

# 最新好习惯演讲稿(实用9篇)

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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 好习惯演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

我从小就喜欢读书，养成了天天阅读的好习惯。如果你问我读书的感觉是什么，我会说，读书带给了我快乐，书本是甜的！

很小的时候，爸爸妈妈就经常给我买各种各样的书，图画书、科普书、故事书、手工书，堆满了家里的角角落落。那时，书对我来说就是最好的玩具。后来，我喜欢上了汽车，很快，《小小车迷》这样的儿童汽车书已经不能满足我的好奇心了，我就开始看《全球名车录》、《汽车设计百年》之类的成人书，还买了许多汽车类杂志。妈妈经常说，我真是个地地道道的小书虫。

读书增长了我的见识，让我的生活变得更加丰富，也使我养成了遇事多动脑、勤思考的好习惯。读书的好习惯给我带来了许多收获：我的作文经常得到老师的表扬，获得了学校的科技创新奖；我设计的中国未来巡洋舰登上了《中国少年儿童》杂志，我写的关于海洋动物书的读后感在《今晚报》刊登。另外，我还两次被评为学校的“读书小博士”呢！

书是财富，让我们都因为读书而变得富有吧！

## 好习惯演讲稿篇二

尊敬的老师，各位同学：

大家好！

非常感谢我的班主任，还有在场的各位老师、同学给予我的鼓励，可以给我这样的一次机会让我进行这次演讲。现在的我也有一些激动，但是面对关于“习惯”这个问题时，我也已经有很多话想要和大家说一说了。接下来我要演讲的题目是《好习惯伴我成长》。

习惯是我们每个人的一种熟悉的做事方式，比如你习惯早上起来喝一杯水，这种习惯并不是一天就可以形成的，而是每天周而复始，最终你养成了这样每天必做的习惯。这个习惯的好坏同时也会影响着我们，所以对于我们来说，习惯真的是一件非常重要的事情。而大家平时又怎么看待各自的习惯呢？该如何区分习惯的好坏呢？其实我相信，在我们的心里，其实都已有了一把秤，来进行测量。我们每个人也是清楚这个习惯的分量和好坏的。所以我在此呼吁，希望的大家都可以培养一些好的习惯，不仅是在学习上，生活上，还要在我们个人的人格上，品质上，树立一些自己的特点，也树立一些好的坐标，有一个更好的方向发展。

一个好习惯，可以让我看见一个更好的自己。一个坏习惯，也许就可能将我们拖入深渊。习惯是用时间堆积起来的，所以它的力量我们也是不容小觑的。我们有这样的能力将其积累起来，我也相信如果想要摧毁一个习惯更是难上加难的。所以在我们要树立习惯之前，我们要去想一想，到底这个习惯好吗？这个习惯能给我的以后带来什么？这个习惯我是否可以轻轻松松的戒掉呢？当我们想明白了这一些之后，再去培养自己的习惯也不难。

我看见过很多好的习惯，也总是羡慕他人为何可以坚持下去，

自己却有心而力不足。我看见有的人看见垃圾桶边有垃圾一定会捡起来，放进垃圾桶里。我看见有的同学每天早自习都坚持读英语课本半个小时。我看见有的人总是坚持每天跑步，每天锻炼。这些人都在日复一日的培养着自己的习惯，久而久之的，这种习惯也会为我们带来一些意想不到的收获。我们的品格会越来越越好，我们的学习会越来越越好，我们的身体也会越来越健康。这一些都让我们变得更好起来。所以一个好的习惯会给我们的成长带来好处，而好的习惯也是我们每个人应该去培养的。往后的岁月，希望大家可以一起行动，培养自己良好的习惯，就让这些习惯陪伴着我们一路成长！

我的演讲完毕，感谢大家！

### 好习惯演讲稿篇三

尊敬的老师，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》。

佩利曾经说过：“美德大多存在于良好的习惯中。”莎士比亚也曾经说过：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。”由此可见：习惯是一把双刃剑，只要你能由自己来支配习惯，那么你将会成功，但如果你让习惯支配你自己，那你也就成了它的奴隶。就像奥斯特洛夫斯基说的那样：“人应该支配习惯，而绝不能让习惯支配自己。”

只要你有良好的习惯，就会对你的学习、生活带来很大的帮助，而养成了一个坏习惯那就可能贻害终生。以下就是习惯所导致的结果的实例：

我曾经看过这样一个故事——从前，有个年轻人听说遥远的地方有个“不老石”，于是，他不远万里，来到海边。他为

了把检查过的石头和未检查的石头区分开来，于是，把检查过没用的石头都一一扔进了大海里。年复一年，他已经变成了老人，他每天重复不断做的事就是：捡起一块石头，看一眼又扔掉。终于有一天，当他发现了传说中的不老石的时候，他自己的手却已经不听使唤了。于是，习惯性地把“不老石”也扔入了大海里。

