# 最新好习惯演讲稿(十篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-24

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。好习惯演讲稿篇一我有一...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**好习惯演讲稿篇一**

我有一个好习惯——热爱读书。

我爱读的书很多。小时侯，我认不了多少字，看书只能看画，所以我就爱看画册。后来，认了点字，就开始买带注音的童话看了。由于在读注音读本时注意积累词汇，理解能力较强了，哲理故事自然就成了我的最爱。

爱读书，因为读作文书能丰富我的词汇量，好词，好句量，这样，写作文就不用愁了。因为读科普书能带我在知识的海洋里尽情遨游。尽情畅想。因为读故事书能加强我的想象力，让想象作文成为你的强项。因为读搞笑书能让我在不开心时也开怀大笑，心情放松。

我怎样热爱读书，看了这件事，你就全明白了。

一个星期日，我独自到新华书店买书，精挑细选，终于选中了四本书，再看看我带的少的可怜的22元，差距也不算大，四本书总共的价钱是24元，不过因为这两元，我就必须放弃一本书，可是，每一本书我都喜欢，都想买。“那怎么办呢?”我急的像热锅上的蚂蚁，忽然，我摸到口袋里有什么东西，拿出来一看，原来是两枚一元硬币，我欣喜若狂，尽管这是我坐车回家的车钱，但我还是毫不犹豫的把两枚硬币递给了售书员。结果可想而知，四本书我全买到了，其代价是我花了一个小时走回家的。

读书带给我的好处也是数不尽的。只要认真读。

一节社会课上，老师问同学：“大家知道孔子最喜欢哪位弟子吗?”我想了一会儿，噢!知道了，“是颜回。”我举手说。“对。”其实这个答案是我从书中得知的。我家有一本叫《论语》的书，里面有对孔子和颜回的描写。我自然就知道了。

记得罗曼.罗兰说过：“和书籍在一起，永远都不会叹气。”最后，请别忘记爱读书的诀窍：书读懂了，自然就爱读了。

谢谢大家!

**好习惯演讲稿篇二**

尊敬的老师们，同学们，大家好!

好习惯是一切的根本。

美国著名心理学家马斯洛曾说过：“心若改变，你的态度就会改变;态度改变，你的习惯会跟着改变;习惯改变，你的性格就跟着改变;因为你的习惯和性格改变，所以人生就会被改变!因此每个人都要有一个好习惯，因为起先是我们造成习惯，而随后是习惯改变我们!

看书是一件很普通的事，相信在座同学从小到大都看过很多的书，可是我却从看书上获得了好习惯。

在我很小的时候，看书很笼统，没条没理，囫囵吞枣。后来我发现，看书在古代是一件特别严肃，也是一件与生命相等的事情。就比如孔子曾经说过：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。也曾像朱熹说过：“立身以立学为先，立学以读书为本!”因此读书有条有理是非常重要的，我们还可以从书中获得很多知识。所以，我便慢慢养成了看书有条理，积累学习的好习惯。每次看书，我都喜欢三动。

动笔，画出精彩语句、不解字词，逐一分析。

动嘴，读、念也是看书离不开的部分。

动心，用心去品味文章，理解作者心境。而且，每次看书时我的身边都会有个本子用来记录读书笔记。这样，对书了解透彻，也就轻松的获得了这本书!

后来，我越来越爱看书，看书的习惯也越来越好。除了语数外，我还爱看历史书，因为它会带我畅游四海，领略中华传奇;我也爱看科技书，因为它开发智力，发展思维。从书中我们学到那么多道理，也积累了不少天文地理的知识。这看似是一件很普通的事，其实它就是一个好习惯!

好习惯就在我们身边。只要我们经过努力具备的，给人留下好印象的就是好习惯。我爱看书!我有一个好习惯!因此它变成一种顽强而巨大的力量，主宰着我的人生!

谢谢大家!

**好习惯演讲稿篇三**

尊敬的老师们，同学们，大家好!

