# 好习惯益终生的演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-05-27

*好习惯是汉语词语，是指良好的习惯。良好的习惯，就是做有益于自己、有益于他人、有益于社会的事，并长期坚持，直到成为习惯性的行为。下面小编给大家带来关于好习惯益终生的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。好习惯益终生的演讲稿1敬爱的老师，亲...*

好习惯是汉语词语，是指良好的习惯。良好的习惯，就是做有益于自己、有益于他人、有益于社会的事，并长期坚持，直到成为习惯性的行为。下面小编给大家带来关于好习惯益终生的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**好习惯益终生的演讲稿1**

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好!

我是来自八年级90班的段双双。今天我要演讲的主题是“好习惯，益终身。”

俗话说：“习惯成自然。”习惯总是与我们的生活息息相关，密不可分。一个人的后半辈子均由习惯组成，而他的习惯却是在前半辈子养成的。可能大家不明白什么是习惯，所谓习惯，就是在长时期逐渐形成的行为方式。

若把人生比喻为飞驰的列车，惯性使人无法停步而冲向前方。前方有可能是天堂，有可能是深谷，习惯就是你的方向盘。习惯是潜意识的活动，就像电脑各种软件的编程，一旦启动就按既定的程序演绎。

从前有这样一个故事：一个人从亚历山大帝王图书馆买来了一本书。这本书里夹着一张纸，纸上写着点铁成金的秘密。谁要是在黑海边找到了一块小点金石，谁就可以将任何金属点成纯金。纸条上说，这块奇石的外观与其他石头没有区别。只是它摸起来是温的。这个人来到海边，寻找金石，为了避免重复，他每捡到一块冰凉的石头就往海里一扔。终于有一天，他捡起了一块石头，是温的!当他回过神来是，他已仍然随手扔进了大海。因为他已养成了往海里扔石头的习惯。可见坏习惯的养成对一个人的一生来说是件非常遗憾的事。

当然，一个良好的习惯的养成是不容易的，但只要我们有心，不容易也是会变容易的。据可靠资料显示，一个动作重复37次就可以形成定势思维，变成习惯性动作;中央台人物访谈节目中，一个专家介绍，一个良好习惯的养成需要的时间是26天。差不多一个月，在这一个月期间，只要你坚持了，并用顽强的毅力去战胜心中的惰性，用坚强的意志力去培养，那么你就会收获一个好习惯。

良好的习惯能够助人成功。种一个行动，收获一种习惯，播种一种习惯，收获一种性格，播种一种性格，收获一种命运。正如一个良好的学习习惯，有利于激发学习的积极和主动性，有利于形成学习策略，提高学习效率。在成功的路上，充满了荆棘和困难，而好的习惯就像你手中的一把镰刀，能帮你冲破障碍，走向成功的殿堂。

习惯一旦形成之后，没有十倍百倍力量，很难加以改变。许多人的习惯，终其一生也无法改变。好的习惯可以使人立于不败之地，坏的习惯可以把人从成功的神坛上拉下来，如野草一般，每当我们疏忽时，就蓬勃地蔓延起来。所以我们要吸收有益的营养，剔除无益的糟粕，拒绝有害的毒素。让我们培养一个良好的学习习惯、生活习惯、语言习惯，造就一个美好的人生!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**好习惯益终生的演讲稿2**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!此时此刻，我能代表我们班参加这次演讲，感到十分荣幸，也感到十分自豪。我今天为大家的题目是《学守则，守规范，好习惯益终生》。

“良好的习惯和修养是人的第二身份”。养成良好的行为习惯，需要老师的教导，同学的帮助，更需要我们自己严格要求自己，《中学生守则》《中小学生日常行为规范》是我们的行为准则，但它们不仅是纸上条文，我们不但要记住它们，更重要的是要体现在我们的行动上。

