

最新国旗下讲话规矩(大全6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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

国旗下讲话规矩篇一

早上好!我是五年级七班的周诗妍。今天我在国旗下讲话的主题是好习惯成就优秀的你。

生活中，我们仰慕优秀的人，渴望自己也能成为一个优秀的人，但又似乎感觉优秀是那么遥不可及。同学们，其实，优秀离我们并不遥远，因为优秀就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。

我曾经读过一首名为《钉子》的小诗，诗人这样写道：丢失一个钉子，坏了一只铁蹄；坏了一只铁蹄，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战斗；输了一场战斗，亡了一个国家。

刚刚读到这首小诗，我疑惑不解：一个钉子与一个国家能有什么关联呢？细细品味，才发现诗里蕴含着一个宏大的哲理，那就是：防微杜渐，至关重要。的确，要想成功，必须从小事做起，从良好习惯的养成做起。

那么，怎样培养自己的好习惯呢？首先需要检查反省一下自己。例如，你是否留意到我们的校园里、楼梯上、桌子下的垃圾？这里面有你的责任吗？你是否留意过周围同学的言语？那自以为很酷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？对同学友善吗？你今天按时交作业了吗？你上学的

路上遵守交通规则了吗?你今天读书了吗?千万不要以为这些都是寻常小事，因为正是这些寻常的小事才体现出你的个人素质。勿以恶小而为之，勿以善小而不为，这句话我们应当铭记在心。

同学们，如果以上种种你都做得很好了，你还有责任用自己的优秀行为去感染周围的人。比如，出入教室时，轻轻地带上门;放学了，随手关上教室的灯;见到老师，礼貌问候;上下楼梯靠右行等等。这些都应成为每一个人的习惯。

同学们，从现在起，让我们习惯性地去思考，习惯性地去做每一件事，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏别人身上的优点。当你养成这些好习惯时，在人们的眼中，你就是优秀的人了。

相信我，好习惯一定能成就优秀的你!

国旗下讲话规矩篇二

早上好!

今天我讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

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。

每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有?如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗?大家还有心情在这儿安心读书吗?校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，争做文明好学生是我们每位同学的责任。

其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮！

同学们，“忽以善小而不为，勿以恶小而为之”。文明的一切是由一个个小细节构成的。养成良好的卫生习惯首先应从我做起，从小事做起，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。我们相信，只要大家能够拾起一片“白色”，就能装点一雨“绿荫”，只要大家尽一份力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，争做文明好学生。在此，希望全体同学能做到以下几点：

- 1、不乱扔废纸、食品袋，要把废纸、食品袋、放入垃圾箱内。
- 2、自觉维护校园环境，遇到废纸、食品袋拾起来放入垃圾箱。
- 3、主动捡拾别人丢在楼后、操场上的垃圾，养成“讲文明、讲卫生”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。
- 4、课间不追逐打闹，不说脏话，不骂人，时刻把安全记在心间。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。同学们，让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，争做文明好学生。

今天我们就开始行动!

谢谢大家!

国旗下讲话规矩篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是：《讲究个人卫生，养成良好生活习惯》

同学们!我们每天都渴望健康快乐的生活，然而，在我们周边环境里，总有这样和那样的病菌威胁着我们的健康，温暖的春季已经来临，肠胃疾病也悄然而至，每天，班上都有小朋友在上课时突然呕吐。这些都是吃了不卫生的食物引起的，面对这些症状，我们小学生如何面对呢?首先，我们要了解发病的原因，以及控制办法。因此，我们必须做到：

- 1、务必注意食品卫生，要吃新鲜干净的食物，瓜果要洗干净再吃，不吃在冰箱内放置过久的食物，不吃苍蝇叮爬过的食物，不要用脏手抓东西吃，要喝开水不喝生水，少吃冷饮。
- 2、少吃垃圾食品，多吃水果蔬菜。
- 3、要注意休息，保持充足的睡眠，增强个人抵抗力，避免肌体免疫力下降。
- 4、注意个人卫生、饭前便后要洗手，勤剪指甲、勤换衣服。
- 5、注意h1n1流感，少吃猪肉或不吃猪肉。

同学们，让我们讲究卫生和注意饮食安全，用实际行动预防疾病发生。愿我们每一位同学、老师都有健康的身体，每天朝气蓬勃，在美丽的'校园中学习、教书，生活，让我们的健

康，快乐度过夏天，让我们的身体，健康的成长！

国旗下讲话规矩篇四

老师们、同学们：

大家早上好！阳春三月，是春光明媚、万木吐绿的美好季节，也是同学们长知识、长身体的最佳时节。我们一定要珍惜每一分钟，办好每一件事，走好人生每一步，做到学有成绩，学有收获。

