# 最新养成好习惯演讲稿(11篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-06-23

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。养成好习惯演讲稿篇一陶行知说：“思想决定行动，行动养成习...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**养成好习惯演讲稿篇一**

陶行知说：“思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。”

培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。”

曼恩说：“习惯仿佛一根缆绳，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。”

看来习惯是可以决定人得一生的，我们一定要学好习惯，改掉坏习惯。而我也是有好的习惯的。

从小，妈妈就说我学什么东西都快。

妈妈说记得在我小的时候每天晚上都给我讲《乌龟上天》的故事，我也一如既往的听妈妈讲故事，还不烦。

小时候我很喜欢听《乌龟上天》的故事，令妈妈想不到的事，我在两岁的时候把这篇《乌龟上天》的故事讲下来了，大家大人们都惊讶极了，当时我才两岁。

直到现在也是，我在上葫芦丝班的时候，老师也说我学东西学的快，在乒乓球班也是。

这才让我懂得了“三岁决定一生”的含义，小时候养成好的习惯会伴你一生。

“三岁决定一生”我们现在一定要养成好的习惯，改掉缺点。

**养成好习惯演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

你都有哪些好习惯，是否愿意与我分享呢？

吃饭的时候，要长辈先动筷，不能挑食，不能浪费粮食，也不要在盘子里到处乱翻。这样会显得很没礼貌。在你面前的够得着可以吃，够不着的想要吃的可以跟其他人说一声让他们帮一下忙，而不是自己大摇大摆不管不顾的就直接动手捣了起来。

还有一个禁忌，是筷子不能插在饭里头，这个长辈应该都有讲过。也不可以拿着两根筷子，各种敲击碗筷，这是乞丐才会有的行为。

日常生活中，我们一定要注意卫生，这是很重要的一件事情。

尤其是个人卫生，要保持整齐干净的妆容，这样出门会变得更加自信，充满活力。衣着干净整洁，会显得这个人很注重形象，也很尊重跟你见面的对方。

除此之外，我们还要记得随手关灯，随手关上水龙头，空调不要一直开。

学习的时候要坐在桌前十几公分的距离，腰身端正，坐姿适当。

我们要养成好习惯，才会慢慢的成为习惯，然后让生活变得更加自然自律有自制性。

**养成好习惯演讲稿篇三**

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！

**养成好习惯演讲稿篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《好习惯伴我成长》

爱因斯坦有句名言：”一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。“而构成我们性格的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。

记得一家企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，有海外归来的博士，有品牌大学的研究生。但最后总经理却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的应聘者。后来，有人问这位总经理为什么选中那位不占任何优势的应聘者。这位总经理回答说：”一个有好习惯的员工，就是一座金矿，一定可以为公司创造更多的财富。“

是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声”谢谢“、”你好“、”对不起“，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如的教育家叶圣陶所说：只有用行动，才能让”习惯成自然“。

人们常说：行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。最后送给大家一个歌谣，希望大家都养成好习惯：小学生上学校，好习惯要记牢。课堂发言要积极，认真听讲不能少。午间阅读要安静，用心看书不吵闹。教学楼内不奔跑，上下楼梯往右靠。只要大家齐努力，学校一定更美好。

谢谢大家，我们的演讲结束了。

**养成好习惯演讲稿篇五**

亲爱的老师、同学们：

养成好习惯不是一件容易的事。我相信大家都有好习惯，比如：爱读书、爱写字、懂礼貌、不懂就问、随时在书上做笔记……这都是好习惯，这些习惯都给我们人生带来很大的帮助。比如说：爱发言可以锻炼一个人的口语表达能力；爱读书可以让一个人知识渊博；懂礼貌会惹得人人喜爱；乐于助人可以帮助别人解决困难。所以，从现在起，我们要养成很多良好的习惯。

一是：必须经常在课堂上发言，因为，这是锻炼口才的大好时机。这对我们长大以后很有益处，将来如果你和哪个公司谈合作。先把自己的公司介绍的条理清楚，使对方有一个很深的印象，才有可能成为合作伙伴。反之，则会失去很多机会。

