

# 最新养成良好的生活习惯演讲稿(模板9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。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？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇一

老师们、同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是——《养成良好的学习习惯，做优秀的小桂花》。

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。这是为什么呢？因为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。

而对我们小学生来讲，具有良好的学习习惯尤为重要。那，我们该养成哪些学习习惯？我国著名教育家陈鹤琴老师说：“习惯养得好，终身受其益；习惯养不好，终身受其累。”现在老师提醒同学们，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、记单词。俗话说得好，“一年之计在于春，

一日之计在于晨”我们抓紧早晨的黄金时间，日积月累，就会有意想不到的收获。

2、养成专心听讲的习惯。在课上要专心听老师讲课，听同学发言，还要勇于发表自己的意见；课堂40分钟很重要，因为老师讲的都是学习重点。

3、养成独立完成作业的习惯。独立思考、善于思考的习惯十分重要，它是取得好成绩的制胜法宝。同时，养成自学的习惯，也是一个优秀学生身上特有的魅力。

4、养成预习、复习的习惯。做到学习有计划、有检查。学贵有恒，只要你坚持不懈地认真预习、复习功课，你一定会有巨大的收获。

5、养成不懂就问的习惯。如果问题得不到解决，问题就会越积越多，学习的道路就会有拦路石挡着。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天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！最后，我送给大家几句话，与大家共勉：

播种一种思想，收获一种行为；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，收获一种人生。

谢谢大家！

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

作为中学生的我们要养成良好的学习习惯，首先要学会独立思考，没有独立思想的人注定只能随波逐流，是终究会被时间的洪流淹没，而拥有独立人格的人，才能承担起责任，才能搞好自己的学习，才能经历大风雨而不屈服。

记得有一位哲人说过这样的话：“人是一颗会思想的芦苇”“人与其他动物最大的区别就是会独立思考，有思想，所以我们应当好好利用这一点，学会独立思考才能养成良好的学习习惯。

知识的丰富，认识的提高，情感的加深，习惯的养成，都需要天长日久的坚持，一点一滴的积累。

一滴水固然渺小，但千万滴乃至十亿凝聚成的力量却是我们不可小视的，积累并不是一件一蹴而就的事情，它就像细密的针线活，要一针一针慢慢来才能缝好。有些同学可能会厌恶考试，在考前只能拼命复习，但是要知道考试是对平时积累的经验 and 知识的测试，如果没有长时间的积累，光是”临时抱佛脚“根本解决不了问题的，即便是取得好成绩，那也是暂时的幸运，这就可以证明积累的重要性，积累可以养成一种良好的学习习惯，也可以离成功更近一步，也可以将生活经验将以总结，升华车的观念更高的领悟，从而更顺利的帮助我们的学习生活。

坚持养成一种良好的学习习惯我们也要有恒心、毅力、愚公之所以能移山，那是因为他的持之以恒，我们如果也能有这种毅力，那么养成一种良好的学习习惯便是一种很容易的事情了。

好心态、好性感和好习惯是人生中最宝贵的三种财富，积极的心态、完美的性格和良好的习惯，能帮助人们把握自己的命运，享受人生的快乐，登上事业的顶峰。

养成良好的学习习惯是我们每个人都应该做到的，也是我们每个学生所追求的，这需要他人的提醒，包括朋友善意的提醒，老师严厉的教育，同学友爱的帮助，陌生人对你不良习惯的纠正，虽然这些都是小事，不足挂齿，但要养成良好的学习习惯必须从小事做起，从生活中的点点滴滴做起。

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

所以，良好的学习习惯和科学的学习策略对于学习都是具有非常重要意义的。相信一句话“搏一个春夏秋冬，拼一个无怨无悔”。在我们的脑海中，应要深深地刻入一个概念：最有价值的知识是关于方法的知识。我们首先要明确目标：如有“神奇教练”之称的米卢蒂诺维奇，带领中国已经创造纪录。他所带的每支球队都有一个明确的目标——打进世界杯比赛圈；再有就是相信自己：如英特尔总裁葛洛夫认为“只有偏执狂才能生存”，坚持与自信成就了英特尔今日的伟业。当他们谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。

