

# 最新习惯养成的演讲稿 养成好习惯演讲稿 (通用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 习惯养成的演讲稿篇一

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。

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。

习惯，对我们的生活有很大的影响。因为，他是一贯的，是在不知不觉中，影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

美国著名教育家曼恩说：“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，将来我们能否在社会立足，能否生活的踏实、快乐，真正比拼的不是才艺，而是习惯！

今天，你的旧貌已随风飘去，就在众人当中昂首阔步吧！

让我们为好习惯的缆绳系上恒心的索链，让我们扬帆起航，成就生命的精彩吧！

谢谢大家。

## 习惯养成的演讲稿篇二

字典上说习惯就是长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动。那好习惯当然是长期以来重复地做好的活动，这好习惯是我们平时每天每时每刻播种”好行为“结出的果实。

回头看看我已种了十年的”习惯树“上都长出了哪些好果实吧？我想最大的一颗果实应该是”不挑食身体棒“，听妈妈说，我自小吃饭十分爽快，不用大人们前前后后的催食，所以你瞧，我有着一米四一的个头，结实着那！第二颗果实应该是”爱运动不懒惰“，我还很小的时候，爸爸就带我玩各种体育游戏，什么”跳绳、跑步和各种球类“，我非常喜欢。

”习惯树“上最漂亮的一颗果实我想应该是”创新求知爱动脑“，学习上我总爱有自己的想法，虽然不一定正确，有时还显得特别幼稚，但我坚信，只要我努力打好基础，永葆创新思维的好习惯，总会让这颗漂亮的”习惯果“越长越成熟，越来越香甜的。

当然我的”习惯树“上还有一些果实长得还不够健壮，比如还有”粗心大意“的斑点和”贪玩贪嘴“颜色，妈妈常常告诫我：注意你的思想，它们会变成你的言语；注意你的言语，它们会变成你的行动；注意你的行动，它们会变成你的习惯；注意你的性格，它会决定你的命运。

虽然有好些句子的内涵我还不太明了，但我知道习惯对一个人一生的成败一定是起决定作用的，伙伴们，让我们从我做

起，从现在做起，从每件小事做起，从小埋下各种”好习惯“的种子，长大以后让”好习惯“的果实为自己的明天带来芳香，带来甘甜!让”好习惯“伴我们快乐成长!

## 习惯养成的演讲稿篇三

大家好!今天我演讲的题目是《好习惯从我做起》。

习惯是一个人在长时间里逐渐养成的稳定的、一时不容易改变的行为。有的同学上课爱咬笔头;有的同学早上不刷牙就难受;有的同学一着急就说脏话;有的同学与生人说话爱脸红等等都是一个人习惯的外在表现。

习惯能决定一个人的命运。俄罗斯教育家乌申斯基说得好，习惯是人生的道德资本，你有了好习惯，一辈子都享受不尽它的利息;你有了坏习惯，一辈子都偿不完它的债务。比如说，有的人有空闲时爱看书报的习惯，他一生就会知识丰富、神采飞扬;有的人有爱拿别人东西的习惯，那么他一生很可能与偷、抢、骗、贪污连在一起。

习惯对我们的学习很有意义。上课注意力集中，做作业认真及时，使用学习用品规范条理，这些都是能保证你学习成绩优异的好习惯。习惯对我们培养良好的气质，磨练意志，提高素质也有重大意义。有的同学有坐姿端庄、行走稳健的习惯，那么他一生就会有一个良好的仪表;有的同学有早起晨练的习惯，那么他的身体素质就会很棒;爷爷青少年时有洗冷水澡的习惯，这种习惯使他磨练出了面对各种挫折和困难都不动摇，不屈服的性格。

一个人的习惯不是天生的，而是后天培养的。当然，养成一种好习惯或抛弃一种坏习惯不是一件简单的事情，除了自己要克服很大的心理堡垒外，外在的监督约束机制也是必不可少的。首先，我们平时要注意自己的一言一行、一举一动，尽力克制自己，与不良习惯说再见。其次我们的习惯养成还

要靠老师、父母、同学们的帮助与监督，我们现在正处于长身体、长知识的时候，我们的一些具体人生观、世界观还不完善，需要老师的教诲，父母的教育，同学的帮助，所以我们要养成虚心向别人请教、学习的习惯，取长补短、共同进步。同学们，我们都是新世纪的一代少年儿童，都是倍受呵护、倍收宠爱的一代，但是我们在学习生活中，一定要做到自强、自立、自尊、自重，发挥自己的能动性。多思索、多感恩，养成良好的学习习惯和生活习惯。

