

2023年青春校园广播主持稿一年级(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

青春校园广播主持稿一年级篇一

青春校园广播现在开始播音，我是高一三班主持人黄重，今天是周一，主题依旧是“歌声飘过六十年”。

分享给大家一首《存在》

在新学期的开始，祝大家身体健康，工作顺利，学业进步。新的学期，希望每个同学快乐成长。

接下来让我们在优美的歌声中开始今天的广播，请听《最初的梦想》

首先，我们分享一下历史上的今天：

1452年4.15——列奥纳多·达·芬奇，意大利文艺复兴三杰之一，整个欧洲文艺复兴时期最完美的代表，画家、寓言家、雕塑家、发明家、哲学家、音乐家、医学家、生物学家、地理学家、建筑师和军事工程师出生。

1861年4.15——林肯政府发布讨伐令，向南部联盟宣战，南北战争爆发。

1920xx年——泰坦尼克号与冰山相撞后沉没。

下面，我们在分享一首《怒放的生命》

古往今来，地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是，现在人类为了自身的利益，将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球；而地球正面临着严峻的环境危机。“救救地球”已成为世界各国人民最强烈的呼声。

我为周围环境的恶化而感到心痛，我想：作为未来接班人的青少年，如果不了解环境问题的严重性，无视有关环境保护的法律法规，不去增强环境保护意识，我们的生命将毁在自己的手中，老天将对我们作出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境，保护我们这个赖以生存的家园，做一个保护环境的卫士。

大家都知道，由于人类向自然界过度的索取，已经导致了大自然无情的报复：飓风、暴雨、暴风雪、洪涝、干旱、虫害、酷暑、森林大火、地震等灾情不期而至，全世界因干旱等原因而造成的迁移性难民预计到20xx年达到1亿人。

惨痛的生态教训，已经引起世界各国和全人类的重视，国际奥委会评估团视察申奥城市，就把生态环境改善列为其中重要的内容。我国高度重视环保工作台，先后出台了许多保护环境的政策和法规，开展了许多保护环境的工作和活动。

同学们，我们是21世纪的主人，环保意识是现代人的重要标志。我们应当切实地树立起时代责任感。心系全球，着眼身边，立足校园。多弯弯腰捡捡果皮纸屑，首先是不要随地乱扔乱丢；多走几步，不要穿越绿化带，践踏绿地。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起。保护地球母亲，净化绿色校园。让我们的校园更加美丽吧！

今天的广播到这里，就要和大家说再见了，我们下期再见。

《洋葱》

青春校园广播主持稿一年级篇二

老师们同学们大家好，我是高一xx班，今天的主题是“大声说出我的爱”首先我们来分享历史上的今天。

1220xx年：英格兰国王约翰在贵族的胁迫下，签署《大宪章》。13：科索沃战役爆发。1667：法国医生德尼为15岁的患病男孩输入绵羊的血，成为人类历史上进行的首次输血治疗。1672年：荷兰打开水闸，自行淹没首都阿姆斯特丹，以免遭法国军队占领。

有人说，老师是天上最亮的北斗星，为我们指明了前进的方向；有人说，老师是山间最清凉的山泉，用清香的甘露汁浇灌着我们这些小树苗；有人说，老师是茂盛的叶子，用他那强有力的身躯和护着我们这些未来的花骨朵儿。

老师，我崇敬您，我也说不自己为何有这种崇敬之情，看着您在黑板上留下的一行行整齐而漂亮的字迹，我却不能掂量出这中间蕴藏着多少的奥妙和辛勤的汗水，只知道这是您对社会教育事业的无私的奉献。听着您在讲台上所讲的每一个字，那是一种什么样的声音？是大自然清翠的鸟叫声？是古典乐器发出来的和谐的旋律声？不，都不是，那是一种天外之音，蕴含着世间动听的音调，听起来让我们感触深刻，因为那种声音不是普通的声音，而是一种知识的信号声，一听到这种声音，就知道有许多的知识要从远方飞驰而来，走进你智慧大脑的驿站。

老师，您是天上最亮的北斗星，而我们却是红尘中迷失方向的黑鸭子，每当我们迷失方向时，只要一看见你耀眼的光芒，就能让我们找回回家的路途。还记得在您刚接我的时候，把我们从一个个充满着天真的孩子变成一个个有理想，有作为的小学生时，您为我们付出了多少，我们在享受着自己的成

