

好习惯的养成需要多久 习惯养成演讲稿(实用18篇)

自我介绍是一个展示你对自己的了解程度的机会，也是展示你的沟通能力的方式。以下是小编为大家搜集整理的一些精选个人简历，希望能给大家提供一些参考和借鉴的思路。

好习惯的养成需要多久篇一

大家好！

我是高二一班的荆树仁。习惯养成月刚刚结束，相信大家都有所收获。一个习惯的培养并非一朝一夕便可以完成的。它需要经过长期、反复地坚持，最后才能成为一个不易抛弃的真正的习惯。研究表明培养一个习惯需要三个月的时间，但是习惯培养的第一个月是最重要的。俗话说“一个良好的开始是成功的一半”，想想当你培养这一个好习惯时，同时还有其他更多的人再和你一样努力坚持，你一定会更有信心去完成它并成功地培养这一个习惯！

当然，我们作为高二的学生，必须要养成好的学习习惯。上课认真听讲便是一个必须具备的学习习惯。许多同学跟我说“不是我不想认真听课，而是我根本听不懂。”这和我刚步入初中是很像，上课经常走神，这样的后果便是导致一个严重的恶性循环。这让我当时也非常懊恼，于是我开始试着每节课坚持不跑神，就算听不太懂也还是要听。开始的时候当然十分痛苦，但是我硬着头皮认真听了好多天的课。果然，课下作业慢慢地开始可以全部完成，听课的效率越来越高，成绩自然提升的很快，这让我感到很惊喜。我把学习成绩提升的主要原因认为是认真听讲。于是，我养成了认真听讲这一习惯。改掉上课爱跑神的坏习惯。而且，一旦我们成功的改掉第一个习惯，以后改掉坏习惯就将变得越来越容易。事实上，随着一个个坏习惯被好习惯逐个取代，我们将变得越

来越善于改变自己的习惯。也就是说，我们已经在开始养成“改掉坏习惯”的习惯。一旦这样的习惯养成，我们便会像一列运动着无法停止脚步的火车那样，推动我们实现自己的理想。

奥斯特洛夫斯基说过：人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。古希腊哲学家亚里士多德早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动，才构成了美德。”俄罗斯教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法清偿的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”

学无止境，同学们在学习过程中要善于总结自己的学习经验，也要善于借鉴他人比较好的学习经验为己用。相信聪明的你一定能养成良好的学习习惯，乘风破浪，早日到达胜利的彼岸。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

好习惯的养成需要多久篇二

作为一名学生，养成良好的行为习惯是非常重要的。在学习和生活中，行为习惯会直接影响到我们的学业和人际关系。今天，我想分享一下我在养成良好行为习惯方面的心得体会。

第二段：坚持的力量

养成良好的行为习惯需要坚持不懈的努力。从开始形成习惯的那一刻起，我们就需要下定决心坚持下去，不容许自己轻言放弃。例如，我曾经养成了每天早上起床后先刷牙洗脸的习惯。刚开始我感到很困难，经常忘记或者懒得做，但我坚

持了下来，久而久之，这个习惯就成为了我的自然行为，并且对我的身体卫生和自信心都有了很大的帮助。

第三段：培养自律

养成良好的行为习惯需要培养自律。自律是指对自己的行为进行管理和约束，让自己按照既定的计划行事。例如，我曾经养成了每天晚自习结束后写日记的习惯，并设定了每天不少于300字的要求。虽然每天都写日记的要求看上去有些困难，但经过一段时间的坚持后，我发现自己写作水平逐渐提高了，也养成了写作的好习惯。

第四段：持之以恒

养成良好的行为习惯需要持之以恒。这种持之以恒的精神不仅表现在开始养成行为习惯时，也体现在习惯形成之后的维护过程中。例如，我曾经养成了锻炼身体的习惯，但在忙碌的学习生活中，我放弃了这个习惯，导致身体健康状况下降。后来，我意识到自己的错误，重新开始了锻炼，持之以恒地健身，现在我的身体状况明显好转。

第五段：总结

养成良好的行为习惯是一项长期而又艰苦的过程，它需要坚持、自律和持之以恒的精神。只有坚持下去，不断克服困难和挫折，才能使自己形成一种良好的行为习惯，并让其内化为自己的自然行为。这样，在学习和生活中，我们才有更好的表现和更高的成功率。

好习惯的养成需要多久篇三

近日，我有幸参加了一次关于习惯养成的讲座，这是一次非常有收获的经历。在讲座中，演讲嘉宾详细解释了习惯的定义、形成和改变的过程，以及如何通过培养好习惯来提升自

我效能和取得成功。在听完讲座后，我深感习惯的重要性，同时也领悟到了培养好习惯的方法和技巧。

第一段：习惯的定义和形成

讲座一开始，演讲嘉宾向我们解释了习惯的定义，并告诉我们习惯是如何形成的。他指出，习惯是一种无意识行为，形成于大脑皮质下的基底神经核，而不是一种决策行为。这也解释了为什么很多时候我们难以克服自己的坏习惯。演讲嘉宾通过实例向我们展示了习惯是如何形成的，并提醒我们要时刻警惕自己周围的环境对习惯的影响。

第二段：习惯改变的过程

接下来，演讲嘉宾向我们介绍了习惯改变的过程。他告诉我们，习惯改变不是一蹴而就的事情，而是需要长时间的坚持和努力。首先，我们需要意识到自己想要改变的习惯，并思考改变这个习惯的原因和目标。然后，我们需要设定明确的计划，并将其分解成小的日常任务。最后，我们要通过回馈机制来加强自己的新习惯，并坚持下去。

