# 超越自我演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-05-13

*演讲是演讲者与听众、听众与听众的三角信息交流，演讲者不能以传达自己的思想和情感、情绪为满足，他必须能控制住自己与听众、听众与听众情绪的应和与交流。下面小编给大家带来关于超越自我演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。超越自我演讲稿1老师们...*

演讲是演讲者与听众、听众与听众的三角信息交流，演讲者不能以传达自己的思想和情感、情绪为满足，他必须能控制住自己与听众、听众与听众情绪的应和与交流。下面小编给大家带来关于超越自我演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**超越自我演讲稿1**

老师们，同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了;但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。最糟糕的是，他们没有水了。水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。这可怎么办?

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水!但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望!

**超越自我演讲稿2**

小时候从来不知道什么是超越，从很多方面咨询。终于得到了想要的答案。

姐姐告诉我，处在别人达不到的位置，叫超越。

我妈跟我说，别人做不到的，叫超越。

爸爸告诉我，有一种努力叫超越。

字典告诉我超越叫做超越。

我一直在追求“超越”。那个时候，“超越”这个词已经在我幼小的心灵里播下了种子。从幼儿园到今天，我还在努力追求和发现。它是一块非常吸引人的磁铁，促使我不断前进，摘下这颗迷人的晨星。

不断前进，永远争取第一。这是我童年的超越，艰难的突破。我以前也是尽力去做的，因为我妈跟我说，就算我超越了她想让我去的地方，我也做到了，所以我爸妈对我的超越特别满意。

小学期间，我的思想似乎不再那么幼稚，我渐渐意识到，如果我努力了，就等于超越了。名列前茅成了我的另一个“人生目标”。我曾经变得“成功”，意味着我已经超越，已经幸福。

初中的时候，我的思想上升到了另一个阶段。我曾经想过，要超越别人，首先要超越自己，只有超越自己，不断进步。我相信，一种坚持，一种力量，无限的力量，可以超越无限。

有海可飞，有苦可乐，有升可平，有沉默可惊。为什么会这样?因为人生有两个字让人不断进步，——超越。

超越历史，超越现实，超越明天。历史已经过去，我们已经超越了它;现实是今天，我们正在超越它。明天是一个激动人心的时间概念。在竞争激烈的明天，只有不断追求超越，才能实现梦想。

努力突破阻挡我们的障碍，不断前进，攀登人生巅峰，你终将看到欢迎之外的大海!

**超越自我演讲稿3**

我们学校的一年一度春季运动会召开了，这天晴空万里，热闹非凡，空气里洋溢着欢乐的气息。

开幕式召开以后，响起了朝气的音乐，这次运动会的项目有很多，我也参加了许多，为班级增光。

我们的比赛——迎面接力马上就要开始了，这时场上人山人海，天气也很热，有的同学举着牌子为班级加油，有的在一旁替参赛的同学拿着衣服、水。虽然天气很热，但是他们为班级做贡献的心是永远不会凉的。

我们参赛的同学马上就上“战场”了，我是第一棒，心里十分紧张，害怕自己跑不好。清点了人数以后，我们就要跑了。“预备，跑”!老师说了以后，对面的女生拿着棒以势不可挡的气势向我们冲了过来，这时我马上就要接棒了，心里格外紧张，想：我一定要跑好啊!这次一定要拿第一!结果棒过来的时候，我没接好，一下子搂在了怀里，我赶紧冲了出去，只听见风的声音和同学们的呐喊声，我什么也不管，用力的向前冲，快到接棒的同学时，我把手伸了出去，那位同学顺利的接过了棒，冲了出去。但是由于我刚才没把棒接好，使班级落后了，我心里十分内疚，怕同学们责怪我，为班级丢脸了。

眼看比赛就要结束了，就在这千钧一发的时刻，我们班传来了不幸的消息，又有人掉棒了，听到这个消息，我们的信心被打掉了，这回没希望了。

比赛结束以后，同学们脸上没有一个是挂满笑容的，宋老师回去以后对我们说：“尽管没有拿第一，但是我们参与了，我们看重的是过程，不是结果。”是啊，我们在学习的过程中战胜了自己，学习了而又成功了!

