

最新微型演讲稿(实用8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

微型演讲稿篇一

金色十月，天朗气清，秋风飒爽，再次唱起雄壮的国歌，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不油升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。今天我跟少年朋友们交流的话题就是《培养良好习惯，奠基美好人生》。

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。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

- 1、自主自立精神；
- 2、坚强的意志力；
- 3、非凡的合作精神；
- 4、鲜明的是非观念和正确的行为；
- 5、选择良友；

6、以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。

举例来说，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13%的人“坚持认真完成作业”；66.8%的人非常喜欢“独立做事情”；79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”；而54.05%的人“经常制止他人欺负同学的行为”。

可见，良好的行为习惯可以成就积极的人生再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人惜时如金，有人挥霍光阴；有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做……勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦；今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真……事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

鲁迅先生很爱惜时间，他一生撰写和翻译了3640万字的著作，平均每天写20xx字，为我国的文化宝库，留下了及其丰富文学遗产。他所以这样高产，因为他养成了良好的写作习惯。把写作当做是一种乐趣。

曾国藩是清代得名臣，一生勤奋好学，以勤，恒两字来激励自己，教育子侄，谓百种弊病，皆从懒生，懒则事事松弛。他抓住一切读书机会，死前一日犹手不释卷，还给自己订了十二条规则。

他读书日课有程，持之以恒，博求约守，不拘门户，久而久之，就成了一种习惯。因为有了这种良好的读书习惯，所以使他得以博闻强记，学富五车。成为清代以文人而封武侯的第一人。

从上述例子可以看出，良好的习惯，是为人、做事成功的基础。

俗话说：江山易改，禀性难移，也充分说明了习惯的重要性。差不多先生的故事可谓家喻户晓，他一生的理念就是差不多。

有一次他没能赶上吃饭，他就对自己说：吃饭和不吃饭不是差不多吗？没搭上火车也对自己说：趁火车和走路不是差不多吗？甚至在他咽气的那一刻，他还对周围的人说：活着和死了也不是差不多吗？这还不能够说明坏习惯的影响之大吗？正因为这些坏习惯如鬼魅般缠绕着你，影响你的生活，影响着你得成功。

成功和失败，都源于你所养成的习惯。

既然习惯如此重要，那么如何养成良好的习惯呢？有一位禅师，带领一帮弟子来到一片草地上。他问弟子们，怎么可以除掉草地上的杂草。弟子们想了各种办法，拔、铲、挖等等。但禅师说，这都不是最佳办法。因为野火烧不尽，春风吹又生。

什么才是最好的办法呢？禅师说：明年你们就知道了。

这是禅师的智慧，用粮食根除杂草。我们在培养习惯时，是否可从禅师那里领悟借鉴呢！好习惯多了，坏习惯自然就少了。

习惯的养成，并非一朝一夕之事；而要想改正某种不良习惯，也常常需要一段时间。根据专家的研究发现，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。所以一个观念如果被别人或者是自己验证了21次以上，它一定会变成你的信念。

同学们，人生最昂贵得代价就是都在等待明天，但明天永远不会再来。因为来的时候已是今天，只有今天才是生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握得一天；只有今天才是我们唯一用来超越对手，超越自己的机会，不

要把希望寄托在明天，希望永远就在今天，就现在！

君子以自强不息，让我们用认真得态度，从小事做起，从我做起，去养成一个个有利于我们生活，有利于学习的好习惯，伴我们快乐成长，去创造一片属于我们自己的蓝天。

我的演讲完毕，谢谢大家！

微型演讲稿篇二

我有一个好习惯，就是勤俭节约，因为我勤俭节约，所以赢得了长辈们的夸奖。不信，请看我写的两个例子吧！

清晨，我每次都看到爸爸洗脸时一边洗一边放水，水哗啦啦的不停的流，我看了后连忙跑去对他说：“爸爸，不能浪费水。你看我每天洗脸都先把塞子塞住，放一点水，关上水阀。

再洗脸。老爸，没想到你也有不良习惯，这一方面，你得向我学习呀！”爸爸点了点头。

到了中午，该是吃饭的时候了，噢，对了，在这个项目上我不得不骄傲了，我每次吃饭都吃得干干净净，一粒不剩，小饭粒儿宝宝没有一个能从我眼皮下逃出。

我的勤俭节约的习惯来自于三年级的一节科学课上，老师说：“世界上的水是宝贵的，能饮用的只有百分之一，如果人类再不节约水，那么最后一滴水将成为人们的眼泪。”这句话给了我深深的启迪，让我下决心节约用水。让我们一起努力挽救这缺乏水的世界！

