

# 2023年养成良好的学习习惯演讲稿 养成好习惯演讲稿(优秀10篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇一

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》。

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！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇二

大家好！今天我国旗下演讲的题目是——《养成良好学习习惯，做学习的主人》。

什么叫习惯呢？首先请同学们听一个故事：在印度和泰国，随处可见这样荒谬的场景：一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象。那些驯象人，在大象还是小

象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。可见，所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

英国唯物主义哲学家培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“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。”古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。进化论的创始人达尔文说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规则。”达尔文所说的“规则”，便是指良好的习惯，当然也包括学习习惯。

学生时代是各种习惯养成的最佳时期。我们要特别注意培养认真学习、善于思考、勤于动脑动手动口的习惯、培养独立学习、主动探索、积极进取的习惯。学习上一定要注意：先预习后上课，先复习后作业；上课专心听讲，课后认真复习。要科学安排好时间，选择最佳学习时间和方法，合理分配时间，注意劳逸结合，交替用脑，还要注意养成自学习惯、定计划的习惯、大事做不来小事赶快做的习惯、编错题集等各种良好的学习习惯。

著名作家王蒙说过：“学习是一个人的真正看家本领，是人的第一特点、第一长处、第一智慧、第一本源。其他一切都是学习的结果，学习的恩泽。”我们要养成认真负责地学习的好习惯，为了我们的明天，为了展示我们的风采，让我们——养成良好的学习习惯，做学习的主人吧！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇三

大家好！

行为就像指南针，指引着每一个人的行动。好习惯是开启成

功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。这是我从《少年向上，真善美伴我行》这本书中获得最深的感悟。

通过以上两件事，我感受到了：生活中有你的好习惯和坏习惯，我知道每个人都想有好习惯，而没有一点坏习惯，这是不可能的。只有你不断地努力，把一个个坏习惯慢慢改变成好习惯，而没有一点坏习惯，这样才能得到别人的尊重。好习惯是在生活中养成的，从一个不经意的动作，就可以看出你的品牌、修养、人生态度。如果养成了好习惯，你一辈子就享受不尽的“利息”，要养成了坏习惯，你一辈子都偿还不完它的“债务”。你们看每一个成功的人，一定有很多好习惯，我们要从小养成勤学、好问、惜时、对陌生事物有深厚的兴趣、做事认真、文明有礼等好习惯。

这些名言告诉我们，在生活中，我们也要养成好习惯，比如：起床时要养成整理被子的好习惯，吃饭之前养成洗手的好习惯，上课中，要养成认真听讲的好习惯……我们生活中有许多好习惯等着我们去慢慢养成。说了以上这些好习惯，我希望大家能记住美国心理学家威廉·詹姆士曾经说过的话——播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这一句话告诉我们，只有愿意去养成好习惯，在生活中才能有好习惯。

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇四

今天我演讲的题目是：主宰人生的力量——培养良好的习惯。

法拉第是以其科学贡献闻名于世的，但他被戴维发现时，打动戴维的却是别的东西。这种东西就是习惯，一个人做事时，他的做事习惯就会显露出来，而正是这种习惯，为人带来了机遇。要是没有好的习惯，法拉第恐怕就不能走进皇家学院的大门。也许世上就不会有这么一个伟大的科学家了。

法拉第年轻时，是伦敦一个书商的学徒。但它在工作之余，

学会了，书籍装订技术，并借读了些科学著作。当他听过大科学家戴维的演讲之后，他将认真整理的笔记整理装订了《戴维演讲录》，然后寄给戴维，在附信上说明了自己的情况后，并表达了自己对科学的热爱和对皇家科学院的向往。戴维看到演讲录后，他从法拉第的记录、整理、装订的技术，看到了法拉第有条不紊，严密细致的做事习惯，戴维知道科学研究不可缺少的就是这种习惯。于是戴维接见法拉第，并向皇家学院举荐了他。

习惯能给人带来成功，甚至可能创造奇迹。物体下落是几乎每个人都看到过的现象，但却只有牛顿从苹果的小落中发现了万有引力定律。的解释就是他有喜欢思考的习惯，1982年1月，7位诺贝尔奖金获得者在巴黎集会。