人人都有一个好习惯。有的人生活简朴，有的人节约，还有的人爱整洁……我呢，就有一个好习惯——爱看书。

我可能是天生看书的人吧。在我小时候，就对书有种特殊的兴趣。当我大哭时，妈妈给我一个作业本，我立即停止哭泣，一本正经地看起来，虽然什么也看不懂，可还像一个读书人似的。

慢慢地，我长大了，从识字的那一大起，爸爸便给我订阅了许多报，我翻开那些书，顿觉发现了一个奇妙美丽的世界，也结识了不少新朋友：白雪公主、尼尔斯……从此，我每天回家首先做的便是看书，慢慢地我养成了看书这个好习惯，因为书不仅给我知识，还给了我无穷无尽的乐趣。每天晚上，坐在灯光下，看着那一行行铅字，忽然，它们

变成了一个个可爱的小精灵，跳啊，跳啊。多么有趣呀!这难道不是一种享受吗?

随着时间的推移，年龄的增长，我上六年级了。开始不满足于看小人书的现状，于是便开始阅读小说，如：《小小的我》、《孤星血泪》、《时间窃贼》……这些书给了我知识，也给了我一种精神，一种力量。

当然，读些数学方面的书也是我这个习惯中重要的组成部分。有一次，在一本书中碰到一道难度较大的题，我在验算的草稿纸上飞快地写啊写啊……一张稿纸，两张稿纸……时间一分一秒地过去了，我最终没有攻破这个难关。第二天清晨，清醒的大脑给了我神奇的力量，经过思考，我终于顺利地做出来了。这时，我兴奋极了，真想高呼一声：“一天之计在于晨!”

书，是我学习上的一个好助手，是我人生路上的引路人，

所有知识的源泉，我这个好习惯将永远激励我向更广阔、更新奇的世界前进!

谢谢大家!

**好习惯演讲稿篇四**

今天我国旗下演讲的题目是《养成良好的学习习惯 做优秀的小学生》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动.纵观历史，大凡获得成功的人，都是一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然.小时候的鲁迅先生，就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就成了习惯了。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩，成为世界有史以来十大文豪之一。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要.就拿与我们密切相关的学习来说吧。我们经常看到这样的现象，有些同学平时不刻苦，不用功，考试常常得不到高分;我们也看到，有些同学双休日只顾玩，把作业压到星期日晚上才去做，开了夜车还做不好。其实，这完全是学习习惯和方法的问题。大家都知道，一个好的，科学的学习习惯和方法，能使我们既学得有效率，又学得轻松自在。而如果你不能养成好的习惯，上课不注意听讲，不踊跃发言，不钻研难题，这些习惯不但不能提高效率，而且对你身心发展也会造成不利的影响.因此，我们在学习时，最重要的是养成一个良好的学习习惯;“好习惯，益终身;”这样一来，你就能取得事半功倍的效果了。先说“乐学”，就是愉快地学习，把学习当作快乐的事去做.怎样使学习变成快乐，关键是养成良好的学习习惯，使学习能像刷牙，吃饭，做游戏一样，我们每天都离不开它。因此，我们可以从以下几点做起：

1、养成早读的习惯，早上空气新鲜，大脑清新，我们可以读课文，背名篇;

2、养成专习听讲的习惯，在课上要专习地听老师讲，听同学讲，还要勇于发表自己的意见;

3、养成独立作业的习惯，作业要独立思考完成，只有通过自己的努力而完成的作业，才能享受到你学习成功的快乐;

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好;

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。

一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们;今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**好习惯演讲稿篇五**

今天我国旗下演讲的题目是《养成良好的学习习惯 做优秀的小学生》

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动.纵观历史，大凡获得成功的人，都是一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然.小时候的鲁迅先生，就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就成了习惯了。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩，成为世界有史以来十大文豪之一。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要.就拿与我们密切相关的学习来说吧。我们经常看到这样的现象，有些同学平时不刻苦，不用功，考试常常得不到高分;我们也看到，有些同学双休日只顾玩，把作业压到星期日晚上才去做，开了夜车还做不好。其实，这完全是学习习惯和方法的问题。大家都知道，一个好的，科学的学习习惯和方法，能使我们既学得有效率，又学得轻松自在。而如果你不能养成好的习惯，上课不注意听讲，不踊跃发言，不钻研难题，这些习惯不但不能提高效率，而且对你身心发展也会造成不利的影响.因此，我们在学习时，最重要的是养成一个良好的学习习惯;“好习惯，益终身;”这样一来，你就能取得事半功倍的效果了。先说“乐学”，就是愉快地学习，把学习当作快乐的事去做.怎样使学习变成快乐，关键是养成良好的学习习惯，使学习能像刷牙，吃饭，做游戏一样，我们每天都离不开它。因此，我们可以从以下几点做起：

1、养成早读的习惯，早上空气新鲜，大脑清新，我们可以读课文，背名篇;

2、养成专习听讲的习惯，在课上要专习地听老师讲，听同学讲，还要勇于发表自己的意见;

3、养成独立作业的习惯，作业要独立思考完成，只有通过自己的努力而完成的作业，才能享受到你学习成功的快乐;

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好;

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。

一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们;今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来!

