

# 习惯之星事迹 好习惯之星演讲稿(大全8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 习惯之星事迹篇一

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！

## 习惯之星事迹篇二

老师们，同学们早上好：今天我要演讲的主题是：要养成良好的生活习惯。

4月7日是世界卫生日，今年卫生日的主题是“让儿童拥有一个健康的环境”世界卫生组织确定这一主题是因为儿童生存的危险因素，严重威胁着他们的健康和生命。这些因素存在于家庭，学校和社会。据统计，全球每年有500万0——14岁

儿童死于环境相关的疾病，死在生活，学习和游戏环境中。因此，世界卫生组织号召个会员通力合作，因地制宜采取措施，使儿童在生活，学习和游戏的环境中更加健康成长。

做为一名中学生，在此“世界卫生日”来临之际，我们更要严格要求自己，养成良好的生活习惯。首先，要保持一颗健康的进取之心，努力学习各门功课，良好的精神状态会让我们更充实，快乐。其次，不要沉溺于网吧，一些学生玩网络游戏入迷而导致成绩下降，甚于逃课，这些都是不健康的生活习惯。上网，并不是坏事，但盲目地上网，会荒废太好的学习时光。

同学们振作起来吧，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，让我们从现在做起，养成良好的生活习惯，做一名健康向上的中学生吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 习惯之星事迹篇三

尊敬的老师、同学们，早上好。

今天我演讲的题目是《养成良好习惯，从小事做起》。

前不久我读了一篇文章，题目是《走遍全世界，最让中国人脸红的三句话》。

第一句话是出现在法国巴黎圣母院，那里用中文写着“请保持安静”，第二句话出现在美国珍珠港，那里也是用中文写着“垃圾桶在此”，第三句话出现在泰国皇宫，还是用中文写着“请先排队”。而且，这三句话并没有使用法语、英语或泰国语来标志，都不约而同地使用了中文！

在这些汇集了来自世界各地的旅游者的旅游胜地，为什么这

三句话却偏偏要使用中文呢?原来，这些警告性质的语言是专门写给中国人看的，因为在这些外国人看来，中国人经常喜欢在公共场合大声喧哗吵闹，喜欢随地乱扔垃圾，喜欢不排队等。毫无疑问，这是对全体中国人的嘲笑和侮辱。因为，这只能代表那些素质低下，文明意识不好的中国人，而不能代表全体中国人民，这让所有的中国人愤慨不已。

可是，这些人为什么文明素质和公共意识道德那样低?我们还经常听说，在国外，最喜欢在公共场合大声喧哗的是中国人，最喜欢开车闯红灯的是中国人，最喜欢插队的还是中国人!

我们还从书上看到，1994年亚运会在日本广岛举行，闭幕式结束后，几万人的场地上竟然没有一片纸片，没有一点垃圾。很多外国记者惊呼“可怕的大和民族，可怕的民族精神”，原来，日本人早就养成了这样一个非常小而非常重要的习惯，那就是在大集会后，会把自己个人带来的垃圾全部收拾干净，然后才离开集会地点。

行为养成习惯，习惯形成性格，性格改变命运!好的习惯造就好的人生，而不良习惯将毁灭一种人生。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，让我们从身边小事做起，真正养成良好的行为习惯吧!

当你走在校园的每一处地方，都请你安静而文雅，不要大声吵闹。校园需要安静，需要良好的秩序，只有菜市场才会热闹非常。

当你见到客人、家长和老师，请你鞠躬行礼，用英语热情地问好。一声清脆热情的问好，就是一种高雅的风度，一种虔诚的心灵。

当你手中有了垃圾，请将它们丢在垃圾桶内，那里才是它们的归宿，我们的校园像花园一样，地上的垃圾会让校园变得

丑陋难看。

当你走过校园的花坛和草坪，请你只是认真地观赏和爱惜，而不要去采摘或践踏，因为它们也是一道美丽的生命，它们也是我们学校的一员，我们要爱护它们。

总而言之，让我们一起行动起来吧，从身边小事做起，认认真真地做好每一件事情，认认真真地养成我们良好的习惯，创造我们美好的人生！

谢谢！

## 习惯之星事迹篇四

说起读书，恐怕好多人都会说：它不就是茶余饭后的消遣吗？而我却认为读书是一种爱好，读书是一种习惯。

我小时候就喜欢读书，非常偶然，也很盲目，不知为什么喜欢。现在想来可能是受到了爸爸妈妈的影响，或者只是把书简单地当成消磨时间的一种工具。

有人认为读书是为了增长知识，长大后报效祖国。可我刚开始一点也没这样想，只单纯地以为读书是用来休闲的。因为电视家里不让常看，电脑也不让常玩，只好随手捧起一本书，倚在床头，于是大把的时间很快就过去了。久而久之，就养成习惯了。谁知自从读过几本好书后，便渐渐懂得了书籍真是人类进步的阶梯。

古典文学一如陈年佳酿，芬芳了四季，诗意了人生。春水满洒泽，王湾在北固山下，见证了“潮平两岸阔，风正一帆悬”的壮阔；夏意醉原野，辛弃疾流连于乡间，品味过“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”的欣喜；秋风送闲雅，陶渊明结庐在人境，享受着“采菊东篱下，悠然见南山”的恬静；冬岭秀松柏，孔子伫立于天地间，感悟到“岁寒，然后知松柏

之后凋也”的深邃。吟诵之时，山川都有意；凝眸之处，草木皆多情。

读过这些书以后我更是“胃口大开”，整天遨游在书海之中不能自拔。几年下来，家里的藏书都快被我读“破”了，目前虽然还做不到“下笔如有神”，可是至少不用感叹“书到用时方恨少”。

