

# 2023年自信心的培养演讲视频 养成好习惯演讲稿(汇总10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 自信心的培养演讲视频篇一

看来习惯是可以决定人得一生的，我们一定要学好习惯，改掉坏习惯。而我也是有好的习惯的。

从小，妈妈就说我学什么东西都快。

妈妈说记得在我小的时候每天晚上都给我讲《乌龟上天》的故事，我也一如既往的听妈妈讲故事，还不烦。

小时候我很喜欢听《乌龟上天》的故事，令妈妈想不到的事，我在两岁的时候把这篇《乌龟上天》的故事讲下来了，大家大人们都惊讶极了，当时我才两岁。

直到现在也是，我在上葫芦丝班的时候，老师也说我学东西学的快，在乒乓球班也是。

这才让我懂得了“三岁决定一生”的含义，小时候养成好的习惯会伴你一生。

“三岁决定一生”我们现在一定要养成好的习惯，改掉缺点。

## 自信心的培养演讲视频篇二

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，中小学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！

## 自信心的培养演讲视频篇三

中国是四大文明古国之一，而我们的故乡——山东则是孔圣人的出生地，被人们称为“礼仪之邦”，所以，我们更要养成讲礼貌的好习惯。

六经是我国古代文化经典，其中一经就是《礼》。可见，从古代人们就非常重视品行修养了。

足智多谋的张良，小时候就十分讲礼貌。一天，张良经过一座小桥，一位老人的鞋掉进河里，老人让张良帮他鞋捡起来，张良赶忙下桥把鞋拾了上来，老人又让张良把鞋穿上，张良出于礼貌，又给老人穿上了鞋，老人见张良很有礼貌，就把一部极为珍贵的兵书送给了他，后来张良苦读兵书，长大后成为了一位有名的谋士。

“孔融让梨”的故事想必大家都知道吧。孔融四岁时，家里来了亲戚，父亲让孔融给大家分梨，孔融把较大的梨分给了家人，最小的一个留给了自己，父亲对他这种做法大加赞赏。一个四岁的孩子就懂得如此讲礼貌，我们当今的小学生就更应该学会礼貌待人。

同学们，作为祖国的花朵和未来，我们更应该礼貌待人，从

小养成有礼貌的的好习惯。

## 自信心的培养演讲视频篇四

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。下面是本站小编整理的养成教育演讲稿，欢迎阅读。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我和大家交流有关养成教育方面的话题。我校特别重视学生的养成教育，养成教育有利于学生成才、成人；养成教育有利于家庭和睦幸福；养成教育有利于社会的进步。养成教育可以使学生修养更高，行为更规范，成为一个有教养的文明人，它为同学们成才奠定了良好的基础。养成教育的研究成果表明，成功人士的两个关键内因是有着良好的习惯和个性。因此养成教育的根本任务就是培养良好的习惯。

著名教育家叶圣陶曾经说过：“教育就是习惯的培养，凡是好的态度，好的方法，都要使它内化为习惯”、美国教育家洛克也曾说过“一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，一个人的幸福往往都归于自己的习惯”。我想起乌申斯基的一句话：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步”。概括一下就是：你如果养成了好的习惯，你会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，你会一辈子都偿还不完它的债务，这就是习惯。因此，从小培养良好的生活习惯、学习习惯、劳动习惯、与人交往沟通习惯，是保证同学们健康成

长的基础。

一位考取清华大学的学生在总结她的学习方法时说道：“所谓方法，不如说是一种习惯，是在一定时期内在学习不断总结、修正、发展而来的习惯。

要想找到开启成功之门的‘金钥匙’，就一定要找到最适合自己的学习方法，即养成最适合自己的习惯。今天的习惯主宰明天的命运。”一个人，光有远大的志向、刻苦的攻读、钻研的毅力或过人的禀赋，而没有良好的学习生活习惯，是不会取得很大成就的，良好的学习习惯是学有所成的关键。

在我们的日常生活、劳动、学习中经常看到有些同学个人卫生差、衣冠不整。少先队员佩戴红领巾不规范，自己的衣物、鞋袜不会清洗，有的小学生上学了还要家长给穿衣服、洗手洗脸、简单的家务活不会干。学具不会整理，上学路上让家长背书包，在马路行走不靠右行，用过的物品不知道放回原处。上课注意力不集中、粗心大意，不能独立完成课前预习，课后作业等。良好的学习习惯没有养成。在校园里经常看到有的同学“乱扔果皮、纸屑、饮料瓶、包装袋、乱吐口香糖”等废物。经常看到有的同学随意践踏花草树木，踢门打窗，经常发生损害公共财物和设施设备，以及不尊重别人的劳动成果等现象。课间操、大型活动、集会上一些同学大喊大叫，乱打乱闹等不文明的行为习惯。这些不文明的行为习惯严重影响着我们少年儿童一代的健康成长和良好的人格品质的形成，严重阻碍着校园文化的发展和办学品位的提高。

