

2023年让成为一种习惯演讲稿精彩(大全20篇)

经过比赛，人们可以获得荣誉和奖励，激发更大的动力。励志总结可以激励我们勇往直前，追逐梦想，下面是一些非常鼓舞人心的范文，希望能够给你带来启发。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇一

各位老师、各位同学们：

大家早上好！很荣幸能在这庄严的时刻为大家演讲。今天，我演讲的题目是：优秀是一种习惯！

生活中，我们仰慕优秀的人，我们都渴望自己成为一个优秀的人，但是又似乎感觉优秀是一个遥不可及的目标，很难达到。其实，优秀离我们并不遥远，优秀体现在你的一言一行之中。

优秀是一种习惯。这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。如果说优秀是一种习惯。那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。到二十岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。同学们，我们正处在自觉意识的觉醒阶段，所以我们从现在起就要着力培养自己的好习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

培养好习惯就是在追求优秀。追求优秀是一种积极的意识，这种意识可使一个人脱胎换骨，成就一个全新的你。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下演讲的题目是《让阅读成为一种习惯，让诚信考试深入学生心中》。

让孩子多读书，读好书，已经成为了所有老师的共识。为激发学生读书的热情，提高我校学生的语文素养，营造浓郁的班级书香氛围，让阅读成为一种习惯，让学生和老师都行走在溢满书香的道路上。团委学生会提出如下建议：

班级是学生成长的摇篮，要让学生走上阅读之路，首先要有良好的班风，营造良好的读书氛围，引导学生走入“书香”境地。班级环境建设是非常重要的。我们班的书香氛围营造是从这三个方面入手的：

1、教室布置书香气。黑板报是主要阵地，每期围绕读书内容而变化样式，如“读书格言”、“好书推荐”、“诗歌园”、“学生园地”等栏目。同时让墙壁也说话，在教室的四面墙壁上贴上学生自做的阅读记录卡、书友队自制的特色读书卡片及以“书香”为主题的手抄报、学生读书风采照片等内容。这样的布置营造了一种让学生一进教室就想读书的氛围。

2、建立班级图书角。为了让学生花少钱也可读很多的书，实现资源共享，培养“人人为我，我为人人”意识，我号召每个学生积极捐出自己喜欢的课外书籍，图书角内贴上班级读书计划，书目名称，借阅制度，借阅本。

3、保障读书时间。为了保证学生读书时间，让每次上课前学生都能准时坐在教室里静静地阅读，做到自主阅读。

1、开展班级读书活动：每个学期的班工作计划中都要围绕读书主题安排班班读书活动，如美文诵读竞赛、故事会、赛诗

会、读书心得交流会、课本剧表演等。每周举办诵读竞赛与故事会，活动中分别评选出“诵读之星”和“演讲之星”。

2、写读书笔记：提倡学生养成不动笔墨不读书的习惯，每个学生准备一本采蜜本，用于摘抄好词佳句优美文段，读完一本书则写写读后感。

3、携手共建良好的家庭读书氛围，建设书香班级的同时，我班积极开展“小手拉大手，同读一本书”的亲子共读活动，将家庭引入到热爱图书、享受阅读、享受经典的行动中来。

走在书香之路上学生是幸福与快乐的，为引领学生走上成功的阅读之路，学生会提出如下建议：

1、每个学期语文老师上好一两堂阅读指导课、开展师生共读活动及读书交流活动，在读书交流课上，让学生对读过的故事进行“讲一讲”、“演一演”、“评一评”。

2、教会学生读什么书。书籍浩如烟海，让学生全部读，显然不可能；引导孩子爱读书，读好书是每个教师应尽的责任。读书立志，让书籍成为我们成长的基石，让书香溢满我们的校园！让我们在书香之路上一直走下去！

亲爱的同学们，我们已经在不知不觉中迎来了第二次月考，自古以来，诚信是做人之本，在考试中最被强调的就是诚信二字。诚信是中华民族的传统美德，是为人处事之本。古人云：“人而无信，不知其可。”诚信应是每个学习者所遵守的准则。诚信是一种自尊、自重、自爱，真实的自我、坦荡的自我、诚信的自我是一种光荣。“岂能尽如人意，但求无愧于心。”让竞争在平等、公平、和谐中展开，让一切的付出和回报都真实、纯净。希望同学们用扎实的知识，良好的品格，求真的态度向老师、向父母、向同学、更向自己交上一份真实的答卷。我想，当我们能坦然地运用诚信的尺度来衡量自身时，我们的生活才更真实，我们的微笑才会更灿烂。

同学们，做到诚信考试，让诚信为我们的人生划上绚烂的一笔，最后，我衷心的预祝同学们在期末考试中取得优异的成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇三

大家好！

当今社会，竞争日趋激烈。人与人，企业与企业，乃至国与国都在竞争中求发展，唯优秀者得以胜出，成为“引领风骚”的人。一个志存高远的人，必定是将追求优秀作为自己的人生目标，作为一种近乎本能的习惯。

“优秀”是一种习惯，而不是榜单上高高在上的名次。我认为优秀的习惯可以成就一个人的一生，优秀的习惯是一眼清泉，让口渴的人感到清爽和甘甜。优秀的习惯就像春天的雨露，润物细无声。

首先，“优秀”是一种道德品质上的自我约束习惯。“先律己，后律人”。每一次选择，每一个决定，都应该问问自己：这样做是不是一个道德高尚的人应该的？时时刻刻拿自己当一个有道德，有素质，有责任的人来看，时时刻刻以这样的标准来要求自己，道德水平便会在不知不觉中提升上去。

不仅如此，“优秀”也是一种关乎个人涵养的习惯。不遵守公共秩序，这不是优秀；出口成“脏”，这也不是优秀；不关心他人，不关心社会，这更不是优秀；甚至，作为一个中国人，不了解自己国家的历史，不熟悉自己国家的文化，不清楚自己国家的现状，这能叫做优秀吗？“涵养”，就是“内涵”与“修养”。一个真正优秀的人，是一个有内涵，有修养的人。以上两点决定了一个人的“高度”。

“优秀”还是一种“有能力”的体现。作为一个优秀的人，对于自己需要完成的任务，不仅要考虑应该怎样完成，还应该考虑怎样效率最高的完成。对于自己交往的人，不仅要考虑如何相处和睦，还要考虑如何求同存异，合作共赢。无论是对事还是对人，都要求一种能力。还记得那个“为什么我不能升职”的故事吗？一个人的能力大小，在一次去找一个卖西瓜的人的测试中暴露无疑。一个职员只是找到卖西瓜的人，而另一个却问出了价钱，质量等多种信息。这就是差距。一个真正优秀的人，就要凡事比别人多想一步，一步决定“远度”。

哈佛大学集中了全美甚至世界最优秀的学生，他们的校训正是“追求卓越”。是的，雄鹰不甘宇下，骏马难守圈栏。以最高的标准律己，以最好的程度做事，永不降低对自己的要求，这才是“优秀”。优秀是一种酵母，把它用到生活中会产生一种奇特的效果。优秀习惯的养成是一个漫长的过程，它可以有一个明确的起点，但肯定没有固定的终点。

在我们班的同学里面也有着许许多多的人力求完美，追求卓越，以下虽不能代表全部但也一定都是我亲眼看到的：

首先，我要说的是李振华同学，李振华同学每天十分刻苦，李振华同学并不是太过于喜欢张扬，但是他的成绩与勤奋却令我自叹不如。还有张逍遥同学，十分细心，上周五让同学们互相批改的那张卷，我有好多微小错误都被张逍遥同学细心得挑了出来，而他也在这次月考中取得第一。还有我们的值周班长无一不是用尽全力在管，可有些同学还是不听，在这里我希望我们班级的同学更加配合班长的的工作。还有所有科的科代表们也都是牺牲了很多时间为了我们同学的作业。这种舍己为人的精神值得我们学习。