我们的粮食来之不易，我们要珍惜，同样我们也要珍惜身边的每一件东西，珍惜宝贵的时间，珍惜同学的友情，珍惜老师的关爱，做一个勤俭节约的人。

微型演讲稿篇三

你们好!我是x班的,我演讲的题目是《好习惯成就好人生》。

生活中,我们仰慕优秀的人,我们都渴望自己也成为一个优秀的人,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,优秀体现在你我的一言一行之中,体现在一件件不起眼的小事之中。

著名教育家叶圣陶先生说过这样一句话:“什么是教育?简单一句话,就是要养成习惯。”我们在学校,不仅要学好科学文化知识,更要进行能力的培养,良好习惯的养成。

怎样培养自己的好习惯?首先需要检查一下自己,反省一下自身的一些坏习惯。

千万不要以为这些都是寻常小事,正是这些寻常小事体现着你的个人素质。古人说“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,这句话我们应当铭记在心。我们的校园每天都有很多的老师同学在辛勤地整理,教学楼也有各班值日生在辛勤劳动,当你随手扔下一片纸、塑料袋的时候,想到过他们的辛劳吗?你可能觉得一片废纸而已,没什么大不了的,设想如果全校学生人人都扔一片废纸,校园是什么样?我们尊重别人的劳动了吗?把纸片、塑料袋扔到垃圾筒里去,其实并不需要花多长时间,费多大力气,只是举手之劳,说到底这是个习惯问题。如果人人都养成好习惯,校园会是多么清洁、美丽。在优美的环境中工作、学习,人人都会心情舒畅。

再说一说同学们的语言。语言是用来交流思想、传情达意的,它应该是优美的、悦耳的。可在我们同学当中,出口成“脏”的现象很普遍,耳边时时响起这些不和谐音。有的同学似乎觉得说话不带脏字就不足以显示个人魅力,脏话连篇。这个坏习惯污染了校园的语言环境。这个坏习惯的形成不外乎两个方面的原因,一方面是由于成长环境的影响;另一

方面恐怕是你对这个问题存在错误认识，错把丑陋当时髦。这种令人厌恶的行为，只能得到“素质低下”的评语。想到别人好的评价、高的评价，靠什么？要靠你的优秀行为，靠你文明、优美的语言。如果你想成为优秀的人，如果你想得到别人的赞美，那么，从现在开始，改变自己，摒弃说脏话这个坏习惯，试着说“你好”“谢谢”“请”这样的优美语言，试着去面带微笑问候别人，你会发现自己是一个受欢迎的人。当大家都习以为常地相互问候时，校园里的声音会是多么和谐悦耳。

课间活动的时候，我们经常看到有的同学在教学楼的楼梯间、走廊上追逐打闹，高声喧哗、旁若无人，既影响了师生们正常的学习秩序，又带来了很多安全隐患。

同学们，我们应当不懈地培养好习惯，用我们的优秀行为感染周围的人，影响周围的人。比如，出入教室时，轻轻地带上门；放学了，随手关上教室的灯；在公共场所，轻声慢步；见到老师，礼貌问候，上学路上右行、注意交通安全等等。这些都应成为我们的习惯。

同学们，本学期我们正开展以良好的行为习惯养成为主题的教育活动，让我们习惯性地去学习，去读书、去思考，习惯性地去做事情，习惯地对别人友好，习惯性地欣赏周围的美景。当你养成了优秀的习惯，在人们的眼中，你就会显得很优秀。

最后用著名心理学家威廉·詹姆士的一句话作为结束语：播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。祝愿我们每个人都能养成好习惯，成就好人生！