上很不协调的扔着一团废纸，平时养成的随手拣拾习惯使罗明走上前捡起了纸团，招聘人员对他说：“展开纸团”。罗明展开纸团，看到纸上写着几个大字：“祝贺你，你被录取了！”原来这是一个被特意安排的试题，意外吗？其实，习惯是在生活中养成的，一个不经意的动作，就可以看出你的品德修养、人生态度。

良好行为习惯的养成教育。包括哪些呢?它包括礼仪习惯、诚信习惯、勤俭习惯、学习习惯和卫生习惯。全体学生应该加强自我教育，不断提升文明素养。

在这里，我代表学校给同学们提出一些要求：

一是“三管好”的要求：

一要管好自己的口，不说脏话，不随地吐痰，不在公告场所大声喧哗等，看见老师、长辈要主动问好；二要管好自己的手，随手关灯、关水龙头，不随手丢弃纸屑果皮，不随手向窗外扔杂物，不摘花不折树，不带手机等通讯工具进学校；三要管好自己的脚，不踩花草，爱护公物，不踢门、踢墙，更不向他人动手动脚。认真落实礼仪规范，争做文明向上的好学生。把尊师爱校、团结同学真正落实到行动中。

二是遵守纪律、养成良好学习习惯的要求。勤学乐学，多思善问。要按时到校，不迟到、不早退、不旷课，上课注意力要集中，不在课堂上睡觉、打闹，认真学习，不顶撞老师，作业要按时保质保量完成，不懂就问。只有这样我们才能在更好的条件下学到更多的知识。

展危险性游戏，杜绝同学之间闹矛盾打群架。发现问题及时把情况告知学校或老师，这是对自己和他人的生命健康高度负责的表现。

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，同学们一定要养成良好的习惯，比如：主动打扫卫生，形成热爱劳动的习惯；使用礼貌用语，形成以礼貌待人的好习惯；每天坚持锻炼，形成健康的体魄；与同学友好交往，和谐相处，学会尊重；诚实守信，说到做到；用心观察生活，学会发现；勤奋自强，努力学习，提前预习，及时复习，形成高效的学习方法；讲究卫生，干干净净迎接每一天。同时，希望全体同学在这美好的春天里“种下一个行动，收获一种行

为;种下一种行为，收获一种习惯;种下一种习惯，收获一种性格;种下一种性格，收获一种命运”。

最后，送给同学们几句话——积一千累一万，不如有个好习惯。习惯养得好，终身受福;养得不好，则终身受累、“扔一次垃圾，心灵上就蒙上一层灰尘;捡一次垃圾，心灵就添上一块净土”、“文明谦让，让出安全，让出和谐”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。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!

各位来宾、各位老师、同学们，大家下午好:

今天我要给大家讲话的内容是学生行为习惯的养成教育。

### (一)养成举止文明的习惯

2、见到老师、客人主动问好

4、在接受别人的帮助时，要微笑着向别人致谢

5、向别人请教，态度要诚恳。

6、不打架，不骂人，公共场所不喧哗

7、不给同学起绰号，不歧视身体有残疾的同学

8、当同学答错问题时，不起哄、不嘲笑

9、集合做到“快、静、齐”，观看比赛文明喝采。

### (二)培养诚实守信的习惯

一个人来说，“诚实守信”既是一种道德品质和道德信念，

也是每个公民的道德责任，更是一种崇高的“人格力量”。

细化目标： 1、诚实守信，说了就要努力去做。2、答应的事确实难完成的，应向对方说明原由，用诚挚的态度向对方表示歉意。3、借了别人的东西要按期归还，说话要算话。

### (三) 养成尊重他人的习惯

要想赢得他人的尊重首先要尊重他人。与受人尊重一样，尊重他人是我们的需要。

细化目标： 1、耐心听他人说话，不随便打断他人说话。2、用心听对方说话，不要一边听一边考虑自己的事。3、听到别人的批评时，不要激动，平静地听他把话说完。4、不打扰别人的学习、休息、工作和生活，一旦妨碍了他人要及时道歉。5、未经允许，别人的东西不乱动。

### (四) 养成守时惜时的习惯

养成良好的时间观念，从小懂得“时间就是金钱”、“时间就是效率”，从小养成守时惜时的良好习惯。

细化目标：

- 1、晚上按时睡觉，早上按时起床。
- 2、放学后按时回家，不在马路上溜达玩耍。
- 3、回家后，马上完成老师布置的作业，当天事当天毕。
- 4、做事有计划，不盲目、不拖沓。