中学时期是我们一生培养行为习惯的最佳期。尤其是对我们这些还没有养成良好习惯的人来说，更要养成一个良好的习惯，我们应该给自己(或者让家长帮助我们)制订一些学习的规章制度，如上学不迟到、上课认真听讲，独立完成并按时交纳作业、有节制的看电视和文明上网等;针对自己明显不足的行为习惯订好明确的整改要求，如见到老师行礼问好、自觉维护校园的整洁美观和良好的学习氛围等等。然后努力使自己自始至终、一丝不苟地去贯彻执行，直至形成一种自觉行为，那我们就可以高兴地说：我们有了一些好习惯了。

现在，我已把《规范》背熟，记在心里，用它们来对照我的行为，让我不断地改正缺点，完善自我。在生活中我们要多参加社会活动，遵守公共秩序，买东西要排队;要自觉保护环境，不乱仍果壳纸屑，节约用水用电，不浪费粮食;老师布置的作业要按时完成，要养成热爱学习，热爱劳动的好习惯;还要爱动脑筋，积极发言，碰到问题时要敢于提问。现在，在老师和家长的帮助下，我已初步养成了一些好的习惯：懂文明、讲礼貌、尊老爱幼、有爱心;爱护环境、讲究卫生、注意安全;认真听课、好好学习，热爱班集体等等。

让我们从小事做起，从身边做起，以《守则》为指南，规范自己的行为，严于律己，自觉遵守各项纪律，争做一名合格的中学生!让我们从今天做起，从现在做起，从小事情做起，在生活和学习中培养自己一个又一个好习惯，让好习惯伴随我们终身，成为我们走向成功、走向辉煌的一个又一个五彩的阶梯。

**好习惯益终生的演讲稿3**

各位老师、同学们，大家好。

我今天国旗下讲话的题目是《好习惯，益终生》。

法国学者培根说过，“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。”是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。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，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。小时候的鲁迅先生，就养成了不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时刻叮嘱自己凡事都要早做。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国文学史上留下了辉煌的业绩。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。

给同学们推荐一本书，是美国作家杰克·霍吉写的《习惯的力量》，被公认为是一部优秀的作品。它把“习惯”比喻为飞驰的列车，惯性使人无法停步地冲向前方。前方有可能是天堂，有可能是深谷，习惯就是你的方向盘。“习惯”是潜意识的活动，就像人体各种软件的编程，一旦启动就按既定的程序演绎。人们常讲“性格决定命运”。谁不想拥有能攀上辉煌巅峰的性格呢?怎样才能拥有：“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定命运”。原来命运的基石就是养成习惯的行为。“习惯”就是一点一滴，循环往复，无数重复的行为动作养成的，好的习惯，坏的习惯莫不如此，只是结果不同。关键的一步是要马上行动起来，把命运之舟推向成功的彼岸。

同学们，今日的习惯，决定明天的你们。因此，在今天的学习生活中，同学们一定要养成一些好的习惯，比如：习惯于从不放弃，这样对任何的困难你都有了信心去战胜它;习惯于自觉的学习，逐渐你就会体会到看书学习是多么有乐趣的一件事;习惯于自我约束，这样在是与非，对与错面前你就可以做出正确的选择;习惯于去用心观察，慢慢你就能形成好的观察能力;同学交往中习惯于理解、宽容，很多事情便能化干戈为玉帛......

人们常说，“播下一个行动，便会收获一种习惯;播下一种习惯，便会收获一种性格;播下一种性格，便会收获一种命运。”天很广，地很宽，人的一生却很短，所以，不要再为自己的无动于衷找任何的借口了，赶快行动起来吧。同学们，希望你们将“好习惯，好人生”的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就你们生命的精彩!

**好习惯益终生的演讲稿4**

一次一位记者问一位白发苍苍的老科学家：“您是在那所大学，哪个实验室学到了最重要的东西?”“在幼儿园”。这位科学家的回答出乎所有人的意料。“在幼儿园里，我学到了要把自己的东西分一半给自己的伙伴不是自己的东西不要拿;东西要摆放整齐;吃饭前要洗手;做错事要表示歉意。”老科学家接着说。

老科学家的话语虽然浅显，但是揭示了一个深刻的道理，那就是好习惯益终生!

