**养成良好的习惯，做最好的自己**

老师们、同学们：

早上好！

耕耘为播种而忙碌，播种为收获而憧憬。今天我国旗下讲话的题目是《养成良好的习惯，做最好的自己》。

古语说：“少成若天性，习惯如自然。”意思就是说习惯要从小培养，才会不费多少力气而比较容易获得成功。的确，习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。纵观历史，大凡获得成功的人，都是一些长期坚持良好行为，养成习惯，形成自然的人。小时候的鲁迅先生，就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就成了习惯了。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩，成为世界有史以来十大文豪之一。可见，习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。

哲学上有个叫“蚂蚁效应”的理论。 “蚂蚁效应”认为，一群蚂蚁选择了一棵百年老树安营扎寨。为建设家园，蚂蚁们辛勒劳动，挪移一颗颗泥沙，又咬去一点点树皮……有一天，一阵微风吹来，百年老树轰然倒下，乃至最终零落成泥。这个理论告诉我们，对不良行为习惯要防微杜渐，从“早”抓起。比如，一名学生出于好奇偶然进了一次网吧，算不上什么大事，但是如果得不到及时的引导教育，他就可能进第二次，第三次……开始可能只是上网玩游戏，后来可能就会上黄色网站。随着进网吧次数的增加，上网内容的丰富，他就可能沉溺于网吧不能自拔。这样，轻者荒废了学业，影响了身体健康；重者可能会走上违法犯罪的道路，成为社会的罪人。

在我们美丽的校园中，也总有一些令人不满意的现象出现。例如在饮食方面，一部分同学习惯较差，一日三餐不进主食或者餐饮带进教室，这不仅影响了学习、影响身体的成长，还影响了学习环境；同时我们也不难看到，刚清扫后的校园，就有同学扔下的饮料罐、面包纸、塑料袋；在书声琅琅的课堂上，有的同学却萎靡不振、趴着打瞌睡；在庄严肃穆的升旗仪式上，有的同学却左顾右盼、窃窃私语；还有一些同学讲粗话、脏话、甚至打架……

以上这种种现象，不仅严重地违反了中学生日常行为规范，而且也破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境。同学们的文明与否，不仅代表着个人的形象，也代表着学校的形象。因为每一位同学的言行举止展现的正是学校的风貌，关系着学校的荣辱。

美国心理学巨匠威廉·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。”当好习惯成了一种自然，习惯一小步，人生都将会迈出一大步。培养好习惯，就是在寻找成功的方法。我们小学生只有从小养成良好的习惯，才能学有所成。

所以，我们应坚决摒弃种种不文明的行为，养成良好习惯，做最好的自己！