功，享受自己的快乐时，却不能忘掉老师，您是山间最清凉的山泉，您用您的博学多才让我们了解这个广阔无垠的世界，让我们看到这个世界的大，您就像是我们的望远镜，让我们看得更远，看得更清，就像山泉水一样，清晰得能让你看到底层。老师，你教我们要勇于与困难做斗争，不要被困难压倒，我还记得你常说的那句话，“不经历风雨，怎么能见彩虹，没有人随随便便成功。”是啊，成功与困难是相对存在的，如果没有了困难，成功又何从谈起呢。

老师，您是茂盛的叶子，您用您强有力的身躯呵护着我们这些未来的花骨朵儿。您从不为你很委屈，你总是默默的奉献你的一身，为了你的学生，为了你的使命，您甘愿做绿叶也不愿做红花，您想用自己的能力擦亮这世间的曙光，让生生学子们的梦飞得更高，飞得更远。

老师，您用您的一生教我们懂得为何要有追求，为何要有理想，为何要超越自己。老师，您把最美的笑容留给这精彩的世界，您是我们心中最美的神话。

好了今天的广播就到这里了，我们下期再见

青春校园广播主持稿一年级篇三

青春校园广播今天继续播音，今天是周二，今天的主题是《能量加油站》我是高一5班的主持人，今天的广播稿由高一5班提供！

首先我们回顾一下历史的今天

1949年4月23日，中国人民解放军海军诞生。是日，解放军在江苏泰州宣布成立了华东军区海军。华东海军司令部设 在南京，海军司令员兼政委由原华东军区副司令员张爱萍担任。自此，中国人告别了有海无防的屈辱历史，建立强大海军的伟大航程开始了。

1982年4月23日美国基韦斯特市市长宣布佛罗里达群岛从美国独立，建立海螺共和国，并在稍后向美国海军投降。

1984年4月23日美法两国发现同一种艾滋病毒。

做你喜欢做的事我们都曾听过这个建议。这是一个很伟大的建议，虽然不是很多人真正的将它放在心里。不过，有时候即使是干你所爱的事情也不能足以让你一直保持热情。灵感、热情和理想是那种难以坚持的东西。它们似乎经常在你最需要它们的时候溜之大。你很清楚那种感觉。接近一个目标、或将你一项任务从你的待办清单拿下等等的那些时刻，但你就是不能提起劲来。你变得毫无兴趣，筋疲力竭。而你不知道这是为什么，这就是怠惰。

我很乐于向你分享一些我战胜怠惰的方法--或者说，防止它从一开始就发作的方法。

如果里程碑不是很明显，创建它们。举例而言，如果你在正在进行马拉松训练，给自己设定一个渐进距离作为目标吧。如果一开始就设定你能跑的最远距离作为目标，那么你就会很快到达平台期。相反，如果从一个较短的距离开始-即使这对你而言相当容易-你会慢慢地取得进步以一种简单的、可视的方式来跟踪你的里程碑。想象一下，你下载东西的时候，出现的进度条。只要你瞥一眼就能知道你现在的进度是多少。

你所选择的方式，不必拘泥于细节或在内容上有多么广泛。它所要做的，只是告诉你每天你进步了多少。学会去欣赏你每一小小的成就。享受那种完成某件事的感觉。实际上，灵感和其他的技能一样。在一开始，它可能不那么能靠得住，但是它可训练的，具备成为你信任的能力的发展性。沉浸到你目标中去，能训练你的头脑，让它以你期待的方式，变得高效。好。现在，高一一部分同学正在践行“21天自我成长计划”，希望我的小建议能够对你们坚持下来有所帮助。

今天的广播就要和大家说再见了，我是高一5班主持人，我们明天再见！拜拜！

青春校园广播主持稿一年级篇四

【导语】：广播稿的特点为口语化，内容生动，结构简洁、主题集中。今天小编为大家带来的是关于青春校园广播主持稿的范文，希望对大家有所帮助！如果你喜欢记得分享给身边的朋友哦！

老师们同学们大家好，我是高一xx班

1920xx年6月12日古巴成为美国的保护国

1920xx年6月12日临城火车大劫案人质获释？

1920xx年6月12日鲁迅参加爱情问题大讨论？

1920xx年6月12日美国前总统布什出生。

台球源于英国，它是一项在国际上广泛流行的高雅室内体育运动，是一种用球杆在台上击球、依靠计算得分确定比赛胜负的室内娱乐体育项目。台球也叫桌球(港澳的叫法)、撞球(中国台湾的叫法)。