**好习惯演讲稿篇六**

在一个国家中个人是主体。对于个人来说什么最重要呢?我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那么这个国家的整体素质才能提高。

不久前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢?人家回答：“因为有这些不文明行为的大多数是中国大陆的游客。”为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：“不文明行为也是国耻。” 不知大家是否记得，中央电视台曾经报道，国庆节后的天安门广场，随处可见口香糖残迹，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上，竟有9块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈反差。

以上的两个事例表明，文明其实是由细节构成的，反思我们的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨;再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常;还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢?所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例表明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是：我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。” 作为一个中学生，我们必须明白自己的仪表起码必须符合学校的气氛和学生的身份，保持大方、得体的仪表，是对老师同学的一种尊重。

要养成良好的文明习惯，做文明中学生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰;管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴;管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌!

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人， 学做文明人，学做社会人， 清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

一位母亲正骑自行车带着年幼的女儿迎面而来。孩子一不小心，手中的饼干掉在地上。母亲马上停下车，轻声对女儿说：“来，咱们把它扔到垃圾桶里去。”说着便把孩子抱下来，俩人弯腰一起去捡地上的碎饼干。就是这一普通的一幕，不由让人想起一句话：素质，是一种习惯。仔细想想，不是吗?无论这位母亲，还是将来的孩子文明素质如何，在这一细节中已有了答案。

而现实中，还有不少与“素质不高”对号入座的行为，都是因为不注意、不在乎而形成习惯后在举手投足间不经意就暴露出来的。说到文明素质，其实，每个人内心都有向善、向美的天性，只是日复一日，因自我约束的态度、力度不同，才有了令人一目了然的区别。这一渐变，既与思想认识有关，更是一个行为习惯的养成过程。真希望我们在构建文明和谐社会的进程中，人人能抛掉坏毛病、养成好习惯，不容“小恶”，不拒“小善”，让不文明的画面、不和谐的音符，少些，再少些。

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线，那我们纵然拥有了高深的科学文化知识，对人对已对社会又有何用?千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人， 学做文明人，学做社会人， 清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

柳州要构建文明和谐社会我们作为学生应如何去做?这是八中在最近组织全校学生讨论该话题的一个阅读材料，学校要求每班每位同学针对自身、他人、班级找出与校园文明礼仪相违背的做法，用你手中的笔描述出来，用你的心声去倡议大家自觉讲文明礼仪并，用你的好点子去完善我们的文明条例。

这是八中充满人文气息的德育育人活动的一个缩影，这里没有一点说教的意味，没有对学生横加批评和指责，没有命令和强制要求，有的是反思，关注，倾听不同的意见和建议。活动后从学生交上来令人叫好的整改措施，学校校容校貌的一点点改变，说明德育只有深入人心才会具有实效性。

**好习惯演讲稿篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

眼泪一点一滴哗啦啦的流下，在多的泪水也洗不干净我肮脏的习惯。就在前几个月我还每天都在玩游戏连续玩了几天就戒不了，甚至玩得忘记时间。那学习连续学了那么久，我现在都快忘记了。

习惯不仅与学习有关，习惯还和我们的生活息息相关。经常见的人，一天不见你会想念;经常说话的，一天不说话会难过;经常陪在你身边的宠物，有一天不在了你会怀念。我们说的口头禅戒不了，说话的声音很难改变，走路的姿势不好模仿，写字的字迹改变需要长时间。经常吃米饭的人，若几天不吃，那么她会不习惯。可见习惯已经融入我们的身体和生活。若没有好习惯我们的生活将会一团糟。

这又是一个假期，我都不知道自己要做什么，于是就想做什么就做什么。那么你到底想做什么呢?想做的都是与你平常养成的习惯有关。平常已经习惯学习的人，这个时候她也会想去学习;平常就喜欢玩游戏，在闲暇时她就会去玩游戏;平常厌倦学习的学生，这时候他一定不会再去学习。若你平常就有好习惯，那么你在空闲或者无聊的时候你还会继续做你的事情。所以我们应该养成良好的生活习惯，那么我们的生活才能继续进行。

