

最新养成好习惯演讲稿(汇总8篇)

比赛是一个评判个人能力和实力的标准，可以给自己设立更高的目标。这里有一份有关职场压力和工作生活平衡的广播稿范文，希望对大家在工作和生活中能有所启示。

养成好习惯演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

陶行知说：“思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。”

培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。”

曼恩说：“习惯仿佛一根缆绳，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。”

看来习惯是可以决定人得一生的，我们一定要学好习惯，改掉坏习惯。而我也是有好的习惯的。

从小，妈妈就说我学什么东西都快。

妈妈说记得在我小的时候每天晚上都给我讲《乌龟上天》的故事，我也一如既往的听妈妈讲故事，还不烦。

小时候我很喜欢听《乌龟上天》的故事，令妈妈想不到的事，我在两岁的时候把这篇《乌龟上天》的故事讲下来了，大家大人们都惊讶极了，当时我才两岁。

直到现在也是，我在上葫芦丝班的时候，老师也说我学东西学的快，在乒乓球班也是。

这才让我懂得了“三岁决定一生”的含义，小时候养成好的习惯会伴你一生。

“三岁决定一生”我们现在一定要养成好的习惯，改掉缺点。

养成好习惯演讲稿篇二

敬爱的老师、亲爱的小朋友们：

大家上午好！我是大一班的x小朋友，今天我讲话的题目是《养成好习惯，美牙常相伴》。

小朋友们，你们知道9月20日是什么日子吗？对，每年的9月20日是全国爱牙日，就是要提醒人们在享受美好生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康。

牙齿对我们来说非常重要，我们每天吃饭、说话，甚至喝水都离不开它，如果没有牙齿，就不能嚼碎食物，连说也说不清楚。有一口洁白的牙齿，还能让我们看上去更精神、更漂亮！为了远离黄牙、蛀牙，我们必须从一点一滴的小事做起，养成护牙的好习惯。那么我们小朋友应该怎样做呢？下面让我来告诉你吧！

第一，小朋友们要坚持每天早晚两次刷牙，每次刷3分钟，里里外外都要刷。

第二，每次吃完东西别忘了用温水漱口，少吃甜食，睡觉前更不能吃。

第三，不能咬筷子、水彩笔、瓶盖、硬币等坚硬的东西，这样做很危险，会损伤我们的牙齿。

小朋友们，只要我们能养成这些好的小习惯，我们一定会拥有一口洁白、整齐的牙齿，我们的笑容会更加灿烂，身体也

会更加健康！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

养成好习惯演讲稿篇三

以下是小编整理的关于好习惯养成演讲稿，欢迎阅读。

尊敬的xx□

时间在一分一秒的过去，转眼间我已经是六年级的学生了，在成长的过程中，我养成了许多好习惯，其中就有不懂就问这个习惯。

有一句谚语叫：学问学问，要学要问；活到老，学到老，还有多少学不到。

问是打开成功之门的钥匙，是走向成功大道的铺路石，只有问了才能解开你心中的疑团，才能丰富你的知识，提高你问的水平。

朋友！当你解不开心中的疑团时你问了吗？如果没问请你不妨问一问别人，也许你会有意外的惊喜哟！

谢谢大家！

尊敬的xx□

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该追求好习惯。”作为一名中学生，我觉得我们应该养成良好的行为习惯。

成功的人士，都有一些良好的行为长期坚持，养成习惯，形

成自然。

就说鲁迅吧！他从小就养成不迟到的好习惯，他要求自己抓紧时间，还在桌子上刻了一个“早”字，经过长时间的坚持，他终于养成了好习惯，后来成为了中国有名的作家。

而现在，有很多同学不但迟到，甚至还会出现旷课的现象。

由此可见，养成良好的习惯是多么重要啊！

谢谢大家！

敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是——《养成好习惯》。

习惯，是我们学习生活的根基，是我们健康成长的臂膀。

一位哲人曾经说过：“播下一种行为，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”只有养成了良好的行为习惯，才能形成良好的学风、班风、校风。