二是：必须能写手好字，如果你出去跟别人签合同，你签的乱七八糟，人家就会想你是一个没素质的人。

三是：必须懂礼貌、乐于助人，大家应该懂得礼貌是一个人必须具备的品质，乐于助人即可以帮助别人解决困难，还能使自己从中得到幸福感。

四是：必须学会“听”，因为倾听别人的意见是一种很好的学习。可能有时“听”能让你学习到许多你平时疏忽的一些很好的东西。

……

好习惯是需要一点一滴养成的，我们要学会吸取别人的优点，补足自己的缺点，这样才能让我们变得更加出色！

**养成好习惯演讲稿篇六**

亲爱的老师、同学们：

有人说：“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”

教育家叶圣陶先生曾经说过：“教育是什么往简单方面说：‘只需一句话，就是要培养良好的习惯，良好的行为习惯主要在学校中养成’。”大家都知道，好习惯使人终生受益，特别是小学生，可塑性强，也正是习惯养成的关键时期。良好行为习惯是基础教育的重要环节，是改进德育的重要方面。为此，近年来，我校德育工作就一直把培养小学生良好的学习习惯作为学校一项重点来抓。具体做法如下：

二、基本的途径和方法

1、领导重视，常抓养成教育

小学生习惯养成教育不是靠某个人就能办好的，习惯养成教育是一项系统工程，它需要学校上上下下共同努力，还需要家庭和社会的齐抓共管。因此学校高度重视习惯养成教育工作，把习惯养成教育摆上重要议事日程，建立长效评比机制，促进工作长期开展。建立周例会通报制度，将习惯养成作为重要内容每周一次情况通报，要注意横向和纵向之间的联系，各方面要求要协调一致，学校领导重视，常抓养成教育。

2、遵循教育规律，展开养成教育。

（1）规范常规制度，强化学生遵纪守规意识，是养成教育的前提保障。

我校以学习《小学生守则》、《小学生日常行为规范》为重点，不断规范学生的行为习惯，以树立良好的学生形象。首先，我们将守则内容发悬挂在每个教室，班主任经常性组织学生学习，要求做到熟记于心。结合规则的制定，学校通过开学典礼大会，推选平时表现比较好的学生和平时表现较差的学生，在全校师生面前做表态发言，让大家监督他在今后的学习生活中是否言行一致，说到做到。在此基础上，我校少先队大队三月份组织三至六年级学生进行了“学习新守则，遵守新守则”争做合格小学生为主题的演讲比赛。通过演讲比赛，激励更多的学生养成良好的学习、生活习惯，知道要从一点一滴做起，从身边的小事做起，从一个细微动作做起。每学期演讲都会改变许多的学生。然后，要求我们的教师要勤下班，用心观察，从学生的一点细微动作，如衣着打扮、语言、对待人的言行等生活表现来捕捉他们的内心变化，从而发现问题，及时纠正，慢慢从小处去改变自己的行为举止。

（2）榜样的力量是无穷的，发挥树立榜样的力量。孔子说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”不管作为老师要以身示范，凡是要求学生做到的，我们教师自己首先做到。教师无小节，处处做楷模。在开学初首先要求教师认真学习《教师职业道德规范》和“五条禁令”，用《教师职业道德规范》和“五条禁令”约束自己，设身处地地为孩子们树立榜样。还要用一些现实生活中的小榜样激励学生，如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯。我们在每学期开展出色作业（语文、数学、英语、美术、手工）等展览，每个班级评出10个出色作业。每次这样的活动结束学生的书写，会大有改观，有了比、学、赶、帮、超的学习氛围。

3、注重实践，规范养成教育。

教育无小事，事事在育人。尤其是学生行为习惯的问题、要从行为出着眼。学校领导和班主任老师如果发现了学生什么不好的苗头，就要及时制止，及时教育。比如近期由于学生参与大合唱、运动会、韵律操活动，使一些受到了影响学生，特别我校六年级学生，如陈鹏、冉明、李宝、祁鹏等同学，思想波动比较大，自由散漫，借训练为由在校园游游逛逛，不进教室学习。学校与班主任了解情况后，采用“一对一”的重点帮扶的方法，从领导做起，利用时间找典型的学生与之谈话，讲道理，让他们懂得“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，“动之于情，晓之于理”，从内心帮助学生，丢弃不良行为，再塑好习惯。六年级学生面临升学考试，有时就会有我们意想不到的事情出现，所以要持之以恒，要通过反复抓，抓反复，真正实现学生错误认识向正确认识的转化，再由正确认识向正确行为、良好习惯的转化。