我们还可以看到身边的例子——xx年九中高考成绩——樊博宇同学考上清华大学；毛伟、邹磊两位同学保送华中师范大学；李瑜同学考上中山大学等。可见，培养良好的学习习惯和制定并执行科学的学习策略，是非常重要的，且是必不可少通向成功彼岸的条件。同样是九中的学子，在为他们高兴的同时要看到自己的不足。为了我们美好的未来，因而在学习过程中我们也要养成良好的学习习惯：

一、耐心发动，逐渐加速；

二、控制失控，约束自己；

三、偶尔偏离，及时调正；

四、进入轨道，自由飞行。也就是说要有专心听讲的习惯，善于思考的习惯，认真、独立、按时完成作业的习惯，书写工整、格式规范的习惯。

我们要为未来而奋斗。因此，培养出良好的学习习惯是我们走向成功的

第一台阶。持之以恒，取得最后的胜利！

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

预习的习惯。预习首先要读通课文，了解课文的时代背景及作者生平，解决生字新词；其次在预习时，要边读边想边动笔的方法。预习要口到、眼到、心到、手到，边读边用不同的符号把生字、重点词句、段落以及不理解的地方勾画出来，边读边想边动笔。阅读的习惯。要保证每天都有阅读课外书。阅读让你与大师对话，阅读能点燃你的智慧，阅读能开阔你的视野。莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”自古就有许多名人爱读书的佳话：比如三国时的吴国大将——吕蒙。吕蒙作战非常勇猛，平时却不肯读书。孙权劝他道：“你读点历史和兵法，用兵会更高明。汉武帝从前行伍出身，却‘手不释卷’”。从此，吕蒙勤勉自学，努力修习经典，遍读群书，逐渐蜕变成一位具战略眼光、智勇双全的将领。与其有关的成语有“士别三日，刮目相看”、“非复吴下阿蒙”等。许多军事家、文学家、科学家的成才之路就是从刻苦读书，手不释卷，专心致志开始的。人们也常常说：“喜欢读书的孩子不会坏到哪里去。”

书写的习惯。字如其人。我们要养成良好的写字习惯，注意

正确的写字姿势，头正、肩平、身直、脚平，“一拳”、“一尺”、“一寸”，有利于呼吸顺畅和精神集中，能防止儿童脊椎弯曲和眼睛近视；在写字过程中，坚持正确的写字姿势，保障每天有十分钟练习写字时间。书写认真仔细，规范整洁，把字写得端正美观。

勤于动笔的习惯。“不动笔墨不读书”这是徐特立老先生在告诫我们要勤于动笔。我们不仅要养成“善于动脑”的好习惯，还要养成善于动笔的好作风。尤其是听课时，更要勤做笔记。因为笔记可以帮助克服大脑记忆方面的限制，能充分调动耳、眼、手、脑等各种器官协同工作，促进多感官同时活动，这有利于记忆和积累资料，方便日后的复习。只有多动笔，你才能知自己哪里不足、哪里不够熟练，从中发现问题，进而去弥补自己的不足。

爱护公物的习惯。爱护塑胶操场。

学习的习惯还有很多。好习惯，好孩子，好人生。愿好习惯伴随你们终身！谢谢大家！

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是《养成良好的学习习惯》。

叶圣陶先生说：“教育就是要培养良好的习惯”。良好的学习习惯是提高学业成绩的重要保证，也是一个人成才的重要因素。如果你想获得好的学习成绩，就需要不断培养自己良好的学习习惯。

第一、一心向学的习惯：

科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，一心向学的头脑便是有准备的头脑。同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机。造成这种差别的根本原因是什么？答案只有一个：就是因为瓦特平时一心向学。

## 第二、专心致志的习惯：

同学们可以做这样一个实验：左手右手各拿一支笔，一手画圆儿，一手画方，双管齐下。其结果必然是圆也不圆，方也不方。专心致志，就是要做到：上课时要全神贯注地听讲，做作业时聚精会神地思考。对于一切与学习无关的事情能够做到听而不闻，视而不见。

## 第三、认真思考的习惯：

养成认真思考的习惯，通过思考不断解开疑团，激发灵感，从而有所发现，有所发明，有所创造。科学家爱因斯坦在整个科学生涯中，始终信奉“怀疑一切”这句格言。正是凭这种“怀疑一切”的精神，爱因斯坦提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

