习习惯呢？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。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，定时学习这一学习习惯是完成学习计划、是实现目标的前提。

认真思考的学习习惯：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。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”科学家爱因斯坦在整个科学生涯中，正是凭这种“善于思考”的精神，才提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

同学们，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！

好的演讲稿子篇四

大家好！

所以，良好的学习习惯和科学的学习策略对于学习都是具有非常重要意义的。相信一句话“搏一个春夏秋冬，拼一个无怨无悔”。在我们的脑海中，应要深深地刻入一个概念：最有价值的知识是关于方法的知识。我们首先要明确目标：如有“神奇教练”之称的米卢蒂诺维奇，带领中国已经创造纪录。他所带的每支球队都有一个明确的目标——打进世界杯比赛圈；再有就是相信自己：如英特尔总裁葛洛夫认为“只有偏执狂才能生存”，坚持与自信成就了英特尔今日的伟业。当他们谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。

一、耐心发动，逐渐加速；

二、控制失控，约束自己；

三、偶尔偏离，及时调正；

四、进入轨道，自由飞行。也就是说要有专心听讲的习惯，善于思考的习惯，认真、独立、按时完成作业的习惯，书写工整、格式规范的习惯。

我们要为未来而奋斗。因此，培养出良好的学习习惯是我们走向成功的

第一台阶。持之以恒，取得最后的胜利！

好的演讲稿子篇五

今天讲话的题目是《养成好习惯》

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努

力地追求好习惯。”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。

定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要。

就拿我们密切相关的学习来说吧。

我们经常看到这样的现象，有些同学平时不刻苦、不用功，作业总是马虎潦草，没有养成踏实认真的学习习惯，成绩总是不好；我们也看到，有些同学双休日只顾玩，把作业压到星期日晚上才去做，开了夜车还做不好。其实，这完全是学习习惯和方法的问题。大家都知道，一个好的、科学的学习习惯和方法，能使我们既学得有效率，又学得轻松自在。而如果你不能养成好的习惯，上课不注意听讲，不踊跃发言，不钻研难题，这样不但不能提高效率，而且对你的身心发展也会造成不利的影响。因此，我们在学习时，最重要的是养成一个良好的学习习惯。它会使你终生受益。

好的习惯其实有很多，比如，当你遇到不认识的时，要养成勤查典的习惯；学习过程中，不凡对自己多问几个“为什么”，养成勤思善问的习惯；课余时间，养成多看课外书的习惯；早上到校的时间，养成晨读的习惯等等。这些好的习惯一旦养成，你将受益无穷。

昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的行为习惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来！谢谢大家！

好的演讲稿子篇六

大家好！今天很高兴能站在国旗下给大家演讲。序贯对于我们每一个人来说都是非常重要的，今天我要演讲的题目是《如何养成良好的学习习惯》。

习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。对于绝大多数学生来说，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，意志，习惯，兴趣，性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要位置。

良好的学习习惯的形成，至少有三个方面的好处：

1、可以通过生物钟，条件反射自动使你自觉地去应该做的事。如果不是靠习惯，许许多多看似平常的事做起来就会显得手忙脚乱，造成心烦意乱。

2、可以发挥下意识的作用。一般人都有这样的体验：吃完早饭准备上学，刚一走近自行车便随手掏出钥匙，接着打开车锁，然后朝着学校的方向前进。这些动作几乎连想都没有去想。同样道理，一个具有良好学习习惯的人，他的下意识会随时随地支配他按照平时习惯了的套路做那些与学习相关的事，使之在不知不觉中，事情做得轻轻松松，有条有理。

3、可以调动潜意识为学习服务。潜意识的作用非常大，一些科学家，文学家，艺术家之所以能在休息甚至在睡眠的时候产生灵感，都是因为他的潜意识与外界刺激，与自己孜孜以求的问题之间保持着必然联系。1865年，德国的化学家凯库勒坐在颠簸的马车上打瞌睡，梦中揭示了苯的分子结构之谜。1869年，俄国化学家门捷列夫也是在梦中看见他日思夜想的元素周期表的。