4、进行考评，巩固养成教育。

养成教育贵在主动发展。学校德育工作，按照德育计划，每月制定一个主题，如开展“争当合格小公民”、“创先争优争当四星少年”、“捡起一片废纸，留下一种美德”、“小手牵大手，共创美丽园”等活动，引导学生在活动中感受道德、选择行为、进行自我批评与合作竞争，从而自觉遵守规范。结合提出的“争做四好少年”为契机，我校也制定了学校“四星”评比，即“文明之星”“好学之星”“健康之星”“团结之星”。每周结合班级情况评出“其中一星”，每月评出“班级四星”，从“班级四星”中评出“校园四星”，在学期中评奖一次，或在“六一儿童节”评奖。评比以评比为抓手，狠抓学生行为习惯的养成。在评比的活动中，增强了学生的班集体荣誉感，培养了每一位学生养成良好的行为习惯，规范学生的行为，促进学校良好的校风、学风的形成，激发学生争当校园“四小明星”的热情。学生就能逐渐形成自我约束的能力，明辨是非的能力，自我教育的能力。

5、家校配合，促进养成教育

“家庭是习惯的学校，父母是习惯的教师。”家庭是学生接受教育最早、时间最长的场所，所以家校合作关系的建立有利于培养学生良好的行为习惯。学校每学期在期中考试后，召开规模较大的家长会，下发邀请函邀请家长到校召开家长会。家长会不是单纯的开开会，坐着听。而是制定活动安排，使活动有序进行。利用课堂开放日活动，让家长和孩子一起听课，看看我校的师资配备，还有在教师的引导下家长参观学校的各室，看看学校的硬件设施配套，还有就是学校领导、教师与家长座谈，了解家长的意愿，认真听取家长的意见和建议，从中让家长感受到学校的科学化管理，学校也在活动中找到不足。通过参加家长会，督促家长从自身做起，配合学校共同抓好对孩子的教育，形成家校合力、形成合力的局面。

俗话说：“勉强成习惯，习惯成自然。”良好的习惯一旦形成，孩子们将受益终身。习惯养成教育是小学教育的重要任务。有人曾这样比喻学校教育：学校就像一个工厂，培育出的思想好，习惯好，成绩好的学生是正品；成绩好，思想不好的事次品；成绩不好，思想不好的是伪劣产品。我相信，在我们新桥中心小学这片沃土上，培育出的都是正品，都是合格的小学生。

**养成好习惯演讲稿篇七**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《从小事做起，培养良好的习惯》。俗话说“五岁成习，六十亦然。”这就说明良好习惯的养成对我们的一生会产生巨大的影响。一个好习惯会让我们终生受益，会成为我们一生的好老师。

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呢?这就需要我们在日常生活中处处严格要求自己，努力做好身边的一点一滴。

但是，在我们美丽的校园中总有一些令人不满意的现象出现。我们不难看到，刚刚清扫后的校园，就有我们同学扔下的饮料罐，塑料袋;在书声琅琅的课堂上，有的同学却心不在焉，萎靡不振;在安静无声的自习课上，有的同学唧唧喳喳甚至高声喧哗;在庄严肃穆的升旗仪式上，有的同学却左顾右盼，窃窃私语。还有一些同学受一些不良习惯的影响，讲粗话，脏活，争吵，打架，搞不团结，把充满知识氛围的校园变成他们肆意放纵自己的场所，影响了学校形象和周围同学。

以上这种.种现象，不仅严重违反了小学生日常行为规范，而且也破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境，更不利于我们养成良好的行为习惯。