## 第四、享受学习的习惯

老实说，在我们中间有一部分同学抱怨学习负担重，厌学的情绪时有发生，但是，我们要知道，求学的过程漫长而又艰辛，学习的确很辛苦。向着成功努力的过程，需要我们不断努力，我觉得只有调整我们自己的心态，改变对学习的态度，学会享受学习，大家可以想想，在学习中，我们可以指点江山，激扬文字，可以纵横驰骋上下五千年，可以足不出户知晓天下事……书中自有我天地，书中自有我芳华。

同学们，初中阶段是各种习惯养成的最佳时期，好习惯一旦形成，就会变成人生道路上前进的巨大力量，终生受益。行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运，让我们养成良

好的`学习习惯，为自己的远大理想而不懈奋斗！

许多同学很用功，却总是不能取得优秀的成绩，主要是原来的学习习惯不好，使学习效率降低。许多知识，好像是懂了、会了，但由于掌握不准确、不牢固，似是而非，应用起来往往就意不从心、辞不达意，甚至差之毫厘，失之千里。要改变这种现状，靠早起晚睡、加班加点、大量重复训练，是很难见效的，必须建立良好的学习习惯做起。

当前，我校学生在学习习惯方面要注意克服的主要问题是：

- 1、过分依赖教师，课前预习不够，准备不充分；
- 3、课后盲目地做习题，对知识体系的归纳总结不够；
- 5、过早地相信自己的特长，凭兴趣学习，结果学习时间和精力投入不平衡，影响了整体成绩。

养成良好的学习习惯，第一靠正确的志向追求，有了追求就会自我约束，克服随随便便的坏习惯；第二靠坚持，习惯是长期培养而形成的比较稳定心理表现，养成好习惯比养成坏习惯要难得多，只有长期坚持，才能在你身上扎根，扎了根的习惯，往往会陪伴你一辈子。第三是靠外部环境的影响，本学期，我校全力推行教学案，在学案中，给你们的空间很大，可以探索和思考的问题很多，其目的之一就是让同学们培养自我学习的习惯和能力，希望同学们充分利用好学校提供的这一机会。

同学们，良好的学习习惯与先天毫无关系，完全是后天的产物。青少年正是培养习惯的关键期，好习惯不在你身上生根，坏习惯就会乘虚而入，坏习惯一旦形成，要清除它难度就更大了。

希望每个同学都能养成良好的学习习惯，为漫长的学习之路



打好基础！

谢谢大家！

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇六

大家好！

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，如果是其他科目看得出来太多成效的话，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。

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇七

敬爱的老师、亲爱的同学们：

正所谓“没有理论的实践是原始的混乱，没有计划的学习是一种低效率的混乱学习”。虽然有许多同学有了计划，但不切实际：没有很好地安排好每天的自主学习时间和学习内容的关系，无法完成既定的目标；有的人在完成计划过程中，稍有困难就不做努力而放弃或自制力不强，受外部因素的干扰而不持之以恒，最后对成绩不满。这一切都因为我们没有科学的学习策略和良好的学习习惯。只有有了良好的学习习惯才能完成科学的学习策略；只有有了科学的学习策略才能

在预定时期内得到较好的成绩。

所以，良好的学习习惯和科学的学习策略对于学习都是具有非常重要意义的。相信一句话“搏一个春夏秋冬，拼一个无怨无悔”。在我们的脑海中，应要深深地刻入一个概念：最有价值的知识是关于方法的知识。我们首先要明确目标：如有“神奇教练”之称的米卢蒂诺维奇，带领中国已经创造纪录。他所带的每支球队都有一个明确的目标——打进世界杯比赛圈；再有就是相信自己：如英特尔总裁葛洛夫认为“只有偏执狂才能生存”，坚持与自信成就了英特尔今日的伟业。当他们谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。

我们还可以看到身边的例子□xx年九中高考成绩——樊博宇同学考上清华大学；毛伟、邹磊两位同学保送华中师范大学；李瑜同学考上中山大学等。可见，培养良好的学习习惯和制定并执行科学的学习策略，是非常重要的，且是必不可少通向成功彼岸的条件。同样是九中的学子，在为他们高兴的同时要看到自己的不足。为了我们美好的未来，因而在学习过程中我们也要养成良好的学习习惯：

