最新养成良好的生活方式发言稿(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

养成良好的生活方式发言稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！非常荣幸能在国旗下讲话，今天我所讲的`主题是“养成良好的学习习惯，做学习的主人”。

什么叫习惯呢？首先请大家听一个故事：在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景：一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象。那些驯象人，在大象还年幼的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。可见，“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

习惯的力量是巨大的。1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”他人又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”学者说：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了众多科学家的普遍看法。把科学家们

的普遍看法概括起来，就是他们认为终生所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。英国有一位名人，他叫培根，一生取得了很大成就。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

有研究表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，80%与非智力因素相关，其中习惯占有重要位置。古今中外在学术上有所建树的人，都具有良好的学习习惯。智力超群的科技大学少年班的学生，在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。其中，13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。周峰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儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即作出调整。这是他专心致志的学习习惯。

同学们，听了以上几个事例后，是不是对你的学习有所启示呢？让我们向这些学业有成的学习，从小培养好自己的习惯，长大后，我们可以自豪地说：“我是北小的学子，是北小教给了我良好的习惯。”

谢谢大家！

养成良好的生活方式发言稿篇二

亲爱的老师、同学们：

我是一个有责任心的小男孩。因此，我有许多好习惯。比如：

我会读书做笔记、多看课外书，或者是帮助父母洗碗、拖地等等。

接下来就要说《我们爱科学》了。顾名思义《我们爱科学》是一本关于自然科学的书。在这本书里，它是一本能交给我们许多科学知识的书。在这本书中教给你动物和植物的各种奇异的表现。《为金雕报仇》一文中使我知道了金雕是国家一级保护动物。最近很多不法分子抓了金雕，然后卖钱，因此金雕的数量急剧减少，有关部门开始抓捕不法分子，所获得金雕的数量达几十只之多!不法分子用残忍的手段杀害了许许多多的金雕。有一幅图片上一个草原雕的脚趾断了，我看了非常心痛。当最后不法分子落入法网时，心中想：终于为金雕报了一口气!

书，是我成长道路上的启明灯，它不仅为我提供丰富的精神粮食，还陶冶了我的品格，使我懂得应该做一个怎样的人。

我的演讲完毕，谢谢大家。

养成良好的生活方式发言稿篇三

亲爱的老师、同学们：

我叫李xx□是实验小学二(4)班的学生，今天我演讲题目是《养成良好的学习习惯》。

冬去春来，转眼幼儿园的时光已经匆匆远走，我早已经适应了小学生活。我长高了长大了，在小学启蒙老师的培养和悉心教导下，我已经带上了红领巾。虽然只是短短一个学期，但是我已经学会了安排自己的学习和生活，良好的习惯将陪伴我的学习和成长。

如果有人问：你觉得什么最重要？那我觉得一定是健康。如果没有强壮的身体，杰出和出色都只是形容词。所以我每天

都喜欢早早起床好好吃饭，平时养成常洗手的好习惯。当然锻炼身体也是很重要的，积极参加体育活动。同学们，我要告诉你们一个小秘密：儿科医院的医生说每天晚告诉你们一个小秘密：儿科医院的医生说每天晚上进行跳绳运动，早一杯牛奶，晚一杯酸奶是长高的秘诀哦！

冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。妈妈告诉我任何事情除了勤劳没有任何诀窍。从上小学的第一天起，每天回家的第一件事情就是做好功课，懒惰和拖延是我们最大的敌人，很多时候，如果坚持了我们就胜利了。在学习上我从来都不害怕困难，克服它战胜它的过程本身就是一种学习。如果能在上课的时候提高效率，这也能为我们的学习和写作业节省很多时间。

我喜欢读书，从小时候就常常请妈妈定时给我买书，家里都快堆满了各种各样的书籍，我最大的乐趣就是从书里找到各种各样匪夷所思的知识。好象外面的精彩世界就在眼前一样。

我还喜欢劳动，帮妈妈洗碗，弄菜。一起包饺子馄饨是我从很小很小的时候就爱做的事情。爱劳动是中国人民的优良传统。

我生活中另外养成的一个好习惯也是我最大的乐趣，就是弹琴。音乐是我的'好伙伴。从3岁起我就坚持每天近一小时是陪伴它一起度过。每当悠扬的琴声响起，美好的世界好象就只剩下我喜欢的那个旋律一样。

只要自己真正的去爱上自己的生活，喜欢自己所做的每件事情。坚持按自己安排的去做，任何事情都会变的无比美好。好习惯就是坚持自己的爱好，每时每刻都能用心去做。相信这些好习惯将让我的成长更美好。