### (五) 懂得感恩的习惯

学会感恩是人性的体现，懂得感恩是责任的要求。懂得感恩

已成为时代的呼唤，只有懂得感恩，才会懂得付出，才会懂得回报。

#### (六) 勤俭节约的习惯

勤俭节约是中华民族的传统美德，目前培养学生养成勤俭节约的好习惯刻不容缓。

#### (七) 遵守秩序的习惯

规则和秩序是社会公共生活中的基本准则。没有秩序任何集体活动都无法开展。

#### (八) 勤于动手的习惯

自己动手可以提高学生自理自立能力。

#### (九) 锻炼身体的习惯

健康的身体，是学习、工作、成才的基础。锻炼身体不但能让身体结实健康，还能磨炼人的意志。

#### (十) 讲究卫生的习惯

讲究卫生是每一个人应有的生活习惯。在现代社会中，小学生养成讲究清洁卫生的好习惯特别重要。它是一个人文明的表现，既体现了良好的个人面貌，又包含了对他人的尊重。

敬爱的老师、亲爱的同学们：

我们中国是一个有着五千年历史的文明古国，中华民族素来是一个温文尔雅，落落大方，见义勇为，谦恭礼让的文明礼仪之邦。华夏儿女的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，

事无礼则不成，国无礼则不宁。”文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。

教育家陶行知先生有一句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”说的就是教师首先要教育学生做一个真诚的人，而学生的学习也应该首先学做人，学做文明之人，学做社会中人，只有这样，我们才能真正做到“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”。

然而在现实生活中，我们也无不遗憾的发现，在物质文明高度发展的今天，我们公民的文明素质却出现了一些问题。在优越的物质生活条件下生长起来的我们，在文明礼仪方面却存在着诸多的不文明的言行：在家庭中，我们的长辈们重智力学习轻德育教育，认为孩子只要学习好就行了，忽略了对孩子文明礼仪的教育，导致了他们对家人冷漠自私，一切以自我为中心，不与父母沟通，不理解家长的辛苦，不珍惜家长的钱财，不分担家庭的劳动，一味索取不知奉献；在学校里，不听从老师的教诲，说脏话，穿奇特的衣服，留着怪异的发型；不知道认真学习，在校园内大声喧哗，乱扔垃圾。

从开学以来我们学校的领导和老师们默默工作，无私奉献，努力为我们营造优美的校园环境，创造良好的学习条件。想想我们又是如何做的？我们的学校要发展，环境要改善，形象要高大，光靠老师的努力是远远不够的，每一人的举止言行展现的正是学校的品味，关系着学校的荣辱，需要你、我、他，大家的共同努力，你一言，我一行，塑造出渡普中学高大、美丽的形象。

那么，如何做文明中学生，展现我们渡普学子的新风采呢？这并不是一件困难的事情。美国心理学家威廉·詹姆士说了这样一句话：“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。”我国著名教育家叶圣陶先生也说过：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”因此，我们要从身边做起，从小事做起，讲文

明语言，做文明学生，平时不讲粗话、脏话；遵守校规校纪，不旷课、不迟到早退、不打架斗殴、不随地吐痰、不乱扔垃圾；仪表整洁大方，在校期间不化妆、不配戴首饰、不穿奇装异服；尊敬师长，见了老师主动问好；团结同学，互帮互助；爱护花草树木、公共设施，不在桌椅上乱涂乱画；不进网吧，提倡文明上网，科学上网；不看不健康的书籍和录像；生活俭朴，不比吃穿，不浪费粮食。在家尊敬长辈，孝敬父母，体谅父母工作辛苦，生活节俭。只有这样，才能养成良好的习惯，做一个文明的中学生，才能成为一个高尚的人。

同学们，良好的习惯是成功的一半，点滴之处见精神，做文明的、高尚的人，就要从这些细节抓起。请大家记住一句话：“离文明有多远，离成功就有多远。”让我们全校上下携起手来，在新一届领导班子的带领下，在大家的共同努力下，抓住机遇，人人争做文明学生，塑造我们渡普中学高大、美丽的形象，让文明礼仪之花开满校园的每个角落。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我和大家交流养成教育这个话题。在今天的会议议程上重提养成教育，可见我校特别重视学生的养成教育，也从另外一个层面说明养成教育在我校的长期努力下，在取得一定成效的情况下，还有待大力加强与提高。养成教育的研究成果表明，成功人士的两个关键内因是有着良好的习惯和个性。因此养成教育的根本任务就是培养良好的习惯。良好的习惯有哪些呢？各自又有哪些具体要求呢？今天就围绕我们中学生的日常生活我主要谈谈行为习惯，思维习惯，学习习惯，卫生习惯，文明礼仪习惯和安全习惯的养成。