长时间重复地做一种事情就叫习惯，读书也是这样。怎样才能把读书当作习惯呢？首先是要对读书感兴趣，然后再将兴趣转为习惯。要想将兴趣变成习惯，就应该多读书，读好书；书读多了自然而然就会发现书的妙用，就会产生浓厚的兴趣；有了兴趣和爱好才能谈得上“习惯”。因为喜欢，所以会产生浓厚的兴趣；当一种兴趣经过长时间的培养就成为了习惯：于是读书的好习惯就这样随着时间的推移慢慢形成了。

所以，亲爱的同学们，让我们从现在开始，把读书作为一生的习惯吧！

## 习惯之星事迹篇五

大家好！

当今社会，竞争日趋激烈。人与人，企业与企业，乃至国与国都在竞争中求发展，唯优秀者得以胜出，成为“引领风骚”的人。一个志存高远的人，必定是将追求优秀作为自己的人生目标，作为一种近乎本能的习惯。

“优秀”是一种习惯，而不是榜单上高高在上的名次。我认为优秀的习惯可以成就一个人的一生，优秀的习惯是一眼清泉，让口渴的人感到清爽和甘甜。优秀的习惯就像春天的雨露，润物细无声。首先，“优秀”是一种道德品质上的自我约束习惯。“先律己，后律人”。每一次选择，每一个决定，都应该问问自己：这样做是不是一个道德高尚的人应该的？时

时时刻刻拿自己当一个有道德，有素质，有责任的人来看，时时刻刻以这样的标准来要求自己，道德水平便会在不知不觉中提升上去。

不仅如此，“优秀”也是一种关乎个人涵养的习惯。不遵守公共秩序，这不是优秀；出口成“脏”，这也不是优秀；不关心他人，不关心社会，这更不是优秀；甚至，作为一个中国人，不了解自己国家的历史，不熟悉自己国家的文化，不清楚自己国家的现状，这能叫做优秀吗？“涵养”，就是“内涵”与“修养”。一个真正优秀的人，是一个有内涵，有修养的人。以上两点决定了一个人的“高度”。

“优秀”还是一种“有能力”的体现。作为一个优秀的人，对于自己需要完成的任务，不仅要考虑应该怎样完成，还应该考虑怎样效率最高的完成。对于自己交往的人，不仅要考虑如何相处和睦，还要考虑如何求同存异，合作共赢。无论是对事还是对人，都要求一种能力。还记得那个“为什么我不能升职”的故事吗？一个人的能力大小，在一次去找一个卖西瓜的人的测试中暴露无疑。一个职员只是找到卖西瓜的人，而另一个却问出了价钱，质量等多种信息。这就是差距。一个真正优秀的人，就要凡事比别人多想一步，一步决定“远度”。

哈佛大学集中了全美甚至世界最优秀的学生，他们的校训正是“追求卓越”。是的，雄鹰不甘宇下，骏马难守圈栏。以最高的标准律己，以最好的程度做事，永不降低对自己的要求，这才是“优秀”。

优秀是一种酵母，把它用到生活中会产生一种奇特的效果。优秀习惯的养成是一个漫长的过程，它可以有一个明确的起点，但肯定没有固定的终点。

首先，我要说的是李振华同学，李振华同学每天十分刻苦，李振华同学并不是太过于喜欢张扬，但是他的成绩与勤奋却

令我自叹不如。还有张逍遥同学，十分细心，上周五让同学们互相批改的那张卷，我有好多微小错误都被张逍遥同学细心得挑了出来，而他也在这次月考中取得第一。还有我们的值周班长无一不是用尽全力在管，可有些同学还是不听，在这里我希望我们班级的同学更加配合班长的的工作。还有所有课的科代表们也都是牺牲了很多时间为了我们同学的作业。这种舍己为人的精神值得我们学习。

所以，从现在这一刻起，让优秀成为一种习惯吧！谢谢大家！

## 习惯之星事迹篇六

大家好！

一本好书就是尘埃的一盏明灯，它照亮了人们的心灵，也照亮了人类历史的途径。读书，是一种享受，它是圣洁的，翻开它，它是有趣而美妙的。

我爱你书，是因为你的质朴。你是那么的随和，总会静静地躲在某一个角落里，像是在思考问题，又像在观看什么。也许就是因为这样，我才会跟你一起去旅游，去冒险，去体会，畅游千山万水，去欣赏那花鸟人兽，物态变化。插上一双翱翔蓝天的翅膀，去探索，去深奥。

书可以启迪我们。当我们成功得意的时候，翻开书本，它会告诉我们“福兮祸所依”，要我们戒骄戒躁，踏实前进；在我们失败失意的时候，它又会告诉我们“福兮祸所致”，要我们振奋精神，昂头挺胸，大步向前。

大千世界，芸芸众生，任何事物都很渺小，但书是伟大的，它能洗涤人们的浮躁，启发人们的智慧，陶冶情操。

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”同学们，我们正直人生的春天，让我们在充满青春活力的春天里读书吧！你只要用



心去体会，就会受益无穷。让我们一起把读书成为一种习惯，共同遨游在书的海洋里吧！

## 习惯之星事迹篇七

今天讲话的题目是《养成好习惯》

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。

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。

好的习惯其实有很多，比如，当你遇到不认识的时，要养成勤查典的习惯；学习过程中，不凡对自己多问几个“为什么”，养成勤思善问的习惯；课余时间，养成多看课外书的习惯；早上到校的时间，养成晨读的习惯等等。这些好的习惯一旦养成，你将受益无穷。

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，养成良好的行为习

惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来!谢谢大家!

## 习惯之星事迹篇八

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，你随手扔下一片纸、塑料袋是对他人劳动的漠视，把纸片、塑料袋扔到垃圾筒里去，其实并不费多大力气，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。

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。

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□that is all□thank you□