同学们，作为人生才起步的小学生，如花蕾、似朝阳。我们每个人的日常生活、学习都是由一件件小事构成的，小事如滴水，积多成海洋，我们不能对这些不起眼的小事轻视怠慢。请记住：关注细节，生活无小事。所有成功者，无不是从小事做起;所有成功者，无不是关注身边每一个细节，无不是养成了良好的行为习惯。当然好习惯不是口头上说说，一朝一夕就能养成的，根据专家的研究发现：21天以上的重复会成为习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。这就需要我们具有一种锲而不舍的精神，一种坚持到底的信念，一种脚踏实地的务实态度，一种自动自发的责任心，一种没有任何借口的行为准则。只有这样，我们才会成功，才会成为强者，才会立于不败之地。

同学们，让我们行动起来吧!从每一件小事做起，养成一个个良好的习惯，让好习惯和我们朝夕相处，帮我们打开成功的大门吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**养成好习惯演讲稿篇八**

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!

**养成好习惯演讲稿篇九**

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“养成良好习惯，争做文明学生”。古人云：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发,当他第一次帮人剃发去打水洗头时，“顺手”把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

为什么呢?答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，但我们应该从自己做起，从我们身边的点滴小事做起，养成好习惯，改掉坏习惯。比如：在餐厅就餐时不大声喧哗、在校园不乱丢垃圾;按秩序做事;在校园里，微笑面对老师和同学，热情主动地打招呼问好;平时热心真诚地帮助有困难的人;行走在大街上时，能自觉遵守交通法规，与文明和安全同行;在公共汽车上，能热心地为身边的老人、抱着孩子的乘客让座…… “文明”就像空气一样，时刻围绕在我们身边，我们的一举一动都可以体现文明。

如果你还没有做到，就从现在开始。在家，做孝敬父母的好孩子;在学校做讲文明、懂礼貌的好学生。让我们爱护校园里的一草一木，让我们在课堂上认真学习，课下和同学快乐友好地玩耍，让我们在这里留下童年最美好的回忆。将来当我们长大了，走向社会，我们就一定会成为一名好品德、懂法规的优秀公民。

你生活上的一点一滴，你工作中的一言一行，都是小事，所谓聚小流以成江海，都是以小事成就大事的。把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

同学们，良好的习惯是成功的一半，点滴之处见精神，做文明的、高尚的人，就从这些细节开始吧!我的演讲结束，谢谢大家!

**养成好习惯演讲稿篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我讲话的题目是《好习惯益终生》。

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，都有一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然。鲁迅先生从小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，就养成了习惯。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。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，作业总是马虎潦草，没有养成踏实认真的学习习惯，成绩总是不好;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，这样不但不能提高效率，而且对你的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。它会使你终生受益。

再看看我们的校园，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不良习惯。例如，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白色垃圾。尤其中午，教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨;再例如，在教室走廊上的起哄大闹，走路推来推去，随意撞坏门窗，也不觉心疼;再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校危险地方，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。这些都是不良的习惯。都是与文明小学生不相称的。如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、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，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，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，而良好的行为习惯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。

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，从点点滴滴的小事做起，养成良好的行为习惯，做一名优秀的小学生。

谢谢大家!

**养成好习惯演讲稿篇十一**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好

今天我在国旗下讲话的主题是：养成良好习惯

我们每个人都有自己的习惯，他伴随着我们的一生，也会影响到我们的一生，所以拥有好的习惯对我们是很重要的。

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯;90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作;同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验证了21次以上，他已经形成了习惯，90天的重复会形成稳定的习惯，它一定已经变成了自己的信念。

改掉自己的老毛病，养成好习惯很难，但只要坚持，就一定能战胜自己。

比如每天站在镜子前告诉自己，我是最棒的，慢慢的你的潜意识里会觉得自己是很棒的，你也会慢慢的自信起来;提前预习书本，作业做错了及时改错;作业做完后学会自己检查;当天晚上就整理好第二天要准备的东西;好记性不如烂笔头，记不住的事情，拿本子记下来;养成每天自我反省的习惯，今天我做了什么事，做的对不对，不对的话应该要怎么做;养成诚实守信的习惯，不说谎，勇于认错;学会设立目标和计划，协调好游戏与学习的时间安排;每天早睡早起，勤剪指甲，积极锻炼身体等等。

为了未来的成功，从小开始培养我们的好习惯，相信一定会受益匪浅。

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