# 勇于挑战自己演讲稿

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-07-04

*篇1：勇于挑战自己演讲稿老师、同学们：大家好：有这样一句著名的谚语说：一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶并要超过它，就永远不会疾驰飞奔.马需要挑战，人更需要挑战!以著名体育明星刘翔为例。他在跨栏比赛中打破了世界纪录，成为体育界的焦点。刘翔和那些...*

**篇1：勇于挑战自己演讲稿**

老师、同学们：

大家好：

有这样一句著名的谚语说：一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶并要超过它，就永远不会疾驰飞奔.马需要挑战，人更需要挑战!

以著名体育明星刘翔为例。他在跨栏比赛中打破了世界纪录，成为体育界的焦点。刘翔和那些一起比赛的人，都是来自世界各地的跨栏高手，正因为面对着这样一个强大的对手，所以平时刘翔会不断的提高自己，让自己在比赛中有更好的表现。

试想，如果刘翔的对手只是几个普通的运动员，他在平时也会锻炼自己吗?他还会是世界著名的体育明星吗?因此，一个人的成功来自挑战，不仅需要挑战，更需要更强的挑战!

我想起了狼和鹿的故事。鹿是狼的美味食物。凶猛的狼经常追捕鹿群。许多小鹿被狼吃掉了。当地居民对鹿动了恻隐之心，开始围捕狼，狼从荒原上消失了，然而出人意料的是，鹿群不但没有兴旺，反而大量死亡。不在竞争中前进，就在竞争中灭亡。

如果我们不能在竞争中取得进步，我们就会在竞争中灭亡。原来，鹿失去了敌人后的日子，生活安定，不再运动，导致体质变化，造成生存危机。所以当地人把狼又请回来了。不久，鹿群重新获得生机。这个故事说明了挑战是生存的动力。

有人说过:人的一生就像洪水在激流中奔腾，不遇暗礁，难激起美丽的浪花。没有谁的人生是一帆风顺的，不同的人对人生道路上的困难有不同的理解。对弱者来说，困难是无底的深渊;对强者来说，他却是无价之宝。我们可以把困难、挫折当作锻炼的机会，也可以把它当作人生的挑战!

生活需要挑战。如果我们勇敢地面对困难，勇敢地接受生活的挑战，那么，成功的日子就不远了!

**篇2：勇于挑战自己作文**

别人做不到的，我们未必也做不到。

正如林肯的父亲认为以低价买到一座有石堆的农场，认为场主就不能把石头挪走，那么他也就无能为力了，然而林肯的母亲和孩子们在一起征服了这座小山。即使面对再大的困难，我们不要光看到比我们强大的人就自暴自弃，不去挑战，就此罢休。不要安之若素，要勇于挑战自我，赢得胜利，走向成功。

不是你们不会，而是你们不愿去挑战。这是我们在遇到难题放弃时，数学老师对我们经常说的。是的，遇到难题，不去想解决的办法，总是一味的放弃。不去挑战，怎能继续前进；不去挑战，怎有战胜后的喜悦；不去挑战，怎能成就优秀的自己。正如苏格拉底不畏惧外界对他的压力，勇于挑战自己，坚持自己的“美德即知识”的观点，向年轻人传授知识，他批判当时雅典政治领袖，虽最后被判以死刑，但他把自己坚信的知识传向了人间，他曾有过精神的喜悦。挑战自己，让自己战到底，不甘失败，成就自己。

挑战是我们前进的动力。如果我们每日什么都不想，而遇到问题总是逃避，那么我们还有什么前进的动力呢？如果我们尝试挑战自己，我们过的会更精彩。重病在身的霍金，不屈服现实的不幸，继续用自己的大脑为人类探索新的知识，仿佛他是一个无穷力的神人，不受任何的阻碍，顺利向前进，殊不知他的东西也是来源于他的不断挑战，挑战给予我们每个人前进的动力。

挑战让我们脱颖而出。挑战让我们高于大众，以新的观点战胜文化。鲁迅总是以不同的观点，从事物的侧面对问题进行反驳，这取决于他有敏锐的洞察力，善于挑战，他有不同于其他作家的特点，给我们带来不同层度的作品他挑战大众化的特点，从大众中脱颖而出。