我还听过这样一个故事：在印度的驯象人，在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它拴在水泥柱或是钢柱上，无论小象怎样挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻易地挣脱链子时，也不会去挣扎了。

所以，我认为：不好的习惯是致命的，是恐怖的；反之，良好的习惯则是健康的，是有益的。这就是习惯的力量：当你养成了一个坏习惯时，想改掉那是十分困难的事，而养成了一个好习惯将会让你受益终生！所以，我们要做的就是：运用习惯的力量，由自己来支配习惯！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 好习惯演讲稿篇四

各位老师、同学们：

大家好！

我叫xxx是xx年级xx班的学生，今天我演讲的主题是《好习惯伴我成长》。

想必大家都听说过这样的一句话：一件事情坚持连续做21天就会形成一个习惯了。习惯的养成要靠坚持，但是不是所有的习惯都是好习惯，因为这也是有区别的。不好的习惯会阻碍我们的成长，我们应该要加以改正，好的习惯会促进我们的成长，我们应该要更加的坚持。所以，习惯对于我们来说，

真的是件很重要的事情。

一个好的习惯可以让我们变得更好，而习惯的养成也不是一两天都可以的，这是需要时间周而复始的坚持的，所以养成一个好的习惯是很重要的。同学们，我们现在是初中生，在学习上也应该养成好的习惯，比如，每天要按时的起床，上学不能迟到，我们如果只坚持了一天是不算什么的，最重要的是我们是否能一直坚持，坚持了一段时间后，你会发现你已经习惯了那个时候起床，这就是好习惯的养成。还有很多这样的例子，按时完成作业、做事不拖拉之类，这都是好的习惯，我们都应该坚持的。

然而好习惯的养成不是说说而已的，是要我们每个人都拿出实际行动来的。同学们，从现在开始从此刻开始，我们都应该要有这种意识，养成一个良好的习惯，从小事做起。在学习上，我们可以每天坚持多读半个小时的书、可以坚持每天复习当天所学习的功课等，我们养成这样的学习习惯，可以很大程度上的提高自己的学习成绩。在生活上，我们还可以每天坚持锻炼之类的，可以增强我们的身体素质，这些都是好的习惯的养成。

好的习惯是成功的前提，我们应该积极主动的去有意识的养成好的习惯，这样我们就离成功越来越近，这样的习惯最重要的是要靠坚持，很多同学们可能在坚持的道路上半途而废，最终没有养成一个好的习惯，所以我在这里倡导同学们：做任何事情都要有所坚持，只要肯坚持，慢慢让这种坚持也变成自己的习惯，那就不会轻易的被弃掉。让好的习惯伴随着我们健康快乐的成长，摒弃不好的习惯吧。所以让我们一起行动吧，一起坚持养成好的习惯，促进我们共同成长。我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 好习惯演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：养成良好的学习习惯。大家都知道习惯形成性格，你要是养成良好的学习习惯，那就是一辈子受用。同时坏习惯一旦养成，那也是一辈子的折磨。下面，我就怎样养成良好的学习习惯给大学提一些建议：

首先，确立目标，循序渐进。一个好习惯的养成不会是轻而易举的，要想完成他，就得确立长远的目标，一步一个脚印的行动起来。俗话说，有志者，立长志，无志者，常立志。所以，要养成好的学习习惯，不能心急，但一定要说到做到。例如：每天早上起来，记英语单词，一天背20个，一天背20个，日积月累你记住的单词就会更多。这样不仅不会给自己造成太大的压力。也可以巩固自己的学习。当你完成自己的目标时，你就会感到前所未有的满足感。

其次，要学会记忆：要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。这样你就会无论是去记什么东西都感到很轻松，就比如背书，记英语单词，语法重点什么的，都是可行的。只要你按照我的方法来，就保证你记得又快，又准。掌握之后，在阅读文章、材料的时候可以快速的提取重点，促进整理归纳分析，提高理解和记忆效率；同时很快的阅读速度，还可以节约大量的时间，游刃有余的做其它事情。

最后，学会时刻自我约束。如果良好的习惯养成之后放松要求，忘乎所以，那么没过多久丢掉的坏习惯又会重新回归。认识到听课做笔记的重要性后，就得一天不落的记下去，坚持就是胜利。只要你肯努力，肯坚持，肯吃苦，你的学习成绩肯定是名列前茅，当然我知道这些习惯的养成并非是一朝一夕可以完成的，这就是要看你的毅力和耐力。只要你肯坚持，用不了一个月你就会养成这些良好的学习习惯。