国内外教育研究资料表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，仅20%与智力因素有关，80%与非智力因素有关。在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要位置。就连智力超群的科大少年班的学生都强调自己有良好的学习习惯，其中13岁就进入中国科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友也从不间断。就这样，他一年记住了3000多个汉字和3000多个单词。正是着良好的习惯为他的成功打下了坚实的基础。

大科学家歌德每天凌晨五点准时起床开始文学创作，几十年来从未改变。以至于小镇上的人用歌德窗户上亮起的灯光校正自己的钟表。歌德成为著名的作家与他的良好习惯是密不可分的。

反之，虽有天才，但没有好的习惯也会一事无成。宋代的神童方仲永，五岁即能作诗，且文理皆有可观者。但是他却没有养成良好的学习习惯，而是满足于与父亲环谒于邑人，荒废了学业，最后只落得一个泯然众人矣的下场。他的遭遇岂不令人可悲，可叹!悲叹之余我们更应深深思索，神童没有好的学习习惯尚且成为了庸人，那么我们才能平庸的人有应该如何做呢?

记得著名教育家魏书生曾经说过：“教育归根结底是培养习惯，行为养成习惯，习惯决定品质，品质决定命运。”其实，良好的习惯就如同孩子储蓄的资本，会不断地增值，让自己的一生受益!

让我们从现在起，从点滴小事做起，培养自己良好的行为习惯吧，因为好习惯益终生!

**好习惯益终生的演讲稿5**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!今天我国旗下演讲的题目是《好习惯，益终生》。

在不知不觉中，我们已经到了新学期的第五周，也走进了三月。三月是春风和煦、万木吐绿、百花盛开、欣欣向荣的美好季节，也是同学们长知识、长身体的最佳时节。在这样的季节，我们油田一小持续开展28天我们一起来见证活动。28天，是一个看似漫长实则短暂的过程;28天，是一个需要我们坚持再坚持的过程;28天，是一个有着我们共同见证的过程。在这28天中，只要我们能坚持做到每天重复一个或多个好习惯，28天后，这些好习惯就会成为一个不易被抛弃的真正的习惯。

法国学者培根说过，习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。因此，在今天的学习生活中，我们一定要养成一些好的习惯。习惯于主动打扫卫生，习惯于说声谢谢、你好、对不起，习惯于每天坚持锻炼，习惯于理解、宽容，习惯于用心观察，习惯于提前预习，课后复习，形成高效的学习方法

同学们，好习惯，主宰人生;好习惯，受益一生;好习惯成就美好未来。播下一个行动，便会收获一种习惯;播下一种习惯，便会收获一种性格;播下一种性格，便会收获一种命运。让我们从小养成良好的习惯，用恒心去浇灌，努力成就我们生命的精彩吧!

**好习惯益终生的演讲稿6**

亲爱的老师们、同学们：

早上好!

今天我旗下讲话的题目是《好习惯，益终生》。

法国学者培根说过，“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。”是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。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，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。

纵观历史的发展，许多伟大人物的成就都是与他们的良好习惯分不开的。鲁迅先生小时候就养成了不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时刻叮嘱自己凡事都要早做。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国文学史上留下了辉煌的业绩。大文豪托尔斯泰一生热衷于体育运动，这使他能以充沛的精力完成不朽的巨著;美国著名作家马克吐温坚持每天清晨默读墙上的好词、佳句，为他能写出脍炙人口的作品打下了坚实的基础;马克思在撰写《资本论》时仍坚持每天演算数学题，以培养其逻辑思维能力;达尔文从不放过任何一个观察大自然的机会，为他的科研工作积累了大量的第一手资料……由此可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。正所谓：播种行为便收获习惯，播种习惯便收获性格，播种性格便收获命运。拥有一个好习惯就意味着拥有一个成功的人生。

同学们，当你体力日差时，你是否忘记了运动健身是一种好习惯?当你碌碌无为时，你是否忘记了抓紧时间是一种好习惯?当你在课堂上昏昏欲睡时，你是否忘记了认真听讲是一种好习惯?当你随手扔掉垃圾，随口吐掉口香糖时，你是否忘记了清洁卫生是一种好习惯?当你出口成脏，顶撞师长时，你是否忘记了文明礼貌是一种好习惯?当你奢侈浪费，攀富比阔时，你是否忘记了勤俭节约是一种好习惯?

