

养成良好习惯手抄报(精选5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

养成良好习惯手抄报篇一

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：养成良好的个人卫生习惯！

如果你在路上看到一个人，满身是灰，满脸污黑。你愿意靠近他吗？不，谁也不愿意和一个毫不讲卫生的人在一起。如果你愿意和不讲卫生人在一起，其他人也不愿意和不讲卫生的你在一起。这就是说，每个人都要讲究卫生。

一、保持良好的个人卫生习惯。每个同学都要做到四勤，即：勤剪指甲；勤洗澡、换衣；勤理发、洗头；勤洗手。

二、卫生饮食。尽量不外出饮食，若外出饮食，最好自带餐具，而最近又发生了禽流感事件，我们最好在家做饭吃，饭前用肥皂或洗手液洗手，饭后养成漱口的好习惯。

(1) 不乱丢果壳纸屑；

(2) 不随地吐痰；

(3) 不乱涂墙壁；

(4) 不乱倒脏物污水；

(5) 不喝生水。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个

人今后的成长发展起着重要的作用。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢习惯的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个同学都要热爱劳动，搞好个人卫生，注意保持公共卫生；这样，就能让我们每个同学都变得很美，让我们学校公共环境变得越来越洁净美丽。

谢谢大家！

养成良好习惯手抄报篇二

大家好！

我是来自高20xx级16班的张xx，很荣幸能够站在这里和大家分享一些学习体会！作为一名复读生，站在高四的行列，回首过去的三年，与其说我更加明白了高中三年该怎样度过，不如说我更加理解了学习的意义。

首先，我坚信学习是一种习惯。

习惯有好有坏，好的习惯对人来说是一笔财富，坏的习惯对人来说是一座坟墓。要想在学习上有所进益，关键在于养成重视基础、勤于积累、乐于复习的好习惯。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。学习是一个艰辛的过程，谁都不可避免地会遇到许多困难。记得高二的时候，我的英语成绩经常在及格线徘徊。在一次重要考试中，我的总分年级排名第一，但英语没有及格。我当时很懊恼，如果我的英语有130分该多好啊！在老师的鼓励下，我决心挑战自己。从那以后，我将每次阅读和完形中不认识的单词用小本子记录下来，一下课，就把单词拿出来背；每天坚持做2-4篇阅读和1篇完形填空。坚持了一个学期后，我的英语成绩总算突破了100分，我感到既兴奋又欣慰，也有了更上一层楼的动力。坚持！继续坚持！于是词汇丰富了，于是阅读顺畅了，于是“小词

典”的绰号也被同学们喊响了。培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量。”通过这件事，我真切地体会到夯实基础很重要，但比夯实基础更重要的是养成勤于积累、坚持不懈的学习习惯。

第二，我坚信学习是一种素养。

学习，应该是一个持续不间断的过程，它既是社会对个人的要求，更是个体自身的需求。因此，这个过程既是艰辛的，更是愉快的；既是紧张的，更是宁静的。它是一种不急不躁，不汲汲于名利的素养。经历了高中三年后，你会发现学习如滴水穿石，非一日之功。考得好，那代表过去，考得不好，也只代表过去，你只需要努力在当下。我的语文考过78分，也考过120分，落差之大，也曾让我迷茫无措。静心思考，才知道症结在于心浮气躁，急功近利，患得患失，计较分数，计较名次，唯独没有计较在学习上真正的得失。杨绛先生那句“我和谁都不争，和谁争我都不屑”让我茅塞顿开：一个人，只要安安心心做好自己该做的事，目标自然就离自己越来越近，学习也是这样，静水流深，宁静致远。

第三，我坚信学习是一种品质。

王阳明说：“故立志者，为学之心也；为学者，立志之事也。”学习若想如“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里”，那就须得立下鸿鹄之志，那就须得磨砺百折不挠、勇往直前的品质。“穷且益坚，不坠青云之志”，只有内心足够强大的人才能坦然面对追求理想途中的种种挫折与痛苦。我在应届时向往清华，但后来放弃了，觉得随便选一所大学就可以了，所以高考后选择了中南大学材料系，这个专业也不错，全国排名第八。事后心有不甘，总觉得我的青春不该止步于此，于是，我选择了复读。我愿意在高四的磨砺中不断强大自己的内心，我愿意承受即便落败清华所带来的痛苦。即便飞蛾扑火，相信也能浴火重生。

我今天所谈及的，是自己内心的真实感受。“百川东到海，何日复西归？”生命只有一次，青春只有一次，我愿和大家一样，不负韶华，少一点抱怨，多一点实干，少一点懒惰，多一点勤奋。在追求理想大学的路上，相信我们都能养成良好的学习习惯，提升自己的学习素养，锤炼自己的学习品质，以昂扬的姿态，自信从容地走向社会，实现自己的人生价值，不愧青春，不愧人生，不愧这个伟大的时代。

养成良好习惯手抄报篇三

大家早上好！

今天我讲话的主题是：《养成良好的学习习惯》。

这种习惯一旦养成，你就会自动自觉地甚至不由自主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，你的大脑便会成为容纳知识百川并且对其进行过滤、加工、再造的法宝。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；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯；同样是看到苹果从树上掉下来，果农见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。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、鲁班、牛顿平时一心向学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起他们灵感的火花。