我今天在国旗下讲话的题目就是《养成好习惯，走好每一步》。

什么叫习惯？习惯就是经过不断的重复或练习而巩固下来的行为方式。习惯在人的成长中至关重要，她不知不觉地影响着我们每一个人的品德，反映着每一个人的本性，决定着每一个人的成败。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，正是我们日常生活中的一个个习惯。当然，习惯有好坏之分，好习惯养成得越多，个人的能力就越强，他与成功也就越接近。因此，同学们要克服坏习惯、养成好习惯。

如何养成好的习惯呢？

我罗列了一下，主要抓好“学习习惯、生活习惯、文明礼仪习惯、劳动习惯”等4种习惯的培养，其中重点要抓学习习惯的培养。在工作中，老师们已经采取有效的措施来帮助你们培养良好的学习习惯，但是光靠老师的帮助与教导还远远不够，更重要的是需要你们自己的行动和努力。为此，学校要求：课前准备方面，要对照课程表做好预习，备齐、带齐学习用品，不丢三落四；课堂学习方面，不管哪个学科都要做到“五会”：学倾听，会思考，会表达，会合作，会总结；课

外提升方面，作业要按时保质完成，书写要工整。课后认真复习的同时还要主动获取课外知识，多读书，与好书交朋友。同时还要多思考、多观察，在读中思、在做中想，形成高效的学习方法。

在生活中，其他三个方面好的习惯也要养成，比如：要主动打扫卫生，养成爱劳动的习惯；每天坚持锻炼，养成健康的体魄；做事不拖拉、不磨蹭，养成爱时惜时的好习惯；与人交往时，要多理解、多宽容，平时多说声“你好”、“对不起”、“谢谢”、“再见”，养成礼貌待人的好习惯；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，用真情表达我们的心声。

同学们，一种习惯决定一种生活，一种生活就决定一种命运。当一个人养成了良好的习惯，他的生活就会变得丰富多彩，他的人格魅力便会得以绽放，他的事业就会蒸蒸日上！

同学们，好习惯是有意识地培养出来的，著名的教育家叶圣陶曾说过：唯有用行动，才能让“习惯成自然”。就让我们播洒好习惯的种子，用恒心去浇灌，用毅力去培育，用意识去成就我们精彩的人生吧！

在这里我希望看到初中国旗下讲话稿大全：养成好习惯，走好每一步，同学们应该去去演绎你们的梦想，去实现你们的追求，你们要用自己的努力，去争取每一次的成功。

同学们、老师们：

你们好！

今天我国旗下讲话的题目是：养成良好的个人卫生习惯！

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一场也是一种解决的方法。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常爱好呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。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。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。

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。我们每一个学生是明天的社会栋梁，让我们携起手来，共同为我们创造一个健康的生存环境，使我们都能幸福地成长而努力作出我们应有的贡献。

老师们、同学们：

早上好！

今天我们国旗下讲话的题目是《培养良好的'学习习惯》。科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时曾深有感触地说：“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。”那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，作为我们共同努力的方向。

1. 一心向学的习惯：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了他们灵感的火花。

2. 专心致志的学习习惯：专心致志的学习习惯，是我们必须养成的起码的学习习惯。同学们一定都听说过《小猫钓鱼》的故事吧。与这个故事的寓意相同的还有中国古代“一手画圆，一手画方”的说法。这些故事都是要告诉我们学习时不可一心二用。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。所以，一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

3. 定时定量的学习习惯：什么是定时定量的学习习惯呢？就是要求我们必须严格执行学习计划。这一学习习惯，是实现目标、克敌制胜的法宝。一般说来，目标比较容易确定，计划也比较容易制定，难的是定时定量地完成学习计划。这就

是通常所说的“知易行难”。但是只要你能根据奋斗目标制定出科学的计划，并且定时定量地完成计划，就一定能无往而不胜。

4. 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。

每个同学的学习环境和基础不同，学习的具体习惯和方法也会因人而异，不可简单照搬他人的方法，但学习的基本规律和原则总是共通的。

良好学习习惯的养成不可能一蹴而就，需要我们长期努力，坚持不懈。俗话说：“有志者，立长志；无志者，常立志”。你渴望成为有志者吗？请你尽早养成良好的学习习惯吧！

我们的国旗下讲话完了，谢谢大家！

我是一年级一班的学生李文韬，今天我讲的内容是《养成良好的习惯》。

那么，作为一个学生，应该养成哪些良好的学习习惯呢？

其一，珍惜时间，自觉读书的习惯。俗话说，“一日之计在于晨，一年之计在于春”。早晨，是一日之始，是脑子最清醒的时候，到了学校以后，就应该自觉地读读书，可以读语文书、英语书，也可以读自己爱好的课外书。