我现在也知道自己为什么眼泪会哗啦哗啦的落下了。它在警告我不要再让坏习惯继续进行，然后最后我就真的哭也没有用。说起这个好习惯，好习惯是什么呢?我知道习惯对我们很重要，因为习惯会影响我们平常做的事情，然而养成良好的习惯，是因为我们知道习惯会影响我们。好习惯就是能够使我们越来越优秀的事情，让我们把这些事情变成一个不会忘记却常常去做的事情。

作家因为有写作的习惯而出名。歌手因为有常常练习歌的习惯，所以她的歌声越来越好听。打字员为什么打字快呢?因为打字已经成为她的习惯。坏学生为什么很难成为好学生?因为不写作业已经成为他戒不掉的坏习惯，好学生则相反。吸烟的人，为什么戒不掉吸烟呢?因为吸烟已经成为了她的习惯，不吸烟则是没有吸烟的习惯。好学生她们学习成绩会好，不吸烟者身体会更健康。坏学生的学习成绩不好，吸烟者会危害身体健康。好习惯是对我们有好处的，所有它对我们是何等的重要!

戒掉肮脏的坏习惯，养成良好的好习惯，因为对我们有好处，因为对我们很重要。

**好习惯演讲稿篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我叫，来自\*\*学校\*班，今天我演讲的题目是《好习惯伴我行》。

我想，大家知道这样一句名言吧：“播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运!”哲人是用凝练的语言告诉我们，好习惯可以令人生更加完美，可以让我们在成功的路上事半功倍!

从懂事起，我就在养成了两个值得自豪的好习惯，它们一直伴着我成长。

第一个习惯是节约。记得我刚刚学会吃饭时，不管碗里饭多饭少，我总习惯于剩下一些，妈妈怎么要我全吃掉我也不理会。妈妈苦口婆心地教我背诵“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句，可我并不明白诗句的含义。有一次，妈妈带我到乡下亲戚家，妈妈帮亲戚种了整整一天的田。吃晚饭时，我看到妈妈的手上起了大大的血泡，心疼得哭了。妈妈说：“这回，你知道种粮食很辛苦了吧?妈妈只种了一天田就这么辛苦，那些农民可天天都这么辛苦啊!”这一下，我真正明白了妈妈的苦心，从此，我再也不浪费食物了。上学后，我在老师的教诲下懂得，我们的祖国还不富裕，资源虽多却因为浪费而日益减少。因此我们不仅要爱惜粮食，更要爱惜其他资源，从小树立节约的意识，养成勤俭节约的好习惯。每次做作业，我的作业本总是正反都写;每次外出，我总是记着关灯;用水时我也及时关掉水龙头，尽量节约每一滴水。我想：只要大家都养成节约的好习惯，我们的祖国就会越来越美好，也越来越富裕!

我的第二个好习惯是勤奋努力。在我家，挂着一副发明家爱迪生的名言：“天才等于1%的天赋加上99%的汗水。”我从小看着这句名言成大，并养成了勤奋的好习惯。虽然我今年才\*\*岁，但我学钢琴已有五年了。刚开始弹奏时，觉得既枯燥无味又辛苦，真想放弃，可是因为有了勤奋这一好习惯，我每天自觉坚持弹奏。渐渐地，我指尖流出的琴声越来越动听，有时像顽皮的精灵，有时像潺潺的流水，又有时像奔腾的万马千军……弹奏让我快乐，弹奏也为我带来荣誉!去年我获得了星海杯业余钢琴比赛湖北赛区一等奖，今年老师要为我在咸宁开一个个人钢琴演奏会，这在咸宁可是第一人呢!这都是勤奋的结果啊!虽然弹琴占去了我大部分时间，可我从没有放松过文化课的学习。上课我用心听讲，放学做好作业，预习、复习，每一样我都认真完成，由于我勤奋刻苦地学习，我的成绩一直名列前茅!

我国著名巴金曾说过：“对于儿童的成功教育从培养好习惯开始。”今天的我，已经从好习惯中受益，今后的每一天，它们会伴我快乐成长。亲爱的同学们，请从现在做起，从小事做起，注意培养自己的好习惯吧，它会让你快乐成长、走近成功!

谢谢大家!