心理学专家曾有人做过对比研究：请来两组知识能力大致相同的学生，让第一组的同学边听故事边做简单的加法习题，而第二组也做同样的两件事，但是两项内容分开进行。同样的时间后，检查加法题的成绩，并请每个人复述听过的故事。结果是：第一组习题与复述的错误率都明显高于第二组。由此看来，一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情。如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。

同学们也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。古语“目不能两视而明，耳不能两听而聪”。

专心致志，要做到以下两个方面：一是要致力于主攻方向不分神。就是在一定时期内紧紧围绕主攻方向，安排学习内容，除学校组织和提倡的健康活动外，一切与主攻方向相悖的乃至不相关的劳神费时的事情都尽量不要涉足。二是全神贯注不溜号。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。

定时学习，包含两层意思：一是每天必须保证必要的学习时间，二是到了该学习的时候马上学习。人脑也像机器一样，功率是一定的，不可能在极短时间内把大量的学习内容输入到大脑里去，因此，学习需要长流水不断线，需要安排足够的时间。一个人只要一日三餐，常年不断，虽粗茶淡饭，也不会影响身体健康；如果饥一顿饱一顿，虽吃山珍海味，也难有好体格。与此相似，知识必须日积月累，才能武装出聪明的头脑，如果三天打鱼两天晒网，必然事倍功半。俗话说：“不能一口吃个胖子”，“不能一锹挖个井”，讲的都是这个道理。因此说，定时学习是完成学习计划的前提。

定量学习，包含三层意思：

二是必须完成作业，把所学的课堂教学内容（包括例题和习题）弄懂弄通；

三是复习领悟，使以前所学的知识融会贯通，运用自如。在完成上述三项任务的情况下，可选择做一些课外的数理化习题，做一些外语的阅读与理解练习和听力练习，进行语文的作文写作训练等等。

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。

养成认真思考的习惯，可以防止“读死书”和“死读书”，不仅能鉴别和选择书籍，而且还能够死书活读。通过思考可以不断解开疑团，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。

青少年时期，既是长知识时期，又是长身体时期，因此，中小學生应该知识身体并重，在整个学习生活中，讲究学习卫生，养成良好的学习卫生习惯。从某种意义上讲，智力和精力都是以体力为基础的。对于许多学生来说，学习成绩达到一定水平以后，再想拔尖往往不是拼智力而是拼体力。

同学们，高中阶段是各种习惯诸如生活习惯、卫生习惯，尤其是学习习惯养成的最佳时期，良好的习惯一旦形成，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，让我们从身边的点滴做起，养成良好的学习习惯，为自己的远大理想而不懈奋斗！

谢谢大家！

养成良好习惯手抄报篇四

大家早上好！

同学们，我们还有两周就要期末考试了。也许有人认为这三百多个日夜时间很长，有度日如年之感。可你是否想过，时间再长也不过是弹指一挥间。它轻易地就从手中溜走了。

我很欣赏李白的《将进酒》，其中开头两句便说：“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回；君不见高堂明镜悲白发，

朝如青丝暮成雪。”这两句话告诉我们要好好珍惜时间，勤奋用功，莫要贪玩。每当看到许多同学总在玩世不恭，游戏时间，虚掷光阴，我认为实在可悲。殊不知这少年时光，稍纵即逝，再不复返，哪有功夫供你消遣。

我相信有了这些榜样，我们二（7）班的全体同学一字不苟能够抓紧最后的时间，考出最好的成绩。

同学们，不用再多想了，快快行动起来吧！

最后，祝各位领导、老师工作顺利，合家欢乐！

养成良好习惯手抄报篇五

本文目录

1. 养成良好的习惯演讲稿
2. 养成良好的习惯演讲稿
3. 三分钟演讲稿：养成良好的习惯

各位老师，各位同学：

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做好有价值的事情。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。

养成良好的习惯演讲稿（2） | [返回目录](#)

各位老师，同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：“养成良好的习惯，立志成人成才”。

大家知道，习惯形成性格，习惯也决定着命运。好习惯形成一辈子受用；同时坏习惯形成了，那么也要一辈子受折磨，受牵累。

约·凯恩思说：“有什么样的习惯就有什么样的态度，有什么样的行为，就有什么样的结果。”不错，在凯恩思眼中良好的习惯将会注定我们的性格，甚至会影响我们自己的命运，可见良好习惯的养成，是何等得重要。

鲁迅先生很爱惜时间，他一生撰写和翻译了3640万的著作，平均每天写xx[]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，学会成人，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。成功和失败，都源于你所养成的习惯，也就是源于成人。

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，这样，我们才能去创造一片属于我们自己的蓝天。

我的演讲完毕，谢谢大家！

养成良好的习惯演讲稿（3） | [返回目录](#)

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是“养成良好的习惯”。

有这样一个故事：很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时，“顺手”把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

究竟是什么给小和尚的一片好心带来害人害己的结果呢？

答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，我们也不可能会是一个为别人理发的小和尚。可是同学们，你们有没有类似的坏习惯呢？比如：随地吐痰、随意骂人、说脏话、随手乱扔乱丢、经常大声喧哗、在楼道里追逐打闹、自习课上说话等，如果有，它们迟早会给你带来或大或小的麻烦。

这个故事再一次告诫我们：坏的习惯一旦养成，即使是很小的，也不容易改掉，最终会给自己和他人带来危害。

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在，从自我开始吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！