我们面对困难，有的就彷如我们的消费从众心里的观念，看见别人怎么样，自己也同样。他们是在自己内心深处受到了一定的\'限制，只要我们超越这个限制，只要我们挑战自己，就会度过这个坎，继续迎风前进成就完美人生。

**篇3：勇于挑战自己作文**

挑战不是一个名词，而是我们每个人突破自我的一个小关卡。它需要我们用勇气去奋斗，用自信去完善，用努力去拼搏。只有去追寻它才会尝到它给我们带来的趣事，我们才会造就出属于我们自己的那份勇敢。

我不是一个敢于挑战自我的人，在喧嚣和安静之中，我更喜欢安静，在安静之中去体会那种独特的感觉。平常一些小活动之类的我也从没想过去触及，有时就连犯了错误都不太敢去勇于承担……

就在这些平平凡凡的琐事里，又有一个小错误降临了。那是在一节英语课上，老师要我们拿出昨天布置回家写的那张试卷，说是要讲一些重点的题，但由于某种原因，她得知我们班有些人有那张试卷的答案，于是她就半开玩笑的问道：“你们是不是自己写的啊？”“是！”我们异口同声的答到。老师又有些怀疑的问道：“真的吗？”“是真的。”“那是自己写的请举起你的右手。”

一秒过去了，有几个人厚着脸皮举起了手。

二秒过去了，又有些同学们与内心经过一阵激烈的战斗后，也陆陆续续的举起了手。

三秒过去了，我终于也“战胜”了内心的那些惭愧也举起了手。

四秒过去了，老师略点了点人数，说道：“嗯，还不错，有一半以上的人是自己写的，不知道有没有人骗老师哦！好了，放下吧！”老师话毕，我也惭愧的放下了手，低下了头。默默在心里念到：唉，又撒谎了，下次一定要诚实一点，老实承认。

现在想象，这倒不是撒没撒谎的问题，而是对自我的挑战的勇气大不大的问题。如果我没举起手，承认了自己抄了答案，心里是否会好受一点？如果我没举起手，我的勇气是否会增大点？如果我没举起手……可是现实是残酷的，世界上哪里会有如果这种果子？如果就像是王母娘娘的仙桃，三千年一开花，三千年一结果，三千年一成熟，成熟后就又被孙悟空给吃了个精光。所以，这个世上是没有如果的。我们要像我们老师说的那样：“过去的就让他成为历史吧！我们要放眼于未来。”

挑战自我，勇于承认错误；挑战自我，敢于承担责任，挑战自我，敢于迈出第一步。我们要敢于挑战自我，挑战真实的自我！

**篇4： 勇于接受挑战演讲稿**

俗语说得好“打蛇要打七寸”，别看我长得高大，可我的“七寸”便是遇事胆小，缺少冒险精神。今天，我学会了挑战自我。

中午，我写好作业去找好朋友周振宇玩。我们来到一堵废弃的施工墙前，周振宇笑咪咪地说：“这堵墙挺结实的，又高又大，咱们要不要上去玩玩。”我一瞧，嘿，这堵墙足有2米高，要是不小心掉下来，不是骨折，就是脑震荡。我悻悻地吐了吐舌头，不停地摇着头。周振宇说：“别害怕，我来作个示范。”只见他后退几步，猛地奔向这堵墙，像参加跳远比赛的运动员一样，极速奔跑，临近墙的时候，他右脚一点，身体腾起，双手紧紧抓住墙头，左脚勾住墙壁，如骑马似的轻松地坐在墙头上。周振宇得意洋洋地朝我挥挥手，像刘翔在奥运会上得了金牌一样的高兴与自豪。

看着周振宇如将军征服了烈性的骏马后好不威风的样子，我急了，暗暗下了决心，要征服这堵墙头。于是我学着他的样子，后退、奔跑、加速、飞跃、抓墙……谁知我在抓墙时手没抓稳，尽管我拼命地用手指抠着墙缝，两条腿不停地在墙壁上乱蹭着，脸涨成紫酱色，感到整个身子像一块大石头在慢慢下沉。我无助地看着周振宇，巴望着他能伸出援助之手，可没想到这小子竟微闭双目，悠悠地哼着《月亮湾》，“见死不救”。我又坚持了一会儿，但还是摔个“屁股墩”。看到周振宇高高在上的`样子我十分恼火，仔细回想着周振宇的动作，又进行了第二次、第三次……不知是第几次尝试，我渐渐淡忘了屁股上的疼痛，打起精神，憋足了劲儿，后退、奔跑、加速、飞跃、抓墙……使劲一跳，轻舒猿臂，勾住墙头，一点点地往上翻转身体，虽然动作滑稽，但我好歹是坐上了墙头了。

坐在墙头上，享受着习习凉风，我微微笑了：战胜的何止是身下的一堵墙?我战胜了自我!