**超越自我演讲稿4**

如果生活像预期的那样顺利，那么我们就失去了本该有的旋律。当你受伤的时候，你只会流泪，永远不要向前看，而是呆在原地，享受无聊的生活。为什么我们不战胜自己，超越自己?让你的生活明亮美好。

高尔基曾说：“最大的胜利是在——年打败自己。”人的一生需要克服挫折和艰辛，但最难的毕竟是战胜自己。战胜自己需要的是坚强的毅力和顽强的意志力。你可以通过一点点努力去了解对方来战胜别人。你了解自己吗?表面上，没有人比自己更了解自己，但实际上，你无法正视自己的缺点，与自己的缺点作斗争。我们需要的是学会战胜自己，摆脱浮躁，让生活的指南针指引我们走向正确的方向。

经历了近30年的失败，林肯没有放弃自己，但依然坚信自己可以超越自己，没有放弃追求，主宰了自己的人生。学会超越自己是成功的重要前提。有信心有希望，超越自己并不难。“没有黄金是完美的，没有人是完美的。”只有超越自己，才能成为最好的自己。

过去的失败不会涉及未来，过去的成功也不会决定未来。不要因为一次失败就放弃自己。我们应该为我们的未来制定一个目标。朝着这个目标前进，会逐渐超越自己。其实超越自己并不难。只要按照目标坚持走下去，超越自己并不难。改变心态迎接全新的未来!

\"弄巧成拙是战胜一切的前提，一切成功都始于弄巧成拙。\"只有弄巧成拙，才能提升能力，升华精神。学会及时发现和纠正错误，吸取别人成功的精华来弥补自己的失败。战胜和超越自我，是走向成功不可逾越的鸿沟。你会看到胜利向你招手。

失败是经验的积累，绝境是挑战和机遇。如果你有所准备，努力拼搏，你可能会创造一个战胜自己，超越自己的奇迹!

**超越自我演讲稿5**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

我是来自高一\_\_\_班的\_\_\_x，今天之所以可以来到这上面演讲，这要感谢老师和同学的推荐，同时也是我的荣幸，下面就是我演讲的题目《超越自我，成就未来更好的自己》。

我相信大家都知道《假如给我三天光明》里面的主人公海伦凯勒，她小时候发了一场高烧，就因此失去了光明，在她失去看见光明的的时光里，她也曾陷入黑暗中无法走出来，绝望过，但是在这样的痛苦之下，她没有放弃，而是努力超越自己，努力从那样艰难的环境下走出来。不能看见东西，因此也很耽误学习，可是她没有放弃，而是学习盲文来让自己了解这个世界，即使看不见，可通过书里面的描述，在自己的世界里建设自己想象的样子，所以她在后来成功了，正是因为在那个过程中不断的超越自己，克服困难，所以我们也可以。

我也拿自己的例子来讲述这个，初三上学期的我，一直是在浑噩过日子，每天就是睡觉，啥也不做，甚至一度想要去休学，因为真的很难坚持下去，我几乎在这个学期是迷茫过来的，不知道自己要干什么，成绩是一塌糊涂，排名在倒数。这样过了一学期，到了下学期，我也不知道自己什么时候改变的，那个时候忽然就有了要努力的信念，不在课堂上睡觉度过，而是认真听课，这样的我其实要在中考之前把成绩追上去很难，老师几乎都不相信，因为我成绩实在太差了，老师看到我能够努力了，也觉得欣慰，但是并不相信我可以考一个好成绩，但是我不服输，我在老师那承诺了我可以考上那所好高中，我就一定能。从我许诺的那一天起，我每天是起早贪黑做题，为了不把身体累垮，早上起来一边跑步，一边背书，我相信自己一定可以，所以从开学的第一个月起，就努力的把基础知识补起，我很庆幸，因为自己想要超越以前的我的决心，我的成绩一个月比一个月好，到了最后一个月的时候，我做到了，我排名进了前十，我做到了承诺。

中考我也真的考上了我想要考的高中，就连老师都对我信服。所以我相信只要大家不认输，一步一步的超越自己，就一定能够达到自己想要的。现在我进入了高中，我更加的明白，只有超越自己不敢的，才能成就以后更好的自己。

谢谢大家!