让我们去用最认真的态度去对待学习，不要只是做做样子，拿出自己的实际行动，证明给老师和家长们看，我能行。从现在起，让我们去养成良好的学习习惯。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 好习惯演讲稿篇六

各位教师、同学：

大家中午好：

我是来此初二[x]班的学生代表xx今天我要演讲的主题是：“养成良好的学习习惯”。

大家在学习中都会有那些习惯呢？我就有记笔记的习惯，一个学生在学习中有无学习习惯，是非常重要的一个因素，直接会影响到一个人的学习进展的，可能别人因为好习惯，马上就能完成的学习任务，而你就需要一步一个脚印，慢慢的来，一旦养成某种习惯了，我们的大脑运转就会偏向于它，这都是毋庸置疑的。一个人的习惯究竟有多重要呢？如果你从小用的就是左手拿筷子吃饭，那么你的习惯手就会变成左手，以后无论是你写字、打球、开门等等都会习惯性的去用左手，这意味着什么，一个习惯的养成是可以影响一生的。所以说在我们学习的过程中，我们不仅是要养成习惯，我们还得养成良好的学习习惯。

大家知道良好的学习习惯都有哪些吗？那么我们就得从学习的四大阶段来说了。

1、首先预习阶段，我想现在我们在做的所有人当中很多人都是直接忽视这个阶段的，老师什么时候开始上这节课，就什么开始看当节课的内容，完全跟着老师的节奏走，一个好的学习习惯就是，老老实实的在老师上课前进行复习，如果

是其他科目看不出来太多成效的话，语文课就非常的看一个学生是否进行预习了，预习过后的自己更加容易听懂老师讲的课。

2、听课阶段，这也是学习当中最重要的一个阶段，我们听课的时候，那是一定要保持精神高度集中的，时时刻刻都盯着黑板，这样才能最大程度的听懂老师在讲什么，一旦有丝毫的走神，就会错过老师讲的知识点，听课的时候，我们要保证自己主动举手回答问题，老师讲的重难点，用笔画起来，老师在黑板上写的东西，一次不差的记录下来，还要养成边听课边思考的好习惯。

3、复习阶段，这个阶段不容忽视，一堂课的学习内容固然是很多的，如果再课堂上没有完全的消化掉，那么课后的复习显得格外的重要了，其实这个过程不需要太长，只需要把上课画得重难点再理解一遍即可。

4、作业阶段，老师在课后布置作业的理由是什么？为的就是巩固你在课堂上所学的知识，面对老师布置作业一定要保证是自己自主完成的，一般课堂作业都不会太难，都是跟随上课的知识点来的，只要上课的时候听懂了，那基本上就都会做。要养成自己完成作业的好习惯。

只要我们在学习的这几个阶段里面都能有良好的学习习惯，那么我们的学习将变得事半功倍。

## 好习惯演讲稿篇七

亲爱的老师、同学们：

在升入中学大半个学期的时候，我的眼睛有点不受用了，上课的时候看不清黑板了，这都是源于我没有个好习惯。

每次写字的时候，我都把头埋的特别低，本子有时候还是斜

着的，再加上看电视的时候离电视近，有时候还玩电脑，眼睛就这样日积月累地加重了负担。

说道我写字低头的事，我就不得不说说我另外一个毛病了。不知道从什么时候开始含胸，走路站立的姿势也极其不好看，没有精气神，这也是我假期才发现的，也许是假期我的肩膀上没有书包压着的'时候才显露出来的缺点。

妈妈对我这个毛病特别紧张和重视，而我却不怎么在乎，写作业的时候我习惯性地弯着腰，妈妈来了，敲我一下后背，我立即直起来，但她走了不一会，我又像被什么吸引了弯了背，站立的时候，妈妈看见我就喊“你的背啊！”我于是急忙挺了挺，然后走开了，什么时候又弯了，连我也不知道了。反正每次妈妈看见我的时候都要强调一下我的后背。我猜想大概是不感觉累的时候就已经弯了。就这样，妈妈每次看到我就喊一下“挺胸”然后就敲我一下后背，现在她敲的越来越用力了。而我也似乎意识到了这个问题的严重性了。只要我一弯腰，后背就用一个很大很大的包，比一般人的要大的包。也不知道是不是和我练舞蹈脊柱的弯度比别人的大有关系啊？妈妈还埋怨说：“我看你这六年的舞蹈是白练了，还练出来个驼背来。”我听了自然不高兴，对她说：“我在外面很注意挺胸，挺的累了，到家里了就自然想歇息，放松放松，”我说这话不止三遍五遍了。可她就是不信。直到有一天我去补课，在街里遇到了妈妈，妈妈看见我挺胸抬头地走路的样子，回到就以后就不再说我了。