同学们，今日的习惯，决定明天的你们。让我们一起养成礼貌待人的习惯，当你与老师或同学擦肩而过，真诚地问声好;当你与同学发生矛盾主动说声“对不起”;养成清洁卫生的习惯，不乱扔垃圾，不随地吐痰，让我们的周围环境随时保持干净美观;养成积极锻炼的习惯，每天清晨的运动场上认真做好每一节广播操;养成阅读的习惯，每天清晨让我们的读书声传遍校园;养成思考的习惯，在老师的每一次提问时都能看到你自信的面容;养成认真书写的习惯，让我们的作业成为一篇篇赏心悦目的作品……不要让太多太多的理由使我们养成懒惰、拖延的习惯，不要让太多太多的借口阻碍了我们前进的脚步。

在这里，我需要和同学们指出的是，要养成好习惯，你得有坚韧的毅力。事实上，成功改掉坏习惯和养成好习惯的先决条件是你必须具备坚韧的品质。其实坚韧本身是一种习惯，是一种高度的自律。有了这种高度的自律，你才能养成好的习惯。贵在坚持，难在坚持，成在坚持，好习惯在坚持中养成。

一位橄榄球队的教练，试图激励自己的球队度过战绩不佳的困难时期。在赛季过半的时候，他站在队员们面前训话：“迈克尔乔丹放弃过吗?”队员们回答道：“没有!”他又提高声音喊道：“怀特兄弟呢，他们放弃过吗?”“没有!”队员再次回答。“那么，埃尔默威廉姆斯怎么样，他放弃过吗?”队员们长时间地沉默了。终于，一位队员鼓足勇气问道：“埃尔默威廉姆斯是谁呀?我们从来没听说过。”教练不屑地打断了队员的提问：“你当然没听说过他——因为他放弃了!

其实，要养成良好习惯并不难，相关科研结果表明，一件事只要你坚持做上21天，便会成为一个习惯，不爱运动的同学坚持运动21天，上课容易开小差的同学坚持遵守课堂纪律21天，不敢回答问题的同学坚持举手21天，我们在任何一件事上，只要勇于坚持、勇于改变，就能养成良好的习惯。

同学们，让我们从今天做起，从现在做起，从每一件小事情做起，在生活和学习中培养自己一个又一个好习惯，让我们每人都做习惯的主人，让好习惯伴随我们终身，成为我们走向成功、走向辉煌的一个又一个阶梯。

**好习惯益终生的演讲稿7**

家长朋友们：

大家好!

在这秋雨绵绵的日子里，为了孩子，我们又相聚在一起。首先感谢你们能配合我们的工作，准时来参加这次的家长会。

在开学两周的时间里，孩子们有了很大的进步，从第一天来的时候，孩子们不知道上课和下课，成天叽叽喳喳。到现在，他们能清楚的知道上课前该准备些什么，书，笔该怎么放。但是还不能坚持，必须要老师不断提醒，还没有养成习惯。这次家长会我们的主题是《好习惯益终生》。

家长都希望自己的孩子学习好。要使孩子学习好，第一件事就是培养良好的学习习惯。一个人养成好的习惯，一辈子都用不完它的利息;养成一种坏习惯，一辈子都偿还不清它的债务。我国伟大的教育家叶圣陶先生说：教育是什么?往简单方面说，只是一句话，就是要养成良好习惯。小学生是养成行为习惯的关键时期，一二年级又是最佳期。

促进孩子习惯养成最重要的不是学校，而是家庭环境。教育学上目前流行的一种理论：5+2=0。这里所说的5是指五天的学校教育，2是指星期六与星期日这两天的家庭教育。教育学上的5+2=0意思是说，学生在学校五天里所受到的良好教育，过了两天周末，过去的老毛病又显现了，还得重新给他们纠正。学生五天在校时间的影响抵不上周末两天家庭的影响。

不可否认，这样绝对的说法似乎有些偏激，但这样的说法却也明确指出了家庭对孩子的影响之大。有些家长甚至认为教育孩子就是学校的事，交给学校就放心了。其实，孩子的教育需要学校、家庭、社会共同努力!