第三段：培养好习惯的重要性

在讲座中，演讲嘉宾强调了培养好习惯的重要性。他指出，好习惯可以提升自我效能，增强自信心，并且有助于我们取得成功。相反，坏习惯会削弱我们的表现能力，让我们的潜力无法得到发挥。演讲嘉宾通过实例和调研数据向我们证明了好习惯对于个人和组织的重要性，这让我对培养好习惯有了更加深刻的认识。

第四段：培养好习惯的方法和技巧

在讲座的后半部分，演讲嘉宾分享了一些培养好习惯的方法和技巧。他建议我们要明确自己的目标并制定计划，以便更

有针对性地去培养习惯。同时，他还提到了锚定，即将自己的新习惯与已有的习惯相连接，以增加坚持的动力。此外，演讲嘉宾还强调了反复强化的重要性，我们需要通过反复训练和奖励来加强新习惯的形成。

第五段：我的体会与收获

通过参加这次习惯养成讲座，我深刻地认识到了习惯的重要性和影响力。以前，在面对某些不良习惯时，我常常感到无法摆脱，但现在我明白了，只要下定决心并坚持不懈，就一定能够改变自己的习惯。我还学到了一些培养好习惯的方法和技巧，如明确目标、制定计划、锚定和反复强化，这些方法将对我今后的学习和工作产生深远的影响。通过这次讲座，我相信我能够为自己创造良好的习惯，并在实现个人成功的道路上迈出坚实的一步。

总结：

通过这次习惯养成讲座，我对习惯的定义、形成和改变过程有了更加清晰的认识。我明白了培养好习惯对于个人和组织的重要性，并学到了一些实用的方法和技巧。在今后的学习和工作中，我将立足于自身的目标并坚持不懈地改善自己的习惯，期待能够在这个过程中不断提升自己的自我效能，并取得更大的成功。

好习惯的养成需要多久篇四

- 2、习惯形成性格，性格决定命运。约凯恩斯
- 3、黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。颜真卿
- 4、人喜欢习惯，因为造它的就是自己。萧伯纳
- 5、习惯，我们每个人或多或少都是它的奴隶。高汀

6、有教养的头脑的第一个标志就是善于提问。普列汉诺夫

7、在日常事物的自理中，一盎司习惯抵得上一磅智慧。托布里德

8、习惯是一条巨缆我们每天编结其中一根线，到最后我们最终无法弄断它。梅茵

好习惯的养成需要多久篇五

最近，在学校举办了一场关于“习惯养成”的讲座。这次讲座由一位习惯培养专家主讲，内容涉及如何培养好习惯，战胜坏习惯，以及习惯对个人发展的重要性。通过这次讲座，我对习惯养成有了更深入的了解，并且收获了一些宝贵的心得体会。

第二段：坚持习惯的重要性

讲座中，专家强调了坚持习惯的重要性。他解释说，习惯是一种无意识的行为，能够帮助我们省下意志力和时间，让我们更高效地进行各项活动。只有坚持养成良好的习惯，我们才能真正培养出稳定的行为模式，提升自己的能力和素质。他还提到了RKA（重复、关注、创造好的激励）习惯养成法则，即通过重复一个行为，持续关注改变和进步，并创造积极的激励机制，来增强坚持养成习惯的能力。这些观点让我深感习惯的重要性，决心要坚持养成好习惯。

第三段：培养好习惯的秘诀

在讲座中，专家分享了培养好习惯的秘诀。他强调了明确目标、制定计划、执行和评估的重要性。他说，明确目标是培养好习惯的首要步骤，只有明确了自己想要养成的习惯，才能高效执行。制定计划则是为了使目标落地，需要按照具体的计划行事，将目标分解为有序的步骤。执行阶段是最关键

的，需要付出努力和坚持。他还提到了回报机制的重要性，在坚持习惯的过程中给予自己一些小的回报，可以增强养成习惯的动力。通过这些秘诀，我知道了如何有条不紊地培养好习惯。

第四段：战胜坏习惯的策略

在讲座中，专家还详细介绍了战胜坏习惯的策略。他说，首先要意识到坏习惯的存在，并且对其产生的原因进行观察和分析。了解坏习惯的影响和害处，才能更好地战胜它们。其次，要找到替代行为，将坏习惯逐渐替换为好习惯，通过正向的反馈机制来增强对好习惯的坚持。最后，要及时纠正和调整，遇到挫折和失败时不气馁，而是不断总结经验教训，找到解决问题的方法。这些策略对于战胜坏习惯具有指导意义，让我相信只要付出努力，坏习惯也能被改变。

第五段：总结并展望

通过这次讲座，我深刻认识到习惯对个人发展的重要性，以及培养好习惯的关键步骤和战胜坏习惯的策略。我决心要从现在开始，积极养成好习惯，并坚持下去。我相信，只要按照专家的指导，明确目标、制定计划、坚持执行，我一定能够改变自己，提升自己的能力和品质。同时，我也希望能够将所学的知识传播给身边的人，帮助他们养成好习惯，共同进步。让我们一起努力，成为习惯的主人，创造美好的未来！

（字数：486）

好习惯的养成需要多久篇六

老师们、同学们：

大家上午好！我今天国旗下讲话的主题是：让自主学习成为一种素质。

有句话说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是那些不会学习的人。”的确，在倡导终身教育、终身学习的今天，自主学习显得尤为重要。