曾经有人问一位获奖者：“您在哪所大学哪个实验室学到了您认为最主要的东西，奠定了您的成功？”出人意料，这位学者回答说：“是在幼儿园”“在幼儿园学到了什么呢？”学者回答说“把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿，东西要放整齐；做错事了要表示歉意；要仔细观察大自然。从根本上说学到的东西就是这些。”这些获得成功的科学家也这么认为：使他们获得成功的主要原因还是从小养成的良好习惯。

可是有些人还说：习惯是个小问题。只要重要场合，重要时候，注意就可以了。其实不然，一旦恶劣的习惯养成了。不是一时就能改掉的，更别说注意一下就可以对付了。

养成良好的习惯，要从现在起，定一个高的目标，时刻规范自己。做到不乱扔垃圾，见到地面有垃圾要去捡起来，放在垃圾桶，善待身边的事物，并对身边的事物加以保护；生活中要讲礼貌，学习时做到心到、口到、眼到、笔到等等。

《中学生行为规范》已给我们提供了很好的标尺。要做到这些持之以恒。在学习和生活中，我们养成了很多习惯，坏习惯给我们带来了很多的麻烦，而好的习惯可以使我们获得更

多的机会，更多的成功。

所以亲爱的同学们，让我们一起从小事做起，从我做起，养成良好的习惯，以获一生的幸福吧！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇五

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，对人对己对社会又有何用？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。

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇六

习惯是行为的自动化，不需要特别的.意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。对于绝大多数学生来说，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。而在信心，意志，习惯，兴趣，性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要位置。

良好的学习习惯的形成，至少有三个方面的好处：

可以通过生物钟，条件反射自动使你自觉地去应该做的事。如果不是靠习惯，许许多多看似平常的事做起来就会显得手忙脚乱，造成心烦意乱。

可以发挥下意识的作用。一般人都有这样的体验：吃完早饭准备上学，刚一走近自行车便随手掏出钥匙，接着打开车锁，然后朝着学校的方向前进。这些动作几乎连想都没有去想。同样道理，一个具有良好学习习惯的人，他的下意识会随时随地支配他按照平时习惯了的套路做那些与学习相关的事，使之在不知不觉中，事情做得轻轻松松，有条有理。

可以调动潜意识为学习服务。潜意识的作用非常大，一些科学家，文学家，艺术家之所以能在休息甚至在睡眠的时候产生灵感，都是因为他的潜意识与外界刺激，与自己孜孜以求的问题之间保持着必然联系。1865年，德国的化学家凯库勒坐在颠簸的马车上打瞌睡，梦中揭示了苯的分子结构之迷。1869年，俄国化学家门捷列夫也是在梦中看见他日思夜想的元素周期表的。

专心致志的学习习惯，是学子必须养成的起码的学习习惯。如果象小猫钓鱼那样不专心致志，学习是没有效率的，甚至一无所获。

一心向学的习惯，是所有学习习惯中最重要的习惯。这种习惯一旦养成，你就会自动自觉地把万事万物都与学习联系起来，你的感观便会成为知识信息的扫描仪和接收器，你的大脑便会成对知识进行过滤，加工，再造的法宝。同时，你会感到生活到处都有乐趣。

严格执行学习计划定时定量的学习习惯，是实现目标，克敌制胜的法宝。谁能根据奋斗目标制定出科学的计划，并且定时定量地完成计划，谁就能无往而不胜。

有的同学学习时歪着身体，有的伏在桌面上看书，这些坏习惯既不卫生，又会影响学习的效率。

认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现，发明和创造能力。

同学们，习惯是一种惯量，也是一种能量的储蓄，养成良好学习习惯的人，要比那种没有养成良好习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。

最后希望同学们能养成良好的学习习惯，提高各方面的素质。

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇七

大家好！

我是高二一班的荆树仁。习惯养成月刚刚结束，相信大家都有所收获。一个习惯的培养并非一朝一夕便可以完成的。它需要经过长期、反复地坚持，最后才能成为一个不易抛弃的真正的习惯。研究表明培养一个习惯需要三个月的时间，但是习惯培养的第一个月是最重要的。俗话说“一个良好的开始是成功的一半”，想想当你培养这一个好习惯时，同时还有其他更多的人再和你一样努力坚持，你一定会更有信心去完成它并成功地培养这一个习惯！

