

2023年养成良好习惯的励志演讲稿(实用10篇)

三分钟决定命运，是时间宝贵的证明。以下是小编为大家整理的民族团结故事，希望能够让大家感受到团结的力量。

养成良好习惯的励志演讲稿篇一

今天我演讲的题目是：主宰人生的力量——培养良好的习惯。

法拉第是以其科学贡献闻名于世的，但他被戴维发现时，打动戴维的却是别的东西。这种东西就是习惯，一个人做事时，他的做事习惯就会显露出来，而正是这种习惯，为人带来了机遇。要是没有好的习惯，法拉第恐怕就不能走进皇家学院的大门。也许世上就不会有这么一个伟大的科学家了。

法拉第年轻时，是伦敦一个书商的学徒。但它在工作之余，学会了，书籍装订技术，并借读了些科学著作。当他听过大科学家戴维的演讲之后，他将认真整理的笔记整理装订了《戴维演讲录》，然后寄给戴维，在附信上说明了自己的情况后，并表达了自己对科学的热爱和对皇家科学院的向往。戴维看到演讲录后，他从法拉第的记录、整理、装订的技术，看到了法拉第有条不紊，严密细致的做事习惯，戴维知道科学研究不可缺少的就是这种习惯。于是戴维接见法拉第，并向皇家学院举荐了他。

习惯能给人带来成功，甚至可能创造奇迹。物体下落是几乎每个人都看到过的现象，但却只有牛顿从苹果的小落中发现了万有引力定律。的解释就是他有喜欢思考的习惯，1982年1月，7位诺贝尔奖金获得者在巴黎集会。

曾经有人问一位获奖者：“您在哪所大学哪个实验室学到了您认为最主要的东西，奠定了您的成功？”出人意料，这位

学者回答说：“是在幼儿园”“在幼儿园学到了什么呢？”学者回答说“把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿，东西要放整齐；做错事了要表示歉意；要仔细观察大自然。从根本上说学到的东西就是这些。”这些获得成功的科学家也这么认为：使他们获得成功的主要原因还是从小养成的良好习惯。

可是有些人还说：习惯是个小问题。只要重要场合，重要时候，注意就可以了。其实不然，一旦恶劣的习惯养成了。不是一时就能改掉的，更别说注意一下就可以对付了。

养成良好的习惯，要从现在起，定一个高的目标，时刻规范自己。做到不乱扔垃圾，见到地面有垃圾要去捡起来，放在垃圾桶，善待身边的事物，并对身边的事物加以保护；生活中要讲礼貌，学习时做到心到、口到、眼到、笔到等等。

《中学生行为规范》已给我们提供了很好的标尺。要做到这些持之以恒。在学习和生活中，我们养成了很多习惯，坏习惯给我们带来了很多的麻烦，而好的习惯可以使我们获得更多的机会，更多的成功。

所以亲爱的同学们，让我们一起从小事做起，从我做起，养成良好的习惯，以获一生的幸福吧！

养成良好习惯的励志演讲稿篇二

世界上第一台打字机的发明者美国发明家克利斯托弗，起初设置打字机键盘时完全是按照英文字母的顺序排列的。后来，他慢慢发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。于是，他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。

经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动

下，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

然而，现在很多数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。

【感悟】

习惯即惯性，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策，这是宇宙共同法则，具有人类自身无法阻挡的力量。为此，拿破仑希尔断言，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

养成良好习惯的励志演讲稿篇三

狗家族出了一条很有志气的狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。

三天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

小狗之所以被尿憋死，是因为狗有一个习惯——一定要在树木或建筑物旁边撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了三天，终于被憋死了。

【感悟】

狗是习惯的动物，同样，人也是习惯的产物——受习惯制约

的高级动物。俗话讲，江山易改，本性难移。一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的，要想改变并非易事，而要想越过或忽略自己某些固有的习惯，一意孤行，失败便无可避免。