**超越自我演讲稿6**

乌龟想打败兔子，努力练习跑步。虽然最后没能如愿，却成了最亮的乌龟。花向往大树的旺盛，尽可能吸收养分。虽然它们没有大树强壮，但它们开出最美丽的花。

燕子渴望像鹰一样翱翔九天，努力练习飞翔。虽然他们不能与天空战斗，但他们可以像风一样飞翔。龟、花、燕子都超越了自己，实现了自己最大的价值。人要想优秀，就必须优秀。

超越自我需求，设定崇高目标。不要担心目标能否实现。不要怀疑你的能力。你只需要给自己定一个方向，沿着这个方向朝着目标不断前进。中国历史上最早的农民起义领袖陈胜，在当家仆的时候就定下了志向。对于做工人的陈胜来说，这真的是一个遥远的梦想。别人嘲笑他的时候，他没有退缩，而是坚定的站在自己的理想上。不管最后结果如何，总之，他为自己的理想奋斗，他的名气说明他的理想是有价值的。陈升超越自己的能力，在于他年轻时的远大志向。

超越自己需要努力。冰心的诗写得好：“成功的花朵，人们惊叹于自己目前的辉煌，但在开始时，它们的花蕾浸透了奋斗的泪水，洒下了牺牲的血雨。”光有野心是不够的。想要实现理想，就要付出，放弃，忍耐。要付出努力，放弃阻碍你脚步的烦恼，在人生的道路上忍受别人的孤独和不屑。你要知道你的目标是值得为之付出的，因为这是你超越自己的方式。不管路有多泥泞，都要勇敢坚持，相信自己。

超越自我，你需要知道自己的价值。也许你已经尽力了，但还是没有达到目的。你会怎么做?痛苦?自责?别这样。就像气球，如果已经很大了，你继续吹让它变大，超过它能承受的极限，结果只能是爆炸。回顾过去的你，你会发现你不知道自己进步了多少。一路上你经历了太多。你变得成熟优秀。你已经实现了你的价值。换句话说，你已经超越了自己。既然如此，为什么还要计较得失呢?

人生路漫漫，要有所追求。即使我们没有达到设定的目标，如果我们付出，我们也会得到一些东西。所以，不断充实自己，提高自己，就是超越自己!

**超越自我演讲稿7**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

坚持的收获不仅限于名次的高低。如果只有金牌才能代表胜利，那既是对体育本质的曲解，也看低了体育为个人、为社会带来的精神能量。在跌宕起伏的赛场上，坚持是在不断地迎接对手，更是在不断地超越自我。

高娥，全运会八朝元老，1983年初踏五运会赛场，51岁这年又夺得十二运会女子飞碟多向金牌，为全运会的老将传奇写下最新注脚。

即便射击是个对年龄要求不那么严苛的项目，高娥的执着和成就也让人心生敬意。虽然这么多年的起伏中会有不少故事，但她对自己今天的收获显得十分淡然：“练习飞碟就是我生命中的一部分，只要还能坚持就不会放弃。”

21岁的刘馨阳，拖着一条残腿征战在全运会赛场，他的故事更让人动容。名列第五也许和赛前的期盼有落差，但这并不会磨损他对山地车运动那份执着坚持的热情。旁人会感叹他能如此自然地说起自己的伤残以及为了康复所付出的代价，但在他看来，坚持的理由没那么“残酷”，只因为从少年时代就喜爱骑车，只因为心中还有梦想去追求。

从某种程度上看，竞技场是残酷的，不管是明星还是新手，衡量成败的标准一目了然。北京奥运会冠军仲满的最后一届全运会，止步于男子佩剑个人八强，“还是太想要(金牌)了”，多年的坚持并不是都会有圆满结局，赛后他难免哽咽。

但坚持的收获不仅限于名次的高低。赛场上的竞争永无止境，如果只有金牌才能代表胜利，那既是对体育本质的曲解，也看低了体育为个人、为社会带来的精神能量。在跌宕起伏的赛场上，坚持是在不断地迎接对手，更是在不断地超越自我。以此来评判那些成绩上的失利者，既会多一点包容，更该多一份感悟。

“天下事有难易乎?为之，则难者亦易矣;不为，则易者亦难矣。”全运会赛场上，这样的.故事每天都在上演。这样的启示，也正传递出体育之于生活的内涵。

我的发言到此结束，谢谢大家!

**超越自我演讲稿8**

千里之行，始于足下。“脚踏实地”，就是要求真务实，身体力行，扎扎实实地从奠基的实事做起，一步一个脚印地向前迈进。就学生而言，就是要树立起为振兴中华而勇担大任的使命感，并将此融入到当前的领悟和将来的社会实践之中去，在校园和社会这两个大熔炉里，学习并领悟知识，学习并领悟做人、学习并领悟生活，学习并领悟技能。

咱们不仅仅要脚踏实地，还要不断地超越自我。

人类最初的梦想是天真的。看见鸟儿在空中飞翔，咱们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是咱们有了飞机。看见鱼儿在水里游弋，咱们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是咱们有了船舶。……梦想牵引着一代又一代的人的心。为了梦想，有的人脚踏实地、发奋奋斗、超越自我;而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。发奋付出者必将收获美梦成真的喜悦;蹉跎岁月者换回的只是时刻在脸上留下的悔恨，最终一事无成、生命虚度。