当然，我们作为高二的学生，必须要养成好的学习习惯。上课认真听讲便是一个必须具备的学习习惯。许多同学跟我说“不是我不想认真听课，而是我根本听不懂。”这和我刚步入初中是很像，上课经常走神，这样的后果便是导致一个严重的恶性循环。这让我当时也非常懊恼，于是我开始试着每节课坚持不跑神，就算听不太懂也还是要听。开始的时候当然十分痛苦，但是我硬着头皮认真听了好多天的课。果然，课下作业慢慢地开始可以全部完成，听课的效率越来越高，成绩自然提升的很快，这让我感到很惊喜。我把学习成绩提升的主要原因认为是认真听讲。于是，我养成了认真听讲这一习惯。改掉上课爱跑神的坏习惯。而且，一旦我们成功的改掉第一个习惯，以后改掉坏习惯就将变得越来越容易。事实上，随着一个个坏习惯被好习惯逐个取代，我们将变得越来越善于改变自己的习惯。也就是说，我们已经在开始养成“改掉坏习惯”的习惯。一旦这样的习惯养成，我们便会像一列运动着无法停止脚步的火车那样，推动我们实现自己的理想。

学无止境，同学们在学习过程中要善于总结自己的学习经验，也要善于借鉴他人比较好的学习经验为己用。相信聪明的你一定能养成良好的学习习惯，乘风破浪，早日到达胜利的彼

岸。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇八

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！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇九

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！

## 养成良好的学习习惯演讲稿篇十

早上好。今天班会的内容是养成良好习惯，争做优秀学生。

我们先一起来听一个真实的故事：北京有一家外资企业高薪招聘应届大学毕业生，对学历、外语的要求都很高。应聘的大学生过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等我？”“这仅剩的几位大学生们都说：“没问题，您去吧，我们等您。”经理走了，大学生们闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面文件一叠，信一叠，资料一叠。都是些什么呢？他们你看这一叠，我看这一叠，看完了还交换：哎哟，这个好看，哎哟，那个好看。

故事听完了，大家想一想，能够最后参加总经理面试的这几位学生，是从千军万马中挑选出来的，难道他们还不够优秀吗？这家公司为什么不录用他们呢？是的，真正优秀的学生是养成了良好习惯的学生，而这几位大学生没有养成尊重他人，未经允许不乱翻他人东西的好习惯。

今天同学们听了这个故事，知道了不经过他人的允许不能翻看他人的东西，相信今天不会有同学去随意乱翻他人的东西，是吗？可是，明天，后天，一星期以后，一个月以后呢？是不是大家都还能做到这一点呢？可能已经忘了这个故事，又会不经意翻别人的东西了吧？但是，一旦我们养成了不乱翻别人东西的良好习惯，不要说一个月，就是一年一辈子也不

会再乱翻别人的东西了。

因为，习惯是忘不掉的，它是一种稳定的甚至是自动化的行为，比如，做作业，一旦养成了良好的习惯，就会自然而然地，可以说是自动化地按时完成，不需要别人的提醒和督促，更不会拖拉了；再如，有些男生原来睡前洗脚是一定要爸爸妈妈提醒的，不提醒就不洗，在茅小生活了一段时间以后，即使回到家没人提醒也会洗，因为已经养成了睡前洗脚的良好习惯。

可见，良好的习惯有助于身心的健康发展和有效地掌握文化知识，因为它使我们自觉地去去做有价值的事情。一般地说，优秀学生都具有良好的学习习惯和生活习惯，不论何时何地都能自觉地做该做的事，远离不该做的事。

那么哪些是良好习惯呢？学校每周都有一项重点常规养成训练，比如，穿戴整洁，物归原处，学会倾听，认真作业，按时就寝等等，都是我们应该养成的好习惯。只有养成了这些良好的学习和生活习惯，才是真正优秀的学生。本周常规养成训练的重点是：文明安全进行课间活动。那么，就让我们从现在开始，坚持良好行为，养成良好习惯，争做优秀学生吧。