所以，从现在这一刻起，让优秀成为一种习惯吧！谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五年级二班的学生代表，今天我国旗下演讲的题目是——《让阅读成为一种习惯》。

德国文学家歌德曾说：“读一本好书，就是和一个高尚的人对话”。是的，阅读可以开拓视野、启迪思维、点燃思想的火花。阅读一本好书，能够丰富我们的知识，陶冶我们的情操，启迪我们的智慧，点燃我们实现理想的希望之火。充实而有意义的人生应该伴随着阅读而延续，阅读应该成为每个人生命的需要，应该让阅读成为我们的一种习惯。

重视读书，培养阅读习惯应当是当前中华民族最重要的事情。在人类历史上，不论是国内还是国外，因勤奋阅读而改变自己的命运，乃至改变国家、民族的命运，影响人类文明进程的事例有如天上的繁星，数不胜数。他们的故事影响着、激励着一代又一代的人。而要认识他们，从他们身上汲取精神力量的最好办法仍是——阅读。

你不可能在现实生活中结识世界上所有的伟人、大师，但通过阅读，就有可能。你不可能回到过去，也不可能提前进入将来，但书籍可以把你带到过去和未来。有人说，不阅读的人只生活在现在，而热爱阅读的人是同时生活在三个时代——过去、现在和未来。你不可能走遍世界各地，但书籍可以把你带到地球的每个角落。

一个不爱读书的社会是人文精神缺失的社会，一个不愿读书的民族是创造力贫乏的民族。崇尚读书，才能让民族的发展保持生命的活力。为此，我代表五二班向全校同学发出倡议：

1. 走进伴你终生读书的学校——图书馆，借一本自己喜爱的书，开始阅读；

3. 每天，请关闭电视、网络一小时，在温馨安静的环境里共享阅读的乐趣；

4. 从今天开始，确立一种信仰：“让终身学习、毕生阅读成为一种习惯和风尚”。

同学们，读书吧！让浓浓的书香飘溢在我们的校园，让读书习惯伴随着我们，让我们捧起书本，与书为友，与经典为友，点燃读书的激情，让这种读书的好习惯熏陶我们身边的每一株幼苗，在书香中成长、在书香中成人、在书香中成才，为托起祖国明天的太阳而努力！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

如果说优秀是辽远的海洋，那么习惯就是股股清泉，泉水交融，汇入大海；如果说优秀是广袤的森林，那么习惯就是棵棵大树，高耸入天，汇聚成荫；如果说优秀是成功者头上的花环，那么习惯就是条条花枝，枝藤相接，连成花环。

优秀的人之所以优秀，是因为他们让优秀成为了自己的习惯。如何让优秀成为一种习惯呢？先听我给大家讲一个真实的故事。

上个世纪30年代，英国一个无名小镇上，有一个名叫玛格丽特的小姑娘。父亲对他很严格，经常告诉她，无论什么事情都要争一流，即使坐公共汽车，也要坐第一排。不管面对怎样的困难，也不要说“我不能”或者“太难了”。

玛格丽特牢记父亲的教导，不管工作还是生活，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，事事必争一流，用自己的行动

实践着“永远坐在第一排”。上大学时，学校要求学五年的拉丁文，玛格丽特凭着自己的顽强毅力和拼搏精神，一年就学完了。她不仅在学业上出类拔萃，在体育、音乐、演讲及其他活动方面也都一直走在前列。

40年后，也就是1979年，她成为英国第一位女首相，雄踞政坛长达11年之久。她就是被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

这个故事题目叫做《永远争坐第一排》。玛格丽特的成功告诉我们，在行动上高标准要求自己，才能成为优秀者。“永远争坐第一排”，就是一种优秀的习惯。

不积跬步，无以致千里，不积小流，无以成江海。作为一名高中生，让优秀成为一种习惯，还需要从小事做起，从细节入手。上课认真听讲，高效完成作业，做好预习复习，及时整理错题，勤总结，常反思，这些都是老师经常要求我们做的，只要你做的到位，做的用心，那便是优秀的开始。

让优秀成为一种习惯，还要坚持不懈，持之以恒。7天的坚持可以形成初步的习惯，21天的坚持可能形成固定习惯，81天的坚持就可以形成一辈子难以改变的习惯。要想让优秀成为习惯，就要这样去坚持，无论遇到什么样的困难，也决不松劲，决不放松对自己的要求。司马迁牢狱里受尽酷刑，仍不改初心，才成就了《史记》的辉煌。曹雪芹家道中落，“举家食粥酒常赊”，生活贫困，却不改初衷，才让《红楼梦》享誉天下。当代著名作家史铁生，双腿残疾又身患尿素症，他用非凡的毅力，在天坛边上用精神的双腿站立起来，他摸索着、坚持着，最终以几百万字的作品，给后人留下一段不朽的精神传奇。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。唯有一颗坚持不移的恒心，才能让优秀成为习惯，才能成就优秀。

同学们，正值最宝贵的青春年华，我们有幸踏入邢台市一中

大门，这是一片培养优秀的沃土。我们每个人身上都背负着自己的梦想、家庭的希望、还有祖国振兴的伟大使命。我们没有理由不优秀！没有理由不在xxxx年的六月创造属于自己的辉煌。同学们，从现在开始，让我们每个人都播撒下优秀习惯的种子吧，将刻苦当阳光，将汗水作甘霖，日积月累，优秀必将成长为习惯，我们的青春也必将大放异彩，我们的未来也必定与从不同！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇六

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一四班的xx□本周由我来为大家做国旗下演讲。演讲的主题容我先不做说明，请同学们耐心听我下面说的几段话来进行思考。

河床将河水紧了紧，于是河水流得更远。当河水失去河床的时候，它就会变成湖，一步也动不了的湖。河床是对河水的约束，这种约束带来了河水流的更远的可能。

也许很多人，包括我，都曾是一条野性的河，不懂的河床的意义，鲁莽的冲撞堤岸，急着奔向大海，甚至梦想直接成为海。结果可想而知，任何涣散的水流都不会走的远，放纵也是对所有方向的迷失。

相信同学们已经知道了，今天我就想跟大家谈一谈，规矩与习惯。

河床并不意味着窄狭短促，它能约束河水，更能容纳和扩充河水，只有河水细弱，河床才显得逼仄。当河水滔滔不绝时，河床也随之变得宽阔深远。

也许一个心胸逼仄，力量细弱的人才会更害怕和排斥规矩吧？最好的约束就是内在的自我约束，也就是养成了良好的习惯，

那时，规矩早已渗透进一言一行当中，我们做事会变得专一仔细，条理清晰，不为外物所影响。比如，跑操按时排好方阵，跑步时紧跟领跑同学的步伐，保持安静，自觉注意排面控制间距，队伍便能整齐有序。长期坚持下来，就能拥有强健的体魄为学业的奋斗打下坚实的基础，也彰显了我中华学子的傲人风采。上课铃响入室即静，个人自觉完成个人的学习任务，有疑问的询问老师或在题目上做一些标记，为自己，也为别人创造良好的学习环境，从而高质量高效率的完成学习任务。

所以，同学们，我想说，规矩并未站在自由的对立面，他们恰恰用自己独特的力量支持了自由。桃树将桃花约束成桃花的样子，而非柳絮，我也愿意将我约束成我应该有的样子。因为敬畏大地，向往大海，我接收了河床的约束，朝前永不停息的奔流，不在价值稀薄的事情上涣散和放纵自己，不因一时懒惰或私欲滞留成沼泽，我想这样我能走的更远一些。即使将来到不了大海，我也一路拥抱着自己真正需要的东西，虽然只是那么简单的一点点，却是带动一切，流动全程的珍宝和幸福。