**篇5： 勇于接受挑战演讲稿**

中考结束后，我以微弱的优势考上了秀山中学，这一刻也是我期待的。固然，我很高兴。但在欣喜之余，我应想到中考虽然是人生的一个重要的十字路口。但是，高中的新生活更是一个重要而又艰难的历程，因为高考才是选择你人生命运好坏的重要时刻。面临着高中生活新考验，我现在应该做一些准备了。

看着一个又一个的高考生流着泪走出考场，听着一个又一个高考生的试后真言，这不禁让我对高中新生活感到一股从未有过的畏惧感。生活旁边的大学生们也都向我谈到了高中生活的辛苦和压力。此时的我的对这既新鲜又畏惧的高中生活感到无比的压抑。面临着我的是一次考验，需要我来挑战，我应需要勇气和一个平常乐观的心。

“世上无难事只怕有心人”，有了这句话，高中艰难生活历程也短暂了许多。我应该有勇气去面对。其针对我这差等生更是一种无可比拟的考验。路是人走出来的，信心是人打拼来的。畏惧是人们用平常心去克服的。高中生活对我现在还是未知数。我应放好心态，自己每走过的路怎能知道它是平坦的还是陡坡的。不过这次的却是一个重大的考验。我应要谨慎，也要挑战。

相信我，我能赢。

**篇6：勇于挑战自我演讲稿优秀**

各位评委、朋友们：

我们每个人都经历过无数的挑战：升学的、工作的、家庭的、事业的……，从古到今，挑战无处不在，无时不在。昨天，我们的国家还面临着沉重历史负担的挑战，面临着各种体制改革的挑战;今天，在世纪之交，我们又面临着知识经济的挑战、深化改革的挑战、综合国力的挑战……

面对这许多挑战，国人没有退缩，尤其是我们江苏人更是以积极的姿态坦然地迎接挑战：在洪峰肆虐的严重关头迎接挑战，在国企改革的浪潮中迎接挑战，在经济结构调整的机遇中迎接挑战，在“科教兴省”的伟大战略中迎接挑战……我们这些勤劳进取的江苏人，正是在无休止的挑战中，创造了一个又一个的辉煌，一步步迈向崭新的世纪。

作为一名普通的教育工作者，我就经历并直面过许许多多的挑战。八年前，我把中文系毕业生常有的那种玫瑰色的文学之梦播种在一所偏远的山区中学，但很快就遇到一个教育思想上的挑战：在教学中，是让学生做主人，还是教师做主人?我不颀领导和老教师的担心，硬是把学习的主动权和管理的自主权统统交给了学生。为此，我不得不向校长立下军令状，并起早贪黑，钻研理论，分析学生，精心设计每一个方案，耐心走访每一个家庭……一千多个日日夜夜过去了，我终于迎来了第一道曙光：我的班级和那个名不见经传的学校一起跃居全县的榜首，我在挑战中挺了过来。老乡们奔走相告，纷纷要把孩子送到我的班上。