台球运动至今已有五、六百年历史，台球究竟起源于哪国？有的说是古希腊，有的说是法国，有的说是英国，也有的说是中国，意大利和西班牙等等众说纷纭，其实都是根据传说，所以很难肯定。但是，台球起源于西欧是无可争辩的事实。

台球在公元十四世纪，在英国的英格兰维多利亚女王时代，台球活动非常受人们的重视，在一些富豪家庭里，不仅有豪华讲究的台球间，而且在进行打球活动时，还有严格的活动

礼节，有的规定至今仍在沿用。如在打球时，有客人来，必须轻轻开门入室，不得高声谈话和喧叫，以免影响打球人的沉静思考。又如在打球时，可以要求对方不要正面对着自己或靠近自己站立，不允许随便挥舞球杆等不文明的举动。台球是一种高雅的运动，台球厅、室，也都有类似的不许高声喧哗和吸烟等明文规定。

由于法王路易十四的御医建议国王餐后做台球活动，有利于健身因此得到法王喜爱和关心，所以在十七世纪，台球在法国逐渐风行起来，这可能就是台球起源于法国的根据。

据说台球活动初始是在户外地面上挖洞，把球用木棒打进洞内的一种玩法，后来才从室外改在室内桌子上活动。

自从台球出现至今已有几百年的历史，在长期流传中经过人们的不断改进丰富，现已达到了比从前开始的室内桌子上玩球时，在桌子中心开了一个圆洞，后来又在桌子四角开了四个洞，洞的增加同时也激发了人们的玩球兴趣，直到在桌子开了六个圆洞。才演变成了今天落袋式台球球台的雏形。在球台的发展过程中还有过八角形球桌，在桌每边开洞。共有八个洞，洞增多了，一盘球可以多容纳几个人来参加。

到了十九世纪初，台球运动的发展开始走向成熟阶段，在技术提高的同时，设备用具也随之发展，许多大大小小的改进和发明创造不断涌现。21世纪初，各类台球在中国再度兴起，并得到长足的进步，由街头台球向健康、娱乐型运动迅速发展；中国顶尖球手在世界顶级比赛中也取得良好成绩，世界排名前十二位球手中，中国占居三席；中国制造的台球产品也走向世界，逐渐成为世界顶级赛事的指定用品；台球的创新发明也不断涌现，其中较好突出的是中式斯诺克台球，将当时较为主流的美式台球、英式台球及花式九球各自的优势特点融合为一体，并以以和为贵的中国文化为主旨又赋予了更多的娱乐与智慧元素，将台球的八大元素等进行全面的改进；由于

其结合了世界各国的文化，并对结构进行创新及在规则中引入博弈理念，精彩路线较多及持续刺激程度较强，很快就迅速发展并风靡流行起来。

好了今天的广播就到这里了，我们下期再见

老师们同学们大家好，我是高一xx班，今天的主题是“歌声飘过六十年”首先我们来分享历史上的今天。

1582年——葡萄牙宣布独立□1620xx年——第一批荷兰移民来到曼哈顿。1846年——加利福尼亚共和宣布脱离墨西哥□1920xx年——西摩率八国联军向北京进发。

周华健(英文名□emilwakinchau)□中国台湾著名创作歌手、音乐人。祖籍广东省汕头市潮南区，出生于香港西营盘。1979年赴中国台湾求学，1986年加盟滚石唱片公司，逐渐成长为中国台湾及亚洲华语流行乐坛的天王巨星，至今已发行音乐专辑逾40张，累计销量过数千万。出道初期，周华健因其阳光、健康、积极向上的形象及曲风，被称作“阳光游子”；后因其实力的唱功和天王般的人气而获得“国民歌王”、“天王杀手”之美誉，是20世纪90年代最具影响力的华人歌手之一□20xx年5月20日推出第30张个人专辑《花旦》。

1960年12月22日出生于香港西营盘周记米店。家中排行老四(乳名叫四牛)。上为大哥叫宏健、二哥伟健、三哥豪健。(后来多了一个妹妹)1966年进入香港鲁班小学就读。1967-1972年小学时期。活泼、好动的性格明显，常以天为家，以地为游乐场，家居附近的海边为平日玩耍厮混的场所。1973年进入香港新法书院就读。获得生平第一只手表。1974年三哥豪健送了一把吉他，努力学习下颇有心得。从此与吉他结下不解之缘。1975年国三。迷上当时极为轰动的温拿五虎，每周和同学办party□因此功课每况愈下，留级一年。