养成良好习惯的励志演讲稿篇四

2、积千累万，不如养个好习惯。——叶圣陶

3、习惯这始，哪蛛丝，习惯之后，如绳索

4、习闲成懒，习懒成病。——颜之推

5、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

6、坏习惯像饼子，碎了比保存起来好。——英国

7、美德大多存在于良好的习惯中。——佩利

8、让每一个学生在学校里抬起头来走路。——苏霍姆林斯基

9、习惯形成性格，性格决定命运。——约·凯恩斯

10、拴惯了的狗，不能带去打猎。——柯尔克孜族

11、许多富有创见的人并没有想到这一点，他们被习惯思维引入歧途。——济慈

12、走自己的路，让别人去说。——但丁

13、思想(且不论好坏与否)行为习惯，这就是人生的规律。——特赖因

14、思想引导行为;行为养成习惯;习惯造就性格;性格决定命

运。——约·凯恩斯

16、孩子成功教育从好习惯培养开始。——巴金

17、生活有百分之十在于你如何塑造它，有百分之九十在于你如何对待它。——柏林

18、在克服恶习上，迟做总比不做强。——利德益特

19、不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。——莎士比亚

20、习惯如果不加抗拒，很快变成必需品。——奥古斯丁

21、习惯是社会的巨大的飞轮和最可贵的维护者。——威·詹姆斯

23、习惯能造就第二天性。——西塞罗

24、习惯是智者的祸患蠢货的偶像。——托马斯·富勒

25、习惯就是一切，甚至在爱情中也是如此。——沃维纳格

27、乐观主义者：被狮子逼上了树但仍能欣赏风景的人。——温切尔

28、习惯是在习惯中养成的。——普劳图斯

29、做一件好事并不难，难的是养成一种做好事的习惯□——aristotle

31、习惯没有法律那样明智，可它们往往更盛行。——狄斯累利

32、坏习惯是在不知不觉中形成的。——奥维德

- 33、总以某种固定方式行事,人便能养成习惯。——亚里士多德
- 34、做一件好事并不难,难的是养成一种做好事的习惯。——亚里士多德
- 35、良好习惯是健康人格之基。——孙云晓
- 36、习惯不加以抑制,不久它就会变成你生活上的必需品了。——奥古斯丁
- 37、习惯使我们顺从一切。——伯顿
- 39、习惯就是一切甚至爱情中也是如此。——沃维纳格
- 40、读书有三到,谓心到,眼到,口到。——朱熹
- 41、事实上一切教育归根结蒂都是为了培养人的良好习惯。——洛克
- 42、从好习惯逃脱易于从坏习惯逃脱,这正是人生的一大哀。——毛姆
- 44、良好的习惯能改变我们的人生,一旦养成,便可终身受益。——佚名
- 45、一个钉子挤掉另一个钉子,习惯要由习惯来取代。——伊拉斯谟
- 46、习惯是智者的祸患、蠢货的偶像。——托马斯·富勒
- 47、好习惯是一个人在社交场中所能穿着的最佳服饰。——苏格拉底
- 48、习惯就是习惯,谁也不能将其扔出窗外,只能一步一步

地引它下楼。——马克·吐温

49、真正的勇敢，都包含谦虚。——吉尔伯特

50、习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。——培根

51、是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。——爱比克泰德

52、习惯十倍于自然。——威灵顿

53、起先是我们造成习惯，后来是习惯造成我们。——王尔德

55、行动是通往知识的惟一道路。——肖伯纳·g

59、乍富不知新受用，乍贫难改旧家风

60、习惯支配着那些不善于思考的人们，好习惯可以保证他们不成为坏人。——华兹华斯

62、习惯若不是最好的仆人，便就是最差的主人。——爱默生

63、习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人。——爱默生

64、根深蒂固的恶习决非一朝一夕就能养成的。——玉外纳

65、好的习惯比法律还正确。——欧里庇德斯

66、习惯实际上已成为天性的一部分。——亚里士多德

67、习惯要靠习惯来征服。——坎普滕的托马斯

- 68、任何事物都不及习惯那么神通广大。——奥维德
- 69、习惯是一个人思想与行为的领导者。——爱默生
- 70、天上永远不会掉下玫瑰来，如果想要更多的玫瑰，必须自己种植。——艾略特
- 71、习惯是一种顽强而巨大的力量，他可以主宰人生。——培根
- 73、孩子成功教育从好习惯培养开始——巴金
- 74、卓越不是单一的举动，而是习惯。——亚里士多德
- 75、习惯比天性更顽固。——昆图斯
- 76、人应该支配习惯，而决不能让习惯支配自己。——奥斯特洛夫斯基
- 78、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

养成良好习惯的励志演讲稿篇五

伟大领袖毛泽东青少年求学时常常把书籍拿到闹市上去读，培养锻炼自己专心学习的意志力；伟大的革命导师列宁连坐在理发店排队等候理发时都要阅读一会报纸；雷锋在汽车启动前都要读一会名人著作，并且坚持每一天写日记；我们敬爱的温总理讲话时引经据典，妙语连珠，就是正因他在大学读书时把的时刻和精力都用在涉猎群书、广泛阅读上。