行为习惯的养成

1. 苏联教育家苏霍姆林斯基有一个习惯，那就是在清晨尽早开始一天的工作，他每天五点半起床，做早操，喝杯牛奶吃块面包，然后就开始工作，当他习惯了六点钟开始工作以后，又努力再提早十五到二十分钟，几十年如一日，从不间断。他三十几本教育方面的书和三百多篇学术论文都是在早上五点到八点写成的。好习惯成就了一位举世闻名的心理学家和教育学家。

2. 华盛顿是美国历史上最令人尊敬的、堪称美德典范的总统，他的诚实故事家喻户晓。他从小看得最多的一本书，是一本随身携带的小册子——《与人交谈和相处时必须遵循的文明礼貌规则110条》。好习惯成就了一个伟大的总统和一个伟大的人。

3. 一九八八年世界各国诺贝尔奖得主在巴黎聚会。有人问一位诺贝尔科学奖得主：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为是最主要的东西呢？”这位白发苍苍的老学者回答道：“是幼儿园”“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要，东西放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示道歉，午饭后安安静静地休息，??”由以上的三个例子可以看出养成良好的行为习惯(哪怕是小小的一个)对一个人的成功影响是多么巨大！

那么，不良的行为习惯又会给我们的生活带来哪些危害呢？

在美国珍珠港，这句话写给中国人——“垃圾桶在此”

在巴黎圣母院，这句话写给中国人——“请保持安静”

在泰国皇宫，这句话写给中国人——“轻便后冲水”

2003年1月18日下午1时46分，在武汉某高校研究生考点外，一考生被几个保安人员拦下，被告知超过了规定入场时间(1时45分)，眼睁睁地失去了考试资格。该考生说，为了专心备

考，他辞掉了网络公司的工作，牺牲了很多东西，到头来却因为这个缘故被拒之门外。在上海，也有考研生因为进不了考场而痛哭流涕，类似的情形其他地方也存在。泪水，值得同情；规则，应该遵守。

## 思维习惯的养成

学生回答：“做实验”。

“那你早上做什么呢？”

“做实验”。

“那么整个白天你也在做实验吗？”。

“是的”。

卢瑟福说：“那么这样一来，你什么时候思考呢？”

## 学习习惯的养成

(2) 课前准备好学习用品，静静地等着老师上课。

(1) 上课认真听讲，不乱说乱动，勇于提问，积极回答，积极思考；回答问题要起立，声音响亮；要发言，先举手。

(2) 上课坐姿要端正，读写姿势要正确，

(3) 作业要字体端正、规范，书写格式正确，纸面清洁，不边做边玩。

(1) 先复习课堂上所学的知识，然后再做作业。

(2) 按时、独立、认真地完成作业。

## 生活习惯的养成

1. 慎重结交朋友。交友不慎，是青少年养成不良行为的重要社会环境因素。对此，青少年应该予以高度重视。应交哪些朋友，不应交哪些朋友，一定要认真辨别，慎重选择。
2. 培养正确的生活态度。有正确的价值观和人生观。
3. 防微杜渐。“冰冻三尺，非一日之寒。”不好的行为习惯往往不是一朝一夕形成的，而是潜移默化的、日积月累、逐渐养成的。因此，平时只有经常提醒自己，事事认真，处处严谨，坚持高标准、严要求，从一点一滴做起，就能改掉坏毛病，养成好习惯。
4. 加强意志力的锻炼。要养成良好的行为习惯，必须有决心、有恒心、有毅力。
5. 制订切实可行的制度。订立制度，有章可循，便于对照落实，严格遵守，好的行为习惯就容易养成。
6. 好友监督。结合自我提醒，自我监督，可请有好习惯好行为的朋友严格监督自己，请他们随时挑毛病，也有助于坏习惯的纠正，好习惯的培养。