在此，我倡言全校师生行动起来，从一点一滴做起，遵守行为规范，养成良好习惯，齐心协力，共建和谐校园！我的演讲结束了，谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇七

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是八（1）班的郑佳怡。今天，我演讲的主题是“规范在心中，习惯能养成”。

在演讲开始前，我给大家讲一个故事。白云飘飘，一只风筝

在天上飞，风筝许了个愿，祈求天空能让自己挣脱线的约束，获得自由。忽然，一阵狂风袭来，风筝被吹的摇摇晃晃。它一心想挣脱线的束缚，昂头借风拼命挣扎。线终于断了，风筝如愿以偿，满心欢喜的它来不及拥抱蓝天，就一头栽了下去，再也无法飞了。青春期的我们就如同这只风筝，一心想挣脱线的束缚，而那跟线又是何物？且听我娓娓道来。

古往今来，人们都用最美妙，最动听的语言形容青少年：说他们是灿烂的朝阳，是含苞欲放的花蕊；说他们有玉一般纯洁的心灵，火一样饱满的热情；说他们富有朝气，欣欣向荣，这时候的我们生机勃勃，渴望自由。

但是，自由不是随心所欲，它是有限制的。正如火车有了轨道的限制，才能顺利地行驶。车辆有了红绿灯的限制，才能安全地通行。无限制的自由不是自由，它只会走向自由的反面，导致混乱与伤害。

《山居笔记》中一行古笔引我遐思：“一切无序的行为至多得力一时，而不能立业长久。”但，何为序？序之一字，延绵千年。我千古华夏向来不缺法律秩序，长幼辈分是序，君臣之别是序，家国天下是序。古之序，可稳万古江山，而今何哉？家中父慈子孝是序，社会按部就班是序，国家稳定发展亦是序。

于青少年而言序是何物？想必各位同学心中都有答案，当然是《中学生守则》与《中学生日常行为规范》。它们就是牵引风筝的那根线，束缚着它，也保护着它。

那么，心中无序的人是怎样的？时间的琴弦拨回到一年前。在我放学的路上，一个同学哼着小曲，双手插兜，昂起油亮的头，自我陶醉着大摇大摆地想过马路。可一辆车拦住了他的去路，两边又都是隔离栏，这位同学显然不是有耐心的人，只见他往后退了几步，一阵助跑，双脚一蹬，用力一跳，越过了隔离栏。我当时真想感叹，哇塞，刘翔有接班人了。各

位同学，请问他做错了吗？答案是肯定的，他违反了《中学生日常行为规范》第33条：遵守交通规则，不跨越隔离栏。

当垃圾不再因为乱扔而成为肮脏的点缀时，爱护环境幻化成一种如紫罗兰般清恬的文明。

当讲话不再因为激动而成为震耳的噪声时，保持安静后化成一种如百合花般高雅的文明。

当违纪现象从我们的生活中消失时，规范合格演化成一种如康乃馨般成熟的文明。

富有朝气，追求自由，这是青年人的天性。可是没有线的束缚，又如何能在空中翱翔？

大文豪鲁迅先生曾说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声，有一分热，发一分光，不必等候炬火，此后如竟没有炬火，我便是唯一的光。”这是他对中国青年的谆谆教诲，是他对我们的殷殷期盼。

是啊，青少年是祖国的花朵，新世纪的精英，肩负着传承文明并发扬光大的历史重任。因此我们要提高自身素质，加强道德品质的培养和锻炼，严格遵守《中学生守则》与《中学生日常行为规范》。迈好青春每一步，争做遵纪好少年！

在此，我想引用列宁的一句话来结尾，“要想向大的目标走去，就先得从小的目标开始。”愿与诸君共勉！

我的演讲完毕，谢谢大家。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇八

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

有人说过：“一个人的精神发展史，应该是一个人的阅读史；而一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。”我想说：一个崇尚读书的民族一定是一个理性的优秀的民族，一个崇尚读书的社会一定是一个充满无限希望的社会，而一个崇尚读书的校园必定是一个健康、积极、充满活力的校园。

在未来一段时间里，我们xx实验小学要打造“书画校园书香校园”，丰富学校文化，让我们的校园有书香气，老师有书卷气，学生有书生气。希望每天早上一进校门就可以看到，有人坐在书屋前、倚在小树旁、坐在草坪上、坐在长凳上，品味着文字的美妙。让读书成为一种习惯、一种乐趣、一种享受、一种陶冶、一种人生、更是一种责任”！让我们的校园变得更加“高雅、儒雅、文雅”。

今天首先要跟同学们讲讲读书的目的：读书是一种文化，有文化才有底蕴，有底蕴才有底气，有底气才有灵气，有了灵气才会有自己独特灵动的美。同学们，你能背诵100首诗、熟读成诵100篇美文，写作文时就能文思如泉、笔走如飞！不会为写作文而烦恼。

其次读书要有正确的方法：阅读，需边读边思。我们在读书的过程中，应当思索属于我们自己的知识体系，剔除糟粕，汲取精华，化为己用。

最后是读书的态度，坚持阅读，就是坚持一种境界，一种品德，一种优势，它会使自己永远立于不败之地。以平等的观点去看待所读的书，与书的作者进行情感的交流，心灵的对话，或赞赏、或称奇、或意会、或困惑、或质疑、或建议，这样读书最为舒适、惬意。因为读书应是一种诗意的生存状态，一种幸福的生活方式，一种温暖的生命体验。

我们知道，站在巨人的肩膀上，可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。佛家说：“一花一世界，一叶一春秋”。而我要说，一书一世界。

“一本好的经典就是一个朋友。”“粉身碎骨全不怕，要留清白在人间”时，告诉做人要有不畏艰险，不怕牺牲的高尚情操；“但使龙城飞将在，不教胡马度阴山”时，知道了诗人王昌龄希望朝廷任用良将，早日平息边塞战争，使国家得到安宁，人民过上安定生活的美好愿望。从名句“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”中想到了我们要向梅和竹一样，有顽强不屈的气概，也要有谦虚的美德。

同学们，在我国作家莫言获得诺贝尔文学奖之时，请读一本好书，好好读一本书吧！

谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇九

老师们，同学们！大家上午好：

所以，阅读不是没有时间的问题，而是一种决心，是一种习惯的坚持。在xx8月领取“国际安徒生”文学大奖的曹文轩曾经说过：“阅读是对一种生活方式、人生方式的认同。阅读与不阅读，区别出两种截然不同的生活方式或人生方式。这中间是一道屏障、一道鸿沟，两边是完全不一样的气象。一面草长莺飞，繁花似锦，一面必定是一望无际的、令人窒息的荒凉和寂寥。”可见，阅读应成为我们的一种生活方式，成为一种良好的习惯，让这种习惯成为自然，就需要我们具有持之以恒的阅读决心。

最后希望每一位同学能够珍惜时间，能够走进我们的图书馆，与书为友、与书相伴，能够走进我们的阅览室，让好的书籍去陶冶我们的情操，洗涤我们的灵魂，让阅读成为我们的习

惯，为我们打开梦想之门。谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我接触读书比较晚，爸妈都是农民，只读到小学，也不识太多字，因而我也就没接触过太多的书本知识，也不知人需要读书。而我在村里的小学上学，老师也基本没告诉过我们需要读书这些事。

直到初中，去了县城里的中学，语文老师时不时地就会向我们推荐几本书，而且，也建议我们组建了一个书架，同学们都从家里带来自己的书本与其他同学共享。课间的时候，同学们就会去书架那里看书，我当时也是随众，就跟着他们一起去。我发现了《简·爱》这本书，慢慢读了起来，渐渐地，我发现这本书很有趣，故事情节很吸引人，那时，我下了课就会拿出那本书来读，几天过后，终于看完了。因而此后，我也渐渐喜欢上了其他小说，可以说我的读书之路就是从读小说开始的。