什么是自主学习呢？简单地讲就是不依赖于别人的独立自主的学习，它强调的是积极进取、主动发展的精神。是学习者在学习活动中表现出来的一种综合能力。有了一定的自主学习的能力，学生就不再是被动接受知识的机器，而是能用科学的方法主动探求知识，敢于质疑问题，个性充分发展的学习的主人。

那么如何做到自主学习，我认为必须从以下四点做起：

很多同学都认为学习是为家长学、为老师学，孰不知学习是为了自己有个好的未来，家长和老师只是为你的学习给予关心和支持，其实学习还要靠自己。学校给大家提供自主学习的良好平台，希望大家及时的改变观念，变“要我学习”为“我要学习”。

同学们在上星期都学习了《目标的威力》，都知道了目标的重要性，我们每个人都有远大的理想，但我们如何去实现呢，还得从一个个的近期目标开始。所以，现在我们每天都要有自己的近期目标，而且要利用好时间去努力实现自己的目标，争取做到今日事今日毕，用小成功积累大成功。

同学们，我们除了正常的课堂学习时间外，每天的零散时间加起来也是非常可观的。但是在这些零散时间中，有很多同学只是一味追逐嬉闹，还有许多学生坐在教室里静坐，不知该干什么……等等一些与自主学习不相符合的举动。同学们要想真正的实现自主学习，必须从现在做起，充分利用好课余零碎时间，要做到入楼即静，入室即学。

要想达到好的学习效果，我们不但要课堂效率高，而且还要利用晚自习和周末查漏补缺，利用课余时间，结合自身不足，

有针对性地进行自我检测，找出自己的弱点，狠抓易错点，易混点不放松，反复练，练反复，直到练会、练准为止，另外，做题后要善于总结、反思，让技巧、方法烂熟于心。不久之后，你就会更上一层楼。

同学们，如果说分数在一定程度上反映的是应试能力的话，那么自主学习则反映的是一个人的综合素质，一个能够自主学习的人，注定是将来的成功者，因为他们有修养，因为他们有定力，因为他们自己掌握着命运！

最后，送给大家一句话：我自主，我精彩，我努力，我成功！
我的讲话完毕，谢谢大家！

好习惯的养成需要多久篇七

- 1、若要百病不生，常带饥饿三分。
- 2、多吃不如细嚼。
- 3、养病如养虎，治病如抽丝。
- 4、有静有动，无病无痛。
- 5、饭前一碗汤，不用进药房。
- 6、一顿吃伤，十顿喝汤。
- 7、台上一分钟，台下十年功。
- 8、饱食终日 是万恶之源。
- 9、板凳要坐十年冷，文章不写半句空。
- 10、不怕天寒地冻，就怕手脚不动。

- 11、有兴趣，学习是享受，没兴趣，学习似受刑。
- 12、有兴趣，不让学偷着学，无兴趣，逼着他学则厌学。
- 13、早上吃好，中午吃饱。
- 14、吃饭不要闹，吃饱不要跑。
- 15、不干不净、吃了生病，干干净净、吃了没病。
- 16、早吃好，午吃饱，晚吃巧。
- 17、父母是孩子的镜子，孩子是父母的影子。
- 18、五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。
- 19、人想长寿安，要减夜来餐。
- 20、饭前喝口汤，永远没灾殃。
- 21、人要自安，少吃晚餐。

好习惯的养成需要多久篇八

近年来，“习惯养成课堂”逐渐在中国的教育界兴起，成为了一种新型的课堂教学模式。习惯养成课堂注重学生的全面发展，因而备受学生和家长的欢迎。作为一个中学生，我也有幸参加了这样一门课程，并从中学到了很多知识和技能。在此，我要分享一下我在习惯养成课堂中的心得体会。

首先，习惯养成课堂注重培养学生的自主学习能力。在传统的课堂教学中，老师往往是知识的主要传授者，学生只需被动地接受知识。而在习惯养成课堂中，老师扮演的是指导者的角色，引导学生主动探索、思考和解决问题的过程。这样

的教学模式培养了我们的自主学习能力，让我们能够更好地面对各种学习挑战。

其次，习惯养成课堂注重培养学生的合作能力。在习惯养成课堂中，我们往往会进行小组活动、团队项目等合作学习方式。通过与同学们共同合作，我们学会了互相倾听、理解和尊重，学会了与人合作、共同进步。这样的合作学习方式不仅增强了我们的团队精神，也培养了我们的沟通能力和领导能力。

再次，习惯养成课堂注重培养学生的创新能力。在传统的课堂教学中，教师往往只注重学生对知识的掌握和记忆，很少给学生提供发挥创造力的机会。而在习惯养成课堂中，我们经常要进行创新思维的训练和实践。我们学会了提问题、解决问题、发现问题背后的规律和原理，从而培养了我们的创新能力。

此外，习惯养成课堂注重培养学生的思维能力。在习惯养成课堂中，我们学会了观察、思考和分析问题。我们不再满足于碎片化的知识，而是要通过思考和分析，将所学知识整合起来，形成自己的思维体系。这样的思维训练不仅提升了我们的学术能力，还培养了我们的逻辑思维和批判思维。

最后，习惯养成课堂注重培养学生的价值观。在习惯养成课堂中，我们不仅学到了知识和技能，还学到了做人的道理和原则。我们学会了友善待人、宽容他人、正直待人等美德，学会了尊重他人、珍惜集体等价值观。这样的价值观培养帮助我们建立了正确的道德观念和行为准则。