## 卫生习惯养成教育。

讲究卫生是每个人应有的卫生习惯。在现代社会中，它是一个人文明的表现，既体现了良好的个人面貌，又包含了对他人的尊重。

- 1、勤洗澡洗头，勤剪指甲，勤换衣服，睡前刷牙、洗脸，饭前便后洗手。
- 2、清洁区和教室每天要清扫干净。

3、保持桌椅的干净整洁，定期整理课桌和清理书包。

4、不在墙壁上乱贴、乱写、乱画。

举止是一个人在活动中的姿态。它包括站立、行走、就坐、手势和表情等。文明的举止是一种修养，是一种财富。

1、热爱祖国，升国旗、奏国歌时行注目礼，高唱国歌。

2、见到老师、客人主动问好。自觉使用“请、谢谢、您好、再见、对不起”等礼貌用语。

3、在接受别人的帮助时，要微笑着向别人致谢。

4、向别人请教，态度要诚恳。

5、不打架、不骂人，公共场所不得喧哗。不追逐、打斗、玩有危险的游戏。

6、不给同学起绰号，不歧视身体残疾的同学。当同学答错问题时不起哄、不嘲笑。

7、集合出入按指定路线和顺序，不插队、不推搡，不争先恐后，上下楼梯脚步要轻，右行礼让。

8、到别人家时应轻敲门，待主人应声许可方可推门进入，进入教师办公室要喊“报告”。

9、认真做好眼保健操，姿势正确。

10、积极参加大课间活动，能自觉锻炼身体。

月考已经落下帷幕，为了总结得失，今天我要送给大家五个方法：

## 1、抓住细节，提高效率

一个善于利用时间的人，他总能找到时间，因为他懂得时间的点滴效应，所以他总是分秒必争。往往小小的细节能造成巨大的差异，就像同样上完一节课，有的同学只是品尝了一番，而有的同学却能完全消化掉，同样做一次作业、答一份试卷、作一道题，有的同学只是完成任务，而有的同学却从中拾到许多果实，同样下课10分钟，有的同学只是浪费，有的同学却在回忆巩固上堂课的内容，一天下来，不同人之间的差距就拉开了，一学期下来，可想而知。抓住学习中的每一个细节，便能累积巨大的成功。

## 2、居安思危、增强目标意识，不到最后关头切勿轻言成败

目标，就是中考奋斗目标，不论是西平高中还是杨庄高中，你们每一个人都能有一个明确的中考目标，并为之一鼓作气进行艰苦的努力。过去，不管我们的成绩如何，它仅代表过去，不能说明将来什么，更不能代表中考，行百里者半九十，最后的几步才是关键，也是最容易出问题的，你们必须要有深刻清醒的认识。考试向全体同学揭示了这样一个道理和事实：竞争异常激烈，到最后一刻都充满着变数，谁大意和松懈一下，谁将落后。因此，全体同学必须一鼓作气、乘势追击，从新的起点出发，向新的目标和制高点冲刺，以最终实现你们的目标，到达理想的彼岸。

## 3、充满自信，坦然面对一切，要想战胜别人，你得先战胜自己

阻碍前进的，不是敌人，而是你自己。你得相信自己，你得告诉自己：我能行。从而坦然地面对一切，微笑着面对赛前的每一次练兵，无论成功与失败，他都是一块踏脚石，将助你走向成功。同学们，翻开历史画卷看看古今中外，哪位伟人年轻时不饱经风霜？司马迁，身受酷刑，毫无惧色，坚持写出了《史记》，被后人誉为“史家之绝唱”；高尔基，饱尝人

间苦难，当学徒，做童工，卖苦力，仍勤奋自学，被世人公认为世界著名大文豪；贝多芬，两耳俱聋，却没有丧失信心，“紧紧扼住命运的喉咙”，谱写出气势磅礴的《英雄》、《命运》交响曲；张海迪，高位瘫痪，奋发学习，成为青年的一代楷模。有句俗语：“逆水行舟，不进则退。”随波逐流，只能丧失自我；好好掌舵，奋力拼搏，才能到达理想的彼岸。对于考试失利的同学，我觉得也未必是坏事，俗话说：塞翁失马，焉知非福。失败是一支清醒剂，是不断成功的动力，即使我们一百次跌倒也要第一百零一次爬起。永远不要放弃自己，永远不要后悔自己曾经的努力。

#### 4、学习要讲究方法。好的学习方法是成功的基石

希望同学们掌握正确的学习方法，养成“专注、善思、勤记、多练”的良好的学习习惯。“专注”是学习的基本要求，学习一定要专心致志，入耳、入脑、入神，上课、看书、做作业都必须如此；“善思”是学习最有效的技巧，聪明与愚笨的区别，在于能不能善于思考，学习一定要学会思考，善于思考，勇于质疑，大胆发问，追根溯源；“勤记”是最基本的学习方法，学习是知识不断积累的过程，而要积累知识就必须记忆，要勤于笔记和记忆，该背的要背，该记的要记，当天知识当天巩固；“多练”是消化吸收知识的必然途径，练习必须贯穿于学习过程的始终，学练结合，熟能生巧。学习是我们的主要任务，知识的丰富，能力的提高，品格的养成都离不开学习。我们要把学习当成自己的第一需要。在学习上，我们提倡两个字“实”和“巧”。实，就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握最基本的知识。要做到“日日清，周周清”。巧，就是要灵巧地学习。要掌握好的方法，以求得最佳的学习效益。每一门学科有各自的特点，每一个人也有个性差异，我们要在老师的引领下，寻找出适合自己的学习方法，与同学中互相帮助，取他人之长，补己之短，以求最佳学习效果。希望同学们牢记这8个字，勤奋学习，善于学习，成为有广博知识的人。