**好习惯演讲稿篇九**

亲爱的老师、同学们：

人的一生中，有许多的好习惯，也有许多的坏习惯。人的习惯非常重要，它有可能得于你的一生，也有可能让你苦恼不已。

什么是习惯？学识渊博的字典爷爷说：“习惯就是长期重复地做，逐渐养成的自觉的活动。那好习惯就是长期以来重复做的好的活动，是我们平时每天、每时、每刻播种“好行为”结出的果实。”

现在让我们一起来看看我已经种了十年的“习惯树”上都长出了哪些果实呢？

在我的“习惯树”上最漂亮的一颗果实应该是名叫“自觉”的果实国王。妈妈让我干什么，我就自觉地干什么，从来不偷懒。作业不管有没有人监督，都会写的工工整整，几乎每次都得“传阅”，听着同学们羡慕加佩服的话语，我心里象喝了蜜一样甜。还有一个让我自豪的果实名叫“做事有条理”。每天，我的书包、书桌和房间都被我收拾得井然有序，放学记作业时，哪里记语文、哪里记数学，我都规划得一清二楚，说起这事来，爸爸妈妈和同学们都对我直竖大拇指呢！

当然，除了这么多的好果实，我也有一些还没有长成的坏果实。名叫“吃饭挑食”的骨瘦如柴的仆人，是最坏的一个了。“菜，不吃；汤，不喝；饭，统统扔掉！”是我的人生格言。所以，十岁的我仅有五十多斤，就连比我小一岁的好朋友秦嘉聪现在都比我高了一头、重了十几斤呢！

一个好习惯能让人终生受益匪浅，一个坏习惯会给我们的学习和生活带来许多的不便。妈妈经常对我说：“好习惯是从一点一滴的小事做起的。”虽然我没有完全做到妈妈说的这一点，但是我深刻地体会到好习惯对一个人一生的成败是起决定的作用的，作为青少年的我们，更应该有良好的习惯相伴成长。这样，我们的心灵才能更善良，我们的行为才能更出色，我们的未来才能更美好！

伙伴们，让我们从自己做起，从现在做起，从每一件小事做起，从小埋下各种各样的好习惯的种子，长大后让“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！

**好习惯演讲稿篇十**

尊敬的老师们，同学们，大家好!

习惯决定命运，人人都有自己的好习惯，我的好习惯也不少，我最欣赏自己写日记的习惯，现在就来说说写日记吧。

写日记也像写作文，它不分长短，也不分内容的种类，就是把自己当天所经历的、印象最深的事情记下来，或者向日记本诉说一下自己今天的感受和不想告诉别人的心里话。我们把这些记录在日记本上，快乐有人分享，忧愁一起分担。总的来说，可以把自己的喜怒哀乐都写成日记，尽情地在日记本上发挥我们的文采。时间长了，翻出来认真看一看，是很有意思的。

记得我刚开始写日记的时候，还没上小学，是在姑姑家里学会写日记的。那时表哥常常带我去采一些小植物，还给了我一本日记本，教我写日记。因为那时我还不认识太多的字，所以日记写得很短，每天常常只有一句话，表哥带我采植物的事我就记了下来。“今天我摘一片松树叶。”“今天我摘一朵大红花。”“今天我摘一朵太阳花。”“今天我摘两朵蘑菇。”这样简单地记录着。随着年龄的增长，日记的内容也逐渐增多，但现在翻出来看看，真是忍不住哈哈大笑，那真是名副其实的“流水账”啊!

看着以前的那些日记，我心中不禁又涌起一股惭愧之情，自己的毅力确实不如从前了。想想当初，我把写日记当成每天都要完成的任务，不管晚上有多累，都要写上一段内容。第一次乘火车去旅游时，我竟然还蹲在卧铺上写;在家里没有电时，就点着蜡烛，在烛光下写......而现在却常常拖到第二天都没有完成，被爸爸成为“回忆录”。

虽然以前的日记写得乱七八糟，但是它为我现在的作文水平打下了结实的基础。打开书柜看到我那些大大小小的日记本，总会掀起我对往事的回忆。我要感谢它们，让我不会畏惧作文，让我在写作的时候轻松自如;我要珍惜它们，它们记录着我不同年龄段的酸甜苦辣。

其实写日记用不了多长时间，我们把看电视和玩的时间抽出一点来，就能完成一篇日记了，以后打开来读一读，能感受到无穷的乐趣。往后，我还会继续写日记，把这个好习惯延续下去，在纸上记录下我的人生历程。

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找