养成良好习惯的励志演讲稿篇六

科大少年班的学生，他们智力超群，在谈到自己成绩优异的

原因时，都强调自己具有良好的学习习惯。13岁进入科技大学的周峰，认识汉字、记忆英语单词，每一天都是10个，即使走亲访友也不间断，就这样在一年内他便分别记住了3000多个汉字和英语单词；周峰学习时一心一意，自觉性强，从不需要别人的提醒，更不需要他人的强制，他学习时全神贯注，从不开小差，精神略有溜号，便立即自我调整。这些都得益于他自动养成一心向学、专心致志的良好习惯。

养成良好习惯的励志演讲稿篇七

有趣味的童话故事深受学生的喜爱，对他们养成好习惯也是有帮助的，下面这些是小编为大家推荐的几篇养成好习惯童话故事。

小狮子不讲卫生，不爱刷牙，他的嘴巴越来越臭。

有一天，小狮子来找小熊玩，他刚开口说：“小熊，我——”

话还没说完呢，只听小熊说了句：“什么味儿！”接着，“扑通”一声，倒在了地上。

“小兔，我们——”小狮子看了小兔走过来，想和他一起玩。可他话还没说完呢，小兔头晕晕地说了句：“好臭！”接着，也“扑通”一声，倒在了地上。

小狮子呆呆地看着，不久，小象甩着鼻子走过来，小狮子张开嘴巴，对小象说：“小象，我们来玩——”

“好难闻的气味！啊。。。。。。啊。。。。。。啊嚏！”小象打了个大喷嚏，接着，也摇摇晃晃地倒在了地上。

小狮子没有找到一个朋友玩，他闷闷不乐地回到家。这时，

他看到出远门的爸爸回来了，小狮子张嘴巴，高兴地喊：“爸爸！”爸爸突然把鼻子捂住，向后退。他对小狮子说：“天哪，你多久没刷牙了？”

小狮子挠挠脖子上的毛，不好意思地说：“好像。。。。。。好像两个星期。。。。。。”

爸爸急忙给小狮子找出牙刷和牙膏，让他仔细刷牙。不一会儿，小狮子把牙齿刷干净了，他的嘴巴一点都不臭了。

小狮子把今天的经历说给爸爸听。“宝贝，以后你一定要早晚按时刷牙，不然，嘴巴臭臭的，小伙伴们都不爱和你玩啊！”爸爸对小狮子说。小狮子听了点了点头。

从那以后，小狮子每天都按时刷牙，小伙伴们再也没有被他熏到了！

清清的小河边，住着一只美丽的小白鹤。小白鹤有个坏毛病——不爱盍运动，连多走几步路都觉得累！

有一天，河边跑来一群小鸭子，他们迈着整齐的步骤跑。“小白鹤，来和我们一起跑步吧！”一只小鸭说。

“跑步多累呀，我不去！”小白鹤摇摇头。

小白鹤站在河边休息，不一会儿，几只小兔蹦蹦跳跳走来了，她们拿出一长绳，摇一摇，跳一跳，玩得可开心了！

“小白鹤，来和我们一起玩吧！多运动，身体棒！”一只小兔笑着邀请她。

“可是，跳绳多累呀，我还是不玩了！”小白鹤摆摆手，向后退。

不久，天热了起来，小白鹤不到大树底下乘凉。“嗨哟，嗨

哟!”这是什么声音?小白鹤回头一瞧,她看到小黑熊正在举哑铃,他练得一身大汗。

“小白鹤,和我一起锻炼吧!”小黑熊说。

“举哑铃多累呀,我不练!”小白鹤拒绝了。

小白鹤不爱运动,渐渐地,她变得越来越胖了。

有一天,她在河边看到小孔雀正在轻盈地跳舞,小白鹤被深深地吸引住了,她决定学习舞蹈。可是,小白鹤一跳,发现自己根本跳不高,也转不起来。因为她实在是太胖了!

小白鹤伤心地哭了起来。这时,小鸭子、小兔和小黑熊走来了。他们告诉小白鹤,只要多做运动,就能变得既健康又美丽。小白鹤听了,终于鼓起勇气,决心跟大家一起做运动。

经过一段时间的锻炼,小白鹤终于又恢复了美丽的身姿,而且她还学会了跳舞,现在,她的舞跳得可棒了!