通过这件事，我明白了一个道理：挑战就是机遇，要想赢得更多的机遇，就不能满足现状，于是，我对工作和事业都进行了大刀阔斧的改革：我向学习习惯发出了挑战，和学生一起提出“习惯成性格，性格定命运”的响亮口号，摸索出一整套培养良好习惯的方法;我向教育科研的传统局面发出了挑战，坚持以科研为先导，推动教学改革，每年发表数十篇文章，有的论文还在全国获一等奖。我所在的学校也被评为教科研先进学校。更多的时候，我是向自身的知识结构发起了挑战：工作之余，我用三年时间完成了中文系本科的函授学习，并成为一名优秀毕业生;我用一年的时间参加吉林演讲培训学院的学习，也成为一名优秀学员;我用四年时间完成了法律本科的自学，实现自己所追求的教育与政治经济的有力沟通;我还广泛涉足新闻传媒、电脑外语等领域……我希望自己的目光能够瞄准大文化、大教育的崭新高标!八年来，我几乎没看过一场电影，所有的节假日，几乎都是我读书、学习和写作的黄金时光。我也常常感到深深的愧疚，就是对不起自己含辛茹苦的妻子和嗷嗷待哺的孩子，还有那常常在村头盼儿回家的白发老娘!

但是，正是无休止的挑战，使我牢牢地抓住了一些机遇。我先后成为市县先进教育工作者、优秀班主任，市 教师基本功大赛冠军、省高中语文优质课获得者，以及省级普通话测试员资格和全国律师资格获得者……世纪之交。正是我的而立之年，回望身后一串串坚实的脚印，我也深深懂得：处在这个瞬息万变、经济浪潮汹涌澎湃的时代里个人的成就是微不足道的，世间的一切荣耀与成功都是短暂的、只有思想、道德和精神才是永恒持久的，前面还有更多的挑战在等着我……

说到这里，或许有人要问：你讲的这些不是自吹自擂吗?不!我只是想通过一名普通得不能再普通的年轻人的经历向外界证明：江苏的职工是开拓进取的职工，是敢于发出挑战并迎接挑战的职工，是永远的挑战者!

在新世纪到来之际，让我们用全部的赤诚和智慧，去迎接改革路上方方面面的挑战，去迎接新世纪暴风骤雨的挑战，让我们江苏在挑战中去拥抱新世纪的辉煌!

**篇7：勇于挑战自我演讲稿优秀**

尊敬的各位领导老师们：

大家好

我来自放生小学跨入教师行列仅10余年的岁月10余年的教学历程风雨兼程有得有失回首往事我领悟到：是教师神圣的责任感和对学生的一片真诚的爱伴随我一次次迎接挑战一次次超越自我今天我的演讲题目就是：迎接挑战超越自我

记得初为人师我很胆小没有自信不懂方法更没有经验曾经有孩子问我：“老师1+1为什么要等于2呢?”当时我都不知道该用什么办法才能让他理解;还记得那时课前总是写出非常详细的教案甚至在课前还要记一记先做什么再做什么我努力去做了可总达不到我预想的效果我时时反思着：为什么我不能像当年教我的老师那样在课堂上挥洒自如呢?我很困惑我每上完一节课我都在琢磨今天有什么收获?又有什么教训?下节课我该怎样改进?于是我有意识地加强自己教学基本功的训练虚心地向身边的老师们学习教书育人的技能技巧学习他们的成功经验再把我教学中遇到的问题向他们请教我渐渐的意识到要了解自己的学生关注学生选择适合学生的方法进行教学才是最佳的我发现孩子们学得轻松多了愉快多了我自己也好开心;我还发现以往总觉得顽皮的学生原来是那样天真、那么可爱看着一张张纯真的笑脸看着一双双渴望求知的眼睛我在心里下定决心我要尽我的所能把他们教好这是我的责任是我作为一名教师的责任

在我从教的第3个年头里青年教师赛课活动在全县展开我参加了比赛记得当时我很犹豫那可是比赛下面有那么多领导还有那么多有经验的老师都在看着我我敢站到那个讲台上去上课?学校领导给我鼓劲：“不要怕年轻人要勇于挑战自我自我磨炼不要自己把自己吓倒”在领导和老师们的鼓励和帮助下我获得了第一名这次荣誉的获得让我备受鼓舞我要继续努力做好准备迎接各种挑战我要让我的教书生涯有声有色

在接下来的几年里我结了婚有了家也有了自己的孩子但家庭的拖累并没有让我对自己肩负的责任有所放松反而有一种更强的责任感让我去努力工作因为我强烈地意识到我的孩子需要受到更好的教育还有千千万万和我的孩子一样的孩子也渴望享受到更好的教育记得一位家长说：“现在我们比什么呀比自己的钱多少?不是我们比谁家的孩子素质好”是啊孩子才是未来孩子才是希望我作为一名教师深感责任的重大于是在工作的间歇在干完家务活的空档我都不忘把教学中的点点滴滴在头脑中反思、总结整理一篇篇教学论文就是这样慢慢的磨出来的