微型演讲稿篇四

不积跬步，无以至千里。好习惯需要慢慢养成。

回过头来看看我已种了十一年的“习惯草地”上都长出了哪些用“好行为”播种出来的花朵？我想最大的一朵花应该是“自觉性”。我每天放学回家，总是先做作业，认认真真地做完了，才开始吃晚饭。吃完晚饭我也不急着去玩，而是乖乖地弹半个小时钢琴，弹完钢琴，我还会很认真地跟着磁带读英语。所以，妈妈一提起我的好习惯，脸上总是笑开了花。

草地上最漂亮的一朵花又是什么呢？我想应该是“爱读书，爱学习”吧。妈妈常常这样说我：“爱读书好，多读书，学习会进步的。”正如妈妈说的一样，我自幼就爱读书，读书使我增长知识，懂得道理。每次一讲到书，我的两眼就发光；一听到书店到了什么好书，学校图书室添置了新书，我会赶紧去买，赶紧去借。我已经渐渐养成了每天读书的好习惯。我相信，今后，这朵花一定能开得更漂亮。

哇，这朵“信守诺言，诚实守信”的花朵虽然还不是那么漂亮，但淡淡的芳香使人心旷神怡。我小时候很贪玩，天天和朋友们追来赶去，周末常和伙伴约好出去玩。那时候小，朋友们常有人失约没来，但我总是尽量按时赴约，不来也会说一声。因为从小养成了信守诺言的习惯，班里的同学都喜欢和我交朋友，我的朋友越来越多。不管是现在还是将来，我都要把这朵花养得越来越美丽。

当然，有好习惯也有小缺点，我的“习惯”草地上还有一些花开得不够茂盛，比如“宽容理解”、“先人后己”……不过，我一定会努力培育它们，使它们越来越美，越来越香。

伙伴们，让我们从我做起，从日常每件小事做起，从小播撒各种“好习惯”的种子，长大后让“好习惯”的花朵为自己带来芳香，带来愉悦，让“好习惯”伴我们快乐成长！

微型演讲稿篇五

大家上午好，我为大家演讲的主题是《好习惯成就好人生》。

九月，天朗气清，秋风凉爽，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不由升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段充实的岁月。

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。养成的好习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

再看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰，有人认真，有人马虎；有人惜时如金，有人挥霍光阴；有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做??勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的'人收获痛苦；今天的事情明天做，所有的梦想皆成空，明天的事情今天做，所有的梦想都成真??事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

生活是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。

同学们，九月，是一个硕果累累的收获的季节，对于我们则是一个充满希望的播种季节。让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，用良好的习惯，成就美好的人生，成就生命的精彩！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

微型演讲稿篇六

我有一个好习惯，那就是——读书。

读书是一种乐趣，是一种知识的积累。我可以为了读书而废寝忘食，也可以为了读书忍受那天寒地冻。

小时候，我本不喜欢读书，整体沉浸在玩乐的世界之中，忘乎所以。

老师的这句话我一直记在心中；我一改以往的态度，开始认真学习、读书。看到《卖火柴的小女孩》时，我曾为她的命运做过祈祷；看到《海底两万里》时，我曾为海底奇观而感叹；看到《三国演义》时，我曾被诸葛亮的智慧所折服。

有一本书中曾写道：读书可以医愚、疗病，可教人识友、认人，读书的好处数不胜数。是呀！当我读到《钢铁是怎样炼成》时，书中的保尔虽有疾，但他坚持不懈的精神也让我所钦佩，让我所学习！