## 5、学习贵在坚持，要制定并落实好每一阶段的复习和训练计划

实践是有意识、有目的、能动性的活动，坚持才能取得最终的胜利。因此，我们各个班级、每个同学必须快速制定并切实落实科学、完善、周详的学科学习计划，计划安排必须具体到每一节课，具体到这一课应该干什么内容(练习、讲课、学生消化整理纠错、读书)并自我强制地加以落实，在这过程中决不能打丝毫的折扣，必须100%地完成，只有这样你们才能真正日日有所进，周周有提高。

第一次月考已经结束，一次考试并不是句号，更不是人生的全部。人生道路有风和日丽的日子，也有阴雨连绵的岁月，你不能左右天气，却可以改变心情，你不能改变容貌，却可以展现笑容，你不能改变世界，却可以改变自己。一句话：态度决定一切!我们要从暂时的喜悦中走出来，从暂时的沮丧中走出来，胜不骄，败不馁，及时调整自己，为下一次考试早作准备。

同学们，你给生活多少懒惰，生活就会回敬你多少苦涩;你为生活付出几分耕耘，生活就会回馈你几分收获。我希望通过本次期月考总结，激发同学们争先创优意识，掀起学习高潮。希望成绩优秀的同学再接再厉，在今后的考试中，再攀高峰;希望其他同学，以成绩优秀的同学为榜样，顽强拼搏，奋起直追，刻苦努力，争创一流。那时我希望有更多同学，以自己的汗水赢得热烈的掌声，以自己的勤奋赢得更多的喝彩!

## 自信心的培养演讲视频篇五

大家好!今天我演讲的题目是《良好的习惯可以成就未来》

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。小学阶段是培养习惯的重要阶段之一，在这一阶段无论是学习还是生活，无论是为人还是处事，都要受到习惯的影响，被习惯左右。在学习上要养成好习惯，这样学习起来才会有效率；生活上要养成好习惯，这样的孩子才会让人放心、让人信赖；因此，养成良好的习惯比在考试中获得高分重要千倍、万倍。

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，便会收获一种性格；播下一种性格，便会收获一种命运。”我送给同学们几句话——“积一千，累一万，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；捡一次垃圾，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”，从小将“好习惯，好人生”的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩！同学们，也许你不是天才，没有很高的天赋，但你可以通过自身的努力养成良好的习惯。一旦你拥有了良好的习惯，它往往能为你插上成功的翅膀，不经意间，助你一臂之力。但好习惯不是天生的，而是靠一点点养成的，是一天天努力的结果。这就需要我们时时、处处、事事都严格要求自己，从我做起，从一点一滴的小事做起。因此在学习中我们要养成：课前预习，做到听课时心中有数。课中认真听讲、积极思考、大胆发言，课后认真独立完成每一次作业。在生活中我们要养成：见到垃圾随手捡起来，见到老师主动行礼问好，见到班上课桌椅损坏主动修理等好习惯。平平常常的小事，其实，日积月累的话，就可小中见大，小事情中体现

高品质，小事情中成就大事业。“不积跬步，无以致千里”，质的飞跃赤量的积淀，良好道德品质的形成应是建立于平时生活的每一小事，每一小处，每一小节之中。

同学们，昨天的习惯造就了今天的我们，今天的习惯决定着明天的我们。让我们从点滴做起，从自身做起，从今天做起，持之以恒，养成良好的行为习惯！愿每一个从张家中心小学走出的学生都成为真正的好公民和社会栋梁。

谢谢大家！

大家好！今天，我演讲的题目是“养成良好习惯，做文明小学生”。

古人有云：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。

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。

为什么呢？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，但我们应该从自己做起，从我们身边的点滴小事做起，养成好习惯，改掉坏习惯。，比如：在公共场所不大声吵闹、不乱丢垃圾；按秩序做事；在校园里，微笑面对老师和同学，热情主动地打招呼问好；平时热心真诚地帮助有困难的人；行走在大街上时，能自觉遵守交

通法规，与文明和安全同行；在公共汽车上，能热心地为身边的老人、抱着孩子的乘客让座，“文明”就像空气一样，时刻围绕在我们身边，我们的一举一动都可以体现文明。

如果你还没有做到，就从现在开始。在家，做孝敬父母的好子女；在学校做讲文明、懂礼貌的好学生。让我们爱护校园里的一草一木，让我们在课堂上认真学习，课下和同学快乐友好地玩耍，让我们在这里留下童年最美好的回忆。将来当我们长大了，走向社会，我们就一定会成为一名好品德、懂法规的优秀公民。

你生活上的一一点一滴，你工作中的一言一行，都是小事，所谓聚小流以成江海，都是以小事成大事的。把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在开始，从自我开始吧！