综上所述，习惯养成课堂给予我们全新的学习体验和启迪。通过这门课程，我们培养了自主学习能力、合作能力、创新能力、思维能力和价值观念，为我们的未来发展打下了坚实的基础。我们必须珍惜这个机会，把所学所得转化为具体的行动和实践，不断完善自己，为社会的发展和进步贡献自己

的力量。

好习惯的养成需要多久篇九

我想大家都听过爱比克泰德说过的一句话：“是否真有幸福，并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”由此可见，养成一个好习惯是多么的重要啊！

我已经11岁了，已经学会克制自己。我改掉了许多坏习惯，如：不认真写作业，粗心大意；上课做小动作，和前后左右的同学说话……当然，养成爱读各种书的好习惯便是我最大的收获了！

刚刚进入小学时，我的作文水平并不高，妈妈发现后，为我订购了大量的书籍，并要求我每天看一篇好文章。先开始，我不太认真，总是慢吞吞的，不当回事。后来，我渐渐迷上了阅读，没有书的日子就像世界末日一样。

那么，我是怎样读书的呢？每天，当我回家高效率完成作业后，就开始读书。阅读，可以使人增长见识，每天一篇好文章已令我自己的学问增添不少。阅读，还可以帮我解闷，当我十分郁闷的时候，我就读一篇优美的文章，心情立刻豁然开朗。

我已经读到过许多书，例如：惊险刺激的科幻小说《哈利波特》、四大名著《红楼梦》、《西游记》等等。如果我想把自己当做书中的主角，做书中的主人公，就读科幻小说，让思维插上想象的翅膀飞翔。

阅读不但可以怡静、长才，而且是打开知识大门的钥匙。所以，大家应该每天抽点时间阅读。习惯养成自然，就像我们每天都要洗脸，漱口一样理所当然。每天读一篇好文章，让你的生活变得更加丰富多彩吧！

好习惯的养成需要多久篇十

习惯是一个人的行为的刻意反复，日积月累的结果。而养成良好的习惯，不仅能提升个人素质，还能改变人生轨迹。作为一名学生，“习惯养成课堂”成为我进步的关键。通过在这个课堂中的学习和实践，我深刻体会到了习惯养成的重要性，并从中获得了宝贵的经验。

首先，养成规律学习的习惯是习惯养成课堂给予我的最重要的启示之一。在这个课堂中，每天都会有规定的时间段专门提供给我们学习。这种规律的学习安排便养成了每天坚持学习的习惯。从最开始艰难和不习惯，到后来形成了自然而然的状态，我发现，只要坚持，不嫌麻烦，规律的学习对于提高学习效率和質量有着巨大的帮助。对于一个学生来说，学习是最主要的任务，而只有养成规律的学习习惯，才能够真正做到高效学习。

其次，坚持细节管理是习惯养成课堂教会我的另一个重要功课。在这个课堂中，老师要求我们做到“小事不马虎”，每一项细节都要严格把控。最初，我对这种看似琐碎的管理方式持有疑惑，但渐渐地我明白了，只有细节做得好，才能做到事半功倍，才能够追求更高的目标。从每次签到、课堂笔记的规范，到每次作业的认真完成，这些习惯都在毫不起眼的细节中逐渐培养出来，给我带来了事事做到尽善尽美的满足感。

第三，学会自我激励是习惯养成课堂给予我的又一重要收获。在面对学习的艰辛和痛苦时，往往会出现意志力的波动和动力的衰减。通过习惯养成课堂的学习，我学会了自我激励。比如，在一个特别困难的问题面前，我不再轻易放弃，而是告诉自己一次的失败并不代表全部的失败，相反，每一次的尝试都是一次经验的积累，都是接近成功的一步。这样的自我激励使我克服了很多看似不可能的困难，也培养了自己的坚韧和毅力。

进而，培养合作意识是习惯养成课堂让我懂得的一课。在这个课堂中，我们时常要结队合作完成各类任务。通过合作，我意识到团队的力量是巨大的。每个人都有自己的优点和长处，只有充分发挥每个人的潜能，才能以最高效的方式完成任务。在合作中，我也学会了倾听和理解，学会了与不同的人相处，并且在协作中取得了更好的成绩。这种合作意识不仅在课堂中 useful，更在生活中给予我启示：无论是在学习还是工作中，合作和团队合作精神都是取得成功的重要因素。

最后，习惯养成课堂让我明白，改变自己的习惯是一个长期而艰难的过程。习惯的形成需要长时间的投入和坚持，且常常需要克服自身的惰性和舒适区。这个过程中，我体会到了坚持的重要性，明白了自律和毅力的不可替代。只有在付出了足够多的努力和坚持之后，才能品味到习惯的甜蜜果实。

综上所述，“习惯养成课堂”给予了我很多关于习惯养成的启示和体会，它教会了我规律学习、细节管理、自我激励、合作意识以及坚持不懈的精神。这些习得的习惯将伴随着我通往未来的路上，让我更加自律、自信、高效，更加健康、积极地面对人生的挑战，并且乐观地迎接未来的一切。

好习惯的养成需要多久篇十一

习惯养成课堂是一门旨在培养学生良好习惯的课程，通过一系列的教学活动和训练，帮助学生养成主动学习、自律管理等良好的习惯。在这门课堂中，我受益匪浅，深刻体会到养成良好习惯的重要性。下面，我将分五个段落，谈谈我在习惯养成课堂中的体会和感悟。

