

# 最新说教养演讲稿 养成教育演讲稿(实用8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 说教养演讲稿篇一

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，在马路上行走不靠右行，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！

## 说教养演讲稿篇二

大家好，今天我演讲的题目是《养成好习惯 做合格小学生》。

在一次诺贝尔颁奖典礼上，一位记者问一位获诺贝尔获奖者：“您认为你在哪所大学，获得的收获最大？”他回答却出人意料：“在幼儿园里。”原来这位老者在幼儿园的时候，通过老师和小朋友的帮助，养成了乐于助人、诚实勇敢的品质，良好的作息习惯和敏锐的观察能力。这些为他将来登上诺贝尔奖领奖台奠定了坚实的基础。可见良好的行为习惯对人的一生有着多么重要的意义。好习惯是成功的基石，是辉煌人生的风帆。

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。伟大的物理学家爱因斯坦曾说：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，成就美好人生。有一个故事，一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，不乏有高学历者，有曾经从事过管理工作的人，也有口才非常出众的公关人员。但最后负责招聘的老总却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的竞聘者。后来，有人问这位老总，“为什么选中那位不占任何优势的竞聘者？”这位老总回答：“一个有好习惯的员工，就是一座金矿，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。其实，习惯，在我们不知不觉的成长

中经年累月影响者我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

今天的我们，已经从习惯中受益，校园里整洁了，语言文明了，成绩提高了，好习惯正在伴我们快乐成长。就让我们持之以恒，习惯成自然，做一名合格文明小学生。

## 说教养演讲稿篇三

大家好！今天我演讲的题目是《好习惯从我做起》。

习惯是一个人在长时间里逐渐养成的稳定的、一时不容易改变的行为。有的同学上课爱咬笔头；有的同学早上不刷牙就难受；有的同学一着急就说脏话；有的同学与生人说话爱脸红等等都是一个人习惯的外在表现。

习惯能决定一个人的命运。俄罗斯教育家乌申斯基说得好，习惯是人生的道德资本，你有了好习惯，一辈子都享受不尽它的利息；你有了坏习惯，一辈子都偿还不完它的债务。比如说，有的人有空闲时爱看书报的习惯，他一生就会知识丰富、神采飞扬；有的人有爱拿别人东西的习惯，那么他一生很可能与偷、抢、骗、贪污连在一起。

习惯对我们的学习很有意义。上课注意力集中，做作业认真及时，使用学习用品规范条理，这些都是能保证你学习成绩优异的好习惯。习惯对我们培养良好的气质，磨练意志，提高素质也有重大意义。有的同学有坐姿端庄、行走稳健的习惯，那么他一生就会有一个良好的仪表；有的同学有早起晨练的习惯，那么他的身体素质就会很棒；爷爷青少年时有洗冷水澡的习惯，这种习惯使他磨练出了面对各种挫折和困难都不动摇，不屈服的性格。

一个人的习惯不是天生的，而是后天培养的。当然，养成一种好习惯或抛弃一种坏习惯不是一件简单的事情，除了自己

要克服很大的心理堡垒外，外在的监督约束机制也是必不可少的。首先，我们平时要注意自己的一言一行、一举一动，尽力克制自己，与不良习惯说再见。其次我们的习惯养成还要靠老师、父母、同学们的帮助与监督，我们现在正处于长身体、长知识的时候，我们的一些具体人生观、世界观还不完善，需要老师的教诲，父母的教育，同学的帮助，所以我们要养成虚心向别人请教、学习的习惯，取长补短、共同进步。同学们，我们都是新世纪的一代少年儿童，都是倍受呵护、倍收宠爱的一代，但是我们在学习生活中，一定要做到自强、自立、自尊、自重，发挥自己的能动性。多思索、多感恩，养成良好的学习习惯和生活习惯。

古今中外，凡是有所作为的人，无一例外都拥有自己的好习惯。那么好的习惯从何而来哪？同学们，大事是品格，小事是素质，就让我们从每一件小事做起，弯弯腰、排排队、问问好、让让座，从一点一滴，养成好的行为习惯。多一个好习惯，心中就将多一份成功的机会和机遇。同学们，就让好习惯成就我们精彩的人生，帮助我们顺利到达成功的彼岸吧！

## 说教养演讲稿篇四

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清偿的债务，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，在马路上行走不靠右行，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！

## 说教养演讲稿篇五

大家上午好！我是大一班的x小朋友，今天我讲话的题目是《养成好习惯，美牙常相伴》。

小朋友们，你们知道9月20日是什么日子吗？对，每年的9月20日是全国爱牙日，就是要提醒人们在享受美好生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康。