1977年，顺利升上高三(高二升高三，香港学校需要通过考试)，并通过音乐结交不少同好。毕业舞会，受人青睐，幸运参加校内实验电影演出，饰演男主角，并与该剧导演演出“戏外戏”，戏名“人生的初恋”，献出初吻。1978年中学毕业，参加升学考试，不幸落败，决心重考。与好友三人自组“dusty”乐团参加香港无线电视台组织的第二届“业余歌唱天才比赛”，参赛歌曲[wonderfulworld]获民歌、流行曲合唱组冠军，赢得奖金4000元(港币)的冠军及为期半年的免费歌唱训练，并因此和杜德伟初相识。1979年远赴中国台湾求学，参加大学联考，进入侨大先修班。女友远赴加拿大留学。1981年考上中国台湾大学数学系。1982年经学长引荐，到士林民歌西餐厅唱歌，初试演唱生涯。1983年被唱片公司发掘，即努力于音乐创作，但作品未达理想。与初恋女友分手。1984年与林良乐、钱橈鑫(网上资料多误作“钱携鑫\钱樵鑫\钱橈鑫”)推出音乐合辑《名歌三人行》，创作并发表单曲《谁曾说过》。在金声唱片(中国台湾宝丽金唱片前身)歌手张淘淘专辑《抱着你的感觉》中合唱《梦21》，但未有机会在唱片中署名。

1985年加入心声唱片公司，推出生平首张专辑《最后圆舞曲》，但因唱片公司在专辑发行前几日突然倒闭，导致销售量未尽理想，深受打击。从此下定决心，期许自己有一天能够成为一位真正的音乐制作人。认识妻子康粹兰，坠入情网。在民歌餐厅演唱，获李宗盛赏识与介绍，进入滚石唱片，担任制作助理一职。在公司环境薰陶下，完成作品《眼眶之中》，收录于潘越云《旧爱新欢》专辑中。1986年与康粹兰情定终生。在经济拮据的情况下，完成简单的婚礼。经由齐豫引荐，认识陈扬，展开广告歌曲演唱生涯。1987年滚石合辑《快乐天堂》，初啼试声，只唱“我们拥有共同的阳光”一句。与李宗盛、黄韵玲等人合出专辑《我有话要说》。夏天时正式出版在滚石的个人首张专辑《心的方向》，从此奠定歌坛地位。同年并参与电影《桂花巷》、《黄色故事》演出。1988年发行专辑《我付出我的真爱，我实现我的梦》，创纪录的销售成绩，再度引起疯狂震撼，至此站稳实力派歌手位

置。首张英文专辑[sadwithoutyou]发行。《期待更多付出更多》、《最真的梦》专辑相继发行。

老师们同学们大家好，我是高一xx班，郭鑫，今天的主题是“班级秀”首先我们来分享历史上的今天。

菲律宾国庆日(自1898年始)

俄罗斯国庆日

俄罗斯国庆日(自1990年始，该日是纪念叶利钦获选第一任俄罗斯总统的日子)

巴西情人节

一、确立班级奋斗目标可分长期、中期、近期三个阶段来考虑

1、长期目标

可以理解为在校期间学习阶段的总的奋斗方向。

我们的聪明才智、我们不懈的努力、我们科学的学习方法终于让我们个来自不同地方的莘莘学子齐聚这个大家庭。在这里，我们互相关心、相互提携，勤学乐思，与时俱进;在这里，我们的学业得到提升，我们的人格得到锤炼、我们的信心倍增。“超越自我，挑战局限”成为我们不息的追求;在这里，我们激情满怀!昂首阔步，尽情张扬自己的个性!

共同的目标让我们走到一起;温馨的友谊让我们亲如一家;执着的追求让我们快乐出发。紧握青春妙笔，谱写理想诗篇;展示激情人生，迎接风雨考验;张扬自信风帆，抵达成功彼岸。意气风发，永不言败，是成长道路上我们不变的风采;团结奋进，共创辉煌，是奋斗历程中我们豪迈的誓言。

在缘分的天空下，我们怀着相同的梦走到一起，几十双手挥洒出色彩斑斓的画卷，几十颗心凝聚成叱咤风云的信念——搏击苍穹，我主沉浮！我们十指相连，热情相拥，风雨同舟；我们肩并着肩，无所畏惧，斗志冲天！

这是一个永不言败的集体，我们以勤奋锤炼自己，用挫折萃取智慧。知天文、晓地理、通文史，只待他日激扬文字；专数哲、擅经济、精外语，时刻准备着，纵横天地。这是一个团结温暖的大家庭，我们以和谐凝聚友谊，用共勉书写回忆，一起培养精英的气质！