第一段：引入

习惯养成课堂让我意识到良好习惯的重要性。在这门课中，老师通过讲授理论知识、展示正面榜样以及开展实践活动等方式，告诉我们如何养成良好的习惯。我记得第一堂课，老

师向我们介绍了习惯对个人发展的影响，从而激发了我对培养良好习惯的兴趣。从那时起，我开始认真思考自己的习惯，并且努力改正不良习惯。

第二段：习惯养成的过程

习惯不是一蹴而就的，它需要长时间的养成和坚持。在习惯养成课堂中，我们进行了一系列训练和实践活动，帮助我们逐步培养和巩固好习惯。例如，我们通过制定自己的学习计划，每天按时完成任务，养成了主动学习的习惯。另外，我们还进行了时间管理的训练，通过规划合理的时间分配，避免了拖延和浪费时间的习惯。这些训练和实践活动使我逐渐意识到了习惯的重要性，并且成功地培养了一些良好的习惯。

第三段：良好习惯的益处

良好的习惯带来了许多益处。首先，它能提高学习效率。通过培养主动学习的习惯，我学习任务的完成速度明显加快，知识掌握的程度也有所提高。其次，良好的习惯有助于自律管理。我坚持按时完成作业、早睡早起、保持身体健康等良好习惯，使我拥有了良好的生活习惯和自律能力。同时，良好的习惯还有助于建立良好的人际关系。我相信习惯有很强的示范作用，通过展示自己的良好习惯，我能够赢得他人的尊重和信任。

第四段：习惯的养成需要坚持与努力

习惯的养成需要坚持与努力。在习惯养成课堂中，老师不仅为我们提供了许多习惯培养的方法和技巧，还明确告诉我们要养成良好的习惯，必须付出坚持和努力。我深刻体会到，要养成良好习惯，不能仅凭一时的决心，而是需要在日常生活中持之以恒地付出努力。我记得有一次，我制定了一个计划，决心更早起床，但在开始的几天里，总是想要继续赖床。但是，我坚持下来了，坚持早起，并在活动中得到了大家的

认可。这次经历让我明白，要想养成良好的习惯，需要付出毅力和持之以恒的努力。

第五段：总结与展望

在习惯养成课堂中，我学到了很多关于习惯的知识和技巧，受益匪浅。通过这门课，我明白了养成良好习惯的重要性，也意识到习惯的养成需要坚持和努力。未来，我将继续坚持良好习惯的养成，并且希望通过自己的努力和实践，成为一个有规律、有秩序的人。我相信，良好的习惯一定会为我带来更多的成功和幸福。

好习惯的养成需要多久篇十二

大学是一个较长时间的成长轨迹，越来越多的年轻人进入大学并以其自己的方式和习惯度过这段时光。然而，养成优秀的习惯并不是容易的事情，而且也需要时间和勤奋的努力。本文将着重关注大学生如何养成好的习惯，以及这些习惯对大学生的未来发展所产生的影响。

第二段：重视时间管理，从一点一滴入手

时间管理是大学生养成好习惯的重中之重。对于刚进入大学的新生来说，时间管理可能是一个新的概念，但它是非常重要的。如何有效地分配时间并高效利用它取决于每个人的生活方式和目标。从制作时间表和准时起床开始，小而重要的行为将积累，最终习惯将发生变化。

第三段：良好的学习习惯，成功的关键

学习是大学生最重要的任务之一。大学学习要求更高的质量和多样的学科，需要投入更多的时间和精力。良好的学习习惯不仅能帮助大学生提高学习成绩，而且能提高他们的自信心和独立思考能力。通过做笔记，复习概括课堂知识，以及

及时进行作业，养成良好的学习习惯将成为成功的关键。

第四段：建立健康的生活方式，早日达成目标

健康的生活方式表明着一个人对自己的生命负责任的态度。具有健康的饮食习惯和锻炼的习惯的大学生通常拥有更高的能量和更强的身体。从早期开始就建立健康的生活方式将为未来带来积极的影响，成为一个好的例子对其他人产生良好的影响。

第五段：结论

在大学拥有优秀的习惯是一件长期而且值得的主旋律。这些习惯不仅有助于大学的生活，而且还将形成一个人的品格。时间管理和学习习惯是大学生必须建立的基本素质，同时，健康的生活方式将促进一个人的身心健康，也有助于实现自己的目标。因此，一个知识渊博，获得成功的大学生必须拥有并坚持这些好习惯。

好习惯的养成需要多久篇十三

浅谈一年级学生的习惯养成刚刚入学的孩子来自不同的家庭，由于每个孩子的家庭环境、社会环境，自身的心理品质和基础等方面的不同，使他们在各方面也存在较大的差异。有的勤学守纪，有的厌学淘气，作为教师，要正视学生中的差异，培养其良好的行为习惯。

一、细心观察，培养良好的听课习惯。

刚刚踏入小学校门的只有6岁，他们的心理特点决定了集中注意力的时间是有限的。针对小学生好动、注意力不能够集中的特点，在教学中，我尝试着从激发兴趣入手，以表扬激励为主，循序渐进的培养学生的良好听课习惯，培养自律能力。几年的低年级经验告诉我：当学生出现了优良的行