紧接着，慢慢接触了《活着》《平凡的世界》等小说，发现读书也并不是那么地枯燥无味。读书，原来很有趣。随着这种兴趣的增长，我渐渐喜欢上了传记，散文，读书之路越扩越宽，读书，也渐渐成为了一种习惯。

我读书其实比同龄孩子晚很多，可是这都没关系。从你开始喜欢上读书的那一刻，你就会发现读书真的很有趣，不仅可以增长知识，还可以增长心性，思考。

如果你还没有开始读书，那么，可以先从小说读起，然后扩展你的读书领悟。让读书，变成一种习惯。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十一

给老师说写信，说了好长时间了，但我这人向来说话不准，所以就给拖到今天了。可能很多人知道衡中管得严，抓得紧，觉得衡中的学生都是靠题堆出来的，我不否认。病了请假回家都要这要那的，一个月有一天的假，从星期六的十二点到星期天十二点。“自习考试化，考试高考化，高考自习化”做得非常好，再小的考试没有作弊的，习题课没有翻书的。自习课零抬头，课间无吵闹。

我第一天到衡中看日程表，最郁闷的是不知道什么时候上厕所，因为实在是没有时间给你上厕所。每天五点半起，三十七开始跑操，七分钟吃饭，跑步吃饭，排队看书，这可以说是衡中的风景了，和衣而睡，课间洗头，拖到要锁门才回宿舍，这些你都会习惯的。做的题非常多，有个学长说后期有一天他特别不想学，就趴桌子上数卷子，一天发了57张卷子，那只是很普通的一天。我是语文课代表，说实话语文卷子很少了，但每天我们三四个课代表去拿卷子，都是满满的。后期有次轮到我们的化学老师组题，他从网上下了37套各地的模拟题，结果只组出来两套，因为别的题都做过了。当时小辛(化学老师的爱称)就说了，“他们做过的咱们都做过，咱们做过的他们没做过。高考谁怕谁啊。”我想用几句印象深刻的话来说说：

我刚进班的时候学号是62(一共70人)，这是按成绩排的，中间改过两次学号，分别是46，22，可以说我的成绩越来越好，有一段时间我经常进班里前五，可我自己就老觉得是凑巧，因为我觉得我在班里基本算最不努力的了，而且我英语又那么差，肯定是运气好，所以每次考好就挺害怕的，因为觉得下次肯定没这么好运了，那段时期学习就很不用心，很少见的竟然为了考试成绩分心，害怕考试，怕退步，后来听了这句话，自己想了很多，才发现原来是自己一直不认为自己成绩可以很好，自己习惯了自己的位次，习惯了自己的分数，习惯了平庸，结果自己成为了自己进步的障碍。其实你理所

应当觉得自己是优秀的，就算别人不觉得是，你自己也要这么觉得，但这不是自大，而是真正的拿优秀的标准来衡量自己。因为我数学好，所以我拿数学举例，数学怎么算优秀？130分？140分？145分？其实150都未必算优秀，你拿两小时得了150分就沾沾自喜？可能旁边那个睡了一个小时觉的也是满分，不要觉得不可能，我们有次周测（每周有一次比较正规的测试，高考前期改为每周两测），我旁边坐着对子班的数学第一，我一直是我们班数学第一，然后我俩就说比比，题大家都会比没什么意思，所以我俩就比速度，我对我心算太自信了，结果呢半个小时他做完了（不是蒙完的，真是做完的，140左右吧），可我还有两三道大题，当时我就明白了人外有人。不要一边习惯了平庸，一边抱怨自己不够优秀。后期我稳班里前五，心里很踏实，偶尔考差了也不会想什么，所有的高中考试的分数全部没用，分数存在有意义，但对你自己来说没意义，只有高考的分数有意义。

这是我们化学老师的话（对子班的班主任），小辛的话虽然不算很好听，但真的说的是实话。别的班不知道，我们班高考除了几匹黑马，可以说是全部考砸，比如我，考完了就一直在郁闷，几乎就要崩溃，因为考得太砸了，可事实上我还是上了北理工，而且我们班是普通班里考得最好的，当时我还为衡中担心，我怕衡中会毁在我们这一届，可是一下来分，78个清华北大，两千四百多的本一，我自己都着实地惊讶。你害怕考试失误？那就给失误留够空间。考状元确实需要运气、状态什么的，考个本一、重点什么的还是别拿状态不好说事。

这是我们语文老师一次年级大会上说的，记忆深刻。你要记得你在河北，这里不是个高中生多么幸福的省份，因为河北没有好学校，而且河北考生全往北京挤，所以做好准备（我全省排名一千三，而同宿舍的浙江的省排名五千多）。既然选择了高考，选择了这个独木桥，就要对得起自己，不能做懦夫，不能做逃兵。可以考不好，但绝对不能给自己留遗憾。可以哭，但绝对不能后悔。时常提醒自己是个战士，你要战斗。

正所谓“抬头看路，低头赶路”，一定要跳出题看题，钻进题想题，不能光做卷子，那样效率低。在衡中，大家学习的时间都很长，你再能挤时间，每天也就比别人多个十几分钟，效率才是关键。但最要不得的就是偷懒，你少做一百张卷子，肯定差着事呢。

第一天老班让我们自我介绍，然后说说对衡中的想法，我就听说衡中是地狱，班主任就如是说。确实是，你先要摆正自己的心态。班主任说他要把我们每人炼成一块美玉。

这是我们班服(班里统一做的衣服)后背印的字，两旁是翅膀。今天你可能在很傻地做题，傻做题，做傻题，你自己都不知道自己在为了什么，觉得生活没有意义，觉得自己一无是处，想放弃，想哭泣，但希望你诅咒完世界后变得平静，把扔的笔再捡起来，因为心中有梦想。“不想苦一阵子，就要苦一辈子”，丢什么也不能丢你的梦想，尤其在后期，大家都很浮，都学不下去，那时候，我天天在自己本子上写下“xx天，我要考北大”，我差不多每天写一篇激励自己的话，没有这些我真不知道怎么过活。虽然我最后没有考上北大，但至少我做过一个很美的北大梦。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十二

各位领导、各位老师：

大家晚上好！

今天我演讲的题目是《让规范成为一种习惯》。

自古以来，人才至上，人品至本。欲成大事，必拘小节，只有在实际生活中积小德，才能成大德。哲学家威廉·詹姆斯说过：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种人生”。如果我们把规范看成一种精神储蓄的话，那么人在整个一生中都在享受着

规范所产生的利息。

在响应“灵宝要发展，我们怎么办”的活动中，我们朱阳二中也开展了“学校要发展，我们怎么办”的系列活动，在这次活动中，我校提出优秀教师所具备的二十条习惯之第十七条：让规范书写成为一种习惯。我认为，一个优秀的教师除了要做到规范书写，更要做到规范做人，规范做事。今天我就“三规范”问题来跟大家谈一谈如何做到规范，如何让规范成为一种习惯。

规范做人，人是什么？人是肉体 and 灵魂组成的高级动物，肉体是灵魂的依附，而灵魂才是精神境界的升华。规范做人，要求我们遵纪守法，遵守校规校记，要具有高尚的道德品质，要勇于承担责任。“冰雪为容玉作胎”，她虽然失去了双腿，却为自己插上了翅膀。她比我们大的不多，却让我们学会了许多。都说人生没有彩排，可即使在面对那一刻，这也是她不变的选择。她就是“最美教师张丽莉”，丽莉老师，用自己的实际行动，为我们诠释了做人的涵义，真正做到了规范做人，这一品质，是我们新一代祖国接班人学习的榜样。但是，规范做人更体现在我们平凡人中，作为一线教师，我们不仅要教好书，还要育好人，各个方面都要为人师表，以身立教，遵守《教师职业道德规范》都是我们规范做人的体现。规范做人，大到自身的仪表仪容，言谈举止，生活起居，与人交往等。小到穿着朴素大方，发型精练；行为得体大方，不参与和教师身份不符的一些活动等等的一系列规范，都是我们把事情做好的前提，是规范做事的基础。