日本教育家福泽谕吉说：家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。事实正是如此，孩子习惯的养成主要在家里，父母应该注重在生活中培养孩子的各种良好习惯。家庭是孩子成长的第一环境，是孩子习惯形成的摇篮，家庭生活对孩子的影响是非常重要的。

那么我们家长应该着重培养孩子哪些习惯呢?希望家长从以下几方面培养孩子：

一、生活习惯的培养。

1、早睡早起，生活有规律(晚9点前要睡觉。)，保证第二天有充足的精力来学习。还有就是一定要让孩子睡午觉，睡一会儿就挡事儿，这两周就发现一到下午，好几个学生打瞌睡，一问都是没睡午觉，课堂上瞌睡的眼睛都睁不开，看着也挺可怜，强制他听课也没什么效果，只好让他趴那睡会，要不他一下午都是昏昏沉沉，什么都学不进去。一定要休息好。

2、吃饭的习惯，不要将早饭带到校园来吃，最好在家吃早饭，这样更健康更卫生更安全。

3、要养成勤剪指甲、勤换衣服，勤洗澡的习惯。 特别是不要戴耳环、项链等饰品。

4、平时的学习时间尽量不看电视，玩游戏机。(周五，周六适当安排时间看看少儿节目，不能看长时间的电视连续剧，严格控制上网时间，电脑最好设置密码。)

5、物品摆放整齐，不丢三落四。让孩子自己收拾房间，自己收拾书包。物品摆放有条理，用过的东西要归回原位，下次再用就不会找不到。

二、学习习惯的培养。

1、写的习惯，字如其人，字是人的门面。小时候就练得一笔好字，会使人受益终生。

在这里提醒家长朋友们要注意您孩子的写字姿势，写作业时监督孩子按正确的执笔姿势和坐姿写字，严格按照一寸、一尺、一拳头的标准要求他们。家长可以观察孩子们的写字姿势，可以说我们大部分的孩子写字姿势和握笔姿势都是错误的，这不仅不利于孩子手的发育，也不利于眼睛的保护。所以请各位家长对孩子的书写一定要严格要求。另外，孩子，刚开始练习写字，不在于多，不在于快，而贵在于精;应该强调正确，让孩子沉住气，静下心来写，宁可写得慢些、少些，一定要写好。特别要注意：看准了再下笔，尽量少涂改。练字也是锻炼孩子心性，培养严谨认真习惯的好机会。

2、听的习惯：对孩子来说，怎样把话听明白，说清楚是十分重要的。这就需要我们在于孩子交谈时要注意自己的说话与听话的方式，给孩子树个好榜样。一年级我们迫切要培养的是孩子的倾听能力，现在的情况是，我叫孩子回答问题时，有些孩子会只管自己做自己的事，而不去听别人说。倾听的习惯需要家长和老师共同去培养，家长在家里可以通过给孩子讲讲故事，读读新闻，让孩子渐渐学会去倾听。

3、读的习惯，平时老师布置了读书的作业，一定要您的孩子大声地读出来，作为家长您应该认真地听，特别是拼音。这一个多月时间我们语文的学习任务就是学好拼音，有的孩子学前班可能有接触过，学起来比较轻松，有一部分孩子是第一次接触拼音，对这一部分孩子来说，拼音是比较难学的，家长一定要让孩子在家中多读，多练，老师布置的读的作业一定要按质按量的完成。

4、说的习惯，家长在接送孩子的路上与孩子聊聊学校里的情况，一来听听孩子在校的表现，二来锻炼孩子的说话能力，为以后写话奠定了基础。

5、阅读的习惯 养成广泛阅读的习惯。

世界上有一个民族，被称为书的民族，它是犹太民族。犹太民族只占世界人口的0。2%，却获得过29%的诺贝尔奖。犹太人把读书作为传承教育、传统、知识的手段，被誉为读书的民族、教育的民族、记忆的民族以及学习和思考的民族。