牙齿对我们来说非常重要，我们每天吃饭、说话，甚至喝水都离不开它，如果没有牙齿，就不能嚼碎食物，连说也说不清楚。有一口洁白的牙齿，还能让我们看上去更精神、更漂亮！为了远离黄牙、蛀牙，我们必须从一点一滴的小事做起，

养成护牙的好习惯。那么我们小朋友应该怎样做呢？下面让我来告诉你吧！

第一，小朋友们要坚持每天早晚两次刷牙，每次刷3分钟，里里外外都要刷。

第二，每次吃完东西别忘了用温水漱口，少吃甜食，睡觉前更不能吃。

第三，不能咬筷子、水彩笔、瓶盖、硬币等坚硬的东西，这样做很危险，会损伤我们的牙齿。

小朋友们，只要我们能养成这些好的小习惯，我们一定会拥有一口洁白、整齐的牙齿，我们的笑容会更加灿烂，身体也会更加健康！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

## 说教养演讲稿篇六

大家早上好！

时光荏苒，转眼间一个月不知不觉就过去了。回顾过去一个月的学校生活，同学们在学习、工作和生活，都有不同程度的收获。特别是在日常生活中，同学们懂得怎样与人相处，怎样讲文明礼貌，怎样娱乐，怎样注意人身安全，但是，同学们在某些方面还做得不够，为了规范同学们的日常行为，利于同学们健康成长，结合我校实际，我在这里讲几点日常生活中应注意的问题。

一、要积极到校。做到不迟到，不旷课，有事先请假，老师批准后，方可在家；在校期间如果发现头痛，肚子痛，要呕吐等一些不良症状，应立即报告班长、班主任，以便得到及时处理。放学后，按时回家，如遇恶劣天气或其它事情，确

需在同学或亲朋家中留宿，一定要事先给家里带个信或通个电话，以免家人牵挂。

二、上课认真听讲。不因为是女老师或脾气温和的男老师而在课堂上大呼小叫，要积极思考和回答老师提出的问题，并敢于提出自己不懂的问题。上课不东张西望，不左顾右盼，做到有老师在教室和没有老师在教室一个样，保持课堂的良好纪律。

三、要认真完成课堂作业和家庭作业。作业要仔细认真，一丝不苟，按时上交。不懂的问题应向老师或同学请教，严禁抄袭别人的作业。

四、看电视要有度：周一至周四以及周日的晚上不准看电视，其它时间也不准看得太晚。以保证足够的睡眠和正常的学习。

五、同学之间要互相尊重，避免冲突发生。同学之间发生矛盾后，应互谅互让，友好解决。自己不能解决，应告诉老师请老师解决。禁止以武力相威胁或以非法的手段来解决，杜绝打架斗殴造成人身伤害事故的发生。

六、下课要做一些有益的活动，危险的游戏不做，不在教室里追赶，不在走廊里奔跑，不在楼梯间推搡。遵守上下楼梯制度，防止意外事故发生。平时上下楼梯时，要靠右行慢走，不快速奔跑；集体活动上下楼梯时，要做到走规定的楼梯，不逆向行驶，不拥挤，不起哄，不吃喝，不推拉身边同学，不停下来拣东西系鞋带。注意自己的人身安全。

七、要爱护公物。桌面要轻开轻放，凳子要小心保护。不在桌子上钉钉子，不在桌面上雕刻，不在墙壁砸珠子，不在窗台上站立，不在假山上攀爬，不在中心景点、文化长廊、厕所等地方乱写乱画。

八、要节约用水，珍惜粮食。吃饭、打菜时要排队，不准抢

菜、抢饭。吃不完的饭菜不准扔在地上、草丛中、水沟里，要倒入方锅中，然后在水槽中冲洗。冲洗碗筷时，要节约用水，随手关好水龙头，在接饮用水时，不要用碗互相敲打，要让小同学先接，每次不得超过两碗水。

九、要礼貌待人，尊敬师长。要爱护小同学，帮助小同学，照顾小同学。不打架，不骂人，不说脏话、流话。上级领导来校检查或指导工作，不许围观，要主动向领导打招呼，说领导好！早晨第一次看到老师，要毕恭毕敬，站立不动，说老师，早上好！下午放学如在校外看到自己的老师，要说：老师，再见！如果老师因为工作或其它事情，到你家，要给老师搬凳子、倒茶等。在家中还要孝敬自己的父母。尊敬自己的爷爷、奶奶、外公、外婆，不准你前你后，索要钱财，谩骂自己的长辈。