日复一日，年复一年。读书自然而然地已经成了我的好习惯，一个不可再失的——好习惯！

微型演讲稿篇七

各位老师、同学：早上好！

我们都在不停地追赶，追逐，追求，追求一种优秀。

不管是学习上的优秀者，事业上的优秀者，还是无论某一方面的，我们都在追求着。而且，永远的优秀者才是我们真正想要的。

想自己也曾经为优秀“精心设计”，细致准备过，到头来却

是南辕北辙，是怎么回事？我低头问问自己。是方法不对。一片狼籍中有人对我说。是的，是方法不对，习惯不对，心态不对，因此连优秀也不对。

于是我小心翼翼地试着从身边的小事做起，从平时总是忽略的小习惯改起，从自己的心态改起。不得不承认，想要成为优秀，在起始时是不容易的。我十分努力地改变着自己，希望自己真的能像王力宏唱得那首歌一样“改变世界，改变自己！”但是习惯这东西，就像一块膏药似的，一但粘上，便怎么用也甩不掉！所以要改变身边的这些陋习，是多么得艰难啊！而且人们往往抱着这样的一种心态：在刚开始时总是气势十足，一但面前瞥见了一个貌似恐怖的“家伙”便连忙落跑，心里想着管他呢，我是正的不能变成一个优秀的人呀，我有什么办法？其实那只是我们在自己欺骗着自己，给自己一个退出的理由罢了，只要我们真的有决心要成为一个优秀的人，要向我们的理想踏步，再加上一些毅力，耐力与信心，那么有什么我们不能做到的呢？舅舅曾经和我说过，“一个若是真正想要什么，那么全世界都会与之让路”。是啊，是我们缺少一种优秀的品质，缺少一种优秀的习惯：坚持到底。我们不敢在生命的光辉之处与之挑战，因此失去生命给予每个人的最高荣誉，那就是优秀！如果你现在仍是迷惑着，那么请你闭上眼睛，静静地听我诉说海伦的故事。

海伦是美国盲聋女作家和残障教育家。1880年出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。她在一岁半的时候因为一次猩红热夺去了她得视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她借着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会读书和说话，并开始和其他人沟通。而且以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。他走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。他赢得了世界各国人民的赞扬，并得到许多国家政府的嘉奖。主要作品有《假如给我三天光明》《我的生活》《我的老师》

等。

面对这些，你能否认她的优秀吗？一个在无声，黑暗，无助的世界里，她如此坚强地生活着，活得这么漂亮，你是否能想象得出她该要经历多少才能像如今这么优秀？可是她坚持下来了，她让优秀成为了她的习惯。

你现在是否正在重复着一些优秀的习惯，正如像海伦一样不懈地同命运挑战？如果是的话，你将赢得我最真挚的掌声，相信不久，你也将会是一个优秀者。

希望优秀能成为我们大家的一种习惯！

谢谢大家！

微型演讲稿篇八

清晨，我佩戴着红领巾，背着书包快乐的奔向教室，想要快点拿出课本和同学们一起朗读。作为一年级的新生，我能这么快的适应学校生活，这都需要感谢老师和同学的帮助。老师常常教导我们：“一个人的健康成长要从好习惯养起，要从小养成良好的生活习惯和学习习惯。”坏习惯不利于人的成长，甚至可以影响到我们一生的成败；相反，好习惯会让我们终身受益，成就我们美好的人生。听了老师的话，我决心从一点一滴的小事做起，养成良好的习惯，健康成长，快乐进步。

养成好习惯，从认真完成作业开始。我坚持放学回家后第一时间之内完成老师布置的各项作业，并且逐项检查，防止有漏做的项目。做完作业我会稍微休息一下，看书、做手工、运动等，这样劳逸结合才不会让我的眼睛受疲劳。晚饭后我会和爸爸妈妈一起复习知识，我觉得这是一项很重要的事情。孔子老师说：“温故而知新，可以为师矣。”在温习旧知识后，能有新体会，新发现。当然在这过程中，我能将容易犯

错的地方认真改正，加强训练，减少出错几率。

不过要在作业上改掉粗心马虎的不良习惯，真是一件不容易的事情。我和爸爸妈妈想了几个好办法。第一，如果是粗心犯的 error，那么可以通过再检查一遍作业，将错误改正过来。第二，如果是不熟悉而忘记了如何写、如何背书，那么就重复写、重复背，利用早上的几分钟来多复习。第三，经常做错的题目，归类到错题集本子上，经常拿出来做做，效果真是好很多。

在学校的阅读课，是我最快乐的时间。我本来就非常喜欢看书，书里有许多有趣的故事，它让我增长知识，还给我解答难题。我家里有许多书，我也经常去图书馆借书，不过这也不能满足我对新书的喜爱。但是，在阅读课上我能和同学们交换着看，这样我就有看不完的新书了。在这期间，我和同学们建立了很好的友谊，这让我很快乐。阅读真是个好习惯。

培根曾经说过：习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。我会把我的好习惯一直延续下去，将不好的习惯慢慢改掉，在新的一学期里健康成长，快乐的进步！