一、耐心发动，逐渐加速；

二、控制失控，约束自己；

三、偶尔偏离，及时调正；

四、进入轨道，自由飞行。也就是说要有专心听讲的习惯，善于思考的习惯，认真、独立、按时完成作业的习惯，书写工整、格式规范的习惯。

我们要为未来而奋斗。因此，培养出良好的学习习惯是我们走向成功的

第一台阶。持之以恒，取得最后的胜利！

# 养成良好的生活习惯演讲稿八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《养成良好学习习惯，扬起前进的风帆》。

美国心理学家威廉·詹姆士说：“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。”科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”对于我们学生而言，养成良好的学习习惯，将会使自己收益非浅。只要养成良好的学习习惯，就一定能成就一个优秀的自我。那么，我们应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面我为大家分享一下我在这方面的心得，希望能对同学们有所启发。

科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，课前预习，有利于提高听课效率，培养自主学习能力；所以说，预习是良好学习习惯的一个重要组成部分，预习将一个人的大脑在课前调整到最佳状态，是上课变的更加轻松，老师稍微的提醒便能在头脑中擦出灵感的火花。

课堂是学习的主要战场，预习自然是强有力的准备，但是“老师领进门，修行在个人”，上课是学习最重要的环节，课堂上是否专心听讲直接决定了学习成绩的好坏，如果想只凭着课后的努力就想达到课堂上学习的效果，可能性为零。所以，课堂上，我们必须做到注意力高度集中，做好笔记，积极参与课堂讨论，发现问题，要及时提出来，请教老师和同学，这样就一定能省力又高效。

作业是检验我们学习效果的一种方式。我认为做作业时，我

们应该做到：

一要独立思考，这才能真正检验自己的学习效果；

二要注重质量，保持卷面整洁，保证准确率；

三要限时完成，不能拖拉；

四要一气呵成，做一门学科作业，一定要做到底再去考虑其它事情，否则，三心二意的，就容易出错。

孔子曰：“温故而知新，可以为师矣。”复习自然是良好学习习惯必不可少的环节。自然，有很多同学平时也注意复习这一学习环节，我觉得，复习应该分为以下几个步骤。每一节课下课时，可以回顾一下本节课的学习内容，在自己的头脑中过一遍，每天将一天的知识进行15分钟的总结复习，不仅等于重新将一天的知识重新学习了一遍，更有可能悟出新的知识和道理。周末时，我们还可以把一周下来学习的内容和做过的练习看一遍，将知识前后联系，融会贯通。每次考试前，我们可以把自己整理的错题集拿过来回顾一下，考试中一定能避免或者减少类似错误的发生。

书籍是人类进步的阶梯，我们要培养自己良好的阅读习惯。“好曲不厌百回唱，好书不厌百回读”，要取得好成绩，光靠教材是远远不够的，多阅读不仅增长知识，开拓视野，提高写作水平，还能汲取精神营养，提高自己的文学素养，增强自己的理解能力。有一种习惯，常常被我们忽视，那就是良好的书写习惯。每当我们翻开一叠作业，就可以从中发现各种不同的现象。有的同学作业字迹工整，卷面整洁；有的同学作业字迹潦草，卷面糟糕；有的同学作业安排有序，有的同学作业杂乱无章。我的作业书写，不是班级最漂亮的，但是我可以是最认真的。同学们，养成一笔一划、工工整整书写的习惯，不仅会影响我们的考试成绩，这会让他们终生受益。

最后，我想和大家分享的是我们班级张某某同学的一段话：你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能决定学习内容，但你可以寻找学习乐趣。同学们，良好、稳定的学习心态也是一种习惯，它可以让你飞得更高走得更远。

同学们，学习需要平时的点滴积累，良好的学习习惯也需要不断培养，习惯像一根缆绳，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。我们只要培养良好的学习习惯，运用正确的学习方法，就能使学习变得简单、轻松，成功也就会在前方向你招手。让我们一起努力，在学习中不断积累习惯，优化方法，享受进步和成长的喜悦。扬起理想的风帆，驶向胜利的彼岸！

谢谢大家，我的发言完毕。

## 养成良好的生活习惯演讲稿篇九

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！