十、不准随手扔纸屑，看到地上的纸屑应“弯弯腰”捡起来，扔在垃圾桶里。不准乱倒垃圾，垃圾要倒入指定的位置，垃圾要入池。不准在教室、走廊吐痰，如果实在不能忍，确需要吐，一定要用自己的鞋底擦得干干净净；不准进厕所就拉，大小便要入池，用过的手纸一定要扔入便池中。

十一、要遵守交通规则。出校门时，要左顾右盼，看看是否有过往车辆。在公路上要靠右行走，不得追逐、打闹、飙车等。未满12岁的儿童不准骑车，规定的路段不准骑车。

谢谢大家！

## 说教养演讲稿篇七

字典上说习惯就是长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动。那好习惯当然是长期以来重复地做好的活动，这好习惯是我们平时每天每时每刻播种”好行为“结出的果实。

回头看看我已种了十年的”习惯树“上都长出了哪些好果实

吧?我想最大的一颗果实应该是”不挑食身体棒“，听妈妈说，我自小吃饭十分爽快，不用大人们前前后后的催食，所以你瞧，我有着一米四一的个头，结实着那!第二颗果实应该是”爱运动不懒惰“，我还很小的时候，爸爸就带我玩各种体育游戏，什么”跳绳、跑步和各种球类“，我非常喜欢。

”习惯树“上最漂亮的一颗果实我想应该是”创新求知爱动脑“，学习上我总爱有自己的想法，虽然不一定正确，有时还显得特别幼稚，但我坚信，只要我努力打好基础，永葆创新思维的好习惯，总会让这颗漂亮的”习惯果“越长越成熟，越来越香甜的。

当然我的”习惯树“上还有一些果实长得还不够健壮，比如还有”粗心大意“的斑点和”贪玩贪嘴“颜色，妈妈常常告诫我：注意你的思想，它们会变成你的言语;注意你的言语，它们会变成你的行动;注意你的行动，它们会变成你的习惯;注意你的性格，它会决定你的命运。

虽然有好些句子的内涵我还不太明了，但我知道习惯对一个人一生的成败一定是起决定作用的，伙伴们，让我们从我做起，从现在做起，从每件小事做起，从小埋下各种”好习惯“的种子，长大以后让”好习惯“的果实为自己的明天带来芳香，带来甘甜!让”好习惯“伴我们快乐成长!

## 说教养演讲稿篇八

大家好!

今天我演讲的题目是——养成良好习惯，做优秀中学生。

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。你相信吗?(不信)其实这是真的。在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景。这是怎么回事呢?原来那些驯象人，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。人们说，小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。你看，习惯的力量多大啊！

习惯又分为好习惯和坏习惯。好习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。记者问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。他们认为终生所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

我们都羡慕科大少年班的学生，认为他们智力超群，是天之骄子。而他们在谈到自己成绩优异的原因时，又是怎么说的呢？13岁进入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，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即作出调整。这是他专心致志的学习习惯。

我们现在已经是中学生了。中学阶段是各种习惯尤其是学习习惯养成的最佳时期。那么，如何培养良好的习惯呢？我用我自己的亲身经历来告诉你吧：我以前胆子特小，有问题不敢问老师，只有问同学，有很多时候，同学也讲不清楚，弄得我一头雾水。后来一次课堂上的经历鼓舞了我：那是一节自然课，我有一个疑团，左思右想可仍得不到答案。我想把

问题说出来，可又怕别的同学认为这个问题很幼稚会笑话我，我就没面子了。于是几次话到嘴边又咽下去。过了一会儿，我看到陈欣和杨敏不停地问问题，而且每当老师告诉了他们答案的时候，他们显得那么开心。我鼓起勇气举起了手，向老师提出了我的问题，老师很明确的告诉了我答案，我心中的疑问消失得无影无踪了。取而代之的，是获得的喜悦。老师还说，学习就应该不懂就问，老师最喜欢勤学好问的学生。从那以后，我不懂就问，渐渐养成了好习惯。后来，我还明白了，除了问老师，还可以问电脑和字典。

当然，要养成一个好习惯是很不容易的。开始的时候，需要时时提醒自己，严格要求自己。这是一个长期发展的过程，也是磨练我们意志、性格、品质的过程。它需要我们付出不懈努力的。但我们是新时代的青年，为了我们的明天，为了展示我们的青春风采，让我们——养成良好习惯，做优秀中学生！