为，教师及时给予认可和赞赏，而学生在课堂上出现的不恰当的行为就得不到教师的认可或赞赏。久而久之，学生的不良行为就会逐渐消失。学生某些优良行为就会在老师的反复认可或赞赏中逐渐形成。很多课堂纪律问题是由于教师没有注意强化学生的优良行为而造成的。当学生感到老师在对待自己出现的好行为和不良行为上没有明显差别时，他们的不良行为就会增多。因此，我在教学中，多注意观察学生，善于用心去发现学生表现出来的优良行为，并在这些优良行为出现后立即给予积极评价而不忽视，让学生尝到做出优良行为的兴奋。通过几年的教学实践，我发现对学生的优良行为的积极评价必须做到连续性和系统性，这样有利于学生的优良行为在反复的强化作用下巩固下来。例如，一年级的孩子在课堂学习活动中，由于自律能力较差，情绪色彩很浓，在对感兴趣的易回答问题作答时，多数孩子常由于兴奋，而争先恐后地大声回答，影响教师对学生的回答作出判断，同时也是其他孩子听不清同伴的回答。这时我马上对积极举手但并未大声作答的孩子给予及时的表扬，“大家看□xx同学表现得真好，他知道在发言前先举手，看谁能和他一样是一个守纪的好孩子。”这时，其他孩子会马上受到启发停止大叫，举手发言。经过不断的强化训练，学生举手发言的好习惯便养成了。

但同时也要注意，我们的这些积极评价是用来强化学生行为的，因不能对任何行为都随便积极评价。当学生表现出的确实是恰当的、正确的行为，有奖励的价值，才奖励；学生表现出的只是一般的行为，没有奖励的价值，教师就不用奖励。

二、立足课堂，培养学生的说话能力。

课堂教学是整个教学的主阵地，而一堂语文课，它所在解决的问题、培养的能力比较多，主要包括听、说、读、写等各个方面。在这其中“说”往往会被忽视或者是得不到很好的发展。

1. 创设条件，使学生有机会说。

通过观察，我发现一年级学生有着强烈地“说”的欲望，因此我在每节课腾出5分钟时间，依次让学生上台进行说话练习。说话内容不限，学生可以讲自己看到的故事，可以说说自己遇见的一些有趣的事。让学生想说什么就说什么，这样可以减少学生上台的一种紧张心理，使学生自然上台，轻松地进行说话练习。同时在说话训练过程中，注意培养他们良好的说话习惯，如：说话要完整、连贯；不要使用方言，要尽量使用普通话；说话时要自然、大方、有礼貌等。对于那些胆子小的学生，教师和学生台下以掌声鼓励他们。这样一来不仅让想说的同学过了一把瘾，而且也使胆小的同学得到了锻炼。

2. 创设情境，使学生乐于“说话”。

李吉林老师曾说：“言语的发源地是具体的情境，在一定的语境中产生语言的动机，提

供语言的材料，从而促进语言的发展。”所以，为学生巧妙创设交际情境，使学生饶有兴趣地主动地投入到说话训练中去，积极地观察、思考、想象，这样，他们的语言才会如涓涓细流，流出心田。作为教师要根据低年级学生的特点即对图片、故事、动物、游戏感兴趣，从而激发他们说的欲望。如：在学习完《菜园里》一文时，我问：“菜园里还有什么？”孩子们在短时思考后说出了许多优秀的句子，有的说出一首小儿歌：西红柿红红打灯笼，丝瓜长个细又长。大葱棵棵绿油油，土豆地下捉迷藏。,,,还有许多课文可以在学完后，让孩子们来用自己的话讲故事，以小组为单位演一演，如《雪孩子》、《小熊住山洞》等，这样可以使学生在听故事、讲故事、表演故事的过程中不断加浓说话的兴趣和表现欲。

三、以身示范，培养写字能力。

1. 熟识田字格，为写字作铺垫。初学写字，为了帮助孩子形成把握字的间架结构的能力，教师的指导，孩子的练写，都必须放在田字格中进行。因此，在教学写字之前，有必要带领学生认识田字格，了解田字格的组成，能熟练的说出田字格各部分的名称：横中线、竖中线、左上格、左下格、右上格、右下格、左半格、右半格、上半格、下半格。这样，为教师以后用精确的语言进行准确细致的写字指导奠定了必备的基础。

2. 培养学生的写字兴趣

形式多样的竞赛激励。竞赛不但能调动学生练字的积极性，还能培养学生良好的竞争意识，同学之间互相合作的集体意识。

(1) 作业星级制度。学期末再评出星级作业，并给予奖励。

(2) 小组竞赛。每节写字课上，以小组为单位，进行写字比赛（包括写字的姿势）。

3. 落实基础训练，写好笔画

“书法”是一门艺术，每一个字都有其独到的韵味，而不是简单的笔画堆积。因而，笔画练习不可忽视。一，生动形象的指导方法：我们一年级学生的思维以形象思维为主，直观、具体的表象有利于他们接受，因此，在教学笔画的书写时化抽象为形象、化枯燥为生动，这样才能吸引学生的注意，激发学习的兴趣。在我的教学中，“点”“撇”“捺”……就变成了“调皮的小雨滴”“细长的小草叶”“锋利的大刀”……这样，学生的头脑中有了具体的形象，就能写出富有生命的笔画来了。二，细致入微的板书示范：毕竟学生是刚刚学习写字，对于如何起笔、行笔、收笔，他们没有直观的感觉是写不出来的。所以，在初始阶段教师的示范是写好字的关键，学生在观察、模仿中不知不觉中就有了良好的运笔感觉了。