同学们，让我们记住：点滴之处见精神，做文明的、高尚的人，就从这些细节开始吧！谢谢大家！

## 自信心的培养演讲视频篇六

大家好！我是正阳一小的白杨。很荣幸能代表学校在这里演讲。今天，我演讲的题目是《成功的教育从良好习惯的养成开始》。

那就从我的亲身经历说起吧：那天清晨，我迎着初升的太阳，沿着整洁的文化巷向学校走去。我快到学校大门口时，听到一个小姑娘正轻轻地说：“妈妈，您怎么把废纸丢到路边了，快捡起来吧！”年轻的妈妈难为情的捡起了那片包早点的废纸。我刚走到大门口，两名少先队员正向我行礼问好；身旁的孩子个个面带微笑、井然有序的从我身边经过。我走进校园，宽阔整洁的操场上，几只蝴蝶在花丛中飞舞着，几个孩

子正在捡起地上的落叶。教楼上朗朗的书声传到我的耳畔……作为一名普普通通的正阳一小人，我的心里有说不出的自豪。我不禁自言自语道：我们学校的养成教育已经初见成效了！

那么，孩子们的良好习惯是怎样养成的呢？

自从教体局提出“小学围绕养成教育抓管理”之后，我校领导班子就转变了办学思想，明确了办学理念，统一了办学思路。一致认为：对小学生来讲，让他们拥有良好的习惯，比学习知识本身更重要。因为健康的人生是建立在良好的行为习惯之上的。

思想是行动的指南。要让学生养成良好的行为习惯，首先得让他们知道平时的习惯哪些是好的，需要坚持；哪些是不好的，需要改正。我们利用每周一个班的升旗仪式，进行“国旗下讲话”，引导学生养成好习惯。如，五（2）班提倡的“校园四不一——不追逐打闹，不做危险游戏，不随地丢纸，不摘花损树”，已扎根每位学生心中。我们还组织全校学生开展了“背《规范》，找差距”活动。然后，我们根据我校实际，从“有爱心、懂礼仪、会学习、爱劳动、讲卫生、重安全”等方面制定了《正阳一小学生行为习惯标准》。最后，全校师生一致行动起来，通过各种主题班会，演讲比赛，辩论会等形式，促进学生养成各种良好的行为习惯；评选“养成教育好少年”，树立典型；通过校园广播、宣传报栏，激励学生向榜样看齐。

经过师生一段时间的共同努力，学校的养成教育有了一定效果：课前自习时，你走进学校，校园中央挺拔的皂荚树静悄悄的，操场上盛开的白玉兰静悄悄的，花坛里的花草草静悄悄的；你走进教室，学生也静悄悄的，他们伴着舒缓悦耳的音乐，有的看书，有的画画，有的练字……都沉浸在知识的海洋里。昔日的嘈杂声再也没有了。这是多么和谐的校园啊！课间休息时，学生们或在花坛之间，或在绿树之下散步、

谈心、看书；或在操场上跳绳、踢毽子、跳皮筋儿……昔日追逐打闹的场面无影无踪了。这是多么有序的校园啊！偶尔两人相碰，怒目相视的没有了，诚恳道歉、真切问候的多了；随手扔纸的没有了，俯身捡起树叶杂物的多了；师生见面，形同陌人的没有了，亲切的问候、甜美的微笑多了；花坛中，攀枝折花的没有了，浇水、拔草的多了……这是多么文明的校园啊！课间操时，同学们井然有序的来到操场上，排着整齐的方阵，随着悦耳的广播操进行曲，在那里锻炼身体呢！放学后，围在路边小摊前买零食的没有了，排着整齐的队伍，唱着优美的歌曲回家已经形成自然。看着这些动人的情景，我喜在眼里，甜在心头，这都是养成教育的累累硕果啊！

一个孩子的好习惯决定着他一生的命运。一代人的好习惯决定着一个国家、一个民族的命运。我们作为祖国的教育者，肩负着祖国和人民赋予的重任。我们一定会踏踏实实、一丝不苟的严抓学生的养成教育。正如我们的校风所说：勤勉 创新 和谐 规范。我相信，随着养成教育的不断深入，我们美丽的校园，一定会绽放出更多、更美的文明之花！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 自信心的培养演讲视频篇七

大家好！我是一三班的牡丹，我演讲的题目是：《从小养成好习惯》。

同学们，你每天刷牙吗？

从我两岁时，妈妈就教我刷牙了，给我买好看的杯子、软毛牙刷和儿童牙膏，讲保护牙齿的故事，爸妈每天和我一起刷牙，刷牙时间是我们快乐的亲子时间。所以，小时候我刷牙很认真，一直到换牙前也没出过虫牙，体检时医生还夸我牙齿保护得好呢。