只有养成了良好的行为习惯，才会成为德才双馨的建设者，才能把祖国建设成自主创新型的国家。

同学们，让我们一起养成良好的习惯吧！

养成好习惯演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

养成好习惯不是一件容易的事。我相信大家都有好习惯，比如：爱读书、爱写字、懂礼貌、不懂就问、随时在书上做笔记……这都是好习惯，这些习惯都给我们人生带来很大的帮助。比如说：爱发言可以锻炼一个人的口语表达能力；爱读书可以让一个人知识渊博；懂礼貌会惹得人人喜爱；乐于助人可以帮助别人解决困难。所以，从现在起，我们要养成很多良好的习惯。

一是：必须经常在课堂上发言，因为，这是锻炼口才的大好时机。这对我们长大以后很有益处，将来如果你和哪个公司谈合作。先把自己的公司介绍的条理清楚，使对方有一个很深的印象，才有可能成为合作伙伴。反之，则会失去很多机会。

二是：必须能写手好字，如果你出去跟别人签合同，你签的乱七八糟，人家就会想你是一个没素质的人。

三是：必须懂礼貌、乐于助人，大家应该懂得礼貌是一个人必须具备的品质，乐于助人即可以帮助别人解决困难，还能使自己从中得到幸福感。

四是：必须学会“听”，因为倾听别人的意见是一种很好的学习。可能有时“听”能让你学习到许多你平时疏忽的一些很好的东西。

……

好习惯是需要一点一滴养成的，我们要学会吸取别人的优点，补足自己的缺点，这样才能让我们变得更加出色！

养成好习惯演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家晚上好!我是初二九班的杨美佳，今天很高兴能站在这里给大家演讲。

今天我要演讲的题目是《养成好习惯》。

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：

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。

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。

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迷。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

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。

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。

严格执行学习计划定时定量的学习习惯

严格执行学习计划定时定量的学习习惯，是实现目标，克敌制胜的法宝。谁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，谁就能无往而不胜。

4要养成讲究学习卫生的习惯

有的同学学习时歪着身体，有的伏在桌面上看书，这些坏习惯既不卫生，又会影响学习的效率。

要养成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。

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!

养成好习惯演讲稿篇六

大家好，今天我演讲的题目是《养成好习惯 做合格小学生》。

在一次诺贝尔颁奖典礼上，一位记者问一位获诺贝尔获奖者：“您认为你在哪所大学，获得的收获最大？”他回答却出人意料：“在幼儿园里。”原来这位老者在幼儿园的时候，通过老师和小朋友的帮助，养成了乐于助人、诚实勇敢的品质，良好的作息习惯和敏锐的观察能力。这些为他将来登上诺贝尔奖领奖台奠定了坚实的基础。可见良好的行为习惯对人的一生有着多么重要的意义。好习惯是成功的基石，是辉煌人生的风帆。

人们常说：播下一个行动，便会收获一种习惯；播下一种习惯，便会收获一种性格；播下一种性格，便会收获一种命运。伟大的物理学家爱因斯坦曾说：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，成就美好人生。有一个故事，一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，不乏有高学历者，有曾经从事过管理工作的人，也有口才非常出众的公关人员。但最后负责招聘的老总却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的竞聘者。后来，有人问这位老总，“为什么选中那位不占任何优势的竞聘者？”这位老总回答：“一个有好习惯的员工，就是一座金矿，有这种人格魅力的人一定可以为公司创造更多的财富。”是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月影响者我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

今天的我们，已经从习惯中受益，校园里整洁了，语言文明了，成绩提高了，好习惯正在伴我们快乐成长。就让我们持之以恒，习惯成自然，做一名合格文明小学生。

养成好习惯演讲稿篇七

亲爱的老师、同学们：

有人说：“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”