世上无难事，只怕有心人，用心的思想几乎能够战胜世间的一切障碍。一个人如果对自我的生活、对领悟充满钟爱，并选定了自我的奋斗目标，就会自发地尽自我最大的发奋去应对、去奋进、去超越自我。爱默生告诫咱们：“当一个人年轻时，谁没有空想过?谁没有幻想过?想入非非是青春的标志。但是，我的青年兄弟姐妹们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此完美，等待你们的不仅仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚!”不好四处乱撞，把平凡的事做好就是不平凡，把简单的事做好就是不简单;在遇到挫折的时候，坦然微笑地应对生活，这样就能够享受到成功的境界。实现梦想要一步一步来。超越自我，梦想就离咱们并不遥远!

别人能够替你开车，但不能替你走路：能够替你做事，但不能替你感受。人生的路要靠自我行走，成功要靠自我去争取。天助自助者，成功者自救。机会总是留给有准备的人，如果自我不准备好的话，即使好运降临也会错过。

时刻年轻着，岁月却总会老去。“仰望星空”的接力棒，必然要一代代传承。生活在一个伟大的时代的咱们，只有不断充实自我，奉献自我，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自我的人生辉煌而壮丽，才能用咱们的不懈发奋来谱写完美的未来!

**超越自我演讲稿9**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。

对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了;但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。最糟糕的是，他们没有水了。水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。这可怎么办队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水!但穿越沙漠前，谁也不能喝。”沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”黑人领袖马钉路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自

我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望!谁要是游戏人生，他就一事无成;谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

**超越自我演讲稿10**

当我冲过终点线的时候，虽然已经筋疲力尽，但心里还是充满了无限的喜悦。因为，我没有辜负老师同学的期望，超越了自己，创造了奇迹!

虽然运动会已经开了一整天，但仍然很热闹。来到操场的时候，虽然时间还早，但是已经挤满了人，无论是看台还是操场。真的很热闹!

这一刻，我紧张又激动，从来没有平静过。

到了操场，穿上跑鞋，和朋友跑了几圈。压腿压，动胳膊，怕比赛时受点轻伤。

“参加男女800米赛跑的，请到录音室录音”什么?你能这么快登记吗?我和同伴赶紧收拾好东西，然后直接去了检查室。

档案室里，有一个“森林般的主人”。我遇到了学校选拔出来的精英，和他们比起来，我特别弱。

我们是第二组女生。看完第一场小组赛，忍不住瑟瑟发抖——。值得训练三四年，跑得快!

我们该玩了!我们跟着裁判老师到了起点。我发现这17个人里，我是最不占优势的一个。谁跟我说我运气不好，被放在最外侧车道?虽然有偷路的可能，但是它跑的路比内道的玩家多很多!

我的心情不自禁地打了一个小鼓，我的心像兔子一样跳…

“准备——刘海——”只听到发令枪“刘海——”的声音，我们都像离弦的箭一样冲出了起点。

“Bang ——”是另一种声音。不，有人跑了!我回到起点，心里更紧张了。

“准备——砰——”发令枪再次响起。成败全在我手里。我必须抓住机会，战胜自己。

想到这里，我豁然开朗，并不紧张。我充满信心，我一定会赢!

经过我的努力，200米的距离变成了过去。但“对手”似乎越来越强，几个队员像一道闪电，从我身边擦肩而过。

但是我没有放弃，我还是继续前进。

跑啊跑，我打开了想象。我仿佛是一匹骏马，不是跑道，而是一望无际的草原。天空如此蔚蓝，鸟儿歌唱得如此婉转。我在草原上呼吸新鲜空气，在辽阔的草原上自由奔跑…

跑了一圈，我汗流浃背。老师和同学都在为我加油。听完这些喊声，我的心里充满了无限的力量，我不禁加快了脚步。

距离终点线只有200米，该冲刺了!于是，我获得了足够的能量，在最后几步超越了四五个“对手”，以2分58秒的成绩冲进了小组前三。

面对这个成绩，我简直不敢相信。本来以为训练3分9秒的成绩很难突破，但是今天，我又一次创下了长时间睡在心里的新纪录!

今天，我超越了自己，创造了奇迹!

style=\"color:#FF0000\">超越自我演讲稿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！