然而就在我教学工作基本上得心应手的时候我却经历了一次病痛一次差点让我失去我热爱的“教师职业”的病痛

我本有一副好嗓子在学生时代偶尔在同学们面前一展歌喉也能博得阵阵喝彩但是经过这几年的讲台高歌渐渐的嗓子变的嘶哑还经常疼痛到后来发声都成了困难到医院做检查诊断为“双侧声带息肉”医生建议手术治疗除去息肉恢复声带正常振动发出声音身边的人为此议论开了：有人说要除去声带上的息肉这个手术可不能马虎一定要找技术好的医生……;还有人说如果手术中出现什么意外会结果?听着大家的议论我很着急我不想成为哑巴我更不想因此离开刚刚爱上的教育事业我在心里问自己：我要做手术?手术能成功?我真的会成哑巴?我要因此失去继续与孩子们一起学习的机会?

经过前思后想经过亲人和众多好心人的多方打听和咨询最终我作了手术通过前后两次激光手术成功去除了我左右声带上的息肉经过一段时间的休息我又能重返讲台和孩子们一起学习我好高兴啊我要感谢我的领导、同事、亲人给我的安慰和照顾感谢现代高超的医学技术让我没有失去我热爱的教师职业我更要感谢在我生病期间默默为我祝福的孩子们

记得手术前后我的声音都很小我担心孩子们听不见但他们却听得格外认真很多时候我的一个手势一个眼神替代了我的语言可孩子们依然能够领会我为他们能这样的懂事能这样的理解我而感动手术后医生嘱咐说：一周内一句话也不能讲否则会影响声带的恢复孩子们悄悄的来看我一颗糖轻轻的塞进我的嘴里：一个苹果放在了我的手上;几个自己也舍不得吃的鸡蛋放在桌上人却一溜烟儿就跑了;还有的给我送来自己亲手做的小礼物;最让我感动的是一个同学笑眯眯的递给我一张卡片我打开一看上面写着：“老师祝你早日康复我们等着你”我紧紧拉着小姑娘的手只有使劲地点头眼泪早已不听话滚落在孩子红红的脸蛋上我在心里为自己鼓气我要好起来要快快的好起来孩子们需要我

在病假休息的日子里我为全班五十多位同学每人准备了一张小卡片在每一张卡片上为我的学生写下一句句激励的话语也寄托了我对他们的深切期望在我重返讲台的第一节课里我把卡片分发给他们他们手捧小小的卡片在同伴们面前炫耀“看这是老师送我的礼物……”然后把它小心翼翼的收藏起来此刻我真真切切的感受到：我为孩子们的付出得到了丰厚的回报

10余年的教育生涯有苦也有乐;有付出也有回报：在新课程实施的三年里我先后四次承担县级教学研课多篇教学论文在县、市教学论文评比中获奖;-年教师节县教育局表彰为“优秀教师”;-年参加资阳市信息技术现场课件制作大赛获二等奖;所承担班数学成绩三年来均居全乡第一名

“春蚕到死丝方尽蜡炬成灰泪始干”就算有一天我不能再站在讲台上为孩子们传道、授业、解惑我一定会将我从教的酸甜苦辣和喜怒哀乐的音符铭记下来因为它也是我人生路上的一笔不可多得财富;我也希望我在燃烧自己照亮别人的同时也照亮我自己让我更有信心去迎接挑战不断的超越自我实现我的人生价值

勇于挑战自我演讲稿优秀范文集锦

**篇8： 挑战自己演讲稿**

各位尊敬的老师、亲爱的同学：

大家早上好！

今天国旗下讲话的内容就是《面对挑战，给自己一个承诺！》。

有一个小女孩，品学兼优，从小学一年级到五年级一直担任班长，六年级时突然落选了，原因可能是在工作能力方面欠佳。女孩十分委屈，回家后向爸妈哭诉事情的原委。任凭家长如何劝说，她就是不想上学了。女孩可能没有受到过或很少受挫折，当她稍微遭受到一点挫折时，她就表现出一蹶不振，不仅对自己失去了信心，还担心失去老师的信任，甚至感觉到在同学面前抬不起头来。这位同学不懂得如何面对挫折，克服困难，面对挑战产生胆怯的\'心理。所以，与其给你们一个玫瑰园，避免你们接触具有挑战性的事情，不如多给你们一些面对挑战的机会，并训练你们锲而不舍的态度。