上学后，我觉得自己牙齿不错，慢慢的就偷懒了，常常胡乱一刷，有时还不刷。不光这样，有时还偷偷在床上吃东西。

有一天，我牙疼得没法吃饭了，爸爸妈妈一看，呀，半边脸都肿了。我疼得直掉泪，只好去医院。

医生一检查，是牙缝里塞了食物压迫牙龈发炎了，哎呀，这颗牙上有小洞洞了，还好是要换的牙不用补，要是补牙还要用牙钻钻牙呢！听了医生的话，我可真有些害怕。

回家后，又吃了好几天药，我的牙才不疼了。从此，我记住了每天都要认真刷牙！

## 自信心的培养演讲视频篇八

大家上午好！我今天国旗下讲话的主题是：让自主学习成为一种素质。

有句话说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是那些不会学习的人。”的确，在倡导终身教育、终身学习的今天，自主学习显得尤为重要。

什么是自主学习呢？简单地讲就是不依赖于别人的独立自主的学习，它强调的是积极进取、主动发展的精神。是学习者在学习活动中表现出来的一种综合能力。有了一定的自主学习的能力，学生就不再是被动接受知识的机器，而是能用科学的方法主动探求知识，敢于质疑问题，个性充分发展的学习的主人。

那么如何做到自主学习，我认为必须从以下四点做起：

很多同学都认为学习是为家长学、为老师学，孰不知学习是为了自己有个好的未来，家长和老师只是为你的学习给予关心和支持，其实学习还要靠自己。学校给大家提供自主学习

的良好平台，希望大家及时的改变观念，变“要我学习”为“我要学习”。

同学们在上星期都学习了《目标的威力》，都知道了目标的重要性，我们每个人都有远大的理想，但我们如何去实现呢，还得从一个个的近期目标开始。所以，现在我们每天都要有自己的近期目标，而且要利用好时间去努力实现自己的目标，争取做到今日事今日毕，用小成功积累大成功。

同学们，我们除了正常的课堂学习时间外，每天的零散时间加起来也是非常可观的。但是在这些零散时间中，有很多同学只是一味追逐嬉闹，还有许多学生坐在教室里静坐，不知该干什么……等等一些与自主学习不相符合的举动。同学们要想真正的实现自主学习，必须从现在做起，充分利用好课余零碎时间，要做到入楼即静，入室即学。

要想达到好的学习效果，我们不但要课堂效率高，而且还要利用晚自习和周末查漏补缺，利用课余时间，结合自身不足，有针对性地进行自我检测，找出自己的弱点，狠抓易错点，易混点不放松，反复练，练反复，直到练会、练准为止，另外，做题后要善于总结、反思，让技巧、方法烂熟于心。不久之后，你就会更上一层楼。

同学们，如果说分数在一定程度上反映的是应试能力的话，那么自主学习则反映的是一个人的综合素质，一个能够自主学习的人，注定是将来的成功者，因为他们有修养，因为他们有定力，因为他们自己掌握着命运！

最后，送给大家一句话：我自主，我精彩，我努力，我成功！我的讲话完毕，谢谢大家！

## 自信心的培养演讲视频篇九

大家早上好！

2、上课认真听讲，不走神，不睡觉；

课间文明放松，不追逐，不打闹；课后及时完成作业，不拖延，不抄袭。

一个讲文明、懂礼仪、言行合乎规范的人，就是一个有思想、有追求的人，就是一个有修养、有道德内涵的人，就是一个严格自律、自尊、自爱、自强的人。有一句名言说得好：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”大到一个国家，小到一位个体，都需要文明礼仪、行为规范来要求自己，约束自己，只有这样，国家才能发展，社会才能进步，个体才能成长。

同学们，每个人在举手投足之间都传递着丰富的文明信息，一个弯腰捡垃圾的举动彰显着你美好的内心品德，一句主动问好的言语体现着你良好的道德修养，一个随手关灯、关水龙头的动作显示着你优秀的道德品质。让我们从现在做起，从自身做起，告别不文明行为，学习并践行文明礼仪的要求，规范自己的日常行为。只有这样才能真正成为一个讲文明、有道德、懂礼仪的人，才能成为一个大写的人。

## 自信心的培养演讲视频篇十

大家好！

今天，我演讲的题目是——《养成好习惯》。

习惯，是我们学习生活的根基，是我们健康成长的臂膀。

只有养成了良好的行为习惯，才能形成良好的学风、班风、校风。

只有养成了良好的行为习惯，才会成为德才双馨的建设者，才能把祖国建设成自主创新型的国家。

习惯，对我们的生活有很大的影响。因为，他是一贯的，是在不知不觉中，影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

美国著名教育家曼恩说：“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。”

同学们，将来我们能否在社会立足，能否生活的踏实、快乐，真正比拼的不是才艺，而是习惯！

今天，你的旧貌已随风飘去，就在众人当中昂首阔步吧！

让我们为好习惯的缆绳系上恒心的索链，让我们扬帆起航，成就生命的精彩吧！

我的演讲到此结束。

谢谢大家。