规范做事。要明确什么时间做什么事，什么时候适合干什么事。坐班时间就要好好备课，认真批改作业，积极参与组内研讨，年轻教师还应多吃一些下水习题和中考必备，努力提高自己的业务水平。而不应该在坐班期间出现玩手机聊微信，大声喧闹上淘宝等不和谐的行为。上课时要严格按照我校“一线五环教学模式”要求去上课：让提前进班成为一种习惯；让引导学生知识梳理成为一种习惯；让脱离教材上课

成为一种习惯；让首问指名答成为一种习惯；让表扬鼓励学生成为一种习惯；让规范书写成为一种习惯；让询问学生成为一种习惯；要时刻以学生为主体，让学生先试，而不是满堂灌、烧大锅饭，要多给学生一些“私人订制”式的服务。

规范书写。使用规范字，是国家法律的规定，也是教育教学的重要手段。教师不仅要通过教学，教会学生使用规范字，还应该通过传授知识培养学生养成书写规范字的良好习惯。教师在教学过程中书写一手漂亮的规范字，既可以提高学生的积极性，也可以为学生书写规范字起到表率作用。美观规范的字体还能满足学生的欣赏欲望。学生在耳濡目染中，在接受知识的过程中，也能自觉养成写规范字的良好习惯，因为“榜样的力量是无穷的”。课任教师要掌握汉字规范标准，语文教师要熟练掌握汉字规范标准，能正确书写所学的字。教师要特别重视学生用字的规范，对于学生中出现的问题要及时指出并帮助改正，自己在板书、教案、批改作业和编制试卷时做到用字规范，不允许写错别字，不得使用繁体字。

规范教师行为是提高教育教学质量的有效途径。教师教育教学质量的提高，从根本上说，是要培养学生的进取创新精神，提高学习与实践的能力。教育者必先受教育，提高教育教学质量的前提是教师必须有不断努力学习品质，有丰富的知识功底。教师行为规范要适应这一要求，促使教师刻苦钻研业务，既向书本学习，又向实践学习，也向身边的教师乃至学生学习。规范教师行为使教师的业务素质提高了，教育教学质量的提高才有保证。

规范做人，规范做事，规范书写，让规范成为一种习惯，更要让规范成为一种品质，由习惯上升为品质，这并不是一蹴而就的，它需要我们付出更多的行动和实践。最后，让我们每一位教师在规范的影响下，在朱阳二中这的方净土，大显我二中教师的绅士风度和淑女风范！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十三

同学们：

步入初中，我们就在老师的带领下学习了《中学生日常行为规范》，《规范》集中体现了对中学生日常行为的基本要求，目的在于使我们养成良好行为习惯，促进我们身心健康发展。《规范》的正式颁布，是新形势下，加强和改进中学德育工作的重要措施，有利于用社会主义道德规范青少年的日常行为；有利于改善当前中学生养成教育比较薄弱的状况；有利于指导中学生在当前复杂多样的社会环境中健康成长。

规范都是一股鲜活的动力，是蕴育每个人良好习惯的动力，是催生一个群体形成团结、和谐之风的动力，更是适应时代的发展、促进个人进步的重要途径。

不要以为这些都不重要。细节决定一切，日常行为规范可能影响一生。中国还有句古话，积千累万，不如有个好习惯。我们中学生只有在日常不断地规范自己，改变自己不合理的行为，才能养成受益终身的好的习惯，在今后的学习生活乃至长大后的工作上都起到很大的作用。因此我们呼吁同学们要做这样的学生：

知规范的学生，这一定是讲礼貌的人。在他嘴边的是“暖人心”的礼貌用语，而不是让人心寒的脏话，他见到老师、同学、长辈就会问好，因为他明白：要想别人尊重自己，自己首先要尊重别人，尊重他人与尊重自己同样重要。

懂规范的学生，这一定是爱学习的人。在学习上他有吃苦耐劳、勇于进取的精神。他明白一个连知识都不尊重的人，不

会有文明的修养，高尚的情操；他深知，一个懒惰的人不会取得任何成功，因为“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

守规范的学生，这一定是有良好习惯的人。他会自觉维护校园环境，不会乱丢瓜皮果壳，而是会轻轻弯腰，将垃圾杂物捡起。他会有序排队，文明就餐，为校园的美丽和谐作出自己的一份贡献，因为他懂得我们都是校园的主人，美化环境，从自己做起。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十四

各位老师、各位同学们：

大家早上好！很荣幸能在这庄严的时刻为大家演讲。今天，我演讲的题目是：优秀是一种习惯！

生活中，我们仰慕优秀的人，我们都渴望自身成为一个优秀的人，但又似乎感觉优秀是一个遥不可及的目标，很难达到。其实，优秀离我们并不遥远，优秀体现在你的一言一行中。

优秀是一种习惯。这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。如果说优秀是一种习惯。那懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。因此，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。到二十岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。同学们，我们正处在自觉意识的觉醒阶段，因此我们从现在起就要着力培养自身的好习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

培养好习惯就是在追求优秀。追求优秀是一种积极的意识，这种意识可使一个人脱胎换骨，成就一个全新的你。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十五

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好。

今天我演讲的题目是“让优秀成为一种习惯”，播种一种行为，收获一种习惯，播种一种习惯，收获一种性格，而性格决定命运，可见，习惯的养成，对于一个人有多么的重要，铁榔头郎平为何能够带领中国女排夺取世界冠军，就因为她从小就养成了一种优秀的习惯。正如鲁迅将“早”字刻在自己课桌上以后，从此，时时早，事事早，终成一代文豪。

让优秀成为一种习惯，就要有坚忍不拔之志，古今成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志，西伯拘而演《周易》仲尼厄而作《春秋》屈原放逐乃赋《离骚》，左丘失明，厥有《国语》。孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传吕览，韩非囚秦，《说难》，《孤愤》，《诗》三百篇，这些人为什么做出了如此的大业和成绩，就因为他们有坚忍不拔之志。

让优秀成为一种习惯，要有渊博的学识。术业有专攻，三百六十行，行行出状元。只有立足于自己的本职岗位，肯于钻研，善于攀登，则必将登上行业的巅峰，成为行业的翘楚和佼佼者。钱学森就因为在美国学得了扎实的物理学识，回国之后才做出了原子弹，成为我国的航天之父。

“优秀”是一种习惯而不是榜单上高高在上的名次。我认为优秀的习惯可以成就一个人的一生。优秀儿的习惯是一眼清泉，让口渴的人感到清爽和甘甜。优秀的习惯就像春天的雨露，润皆细无声。

当优秀成为一种习惯，自然而然会外化而成为一个人的性格气质，于眉宇神情间不经意的流露出来，成为一种自信，一种从容，一种大度。“腹有诗书气自华”，那种高素质的`自

然行为，无需雕饰，也无意于掩藏；若山间流水，淙淙而淌，又如桃李无言，下自成溪。让优秀成为一种习惯，你将无往而不胜。在这个风云变化的新时代，我们唯有城优秀的习惯，才能在新时代，为实现国家的复兴贡献一份自己的力量。

谢谢大家，我的演讲完毕。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十六

老师们，同学们：

大家早上好！

非常高兴有这样一个机会，把自己在人大附中三年学习生活中的一些感受和体会向大家汇报一下。应该说，这三年，是自己人生道路上非常重要的三年，也是自己进步最快的三年。回想起来，确实有不少感受和体会。