我的演讲完毕，谢谢大家。

养成良好的生活方式发言稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

那么有那些好的学习习惯呢？今天我在这里就向大家介绍一些良好的学习习惯。

1、主动学习的习惯

别人不督促能主动学习，一学习就要求自己立刻进入状态，力求高效率的利用每一分钟学习时间。要有意识地集中自己的注意力用于学习，并能坚持始终。

2、给自己制定学习计划的习惯

没有计划的学习是一种低效率的混乱学习。我们的很多同学都没有给自己制定学习计划的习惯吧，没有很好地安排好每天的自主学习时间和学习内容的关系，无法完成既定的目标；即使有些人制订了计划，有的人在完成计划过程中，稍有困难就不做努力而放弃或自制力不强，受外部因素的干扰而不持之以恒，最后对成绩不满。这一切都因为我们没有科学的学习计划；只要有了科学的学习计划才能在预定时期内得到较好的成绩。

3、预习的习惯

课前预习可以提高上课学习效率，有助于培养自学能力。预习时应对要学的内容，认真研读，理解并应用预习提示、查阅工具书或有关资料进行学习，对有关问题加以认真思考，把不懂的问题做好标记，以便课上有重点地去听、去学、去练。

4、课后复习的习惯

课后不要急于做作业，一定要先对每一节课所学内容进行认真的复习，归纳知识要点，找出知识之间的联系，明确新旧知识之间的联系，主动询问，补上没有学好的内容。对不同的学习内容要注意进行交替复习。

5、认真听课的习惯

上课时，老师不仅用语言传递信息，还会用动作、表情传递信息，用眼神与学生交流。因此，我们在上课时必须盯着老师听，跟着老师想，调动所有感觉器官参与学习。上课要做到情绪饱满，精力集中；抓住重点，弄清关键；主动参与，思考分析；大胆发言，展示思维。

6、上课主动回答问题的习惯

我们是学习的主人，在课上要认真思考每一个问题，积极回答问题可以促进思考，加深理解，增强记忆，提高心理素质，促进创新意识的勃发。回答问题要主动，起立迅速，声音宏亮，表述清楚。

7、多思、善问的习惯

学习要严肃认真、多思善问。“多思”就是把知识要点、思路、方法、知识间的联系、与生活实际的联系等认真思考，形成体系。“善问”不仅要多问自己几个为什么，还要虚心向老师、同学及他人询问，这样才能提高自己。要知道“最愚蠢的问题是不问问题”，应该养成向别人请教的习惯。

8、及时完成作业的习惯

按时完成老师布置的作业和自己选做的作业，认真思考，认真书写，一丝不苟，对作业中存在的问题，认真寻找解决的

办法。作业写完后，要想一下它的主要特征和要点，以收到举一反三的效果。作业错了，要及时改过来。

同学们，良好的学习习惯和对于学习具有非常重要意义的。除了以上这些习惯以外，还有很多的良好的学习习惯需要我们去养成，当然良好学习习惯的养成不是一朝一夕的事，是一个长期发展的艰苦的过程，也是磨练同学们意志、性格、品质的过程。让我们相信一句话“搏一个春夏秋冬，拼一个无怨无悔”。

同学们，为了我们的明天，为了展示我们的青春风采，让我们尽快养成良好的学习习惯，做一个优秀的学子吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。

养成良好的生活方式发言稿篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下演讲的题目是—《养成良好学习习惯，做学习的主人》。

什么叫习惯呢？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，一截细细的链子，拴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钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。可见，所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

英国唯物主义哲学家培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育，培养一

种良好的习惯。”古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。进化论的创始人达尔文说：“我的’生活过得像钟表的机器那样有规则。”达尔文所说的“规则”，便是指良好的习惯，当然也包括学习习惯。

学生时代是各种习惯养成的最佳时期。我们要特别注意培养认真学习、善于思考、勤于动脑动手动口的习惯、培养独立学习、主动探索、积极进取的习惯。学习上一定要注意：先预习后上课，先复习后作业；上课专心听讲，课后认真复习。要科学安排好时间，选择最佳学习时间和方法，合理分配时间，注意劳逸结合，交替用脑，还要注意养成自学习惯、定计划的习惯、大事做不来小事赶快做的习惯、编错题集等各种良好的学习习惯。

著名作家王蒙说过：“学习是一个人的真正看家本领，是人的第一特点、第一长处、第一智慧、第一本源。其他一切都是学习的结果，学习的恩泽。”我们要养成认真负责地学习的好习惯，为了我们的明天，为了展示我们的风采，让我们——养成良好的学习习惯，做学习的主人吧！

文档为doc格式