据说在每一个犹太人的家里，当孩子刚刚懂事时，母亲就会翻开《圣经》，将一滴蜂蜜洒在上面，然后，让孩子去吻《圣经》上的蜂蜜。接着，母亲会告诉孩子：书本是甜的。

我国古代著名诗人杜甫也说过读书破万卷，下笔如有神。由此可见读书是多么的重要。前苏联教育家苏霍姆林斯基说：让孩子变聪明的办法不是补课，不是增加作业，而是阅读，阅读，再阅读。学习需要一个广泛的基础，孩子读的书越多，他的知识面就越广，思维就越清晰，智慧就越活跃，学习新知识就会变得越容易。因此，您应该每天抽出一定的时间引导孩子认真阅读，养成孩子广泛阅读的习惯，这将是一辈子的财富。特别是，儿童的`学习越困难，他在学习中遇到的似乎无法克服的障碍越多，他就越应当阅读。

培养孩子读书兴趣的方法：

一、 亲子共读：讲故事没有孩子不喜欢听故事，用故事来吸引他。当他不满足于听的时候，就会主动去看了。

引读：低年级学生识字量不大，家长可以读给他听，他听得有趣了，也会自己读的。

指读：读的过程中用手指着字，读到哪，指到哪。有助于孩子识字，增加识字量。

二、创造读书氛围，读书时保持安静，不看电视。

三、经常带孩子逛书店，挑选孩子感兴趣的图书，舍得给孩子买书，零食可以少吃，但书不要省。我发短信推荐了几本适合孩子看的书，发现好多孩子手里都已经有了，可见大家还是非常支持孩子读书的。

四、 经常和孩子交流读书内容，多鼓励。可以分角色扮演书中形象，挑一个片段和孩子演一演。孩子感兴趣了，才能爱读书。

五、 鼓励孩子多背诵，把书中的东西变成自己的，学以致用。

六、 建立班级小书架

一个人的书还是有限的，咱们以后会建立班级小书架，让孩子没人拿几本书放到小书架上，供全班借阅，可以扩大读书量，也请家长支持。

让阅读成为习惯，让孩子沐浴在书香中快乐的成长。我想：这一定是天下父母的共同心愿。

根据美国科学家的研究，一个好习惯的养成为21天，90天的重复会形成稳定的习惯。培养习惯需要长期的坚持，需要咱们家长不断地督促。我们老师面对的是75个孩子，我们付出了全部的努力，每个孩子获得的只是1/75的关注。而孩子却是每个家庭的百分之百，每个成长阶段都是不可重来的。所以，恳请每位家长在百忙中抽出时间，多关注孩子。

最后，送给大家一句话：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，收获一种命运。好习惯，益终生!让我们共同努力!谢谢大家!

**好习惯益终生的演讲稿8**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

说起习惯，大家都不陌生，英国著名科学家培根说过：“习惯有种顽强的、巨大的力量可以主宰人生”。可见习惯的力量有多大。

我国古代伟大的教育家孔子曾说过：“少成若天性，习惯成自然”这就是告诉我们，一个人从小养成的习惯会和他的天性一样自然，这个时期养成的习惯是坚不可摧的。

我国著名作家巴金爷爷曾说过：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”这就是告诉我们，要从小养成好习惯。

每一个人的成功或失败都由他的习惯来决定。良好的学习习惯，是成功的保证，记得有这样一个故事：

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西?”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么?”“把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不要拿;东西自己放齐;吃饭前要洗手;做错事要表示歉意;午饭后要休息;要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料的回答，直接明了地讲明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性的意义。从这个故事中，可以看出从小养成好习惯，有多重要，真是好习惯益终生。

相反，一位在美国留学的学生，教授让他一个人在实验室做实验。他一看实验室有电话，以为可以白打谁也不会知道，一个小时内打了36分钟的国际长途给家里、给朋友，后来他被开除了。唉，这个坏习惯，毁了他的前程。