首先，我要说，能进入人大附中，成为人大附中的学生，对我们来说，是一种荣誉，是一种机遇，也是一种福气。三年前，当我在为进哪所中学犹豫不决的时候，是刘校长用她的诚意和气魄让我留在人大附中。现在，我庆幸自己做了一个正确的选择。

成长需要环境，人大附中为我们提供了最好的环境。这种环境，不仅表现为漂亮的校园，宽阔的运动场，明亮的教室，一流的设备，更表现为一种精神，一种气质。这种气质，第一，就是争取“国内领先，国际一流”的进取精神，就是“尊重个性，挖掘潜力，一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞”的办学思想，就是“全面发展+突出特长+创新精神+高尚品德”的培养目标。大家别小看这些像口号似的东西，它能形成一种氛围。现在社会上有一句话，叫“眼界决定视野，视野决定作为”，长期在一种拼搏向上的氛围中，你就会变的有进取心，不俗气，有比较高的理想和志向，这

种东西能让你一辈子受益。第二，就是校长和老师们的学识水平，爱心和敬业精神，这些，相信同学们在三年中会有最直接的体会的。同学们，现在带你们的这些老师，就是三年来呕心沥血培养我们的那些老师，在这里，我要代表我和我们年级的同学们，再次向老师们衷心地道一声：“谢谢！”第三，就是全面提高素质，全面发展的机会。我觉得，三年来，学校不光为我们学习成绩的提高创造了条件，而且非常重视我们的综合素质和综合能力的全面提高。学校有各种社团和兴趣班，你可以参与其中发展自己的兴趣爱好；我们还经常组织和参与一些辩论和论坛，这对锻炼应变、口才、机敏、雄辩是非常有好处的。此外，学校还有学代会，学生可以直接参与学校的管理，对学校的工作提出意见和建议，这些，对于培养和锻炼我们的综合能力和素质，都是非常重要的机会和途径。可以说，人大附中是沃土，我们可以从中吸取各种养分，迅速成长；人大附中是舞台，我们可以充分展示自己的才华。有这么两句话，叫做“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，人大附中为我们提供了大海和蓝天，而怎么跃，怎么飞，还要看我们自己的。

所以，下面我就把自己三年来学习和进步的一些具体的体会和做法向大家汇报一下，供大家参考。

我要汇报的体会和做法，可以用一句话来概括，就是“优秀是一种习惯”。我听一位教育专家讲过：决定一个人学习成绩的因素主要有三方面，一是天分或者说是智商，二是学习条件，三是习惯。他说，现在，人与人之间智力差异并不是特别大，人们的学习条件也相差不多，关键要有好的习惯。

习惯是什么？词典上讲，习惯是在长时间里逐渐养成的、不容易改变的行为、倾向或社会风尚。可见，习惯是一种养成，是一种比较确定的思想和行为方式。初中三年，不仅是学习知识的阶段，更是我们进入青春期，独立的人格逐渐形成的阶段。这三年太重要了，在一定意义上，说这三年决定一生，都不过分。总结7 我这三年的体会，我想跟大家说，初中三

年最要紧的，是养成好习惯，或者说，养成好习惯，克服坏习惯。

习惯是多方面的，而且是互相影响的，下面，我就我体会比较深的，跟大家交流一下。

先说学习的习惯。这是由一些小方面组成的：

第一要刻苦，要舍得花时间。每天保证一定的学习时间，养成习惯。谁也不是天才，不可能不学就会。我们年级有一个同学，“非典”期间把初三数学练习册认真做了一遍，数学成绩一下子提高了许多。我们这些参加数学竞赛的同学，做过的习题不计其数。简单地讲，要取得好成绩，数理化是做题做出来的，英语是背单词背课文背出来的，语文是多读多写出来的。时间是“抓”出来的，每天一个小时，可以干很多事。20分钟可以背30个英语单词，20分钟可以读1—2篇好的散文，我给大家算个数字：每天背10个单词，加上复习不超过10分钟，三年下来就是一万多，考托福都有富裕。有些事情你觉得难，其实很简单，只要你坚持做，积累起来，效果绝对超过你的想象。

第二要讲究方法，要少走或者不走弯路。你再用力，花的时间再多，如果方法不对，尽走弯路，效果也不好，还会影响信心，打击自己的积极性。怎么才能不走弯路呢？首先起点要对，养成一件事从开始就把它做正确的习惯，不要稀里糊涂，不假思索地就开始，等发现错了再改，肯定浪费时间。其次标准要高，养成一下子把事情做到位的习惯。比如学数学，学了概念和公式不一定会做题，会做题了未必能讲明白，如果你按照能参加数学竞赛或者能讲明白的标准去学数学，那么在考试中取得好成绩是没有问题的。而且，我的体会是，用高标准学习和用低标准学习所用的时间是差不多的，可结果却差很多。再次，注意力要集中，养成专心致志的习惯。上课要集中，做题要集中，读书要集中，注意力集中了，效率自然就出来了。还有就是思考，养成动脑筋的习惯。要

善于思考，善于挖掘，善于总结，要抓本质、找规律，善于联想和想象，举一反三，这不仅是解决现实问题的办法，而且是创新思维的基础。

再说行为习惯。养成好的行为习惯实际是在学习“做人”。我给同学们提几个问题：在座的各位，说过谎话吗？讥笑讽刺过别人吗？骑车闯过红灯吗？排队加过“塞儿”吗？说过粗话吗？自己的书包是自己收拾吗？我想，不管怎样，成了人大附中的学生以后，第一要习惯于坦诚，讲实话，做实事，千万别撒谎，别作假，否则会影响你一辈子；第二要习惯于尊重人，要珍视别人的优点，宽容别人的缺点，学习别人的长处，理解别人的难处，赞美别人的成功，谅解别人的失误；第三要习惯于守规矩，法律法规要遵守，制度纪律要遵守，其它一些秩序和规矩也要遵守；第四要习惯于讲究礼仪，要注意自己的站姿、坐姿、走姿，衣着要整洁，与人交谈要注视对方，语言要文明得体，等等；第五要习惯于自己的事情自己做；第六要习惯于团结协作。当然，还有一些，比如：要敢于克服困难，知难而进，乐于接受挑战；要坚强沉着，处惊不乱，不怕挫折，百折不挠；要乐观豁达，心胸开阔，精神振奋。也许有的同学认为我说的这些标准高了一些，其实这三年以来，我和我们许多同学都在努力这样做。因为，现代社会对人要求的标准就是这样。

如果你养成了比较好的学习习惯和行为习惯，就可以说，你在人大附中的初中三年没有白过。

怎么才能养成好的习惯呢？首先要有目标。人活着总得有个方向。咱们刘校长有句名言，叫“人生为一大事来。”我们要好好体会这句话。把比较大的目标分解成阶段性目标，再制定出步骤，确定实施方法，这就是计划。坚持计划的实施，绝不半途而废，这就是一个大的习惯，是意志品质方面的习惯。其实小的方面的习惯的养成也是同样的道理。我讲一些具体的体会供同学们参考。

第一是抵御诱惑。例如说玩，特别是电脑游戏。什么rpg□fifa□星际□cs□我也接触过，好玩，爽！可它真耽误事。你要被它抓住了，陷在里面了，一时“爽”了，一辈子可能就不“爽”了。还有一种东西叫“万智牌”，千万别迷上它。我们可以玩，学习效率越高，玩的时间就越多。可一定要玩有益于身心健康的东西，而且一定要能管住自己。人是一种很奇怪的东西。有些事是他该干的，有些事是他想干的。要命的是，该干的往往不想干，想干的又往往不该干。怎么办？只能管住自己，想办法把想干的纳入该干的范围，把该干的有兴趣地干好。能比较自觉地这样做了，就是成熟了。现在，我和我的一些同学已经能够在学习的成功中享受巨大的快乐，那是任何游戏都不能相比的。