其三，认真作业，精益求精的习惯。同学们要养成认真对待每次作业，做到答题准确、字迹端正的良好习惯。要把每次作业都当做练字，这样持之以恒，我们就能够在提高成绩的

同时，写出一手漂亮的字。

当然，良好的学习习惯还有很多很多，在此谨举几例。愿我们的每位同学，以实际行动从小做起，从点点滴滴做起，养成良好习惯，将来成为有用人才。

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家早上好！

我是六年级一班的田北，今天我国旗下演讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

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。

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。同学们，“忽以善小而不为，勿以恶小而为之”。文明的一切是由一个个小细节构成的。养成良好的卫生习惯首先应从我做起，从小事做起，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾??那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。我们相信，只要大家能够拾起一片“白色”，就能装点一雨“绿荫”，只要大家尽一份力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，共创美好校园环境。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

古今中外，我们说大凡获得成功的人，都有一些良好行为。鲁迅先生从小就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就养成了习惯。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要。

我们的学习过程中也经常会遇到有好习惯的同学，也有有不好习惯的同学。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。

实际上，一个非常好的学习习惯和方法的问题，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晌。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。

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！

同学们：

早上好！今天我讲的题目是：养成良好的学习习惯、做优秀的效实学子。

什么叫习惯？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情景，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，小象渐渐习惯了不挣扎，直至长成了大象，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，所谓的习惯是长期重复地做而逐渐养成的不自觉活动，习惯的力量很大。

英国唯物主义哲学家，科学归纳法的奠基人培根曾说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此人从小起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

国内外教学研究统计资料表明，对于绝大多数学生来说，学习好坏，20%与智力因素有关，80%与非智力因素有关，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。魏书生曾说：行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运，教育就是帮助人养成良好的学习和生活习惯。一语道破了教育与习惯的本质问题。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。进化论创始人达尔文说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规则。”这里的规则便指良好的习惯，包括学习习惯。习惯主宰人生，习惯决定命运。

高中阶段是各种习惯（生活习惯、卫生习惯）尤其是学习习惯养成的最佳时期。同学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，定期整理笔记，每章后小结，编错题集，认真订正（知识系统化，合理化），不断提高自己的自学能力。要科学安排时间，选择最佳学习时间和方法，注意劳逸结合。科学用脑，文理兼重。

当然，良好学习习惯的培养，学习方法的掌握，学习能力的提高，是一个长期发展的艰苦过程，也是磨炼同学们意志、性格、品质的过程。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。”同学们，我们要努力养成认真的、科学的、学习的好习惯，做优秀的效实学生。

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》。

第一、一心向学的习惯：

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。

第二、专心致志的学习习惯

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。

第三、严格执行学习计划定时定量的学习习惯：

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。

国旗下讲话规矩篇五

大家好，我是109班蒋杨。今天我演讲的题目是《好习惯成就好人生》。

人的习惯很容易养成，一旦形成习惯便很难改掉，但是好的习惯成就好的未来，在生命的路途中，每个人都会遇到各种各样的困难，有些人徘徊于岔路的干扰，停在原地，不知所措。而那些具有良好习惯的人，在困难面前从容不迫，应付自如，所以他们脱颖而出。英国哲学家培根就曾说过：习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。

在生命的路途中，每个人都会遇到各种各样的困难，有些人徘徊于岔路的干扰，停在原地，不知所措。而那些具有良好习惯的人，在困难面前从容不迫，应付自如，所以他们脱颖而出。英国哲学家培根就曾说过：习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。

在日本，有一家食品公司要招聘一位卫生检测员，一位衣冠楚楚、气度不凡的年轻人自信地走进了总经理办公室，他优雅的谈吐，扎实的专业知识赢得了总经理的好感，没想到就在年轻人转身离去的时候，他下意识抠了一下鼻孔，这个不起眼的小动作并没有逃过总经理的眼睛，结果可想而知，一个没有良好卫生习惯的人怎么能够做卫生检测员呢？再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人勤俭节约，有人铺张浪费；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，所有的梦想皆成真。有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！下面，我就怎样养成良好的学习习惯给大学提一些建议：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，想背完1000个单词，可以分成多天来完成。今天背10个，明天背10个，日复一日，这样不仅不会给自己造成太大的压力，并且当你完成目标时，会品尝到一种前所未有的成功的喜悦。