牛棚里住着两头牛,一头叫黄黄,一头叫水水。这天,它们两个吵起架来。

黄黄得意地说:“我们黄牛最爱劳动,会耕地、会拉车,还会抽水呢!”在一旁的水水可不服气了:“停停停!我们水牛才最爱劳动呢!我们不仅会耕地还会更水田呢!你们黄牛会耕水田吗?比得过吗?”黄黄也不示弱:“得了吧!还最爱劳动呢!谁不知道你们水牛最懒了,只要一看到水泡在水里起不来喽!”黄黄笑话起水水来。水水一听可急了,马上辩解道:“才不是呢!我们水牛的皮比你们黄牛厚多了,不会出汗,没法散发热量,水水也笑话黄黄。黄黄也急了,“头上长着弯弯的大角有什么了不起啊。只会用你的大角整天斗架!……”

正当它们吵得不可开交的时候，小主人来了。“黄黄、水水，你们的本领都很大！都有自己的优点，耕地最厉害的是黄黄，耕水田最厉害的当然是水水喽！你们都是爱劳动的牛！你们帮助我们做了那么多事情，辛苦了，谢谢你们！”

共2页，当前第1页12

养成良好习惯的励志演讲稿篇八

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。

有一天，乔治和朋友在院子里散步，他们每经过一扇门，乔治总是随手把门关上。“你有必要把这些门关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。”乔治微笑着对朋友说，“我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事。当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。”

大道理：记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通忘记，不要沉湎于懊恼、后悔之中，一直往前看。这时你会发现，我们在每一天里重新诞生，每一天都是我们新生命的开始。

有一个孩子跑到山上，无意间对着山谷喊了一声：“喂……”声音刚落，从四面八方传来了阵阵“喂……”的回声。大山答应了。孩子很惊讶，又喊了一声：“你是谁？”大山也回音：“你是谁？”孩子喊：“为什么不告诉我？”大山也说：“为什么不告诉我？”

孩子忍不住生气了，喊道：“我恨你。”他哪里知道这一喊不得了，整个世界传来的声音都是：“我恨你，我恨

你……”

孩子哭着跑回家，告诉了妈妈，妈妈对孩子说：“孩子，你回去对着大山喊‘我爱你’，试试看结果会怎样，好吗？”

孩子又跑到山上。果然这次孩子被包围在“我——爱——你，我——爱——你……”的回声中。

孩子笑了，群山笑了。

男孩不解的、迷惑的摇摇头。

大道理： 有时候，我们总是在抱怨着别人的态度太冷漠、情绪太不好，却不知你自己是对方一面最好的镜子——如遇到这样类似的情况，不妨问问自己做了什么——想让别人爱你，你得先去爱别人。

-----钱宇轩

共2页，当前第2页12

养成良好习惯的励志演讲稿篇九

习惯即惯性，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策，这是宇宙共同法则，具有人类自身无法阻挡的力量。为此，拿破仑希尔断言，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。下面是本站小编为大家收集整理励志故事，希望大家喜欢！

故事1世界上第一台打字机

世界上第一台打字机的发明者美国发明家克利斯托弗，起初设置打字机键盘时完全是按照英文字母的顺序排列的。后来，他慢慢发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。于

是，他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。

经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

然而，现在很多数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。

【感悟】

习惯即惯性，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策，这是宇宙共同法则，具有人类自身无法阻挡的力量。为此，拿破仑希尔断言，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

故事2一条有志气的狗

狗家族出了一条很有志气的狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。

三天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

小狗之所以被尿憋死，是因为狗有一个习惯——一定要在树

木或建筑物旁边撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了三天，终于被憋死了。

【感悟】

狗是习惯的动物，同样，人也是习惯的产物——受习惯制约的高级动物。俗话讲，江山易改，本性难移。一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的，要想改变并非易事，而要想越过或忽略自己某些固有的习惯，一意孤行，失败便无可避免。

养成良好习惯的励志演讲稿篇十

托尔斯泰六七岁开始，就养成了写日记的好习惯，把每一天搞笑的是记下来。九岁的时候，他专门记了一本《外祖父的故事》，里面记满了外祖父打仗时的非凡经历和搞笑故事，他还喜爱收集激励自己的名言警句，记了满满一本子，之后收集名言警句也成了他一生的习惯，逐渐发展到把自己关在书屋里，终日与书为伴，专心读后，最终开始自己创作。丰富而深厚的积淀使他的文学作品传到各地，感动了一代又一代人。因此说，好习惯成就好人生。