第二是从小事做起，注意细节。一个人的习惯好不好，素质高不高，往往反映在小事上。要明辨是非，随时提醒自己。比如，注意自己的站相、坐相、走相、吃相，注意每一次作业或考试书写的工整，注意待人接物的礼仪，等等。一开始可能有点“累”，但用不了多久，你就习惯了，而且让你一辈子受益。

第三是开好头不开坏头。习惯是通过过程养成的，而过程都有开头。只要是想好了准备做的事，就要果断地开头，不要拖，不要等。比如：我打算背单词了，好！开始背。我打算写日记了，好！开始写。一段时间以后，你觉得它已经成为你生活的一部分了，甚至没有什么觉得不觉得，到时就自然而然地去做，好习惯就养成了。相反，坏事千万别开头。因为开了头就会对自己放纵了。比如像说粗话、迟到、抄作业等等，有第一次就很容易有第二次。如果不开这个坏头，你就永远不会犯这样的错误。

第四是咬牙坚持。开了好头就要持之以恒，遇到困难要咬牙坚持，千万不能松劲。我从小学一年级开始写日记，到现在一天都没有间断过。3000多天，有累得实在不想动的时候，有病得起不来床的时候，怎么办？咬牙顶住。把日记本放在枕

头上，写一句也要写。事后，你甚至会被自己的精神所感动，进而特别珍惜自己的成果，越来越不忍心放弃，于是就成了好的习惯。

第五是创造好环境。可以几个人约定，也可以班级倡议，大家互相督促，把某些好的东西坚持下来，杜绝和克服那些坏的东西。这样做很有好处，不仅有利于养成好习惯，而且，好朋友有了，好的集体风气有了。

第六是不找借口。人最容易原谅自己，事情没做好，想办法找一些原因，让自己心安理得，这是一种坏习惯。它会让你软弱，会让你偷懒，会让你逃避，结果你丧失了勇气；它会让你不去反思，不去分析原因，不去总结经验，结果你丧失了智慧；从找借口到编借口，你就会撒谎，结果你丧失了诚信。太糟糕了吧？据说美国西典军校有一条规矩，就是不许找借口，这对于养成好习惯非常有帮助。另外还有一种借口，如，我们是孩子，我们有自己的天性，我们要放飞心情，我们要快乐人生，等等。对不对呢？我们扪心自问，如果不是以此来逃避学习，逃避一些该做的事，达到贪玩的目的，那是对的。如果掺杂了一些其它的东西，它就不一定对了。

第七是要利用一切机会来锻炼自己，习惯于为他人服务。建议大家有机会的话要乐于担任一些社会工作，如：班干部，课代表等等。它不仅不耽误学习，反而是锻炼自己责任意识、为他人服务的意识和工作能力的好机会。这些东西形成了，也是一种好习惯。

10 怎么才能比较好地度过初中三年，我送给大家三个静(净、境)字和十个“心”字。

第一个是安静的“静”，不要浮躁。学习的压力、同学之间的竞争、贪玩、争强好胜，都会让我们很浮躁。所以，一定想办法让自己静下来，学问、能力、好的意志品质都是在静中吸取和沉淀下来的。

第二个是干净的“净”，心里要干净。青春期躁动、贪欲、攀比以及外界一些不健康的東西，会污染我们心灵的环境，所以，要设“防火墙”，要不时地杀一杀“病毒”，让我们的“cpu”“内存”和“硬盘”正常工作。特别是现在，社会上庸俗丑陋的东西比较多，我们要明辨是非，尽量远离庸俗，更不要把庸俗当时尚，把丑陋当前卫。

第三个是境界的“境”，要心胸开阔，要博大、宽容、深刻、高雅，建议大家读一些名家的东西，读一些清纯的东西，读一些有哲思的东西，点亮自己的心灯。

十个“心”字是指，学习上要虚心和专心，对他人要有爱心和诚心，做大事要有决心和恒心，遇到困难要有信心和耐心，处理问题要留心 and 细心。

总之，初中三年，人大附中确实给了我很多东西。正像中央电视台著名节目主持人敬一丹所说，能来人大附中学习对学生来说是一种幸运。最后，我想用一句我刚进入人大附中时给我留下深刻印象的话来与同学们共勉，这句话是：今天我们以人大附中为骄傲，明天要让母校以我们为骄傲！谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十七

各位老师、各位同学们：

大家早上好！很荣幸能在这庄严的时刻为大家演讲。今天，我演讲的题目是：优秀是一种习惯！

生活中，我们仰慕优秀的人，我们都渴望自己成为一个优秀的人，但是又似乎感觉优秀是一个遥不可及的目标，很难达到。其实，优秀离我们并不遥远，优秀体现在你的一言一行之中。

优秀是一种习惯。这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。如果说优秀是一种习惯。那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。到二十岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。同学们，我们正处在自觉意识的觉醒阶段，所以我们从现在起就要着力培养自己的好习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

培养好习惯就是在追求优秀。追求优秀是一种积极的意识，这种意识可使一个人脱胎换骨，成就一个全新的你。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！曾经有这样真实的故事：

从前在美国标准石油公司里，有一位小职员叫阿基勃特。他是一名推销员，每次在远行住旅馆的时候，总是在自己签名的下方，写上“每桶4美元的标准石油”字样。在书信及收据上也不例外。只要签名，就一定写上那几个字。日复一日，年复一年，他因此被同事叫做“每桶4美元”，而他的真名倒没有人叫。

公司董事长洛克菲勒知道这件事后说：“竟有职员如此努力且关心公司的声誉，我要见一见他。”于是邀请阿基勃进晚餐，从此和他成为好朋友。阿基勃特在不断的提升中得到了展示和锻炼的机会。后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了第二任董事长。

从阿基勃特的故事里我们看到，这是一件谁都可以做到的事，

可是只有阿基勃特一个人去做了，而且坚定不移，乐此不疲。嘲笑他的人中，肯定有不少才华、能力都在他之上，可是到最后，只有他成了董事长。这也就是告诉我们：一次优秀的行为算不上优秀，习惯性的优秀才称得上优秀。优秀者之所以优秀，根本原因在于其拥有一种优秀的学习习惯，这种习惯潜滋暗长地孕育了优秀的个性、优秀的作风、优秀的人格。当优秀成为一种习惯的时候，一切自然就与众不同了。

“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”这是亚里士多德关于优秀的论述。也就是说，优秀并不是用来描述人们行为而是用来描述人们习惯的词。

习惯是一种或多种行为的反复强化，强化的结果则成了一种恒定的品质。这种品质或优秀或恶劣，或居于二者之间。当优秀成为习惯，习惯的自然流露就是品质。优秀的行为是片断性的，不连续的，只有习惯优秀才是真正的优秀，是本质上的优秀。而习惯的优秀与否决定于心灵的优秀与否，只有一颗优秀而卓越的心灵才有优秀的习惯，进而形成优秀的品质。

当优秀成为一种习惯，则其心灵已臻优秀的最高境界。他的一举手一投足都充盈着高深的教养，每一个细节都是一种自然流露的优秀。细节是一种无意识乃至下意识的行为，是无需思考而自然产生的，最能反映一个人的习惯。细节优秀，则习惯优秀；习惯优秀则心灵优秀、素质优秀。一个应聘者仅因进入办公室时随手捡起丢在地上的纸团而被用人单位录取，说明捡纸团这个细节折射出应聘者习惯的优秀：平时讲卫生，具有卫生的‘公德意识，碰到地上的纸团，弯腰伸手成了自然的习惯。一个吃完了水果或瓜子而一定要把壳儿抓在手里丢到垃圾桶里去的人，肯定是一个具有责任心且社会公德比较高尚的人。