胜利属于有毅力的人，正所谓“严冬不肃杀，何以见阳春？”迎接挑战，要有战胜它的信念，并时刻提醒自己：多一点投入，少一点观望，多一点踏实，少一点浮躁，多一点进取，少一点散漫，这样我们定能在御风的行程中羽翼丰满，做出有力一搏！

姚明为什么会成为NBA闪亮的新星，法国数学家伽罗华为什么在得知自己将要受害的消息时，能够利用生命最后13个小时，一口气写下60多个数学方程式做出惊人贡献；钟南山院士为什么在面对SARS这人类的挑战时能奔赴第一战线？那是因为他们都不怕面对挑战，勇于给自己一个承诺。只有你能想做，才能做到。我们为什么都想读书？是为了上大学吗？是为了将来找一份好工作吗？不错，但它们都不是圆满的回答，你心底真正的动力是不为荒废时光，努力成熟而做的拼搏！

面对挑战，我们必须有充足的准备，机遇只给有准备的人。因为倘若我们腹中空空，胸无点墨，又怎能接受挑战的考验呢？所以我们必须时时刻刻提醒自己，多一点投入，少一点观望；多一点踏实，少一点浮躁。让自己全身心地投入到不断的学习当中，只有这样才不会在挑战来临之时头脑迷茫，不知所措。

**篇9： 挑战自己演讲稿**

亲爱的老师，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：挑战自己。

同学们，不要以为不幸的阴云吞噬了晴空，就意味着生命大难的来临。你胆怯了吗？在人生的十字路口上，你徘徊着，叹息着，不敢直面惨淡的人生，而我要说：请将你的头颅昂起，勇敢地挑战自己，接受严寒酷暑的洗礼。

也许，你在不该摔跤的地方重重地摔了一跤，你为此而痛苦，感叹命运不公，咒骂人生磨难。其实这点挫折算得了什么，连伟人的一生都充满了艰辛，一个平凡人经历点苦痛又算得了什么呢？哪怕这条路充满坎坷，遍布荆棘，只要永不回头地朝前奋进，何愁生命的风帆不高扬，理想的天空不蔚蓝！也许，你曾羡慕过别人的`辉煌，你伤痛懊悔，唉！我要是他该多好啊！可是，别人再好毕竟是别人，羡慕又有何用呢？而遗憾的是，我们瞧不起自己，没有真正认识自我。其实，我们每个人的身上都蕴藏着未爆发出来的潜在能量。只不过我们没有让它很好地发挥出来罢了。我们每个人都有聪明智慧，别人能办到的事，难道自己就办不到吗？然而造物主是吝啬的，它在给人某种东西的时候，同时又带走了什么，而你只有抓住自己的闪光点，并把它发挥出来，你才会感到自身的价值。因此，当你对别人的成功艳羡时，应反躬自问：“我想干什么？我能干什么？我应怎样干？”

有人说：“一个人最大的敌人是自己。”而这个最大的敌人为什么不是别人呢？这是因为我们每个人都是一个独立的个体，只有自己才能救自己，只有自己才能发展自己，也只有自己才能给自己创造出美好的未来。

同学们，莫因潮涨而退缩，莫因暴风雨而彷徨，更不能因往日的疼痛而心事重重，朝着一个目标，永无休止地奋斗，挑战自己，相信你的天空一定会晴朗无比。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**篇10： 挑战自己演讲稿**