4. 为学生树立一个好的榜样。

孔曰“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”教师以身作则，对于学生来说就是无声的引导，教师的表率作用对学生有着特殊的影响。平时的课堂板书，批改作业，都应该注意书写的姿势、握笔姿势。安排好字的结构，注意字的笔顺，展示给学生的应该是一个个端端正正的汉字。小学生有着很强的“向师性”和模仿性心理特征，教师的一举一动，一言一行，都可能成为学生模仿的对象。个别辅导时，放下老师的架子，走到学生中去，握着学生的手写一写，让学生看着老师写一写，无形之中老师把自己变成了一面镜子。不但可以注意自身的写字姿势，提高写字水平，养成良好的写字习惯，对于学生来说更使他们看到了一个活生生的写字“标本”，使学生潜移默化地受到了教育。

5. 定期举办作业展览，将写得好的学生作品和报刊杂志上的优秀书法作品放进学习园地。让学生看到自身的价值，增强学生的自信心，提高他们对写字的兴趣。整个班级也因此形成良好的写字氛围。

有密切关系，都应纳入培养教育的范围。只要老师心中有规范，定期检查与随时抽查相结合，“严”有尺度，“教”有方法，要求一致，就可使学生从小养成良好的学习行为习惯。

好习惯的养成需要多久篇十四

亲爱的家长朋友：

你们好！

著名教育家叶圣陶先生说：教给学生一生有用的好习惯，是教育的根本目的。“少成若天性，勤始赢未来。”好习惯成就好人生，好习惯要从小养成。

为此，我们学校将进行新教育的每月一事活动。每月一事，就是通过阅读，实践，评价，展示等活动，实现每月一个好习惯的培养。12个月12个好习惯，比如，1月学会吃饭，2月学会不闯红灯，3月让我们种下一棵树，4月学会阅读，5月学会扫地……每一个小事的背后，都蕴含着一个好习惯。关于节约，规则，公益，学习，劳动等。这些都是孩子一生有用的好习惯。

“一屋不扫，何以扫天下”。任何伟大的人，都是从会扫地这样的小事做起的。

五月，让我们学会劳动。学会劳动从小事做起，从学会整理开始。在校老师教给学生整理学习用具，书包，书桌，教室；在家家长监督孩子整理书包，书桌，物品，床铺，屋子。

专家认为，一个好习惯的养成，需要21天的坚持做，60天的巩固完善。任何一个好习惯的培养，都要经历从被动（要求做）到主动（愿意做）然后才能达到自动（习惯做）的三个过程。

学会整理，学会扫地，学会洗衣，学会做简单的饭菜，学会自己的事情自己做。学会一般的家务劳动，有利于孩子智力的发展。大教育家苏霍姆林斯基说过：孩子的智慧在手指间。手脑并用，才能心灵手巧。

通过劳动习惯的培养，让孩子养成劳动习惯，学会简单劳动。通过劳动，让孩子体会到父母的辛苦，尊重父母的劳动，是我们进行这次活动的目的。

活动要求，家长配合学校，做好监督和评价。及时记录孩子成长的瞬间，可以用文字，可以用照片，通过班级微信群，反馈给老师，让老师、更多的家长分享孩子在家的表现，对孩子及时鼓励，树立班级榜样，更好地促进良好习惯的培养。

“每天劳动10分钟，养成劳动好习惯。”

诚恳地邀请您的参与，相信您的孩子会越来越优秀。

“教给孩子一生有用的东西——良好的习惯。从小事做起，贵在坚持！”

木城一小德育处

20xx年5月

好习惯的养成需要多久篇十五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我在国旗下讲话的题目是《习惯养成从点滴开始》。

我国著名教育家叶圣陶先生说过：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”我国古代著名的教育家孔子说过：“少成若天性，习惯如自然。”

由此可见，习惯对一个人的成功的作用真是太大了，可以说，好的习惯能够成就一个人，坏的习惯则会摧毁一个人。但是好习惯不是天生的，而是靠一点点养成的，是一天天努力的结果，这就需要我们从小事做起。

同学们，转眼间开学又快一个月了。请同学们反思一下，在这段时间的学习生活中，我们培养了哪些好习惯？又有哪些不好的习惯需要改进呢？下面我就给同学们提一些行为习惯上的具体要求，希望你们在以后的学习生活中自觉遵守，逐步养成良好的习惯。

（一）养成良好的文明习惯

人的文明礼仪是通过他的行为举止表现出来的，所以说举手投足间就能看出你的修养和素质。因此，同学们要严格要求自己，升国旗奏国歌时要非常严肃，不乱说话，自觉立正站好；见到老师、长辈或客人要有礼貌，主动问好；做操、排队放学等活动，路队要整齐，不推碰，不争先恐后。

（二）养成良好的学习习惯

一个好的、科学的学习习惯和方法，能使我们学得有效率，又学得轻松自在。课前准备要做好；上课专心听老师讲课、认真听同学发言，积极思考；同时记住头正、肩平、身直、足安。

（三）养成良好的卫生习惯。

讲卫生既体现了个人的风貌，又包含了对他人的尊重。作为每一个小学生，要保持个人卫生，衣服干净整洁；要及时做好清洁卫生，勤洗手；要确保教室和校园整洁美丽，不乱纸屑、口罩等。更重要的是大家要养成“弯弯腰”的习惯，随时随手捡起地面上的垃圾。

（四）养成良好的安全习惯。

同学们就让我们从现在开始，从小事做起，养成好习惯，做一个优秀的小学生。

谢谢大家。

好习惯的养成需要多久篇十六

大学生活与高中生活形态完全不同，这是一个非常好的开始，作为一名新手大学生，我们便经历了许多挑战与机遇，但我

们也需要在这种新环境中养成习惯。这些习惯将有助于我们有一个更有效率，更健康和更成功的人生。本文将探讨大学生习惯的养成，并分享如何应对和克服这一过渡过程中的生活和学习压力。