好习惯，你像一场春雨，滋润了我们幼小的心灵。

好习惯，你像一道彩虹，架起了我们沟通的桥梁。

好习惯，你像一座金色的灯塔，时刻指明我前进的方向。

“播种一个好行为，就会收获一个好习惯;播种一个好习惯，就会收获一个好性格;播种一个好性格，就会收获一个好人生。”习惯对每个人来说都有极其深远的影响，任何一种习惯都不是天生的。同学们，从今天起我们就可以试着做到每天按时起床、把书本文具带齐、做事情不拖拉、写字姿势端正、写作业时专心、勤于思考……

这些都是好习惯，只要你养成了良好的生活习惯、学习习惯、专注的习惯、反省自己的习惯、勤劳的习惯、珍惜时间的习惯等等，进步便会常伴你左右，甜蜜将永驻你心头。

**好习惯益终生的演讲稿9**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好!我今天国旗下讲话的题目是《好习惯，益终生》。

法国学者培根说过，“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。”是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。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。”而构成性格的，正是日常生活中的1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，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。

小时候的鲁迅先生，就养成了不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时刻叮嘱自己凡事都要早做。这位以“小跑走完1生”的作家，在中国文学史上留下了辉煌的业绩。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。

在中国南方发生过这样一个故事冒号一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，有高学历的人，也有口才非常出众的公关人员，更有曾经从事过管理工作的人。

但是，到了最后，负责招聘的企业老总却选中了一位在走廊上随手捡起1张废纸的应聘者。有人问企业老总冒号“为什么你要选那位不占任何优势的应聘的人呢?”

企业老总回答说，“一个有好习惯的员工，就是1座金矿;有这种人格魅力的人，一定可以为公司创造更多的财富。”是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

同学们，今日的习惯，决定明天的你们。因此，在今天的学习生活中，同学们一定要养成一些好的习惯，比如冒号习惯于主动打扫卫生，形成热爱劳动的习惯;习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯;习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄;同学交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛;习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力;习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法……

人们常说，“播下一个行动，便会收获一种习惯;播下一种习惯，便会收获1种性格;播下一种性格，便会收获一种命运。”我送给同学们几句话——“积1千，累1万，不如养成个好习惯”、“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”、“扔一次垃圾，心灵就蒙上一层灰尘;捡1次垃圾，心灵就添上一块净土”、“好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”、“文明谦让，让出安全，让出和谐”、“每天锻炼1小时，健康工作510年，幸福生活1辈子”……同学们，希望你们从小将“好习惯，好人生”的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就你们生命的精彩!

谢谢大家!

**好习惯益终生的演讲稿10**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”曾看过这样一个故事，一个德国人，喝醉了酒，摇摇晃晃，为手里的空酒瓶子寻找垃圾箱;找到后还仔细看一下垃圾分类，再把瓶子放进去，一个酒鬼能做出如此的举动，这就是习惯的巨大力量。

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。你是否留意到有的同学在楼梯、走廊上追逐打闹，高声喧哗、旁若无人，这种行为既影响了正常的学习秩序，又带来了很多安全隐患。这种景象与周围的环境是多么的不和谐，这里面有你的责任吗?你留意过周围同学的语言吗?那脱口而出的脏字是不是很刺耳?这里面有你的声音吗?你对老师、长辈礼貌吗?你对同学友善吗?你今天读书了吗?作业你认真完成了吗?

千万不要以为这些都是寻常小事，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。我们的校园里、教室内每天都有很多的老师同学在辛勤地劳动，当你随手扔下一片纸、塑料袋的时候，想到过他们的辛劳吗?把纸片、塑料袋扔到垃圾筒里去，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。

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。同学们，在今后的生活中，让我们习惯性地去学习，去读书、去思考，习惯性地去认真做事情，习惯地友好待人。当你养成了好习惯，在人们的眼中，你就会显得很优秀。

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。

**好习惯益终生的演讲稿10篇**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！