当优秀成为一种习惯，自然而然会外化而成为一个人的性格

气质，于眉宇神情间不经意地流露出来，成为一种自信，一种从容，一种大度。“腹有诗书气自华”，那种高素质的自然行为，无需雕饰，也无意于掩藏；若山间流水，淙淙而淌；又如桃李无言，下自成蹊。然的习惯。一个吃完了水果或瓜子而一定要把壳儿抓在手里丢到垃圾桶里去的人，肯定是一个具有责任心且社会公德比较高尚的人。

当优秀成为一种习惯，自然而然会外化而成为一个人的性格气质，于眉宇神情间不经意地流露出来，成为一种自信，一种从容，一种大度。“腹有诗书气自华”，那种高素质的自然行为，无需雕饰，也无意于掩藏；若山间流水，淙淙而淌；又如桃李无言，下自成蹊。

当优秀成为一种习惯，机会才会青睐于这样有准备的人。因为优秀的习惯也是一种才华的积累、品质的量变。量变久之则成质变，使之成为命运的垂青者，好运就会不请自来。也只有当优秀成为一种习惯，优秀才真正成其为优秀，而不会有“此一时、彼一时”的摇摆性，才会摆脱和拒绝外界的诱惑，坚守内心的操守，成为一个真正优秀的人。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

让成为一种习惯演讲稿精彩篇十九

曾经有这样真实的故事：

从前在美国标准石油公司里，有一位小职员叫阿基勃特，范文之发言稿：国旗下讲话稿：让优秀成为一种习惯。他是一名推销员，每次在远行住旅馆的时候，总是在自己签名的下方，写上“每桶4美元的标准石油”字样。在书信及收据上也不例外。只要签名，就一定写上那几个字。日复一日，年复一年，他因此被同事叫做“每桶4美元”，而他的真名倒没有人叫。

公司董事长洛克菲勒知道这件事后说：“竟有职员如此努力

且关心公司的声誉，我要见一见他。”于是邀请阿基勃特共进晚餐，从此和他成为好朋友。阿基勃特在不断的提升中得到了展示和锻炼的机会。后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了第二任董事长。

“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”这是亚里士多德关于优秀的论述。也就是说，优秀并不是用来描述人们行为而是用来描述人们习惯的词。

习惯是一种或多种行为的反复强化，强化的结果则成了一种恒定的品质。这种品质或优秀或恶劣，或居于二者之间。当优秀成为习惯，习惯的自然流露就是品质。优秀的行为是片断性的，不连续的，只有习惯优秀才是真正的优秀，是本质上的优秀。而习惯的优秀与否决定于心灵的优秀与否，只有一颗优秀而卓越的心灵才有优秀的习惯，进而形成优秀的品质。

当优秀成为一种习惯，则其心灵已臻优秀的最高境界。他的一举手一投足都充盈着高深的教养，每一个细节都是一种自然流露的优秀。细节是一种无意识乃至下意识的行为，是无需思考而自然产生的，最能反映一个人的习惯。细节优秀，则习惯优秀；习惯优秀则心灵优秀、素质优秀。一个应聘者仅因进入办公室时随手捡起丢在地上的纸团而被用人单位录取，说明捡纸团这个细节折射出应聘者习惯的优秀：平时讲卫生，具有卫生的公德意识，碰到地上的纸团，弯腰伸手成了自然的习惯。一个吃完了水果或瓜子而一定要把壳儿抓在手里丢到垃圾桶里去的人，肯定是一个具有责任心且社会公德比较高尚的人。

当优秀成为一种习惯，自然而然会外化而成为一个人的性格气质，于眉宇神情间不经意地流露出来，成为一种自信，一种从容，一种大度。“腹有诗书气自华”，那种高素质的自然行为，无需雕饰，也无意于掩藏；若山间流水，淙淙而淌；

又如桃李无言，下自成蹊。

当优秀成为一种习惯，机会才会青睐于这样有准备的人。因为优秀的习惯也是一种才华的积累、品质的量变。量变久之则成质变，使之成为命运的垂青者，好运就会不请自来。也只有当优秀成为一种习惯，优秀才真正成其为优秀，而不会有“此一时、彼一时”的摇摆性，才会摆脱和拒绝外界的诱惑，坚守内心的操守，成为一个真正优秀的人。

让成为一种习惯演讲稿精彩篇二十

各位老师、同学位：

大家好，我是高一5班的黄壮，今天，我讲话的题目是“让优秀成为一种习惯”。

一直以来，我们总是在羡慕那些能够进入名牌大学学习的高中生，梦想有一天能像他们一样，拥有属于自己的辉煌。可是，一到学习上，我们总是习惯性地为自己找各种各样的借口，而不去严格要求完善自己，面对下滑的成绩，除了几分无奈和苦恼之外却无所作为，如果任由它断续下去，只会使我们一事无成。

对于学习，我们总是抱着得过且过的态度，缺乏严格要求自己的决心和毅力，仅仅满足于现状，止步不前，我觉得这是因为我们没有养成一种习惯，一种无论做任何事都有明确要求和目标的习惯，一种不允许自己落后于他人的习惯。我联想到古希腊哲学家亚里士多德说过的一句话：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”把优秀当成一种习惯，让优秀随着行为习惯性地散发出来，是做人的准则。从自身经历来看，我认为要养成这种优秀的习惯，首先必须做好每一件事，在心里为所做的事设立一个标准，要求自己必须达到这个标准，例如，这些标准可以是一个早自习背过多少一单元单词，课

后练习必须全部做对，预习学案必须按时完成，等等。如果没有完成，你就应该惩罚自己，而不要去管别人是怎样想、怎样做的，坚持自己的标准，用意志强迫自己去完成。在这些小事中，我们的成绩会得到一点一滴的提升，我们比其他人所学到的知识也会越来越多，考出好成绩自然不在话下。

其次，我们要克服惰性，坚持保持优秀的习惯，我们要试着改变自己，当我们发现别人有好的学习方法，并且对成绩很有帮助时，我们应该虚心地去学习，渐渐将它变成自己的方法，使自己更好的适应学习，做自己学习上的主人。当然，坚持的力量还来源于同学之间的竞争，当看到别人大踏步前进时，任何有上进心的人都不会允许自己在原地徘徊。我们应该向前看，看那些成绩比你优异的同学，他们是如何做的，当他们在埋头苦读时，你是否还在胡思乱想，没有赶快学习或者说，你已经很努力，但你是否一直是最努力的那一个呢？养成优秀的习惯会使你一直前进，不甘落于人后，使你有坚强的意志和卓越的品格。

最后，我觉得每个人都必须有一个信念，这个信念崇高或渺小，但都是你精神上的动力，比任何来自外界的压力都能促使你更加努力。有一名考上北大的内地考生，当舍友问他为何要来北大时，他说，他向往未名湖，他希望能够亲眼看看它，于是，他就来了。这是一个多么单纯的信念，却使他发奋成为北大的高材生。我们没有生活在战火纷飞的年代，为了民族，为了国家而努力的信念与我们相距甚远，可是，如果是为了自己，为了父母，这个信念便会变得清晰起来。用自己的双手去创造自己想要的一切，是我一直坚持不变的信念，也是父亲用行动来向我证明的，这个信念促使我努力，促使我刻苦，成为了同学中的佼佼者。因为有了某种坚定不移的信念，所以，你才能时时严格要求自己，时时保持优秀，盼望着信念成为现实的那一刻。你会发现，优秀已经成为一种习惯，成为你的行为准则，而成功，已在你脚下。

我希望每个人都能够找到自己心目中优秀的标准，让优秀真

正成为一种习惯。

我的演讲完毕，谢谢大家