流逝的时光使得昨日的星空被今天的朝阳取代，昨天，无忧是快乐抑或是悲哀，都已如云烟漂散。一切已只能在日记深处徘徊，我们的集体虽经历了风雨，但我们依然充满了朝气，镇定从容，留下了奋斗，一路向今天走来，于是，在攀登科学高峰的道路上就有了我们——这些靓丽身影。

好了今天的广播就到这里了，我们下期再见。

老师们，同学们：大家好：

九中青春校园广播现在开始播音，我是高一□xx班主持人，今天是周六，主题依旧是“九中发现幸福之旅研究性学习”。

分享给大家一首《_》

我们请心理老师给大家支支招。

橘子老师解答：

快考试了，很多学生开始“闹情绪”。焦躁？害怕？担心？无助？甚至绝望而自暴自弃？面对学习产生以上情绪，对于学习采取消极的行为反应模式如逃避读书、不愿写作业、恨书、厌恶学校甚至逃课旷课等等，这就是学生经常会出现的暂时

的厌学情绪。如果你出现了这种暂时性的厌学情绪时，可以按照以下的方法逐一尝试，如果第一条无效，进行第二条，以此类推。

一、尝试坚持读书或者学习一会。通常这在开始读书或学习时比较奏效，如果你想去看书，却发现很难静下来，那么就逼着自己坐下来看一会。通常在5-10分钟之后就进入状态，不会想站起来了。

二、喝杯冰水，让自己冷静下来。在家里看书或者学习的时候，可以放一杯冰水在旁边。在头脑发热或心里烦躁时，冰水就会产生功效了。还有一种类似的手段，就是尽量让自己在稍微冷的环境下学习。在这种情况下人可以保持清醒，不过要注意防止感冒。

三、做些体育运动、简单的锻炼。如果你手边的冰水喝完了，干脆在地上做30个俯卧撑或在房间跳一会操吧。这一方法适合某些学生，他们在活动之后反而清醒了，精力也能够马上集中起来。注意，运动的数量级要正好合适，太累了反而走向反面。

四、利用音乐或短片来放松情绪，暂时忘记学习。尽量找一些柔和一些的音乐，一些轻松搞笑的短片也不错，避免连续剧或电影，那些通常一看就停不下来了。

五、想一些能激励自己的事情。就像你见到一牛人之后，就会想“我也想变成那样，所以我要努力”。也可以自我激励：几十天天白过也就白过了，我不肯定结果，但是拼了才有赢的机会，有希望，我就要争取。

六、换个学习内容，让自己的思维转换到别的事情上。如果你是从物理跳到数学，对大脑没有明显作用。但在数学和文字之间转换一下还是不错的。

对于这种暂时性的厌学情绪，我们要做到三点：

1. 静下来!平复焦躁的情绪，让自己的心安静下来——想象海水在风浪之后慢慢平、定。
2. 自信起来!相信自己有进步的可能，相信自己可以通过努力得到相应的收获。
3. 行动起来!不要再拖延了，拖延无期限。马上就行动，一旦开始，就不再那么困难。

今天的广播到这里也要结束了。我是高一xx班，今天的稿件是由九年级同学提供的，我们下期再见。

老师们同学们大家好，我是高一xx班，今天的主题是“大声说出我的爱”首先我们来分享历史上的今天。

1220xx年：英格兰国王约翰在贵族的胁迫下，签署《大宪章》。13：科索沃战役爆发。1667：法国医生德尼为15岁的患病男孩输入绵羊的血，成为人类历史上进行的首次输血治疗。1672年：荷兰打开水闸，自行淹没首都阿姆斯特丹，以免遭法国军队占领。

有人说，老师是天上最亮的北斗星，为我们指明了前进的方向；有人说，老师是山间最清凉的山泉，用清香的甘露汁浇灌着我们这些小树苗；有人说，老师是茂盛的叶子，用他那强有力的身躯和护着我们这些未来的花骨朵儿。

老师，我崇敬您，我也说不自己为何有这种崇敬之情，看着您在黑板上留下的一行行整齐而漂亮的字迹，我却不能掂量出这中间蕴藏着多少的奥妙和辛勤的汗水，只知道这是您对社会教育事业的无私的奉献。听着您在讲台上所讲的每一个字，那是一种什么样的声音？是大自然清翠的鸟叫声？是古典乐器发出来的和谐的旋律声？不，都不是，那是一种天外之音，