现在，我已经认识到了自己的缺点，也已经养成了一个好的习惯了，背自然也就不再驼了，写字的时候腰板也挺得直直的了，眼睛的视力也不再发展了。所以说要从小就养成一个好习惯，好习惯伴我成长！

## 好习惯演讲稿篇八

尊敬的老师，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》。

佩利曾经说过：“美德大多存在于良好的习惯中。”莎士比亚也曾经说过：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。”由此可见：习惯是一把双刃剑，只要你能由自己来支配习惯，那么你将会成功，但如果你让习惯支配你自己，那你也就成了它的奴隶。就像奥斯特洛夫斯基说的那样：“人应该支配习惯，而绝不能让习惯支配自己。”

只要你有良好的习惯，就会对你的学习、生活带来很大的帮助，而养成了一个坏习惯那就可能贻害终生。以下就是习惯所导致的结果的实例：

我曾经看过这样一个故事——从前，有个年轻人听说遥远的地方有个“不老石”，于是，他不远万里，来到海边。他为了把检查过的石头和未检查的石头区分开来，于是，把检查过没用的石头都一一扔进了大海里。年复一年，他已经变成了老人，他每天重复不断做的事就是：捡起一块石头，看一眼又扔掉。终于有一天，当他发现了传说中的不老石的时候，他自己的手却已经不听使唤了。于是，习惯性地把“不老石”也扔入了大海里。

我还听过这样一个故事：在印度的驯象人，在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它拴在水泥柱或是钢柱上，无论小象怎样挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻易地挣脱链子时，也不会去挣扎了。

所以，我认为：不好的习惯是致命的，是恐怖的；反之，良好的习惯则是健康的，是有益的。这就是习惯的力量：当你养成了一个坏习惯时，想改掉那是十分困难的事，而养成了一

个好习惯将会让你受益终生!所以,我们要做的就是:运用习惯的力量,由自己来支配习惯!

我的演讲完毕,谢谢大家!

## 好习惯演讲稿篇九

尊敬的老师,亲爱的.同学:大家好!

今天非常开心在这里可以发表此次演讲,很感谢各位老师各位同学愿意给我这样一个机会展示自己。那么我今天要演讲的题目是《养成良好的学习习惯》,希望我能够给大家带来一些帮助,也希望我能够给大家带来一些好的影响,谢谢大家!

关于习惯这两个字,我相信我们都是非常熟悉的了。习惯是怎么而来的,我相信大家也应该知道,习惯是靠着时间一点点的积累而成的。有时候我们在养成习惯的时候感受不到什么,但是当时间久了之后,我们就会发现原来习惯在不知不觉中就已经形成了。这时候我们想要把这些不好的习惯改正过来是非常吃力的,也是非常让自己难受的一件事情。所以防止这样事情的发生只能从我们身边做起,首先在这个习惯的开端保持一个正确的方向,当这个习惯养成的时候就不会给我们带来困扰,反而会给我们带来帮助了。

对于学习又何尝不是这样呢?我想问大家一个问题,大家平时写作业的时候容易分心吗?比如说弟弟突然叫你一句,窗外有伙伴叫你出去玩,你会忍住不动声色的而继续写作业吗?我相信很多同学都是不能的。这就是影响我们注意力养成的一些事情了,如果长此以往的话,我们的注意力就会严重的分散,以至于做起什么事情来都觉得力不从心。这也是我们习惯上的缺点,更是对我们的成长有非常不好的影响。

如何养成一个好的学习习惯，我相信很多同学都有这样一个困扰，该怎么去培养自己好的习惯呢？我认为，首先我们要去做对的事情，什么是对的事情？那就是有利于我们学习的事情，比如说保持好的注意力，保持专注度，对学习保持认真和热情。这些都是我们作为一名初中生所应该去培养的方面。所以对于培养一个好的学习习惯而言，我认为我们只有坚持下去才有一些好的改变。这些好的习惯也会给我们的一生带来惊喜和收获。

同学们，现在的我们已经开启了各自的人生道路，作为中学生的我们，也应该更加往前去探索了，也应该为自己的理想，为自己的未来做一次计划了。就让我们一同向前，为更好的未来做一次拼搏吧！养成良好的学习习惯，为将来打足基础！

我的演讲完毕，感谢大家！