其次，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；认识到沉迷于网络的危害性了，就不能再找借口深陷其中；认识到自习课讲话会影响他人，那就踏踏实实的兀自学习。久而久之

之，坏习惯会离你越来越远，自然，成功会离你愈发的接近。美国教育家曼恩说：习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。

同学们，就让我们去为好习惯的缆绳缠上恒心的索链吧。当他牢不可破之时，让我们拉杆起航，成就生命的精彩！

谢谢大家！

国旗下讲话规矩篇六

习惯，是指积久养成的生活方式。今泛指一地方的风俗、社会习俗、道德传统等通过实践或经验而适应习惯于做艰苦工作。本周的国旗下讲话以习惯为主题，本文是本站小编为大家整理的国旗下讲话 习惯，仅供参考。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好，我今天国旗下讲话的题目是《好习惯，益终生》。法国学者培根说过，“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。”是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。小时候的鲁迅先生，就养成了不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时刻叮嘱自己凡事都要早做。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国文学史上留下了辉煌的业绩。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。

„同学们，希望你们从小将“好习惯，好人生”的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就你们生命的精彩！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

各位老师、各位同学：

大家早上好！今天的“国旗下讲话”的主题是：习惯决定命运。英国诗人德莱敦说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”

我们不妨先来看几个故事：

其一，一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？可这荒谬的场景在印度和秦国随处可见。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。

其二，75位“诺贝尔奖”获得者，在法国巴黎聚会，有人问一位“诺贝尔奖”获得者：“您在哪所大学，学到您认为最重要的东西？”出人意料的是，那位白发苍苍的科学家回答：“是幼儿园。”那人惊愕地问：“在幼儿园学到些什么呢？”科学家回答：“把礼物分给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要及时检讨……”

其四，无独有偶。几乎在148名杰出青年的调研同时，还有一篇极有震撼力的调研报告，即《悲剧从少年开始——115名死刑犯犯罪原因追溯调查》。该报告写道：调查表明：115名死刑犯从善到恶，从人到鬼决不是偶然的。他们较差的自身素质和日积月累的诸多弱点是他们走上绝路的潜在因素，是罪恶之苗，是悲剧之根。他们违法犯罪均源起于少年时期，他们中的30.5%曾是少年犯，61.5%少年时犯有前科，基本都有劣迹，从小就有不良行为习惯。因此只要这些劣迹少年身上的潜在因素得不到改变，他们迟早都有走上犯罪道路的危险。通过调查分析，这种潜在因素主要表现在以下几个方面：少文化、缺知识、不知礼、不懂法；贪吃好玩，奢侈为荣，怕苦怕累，不学无术；“哥们义气”重如生命，为“朋友”交情，

不惜两肋插刀;自作聪明，我行我素。显赫逞能，亡命称霸;伦理错位，黑白不分，是非颠倒，荣辱不清。

有这样一首诗：丢失一个钉子，坏了一只蹄铁;坏了一只蹄铁，折了一匹战马;折了一匹战马，伤了一位骑士;伤了一位骑士，输了一场战斗;输了一场战斗，亡了一个国家。这首诗里寓意着一个宏大的哲理，那就是：要想成功必须从小事做起，而良好习惯的养成也是这样。唯有从小事做起，才能养成良好的习惯，而良好的习惯会让我们受益一生，因为习惯决定命运。

好习惯是我们生命的枝上盛开的一朵美丽的小花，然而，她的果实对我们生命的成长却往往影响深远，就像鸟儿偶尔衔到一个荒岛的森林的孕育者，是改变荒岛“荒之命运”的制造者!

好习惯是我们在自己生命的原野上，悄然踏出的一条心灵之路，有了这条路，我们就不会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，我们就能去漫游我们的理想之国，就能一天比一天地走近我们渴望中的新生活。

好习惯是我们不断拾取愿望的音符独自创作的一首迷人的歌，唱着这首歌，我们的内心深处就会涌动着一种催促着自己奋发向上的力量。

好习惯就是让我们不断发现成功钻石的寻宝图，是一本在生命的银行里不断扩展我们人生价值的存折。好习惯会使你终生受益!