那么，我们应该养成怎样的良好学习习惯呢

1. 要养成专心致志的学习习惯

专心致志的学习习惯，是学子必须养成的起码的学习习惯。如果象小猫钓鱼那样不专心致志，学习是没有效率的，甚至

一无所获。

2. 要养成一心向学的习惯

一心向学的习惯，是所有学习习惯中最重要的习惯。这种习惯一旦养成，你就会自动自觉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，你的大脑便会成对知识进行过滤，加工，再造的法宝。同时，你会感到生活到处都有乐趣。

同学们，习惯是一种惯量，也是一种能量的储蓄，养成良好学习习惯的人，要比那种没有养成良好习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。

最后希望同学们能养成良好的学习习惯，提高各方面的素质。

我的演讲完毕！谢谢大家！

好的演讲稿子篇七

大家好！

首先，确立目标，循序渐进。一个好习惯的养成不会是轻而易举的，要想完成他，就得确立长远的目标，一步一个脚印的行动起来。俗话说，有志者，立长志，无志者，常立志。所以，要养成好的学习习惯，不能心急，但一定要说到做到。例如：每天早上起来，记英语单词，一天背20个，一天背20个，日积月累你记住的单词就会更多。这样不仅不会给自己造成太大的压力。也可以巩固自己的学习。当你完成自己的目标时，你就会感到前所未有的满足感。

其次，要学会记忆：要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。这样你就会无

论是去记什么东西都感到很轻松，就比如背书，记英语单词，语法重点什么的，都是可行的。只要你按照我的方法来，就保证你记得又快，又准。掌握之后，在阅读文章、材料的时候可以快速的提取重点，促进整理归纳分析，提高理解和记忆效率；同时很快的阅读速度，还可以节约大量的时间，游刃有余的做其它事情。

最后，学会时刻自我约束。如果良好的习惯养成之后放松要求，忘乎所以，那么没过多久丢掉的坏习惯又会重新回归。认识到听课做笔记的重要性后，就得一天不落的记下去，坚持就是胜利。只要你肯努力，肯坚持，肯吃苦，你的学习成绩肯定是名列前茅，当然我知道这些习惯的养成并非是一朝一夕可以完成的，这就是要看你的毅力和耐力。只要你肯坚持，用不了一个月你就会养成这些良好的学习习惯。

让我们去用最认真的态度去对待学习，不要只是做做样子，拿出自己的实际行动，证明给老师和家长们看，我能行。从现在起，让我们去养成良好的学习习惯。

我的演讲完毕，谢谢大家。

好的演讲稿子篇八

大家好！

首先，确立目标，循序渐进。一个好习惯的养成不会是轻而易举的，要想完成他，就得确立长远的目标，一步一个脚印的行动起来。俗话说，有志者，立长志，无志者，常立志。所以，要养成好的学习习惯，不能心急，但一定要说到做到。例如：每天早上起来，记英语单词，一天背20个，一天背20个，日积月累你记住的单词就会更多。这样不仅不会给自己造成太大的压力。也可以巩固自己的学习。当你完成自己的目标时，你就会感到前所未有的满足感。

其次，要学会记忆：要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。这样你就会无论是去记什么东西都感到很轻松，就比如背书，记英语单词，语法重点什么的，都是可行的。只要你按照我的方法来，就保证你记得又快，又准。掌握之后，在阅读文章、材料的时候可以快速的提取重点，促进整理归纳分析，提高理解和记忆效率；同时很快的阅读速度，还可以节约大量的时间，游刃有余的做其它事情。

最后，学会时刻自我约束。如果良好的习惯养成之后放松要求，忘乎所以，那么没过多久丢掉的坏习惯又会重新回归。认识到听课做笔记的重要性后，就得一天不落的记下去，坚持就是胜利。只要你肯努力，肯坚持，肯吃苦，你的学习成绩肯定是名列前茅，当然我知道这些习惯的养成并非是一朝一夕可以完成的，这就是要看你的毅力和耐力。只要你肯坚持，用不了一个月你就会养成这些良好的学习习惯。

让我们去用最认真的态度去对待学习，不要只是做做样子，拿出自己的实际行动，证明给老师和家长们看，我能行。从现在起，让我们去养成良好的学习习惯。

我的演讲完毕，谢谢大家。