古今中外，凡是有所作为的人，无一例外都拥有自己的好习惯。那么好的习惯从何而来哪？同学们，大事是品格，小事是素质，就让我们从每一件小事做起，弯弯腰、排排队、问问好、让让座，从一点一滴，养成好的行为习惯。多一个好习惯，心中就将多一份成功的机会和机遇。同学们，就让好习惯成就我们精彩的人生，帮助我们顺利到达成功的彼岸吧！

## 习惯养成的演讲稿篇四

大家好。

今天我演讲的题目是—— 养成良好习惯，做优秀中学生。

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。你相信吗？（不信）其实这是真的。在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景。这是怎么回事呢？原来那些驯象人，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。人们说，小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。你看，习惯的力量多大啊！

习惯又分为好习惯和坏习惯。好习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。记者问其中一位：“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。“这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。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。

我们都羡慕科大少年班的学生，认为他们智力超群，是天之骄子。而他们在谈到自己成绩优异的原因时，又是怎么说的呢？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3 000多个汉字和3000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。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。

我们现在已经是中学生了。中学阶段是各种习惯尤其是学习习惯养成的最佳时期。那么，如何培养良好的习惯呢？我用我自己的亲身经历来告诉你吧：我以前胆子特小，有问题不敢问老师，只有问同学，有很多时候，同学也讲不清楚，弄得我一头雾水。后来一次课堂上的经历鼓舞了我：那是一节自然课，我有一个疑团，左思右想可仍得不到答案。我想把问题说出来，可又怕别的同学认为这个问题很幼稚会笑话我，我就没面子了。于是几次话到嘴边又咽下去。过了一会儿，我看到陈欣和杨敏不停地问问题，而且每当老师告诉了他们答案的时候，他们显得那么开心。我鼓起勇气举起了手，向老师提出了我的问题，老师很明确的告诉了我答案，我心中的疑问消失得无影无踪了。取而代之的，是获得的喜悦。老师还说，学习就应该不懂就问，老师最喜欢勤学好问的学生。从那以后，我不懂就问，渐渐养成了好习惯。后来，我还明

白了，除了问老师，还可以问电脑和字典。

当然，要养成一个好习惯是很不容易的。开始的时候，需要时时提醒自己，严格要求自己。这是一个长期发展的过程，也是磨练我们意志、性格、品质的过程。它需要我们付出不懈努力的。但我们是新时代的青年，为了我们的明天，为了展示我们的青春风采，让我们——养成良好习惯，做优秀中学生！

## 习惯养成的演讲稿篇五

尊敬的老师、叔叔阿姨们，大家晚上好！

我是x□x□班的，很荣幸能和大家分享我平时的行为习惯。

美国心理学家威廉·詹姆士曾说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”由此可见，良好习惯是多么重要啊！

因为我每一天都能按时按要求完成所有作业，所以从没上过黑名单，我要感谢我的妈妈，是她教导我对任何事情都要有认真负责的态度。原来我也经常丢三落四，有一次上课我忘记带语文书了，就打电话叫妈妈送来学校，妈妈送来后严肃对我说：“如果你是战士，书就是你的武器，战士上战场连武器都不带的话就等于去送死，你记好，如果还有下次，我是不会帮你送的。”经过了这次事件，我收拾书包时就常常想着还有什么没带，还有什么没做好，就变得细心了。我们作为小学生，对学习就要有责任感，上课要认真听讲，课后认真完成作业才对得起老师的辛勤培育，也才对得起家长的殷切期待！现在，我习惯把作业仔细工整的写好，一项一项的让妈妈检查签字，妈妈就算再忙，她都会帮我检查作业。就这样，每天每天的认真做作业，让我养成了对事情负责的好习惯。

我写字有点慢，因为我想认真的写好它，妈妈说写字可以影响到一个人的生活习惯，从小随随便便写，长大了就随随便便工作。有人觉得看学生的字基本和学生的性情、习惯是一致的，我们可以通过好好写字来培养严谨细心、一丝不苟这样的好习惯，我们以后要写字的时间还很长很长，所以现在就该端正态度，认真写字。

我们就像小树苗，如果知识是肥料的话，我觉得好习惯就是一种扶正我们的力量，有好习惯我们才能长成笔直向上的大树！我希望我们自身的好习惯，能帮助我们成长为有责任感、善于学习、与人为善的好孩子。谢谢大家。