坏习惯就像是我们在行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃穿，使其在不知不觉中沉没;而好习惯则是高挂在这理想之轮上的风帆，有了这风帆，不管是哪个方向的来风都能让它成为推动我们前进的动力，从而把我们

送到自己渴望到达的港湾。如果你为自己培养了一种好习惯，那么，它就会处处让你看到未来生活里的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙。

你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。一个哲人曾说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”因此，好读书和思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯好为他人打算的人，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.....

下面我为同学们总结以下好习惯：

- 1、面对学习和成绩，不要说“不可能”三个字
- 2、凡事第一反应：想办法，而不是找借口
- 3、遇到挫折对自己大声说：我一定行！
- 4、不说消极的话，不落入消极情绪
- 5、凡事先订目标，并且尽量制作“现实版”，不要沉溺于“梦想版”
- 6、每天少说一句闲话，少做一件闲事，少一会闲思。
- 7、随时用零碎的时间(如等人、排队等)做零碎的小事(如记单词、背公式)
- 8、守时，不迟到，不早退。
- 9、重点内容写下来。不要太依靠脑袋记忆

- 10、把重要的观念、方法写下，并贴起来，以随时提示自己
- 11、走路比平时快30%。走路时，脚尖稍用力推进；肢体语言健康有力，不懒散、萎靡
- 12、每天自我反省一次
- 13、每天坚持一次运动
- 14、开会尽量向前站
- 15、不说脏话
- 16、不管任何方面，每天必须至少“进步一点点”。
- 17、节俭
- 18、恪守诚信，说到做到
- 19、不玩手机，不玩游戏
- 20、尽量不吃零食，按时进餐。

最后，希望我们每一位同学都能拥有好习惯，快乐成长每一天。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

老师们、同学们早上好：

今天我国旗下讲话的主题是《好习惯成就大未来》。

有这样一个故事，给我留下深刻的印象：北京有一家要求很高的外资企业招工，一些学历水平、身高相貌等客观条件都很不错的年轻人，过五关斩六将，进入了最后一关——面

试，可是，未曾想到，没有提问，没有出题，短短10分钟，他们都失败了。原来总经理借故离开了5分钟，这些年轻人便得意非凡，围着总经理的大写字台，看看这个材料，翻翻那个资料。10分钟后，总经理回来了，说：“面试已经结束”。他们纳闷，总经理说：“很遗憾，你们没有一个被录取，因为公司从来不录取那些乱翻东西的人。”这些年轻人一听，顿时捶胸顿足：“我们长这么大，从没觉得乱翻别人的东西是多大的错，有这么严重！”

有一位哲人曾说过：“一个好习惯的形成，可能成就一个人一辈子的事业。”成功是有规律可循的。因为，世上没有无缘无故的成功。知识、能力固然重要，但好的习惯往往能为你插上成功的翅膀，不经意间，助你一臂之力。一个坏习惯也常常能让你从悬崖上重重地摔下。什么是好的习惯呢？比如：热爱祖国，升国旗奏国歌时自觉肃立；文明礼貌，微笑对待每一个人；学会尊重，耐心听别人把话说完；保护隐私，别人的东西不乱动；待人友善，观看比赛时文明喝彩；遵守规则，上下楼梯靠右行；勤奋自强，天天锻炼身体；讲究卫生，干干净净迎接每一天……简单吗？对，当它们已经成为习惯的时候，很简单，当它们还没有成为习惯的时候，做起来也许没有那么简单。那么，同学们，这些你都做到了吗？有的同学可能都做到了，有的同学可能做到了一部分，有的同学可能都没有做到。

不过，这没关系，从今天开始，努力养成良好的学习习惯、卫生习惯、阅读习惯等等，你的好习惯越多，你离成功越近。好习惯是成功的源泉，因为只有充满自信、养成良好的习惯，才不会被自己打倒。好习惯的养成需要培养，研究者们发现，将某种不断重复的行为转变为习惯，大约需要21天的时间，也就是说，你必须在这21天内不断地重复某种行为，才能将其变成一种持久的好习惯，而一旦你坚持到了最后一天，那么你无疑已经进入了习惯养成的阶段，而这正是我们所追求的目标。请相信，仅仅21天，我们便可以改变自己的生活！来吧，让我们一起行动起来，一起去领略好习惯给我们带来的

风采。最后，祝愿每一位同学都能播种好的习惯，都能享受到好习惯给我们带来的快乐与收获！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！