教育家叶圣陶先生曾经说过：“教育是什么往简单方面说：‘只需一句话，就是要培养良好的习惯，良好的行为习惯主要在学校中养成’。”大家都知道，好习惯使人终生受益，特别是小学生，可塑性强，也正是习惯养成的关键时期。良好行为习惯是基础教育的重要环节，是改进德育的重要方面。为此，近年来，我校德育工作就一直把培养小学生良好的学习习惯作为学校一项重点来抓。具体做法如下：

二、基本的途径和方法

1、领导重视，常抓养成教育

小学生习惯养成教育不是靠某个人就能办好的，习惯养成教育是一项系统工程，它需要学校上上下下共同努力，还需要家庭和社会的齐抓共管。因此学校高度重视习惯养成教育工作，把习惯养成教育摆上重要议事日程，建立长效评比机制，促进工作长期开展。建立周例会通报制度，将习惯养成作为重要内容每周一次情况通报，要注意横向和纵向之间的联系，各方面要求要协调一致，学校领导重视，常抓养成教育。

2、遵循教育规律，展开养成教育。

（1）规范常规制度，强化学生遵纪守法意识，是养成教育的前提保障。

我校以学习《小学生守则》、《小学生日常行为规范》为重点，不断规范学生的行为习惯，以树立良好的学生形象。首

先，我们将守则内容发悬挂在每个教室，班主任经常性组织学生学学习，要求做到熟记于心。结合规则的制定，学校通过开学典礼大会，推选平时表现比较好的学生和平时表现较差的学生，在全校师生面前做表态发言，让大家监督他在今后的学习生活中是否言行一致，说到做到。在此基础上，我校少先队大队三月份组织三至六年级学生进行了“学习新守则，遵守新守则”争做合格小学生为主题的演讲比赛。通过演讲比赛，激励更多的学生养成良好的学习、生活习惯，知道要从一点一滴做起，从身边的小事做起，从一个细微动作做起。每学期演讲都会改变许多的学生。然后，要求我们的教师要勤下班，用心观察，从学生的一点细微动作，如衣着打扮、语言、对待人的言行等生活表现来捕捉他们的内心变化，从而发现问题，及时纠正，慢慢从小处去改变自己的行为举止。

(2) 榜样的力量是无穷的，发挥树立榜样的力量。孔子说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”不管作为老师要以身示范，凡是要求学生做到的，我们教师自己首先做到。教师无小节，处处做楷模。在开学初首先要求教师认真学习《教师职业道德规范》和“五条禁令”，用《教师职业道德规范》和“五条禁令”约束自己，设身处地地为孩子们树立榜样。还要用一些现实生活中的小榜样激励学生，如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯。我们在每学期开展出色作业（语文、数学、英语、美术、手工）等展览，每个班级评出10个出色作业。每次这样的活动结束学生的书写，会大有改观，有了比、学、赶、帮、超的学习氛围。

3、注重实践，规范养成教育。

教育无小事，事事在育人。尤其是学生行为习惯的问题、要从行为出着眼。学校领导和班主任老师如果发现了学生什么不好的苗头，就要及时制止，及时教育。比如近期由于学生参与大合唱、运动会、韵律操活动，使一些受到了影响学生，特别我校六年级学生，如陈鹏、冉明、李宝、祁鹏等同学，

思想波动比较大，自由散漫，借训练为由在校园游游逛逛，不进教室学习。学校与班主任了解情况后，采用“一对一”的重点帮扶的方法，从领导做起，利用时间找典型的学生与之谈话，讲道理，让他们懂得“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，“动之于情，晓之于理”，从内心帮助学生，丢弃不良行为，再塑好习惯。六年级学生面临升学考试，有时就会有我们意想不到的事情出现，所以要持之以恒，要通过反复抓，抓反复，真正实现学生错误认识向正确认识的转化，再由正确认识向正确行为、良好习惯的转化。