蕴含着世间动听的音调，听起来让我们感触深刻，因为那种声音不是普通的声音，而是一种知识的信号声，一听到这种声音，就知道有许多的知识要从远方飞驰而来，走进你智慧大脑的驿站。

老师，您是天上最亮的北斗星，而我们却是红尘中迷失方向的黑鸭子，每当我们迷失方向时，只要一看见你耀眼的光芒，就能让我们找回回家的路途。还记得在您刚接我的时候，把我们从一个个充满着天真的孩子变成一个个有理想，有作为的小学生时，您为我们付出了多少，我们在享受着自己的成功，享受自己的快乐时，却不能忘掉老师，您是山间最清凉的山泉，您用您的博学多才让我们了解这个广阔无垠的世界，让我们看到这个世界的大，您就像是我们的望远镜，让我们看得更远，看得更清，就像山泉水一样，清晰得能让你看到底层。老师，你教我们要勇于与困难做斗争，不要被困难压倒，我还记得你常说的那句话，“不经历风雨，怎么能见彩虹，没有人随随便便成功。”是啊，成功与困难是相对存在的，如果没有了困难，成功又何从谈起呢。

老师，您是茂盛的叶子，您用您强有力的身躯呵护着我们这些未来的花骨朵儿。您从不为你很委屈，你总是默默的奉献你的一身，为了你的学生，为了你的使命，您甘愿做绿叶也不愿做红花，您想用自己的能力擦亮这世间的曙光，让生生学子们的梦飞得更高，飞得更远。

老师，您用您的一生教我们懂得为何要有追求，为何要有理想，为何要超越自己。老师，您把最美的笑容留给这精彩的世界，您是我们心中最美的神话。

好了今天的广播就到这里了，我们下期再见

青春校园广播主持稿一年级篇五

青春校园广播现在开始播音，我是高一[]x班主持人，今天是周日，原本是我们在家里休闲的日子。因为“五一小长假”的经济需求，我们依旧出现在校园里。

接下来，我们谈谈九中心语会同学的“立于行：“21天习惯养成”个人成长计划“

天津市第九中学寒、暑假利用家校通给家长短信发送“21天幸福课”，已经连续举办了三年四届。这个课程的心理理论依据是很多人都听说过的21天习惯养成法。

据研究，养成一个习惯需要21天，就是说，一个习惯的形成，一定是一种行为能够持续一段时间，他们测算是21天。当然，21天是一个大致的概念。根据我们的研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同，一般需要30~40天，总之是时间越长习惯越牢。

习惯就是习惯，丢弃它并不容易！任何人都无法把它一下子抛出窗外，而你要像下楼梯一样，一步一阶，慢慢去改。要改变你的坏习惯，最有效的方法之一就是实行21天法则。

在这21天当中，每天每时每刻，你心中所想、口中所言、行为所至，都要专心扮演你想成为的人。你的每种态度，都要符合你心目中理想人物的要求。

据研究，大脑构筑一条新的神经通道需要21天时间。所以，人的行为暗示，经21天以上的重复，会形成习惯，而90天以上的重复，会形成稳定的习惯。习惯的形成大致分为三个阶段：第一阶段：1~7天，这个阶段你必须不时提醒自己注意改变，并刻意要求自己。因为你一不留意，你的坏情绪、坏毛病就会付出水面，让你又回到从前。你在提醒自己、要求自己的同时，也许会感到很不自在、很不舒服，然而，这种不

自然、不舒服是正常的。第二阶段：7~21天，经过一周的可以要求，你已经觉得比较自然、比较舒服了，但你不可大意，一不留神，你的坏情绪、坏毛病还会再来破坏你，让你回到从前。所以，你还要刻意提醒自己，要求自己。21~90天，这一阶段是习惯的稳定期，它会使新习惯成为你生命的一部分。在这个阶段，你已经不必刻意要求自己，它已经像你抬手看表一样的自然了。

研究也发现，当你努力养成习惯的时候，偶尔错过一两天并不会破坏该过程，所以不需要懊恼自己没有完美地坚持下来。但因为过程头几天影响最大，所以在开始阶段最好能够严格要求自己。津天九中心语会成员的“21天习惯养成”个人成长计划，已经正式启动。之所以开展这个活动，是因为很多同学100天自我激励，都已经完成了30多天，超过了三分之一。大家有了践行的基础。参加人员陆续添加中□z□z等。期待大家的关注，更期待大家的参与。