第二段：每天早起

首先，每天早起是大学生必须养成的习惯。早起不仅可让人在一天之初就保持良好状态，还能帮助我们更好地规划一天的行动计划。对于大学生来说，要尽早起床并保持一致的起床时间非常重要。这可以让我们摆脱拖延的坏习惯，减少学习压力，以及保证我们健康的身体和头脑状态。此外，利用这个时间阅读报纸、做瑜伽或者进行其他健身活动，都是一个很好的开始。

第三段：规划时间和任务的优先排序

接下来，规划时间和任务的优先排序也是养成的习惯。大多数大学生必须在学术和个人时间之间找到平衡，其要点是能够明智地计划时间并区分优先级。制定一个清晰的目标，并将目标分解成小的任务也非常重要。在计划时间和任务时，我们需要遵循一些简单的指导原则，例如避免深夜工作，避免同时处理多任务，以及将时间引向成就感的任务。

第四段：锻炼身体和心理上的健康

除了时间规划，锻炼身体和心理上的健康也应成为养成的习惯。它们是大学生生活中的重要部分，也是我们取得学习和生活成果必须具备的条件。我们可以选择合适的方式来加强身体和心理，例如健身房、户外运动、音乐和艺术创作等。这种锻炼活动将有助于减轻大学生填饱的生活负担，帮助消除紧张的压力，并集中更多的精力学习。

第五段：参加社区活动

最后，参加社区活动也是一个良好的大学生生活习惯。这包括志愿服务、社会实践、社团和课外活动。通过参与这些活动，我们可以拓展我们的人际关系和社会视野，发掘我们的潜力和增加我们的工作经验，同时还有利于培养我们的领导力和文化理解。这对我们的成长和未来发展非常有益。

总结：

生活中我们可以通过注意早起、规划时间、锻炼身体和心理健康和参与社区活动等各方面的行为来养成个人习惯。当我们始终保持这些习惯时，不仅能提升学术水平，还能提高个人价值，养成个人品格。。因此，如果想要像一个真正的大学生一样学习和生活，就需要养成这些良好的习惯，并寻找自己的兴趣和目标，更好地适应大学生生活的挑战和机遇。

好习惯的养成需要多久篇十七

(1) 究竟什么是习惯？其实我也不知道。

(2) 培根曾经说过，习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。这句话说得实在太好了。习惯了习惯，习惯了习惯的方式和特点，习惯这个东西也真够可怕的，日常生活中，我们一不小心，就掉入了习惯所设下了陷阱，结果是自己也搞不清楚哪里出了错。

(3) 习惯之所以是我们的宠儿，是因为它是我们的产儿，他完全是由我们自己主观创造的。

(4) 习惯是我们理性地创造的，却是不理性地使用着。

(5) 要么习惯为我们所指挥，要么我们被习惯所奴役。

(6) 习惯产生的原因往往是因为我们没有良好的习惯。

(7) 习惯、性格、命运三者互利共生，共同牵制和影响，没有习惯，谈不上性格；没有性格，命运算什么；没有命运，习惯和性格就没有了价值的依附体。

(8) 坏习惯本身并不可怕，可怕的是我们对坏习惯的习惯。

(9) 曾经我寻寻觅觅，找寻习惯的起源，无奈我竟又陷入了习惯的另一陷阱，找寻习惯成为了我的习惯。

(10) 我扣问习惯，为什么要每个人身上“扎根落户”，习惯委屈道，明明是人类硬拉我们与你们同居。我无语。

(11) 在坏习惯征服自己之前，我们要学会用另一习惯征服这一坏习惯。

(12) 有良好的性格就已经有了一半的成功，那么我可以说，有良好的习惯就已经有了四分之一的成功。性格决定成败，习惯衍生成功。

(13) 习惯啊，习惯，请接受我最虔诚的膜拜。请您赐予我巨大的力量，让我能够习惯于培养良好的习惯。

好习惯的养成需要多久篇十八

大学是人生中一个重要的阶段，而其中培养一个好的习惯是非常重要的。养成好的习惯可以帮助你更加高效率的学习，更好的管理时间和控制情绪。在我的大学生生活中，我意识到了养成好的习惯的重要性，并且通过实践，逐渐总结出了一些自己的经验。本文将分享我的心得体会，希望能给正在迷茫养成好习惯的大学生们一些帮助。

第二段：培养时间管理的习惯

第三段：培养读书兴趣的习惯

阅读是提高自身实力最好的途径之一，在读书的过程中，即使是些小细节，也能让我们受益匪浅。我之前对阅读没什么兴趣，但是后来通过新闻、文学等各种不同类型的阅读，逐渐培养出阅读习惯，我发现阅读不仅可以扩大我们的视野，还可以激发我们的对未来的想象！

第四段：培养积极心态的习惯

大学生生活中不可避免地会遇到一些挫折和困难，要想克服困难，培养一个积极的心态非常重要。我通常会找朋友聊聊天，通过释放自己内心的压力来调整心态。此外，我也会尝试寻找自己喜欢的活动，如音乐、绘画和旅游等，来放松自己舒缓压力。可以让自己更加积极进取！

第五段：总结

在大学生涯中，养成好的习惯将会让你事半功倍，同时也为自己的未来打下坚实的基础。通过以上的实践和总结，我已经养成了一些好的习惯，如时间管理、读书和积极心态，这些习惯对我帮助很大。希望我的经验也能够帮助到其他大学生们，让我们一起养成好的习惯，做一个更好的自己吧！