4、进行考评，巩固养成教育。

养成教育贵在主动发展。学校德育工作，按照德育计划，每月制定一个主题，如开展“争当合格小公民”、“创先争优争当四星少年”、“捡起一片废纸，留下一种美德”、“小手牵大手，共创美丽园”等活动，引导学生在活动中感受道德、选择行为、进行自我批评与合作竞争，从而自觉遵守规范。结合提出的“争做四好少年”为契机，我校也制定了学校“四星”评比，即“文明之星”“好学之星”“健康之星”“团结之星”。每周结合班级情况评出“其中一星”，每月评出“班级四星”，从“班级四星”中评出“校园四星”，在学期中评奖一次，或在“六一儿童节”评奖。评比以评比为抓手，狠抓学生行为习惯的养成。在评比的活动中，增强了学生的班集体荣誉感，培养了每一位学生养成良好的行为习惯，规范学生的行为，促进学校良好的校风、学风的形成，激发学生争当校园“四小明星”的热情。学生就能逐渐形成自我约束的能力，明辨是非的能力，自我教育的能力。

5、家校配合，促进养成教育

“家庭是习惯的学校，父母是习惯的教师。”家庭是学生接受教育最早、时间最长的场所，所以家校合作关系的建立有利于培养学生良好的行为习惯。学校每学期在期中考试后，召开规模较大的家长会，下发邀请函邀请家长到校召开家长

会。家长会不是单纯的开开会，坐着听。而是制定活动安排，使活动有序进行。利用课堂开放日活动，让家长和孩子一起听课，看看我校的师资配备，还有在教师的引导下家长参观学校的各室，看看学校的硬件设施配套，还有就是学校领导、教师与家长座谈，了解家长的意愿，认真听取家长的意见和建议，从中让家长感受到学校的科学化管理，学校也在活动中找到不足。通过参加家长会，督促家长从自身做起，配合学校共同抓好对孩子的教育，形成家校合力、形成合力的局面。

俗话说：“勉强成习惯，习惯成自然。”良好的习惯一旦形成，孩子们将受益终身。习惯养成教育是小学教育的重要任务。有人曾这样比喻学校教育：学校就像一个工厂，培育出的思想好，习惯好，成绩好的学生是正品；成绩好，思想不好的事次品；成绩不好，思想不好的是伪劣产品。我相信，在我们新桥中心小学这片沃土上，培育出的都是正品，都是合格的小学生。

养成好习惯演讲稿篇八

中国是四大文明古国之一，而我们的故乡——山东则是孔圣人的出生地，被人们称为“礼仪之邦”，所以，我们更要养成讲礼貌的好习惯。

六经是我国古代文化经典，其中一经就是《礼》。可见，从古代人们就非常重视品行修养了。

足智多谋的张良，小时候就十分讲礼貌。一天，张良经过一座小桥，一位老人的鞋掉进河里，老人让张良帮他鞋捡起来，张良赶忙下桥把鞋拾了上来，老人又让张良把鞋穿上，张良出于礼貌，又给老人穿上了鞋，老人见张良很有礼貌，就把一部极为珍贵的兵书送给了他，后来张良苦读兵书，长大后成为了一位有名的谋士。

“孔融让梨”的故事想必大家都知道吧。孔融四岁时，家里来了亲戚，父亲让孔融给大家分梨，孔融把较大的梨分给了家人，最小的一个留给了自己，父亲对他这种做法大加赞赏。一个四岁的孩子就懂得如此讲礼貌，我们当今的小学生就更应该学会礼貌待人。

有一天，我随爸爸坐车去奶奶家，途中，车猛地停住了，我撞到了旁边的一位大姐姐，我赶忙说：“对不起，我不是故意的。”那位大姐姐笑着说：“没关系，谁知道车忽然停呢。”大家都用赞许的眼光看着我俩。这正如大哲学家孟德斯鸠所说“礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人以礼貌相待的人们喜悦。”

同学们，作为祖国的花朵和未来，我们更应该礼貌待人，从小养成有礼貌的好习惯。