尊敬的各位领导：

大家好，今天我演讲的题目是——《超越自我，敢于挑战》。

此时此刻，我站在这里，与其说是演讲，不如说是借机与各位首长和战友进行一次面对面的汇报与交流。在此，我要真诚地感谢各位首长给了我这样一个展示自我的平台。

客观的说，我本身并不是一个很外向的人，比较内敛。以前不是很热衷于参加类似于演讲这类集体活动，是因为担心自己实力不够，也就缺乏对自己这方面能力的.锻炼。对于这。的体育成绩一般都是低空飞过，或是老师给个同情分勉强过关。到了大学时发现体育成绩也要算学分，于是心里就有点紧张担心了。比如说大二时要考排球，在那以前都没有接触过，当时心里很担心考试通不过，当第一节课过后更是有点绝望了，因为要两人一组互相颠球来回几十个，不仅考个人的技术，还要看两人的合作程度。一节课下来一个来回都没有做到，还颠得手腕很痛。但是没办法，只有勤加练习了，有时候练得手腕红肿破皮，痛得难受时，朋友会安慰我，当练习总没有成效灰心难过时，朋友会耐心指点和鼓励我，最后终于取得了不错的成绩，也加强了和朋友之间的感情。到后来我发现我再也不像初高中时那样害怕上体育课了，反而很期待，因为这意味着又能多一项休闲和锻炼身体的方式，同时也多了几个交心的朋友，使我的人生又多了一笔珍贵的财富。通过这一件小事情，我明白在遇到困难和挫折时，要敢于面对，这样才能在这个过程中超越自我，也能积累丰富的人生经验。

刚才只是举的在我的人生路上一个很平凡的超越自我的例子，另外我还有一个经历想与大家分享一下，当时毕业后我进入了教师这一行业，在尽职尽责完成好本职工作之余，我感觉自己的人生很平淡，人生的经历不够丰富，对未来的路也有点迷茫。于是我在全面思考之后决定考公务员，做好决定之后我开始利用业余时间积极备考，在这个过程中也遇到了一些困难和失败，有一次通过了笔试，但是在面试的时候由于紧张和准备不足没有通过，当时很沮丧，心理压力也很大，觉得自己很没用还累得家里人跟着操心，后来有了家人和朋友的关心和帮助，找出失败的原因然后努力解决。最后我终于成功了。也许这个事情对于别人来说很微不足道，但是对于我却意义重大，因为我又实现自我的一次超越。

**篇11： 挑战自己演讲稿**

老师们、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是：面对挑战，给自己一个承诺！

时间过得很快，想起本学期开学之初的第一个国旗下讲话，校长对我们提出了新学期的希望和要求，我们每位同学都充满希望和憧憬，一个个闪亮的目标仿佛就在眼前，开始了一个学期的辛勤耕耘，到了今天，离学期结束已只有15天，现在已是期盼收获和拿出成果的时候了。6月24――26日，全校将举行期终大考挑战。

谁不期盼收获，谁不渴望成功？正因为如此，我们已有很多同学更是以百倍的信心投入复习，踏踏实实地复习准备，他们坚定乐观，信心十足，因为他们深信：只有敢于面对挑战的人，才会有成功和收获。但是在这个时候我们中的有些人却还无动于衷，或者是麻木和迷惘。他们有的在埋怨自己不是读书的料、听到考试就头痛，有的埋怨：半年的时光为何匆匆而过、当初的理想转眼化为泡影。而带着这种浮躁和麻木的心情去应考，肯定会大失水准，一无所获。我想向这些悲观的同学推荐一句名言：:如果你能想到，你就能做到，关键是你能不能面对挑战，给自己一个承诺。

面对挑战，我们要用坚强的意志去迎接它的到来。迎接挑战，是一次理性的探索，是对生活的崇拜，对自己的考验。迎接挑战，就要置身于一种境界，一种勇于攀登不认输、矢志不移不动摇的境界。迎接挑战，要有战胜它的信念，正所谓“欲穷千里目，更上一层楼”，但我们定能“长风破浪会有时”。对自己没有目标、做一天和尚撞一天、稀里呼噜日子的人，是懦夫和懒汉。

面对挑战，我们必须奋力拼搏。置身六月的早晨，我们已经感受到了夏的火热。前几天，在全校技能达标运动会上，在校第八届技能大比武的赛场上、前天和昨天我校240多名同学在高考的考场上……我们奋勇争先，一显身手，在技能水平和高考的竞争中，我们没有气馁、没有逃避。今天面对各类考试，我们同样不能气馁、不能逃避。“人生能有几回搏！”每个人会有自己的理想。汇入大海，就应该掀起波浪；掬一抔泥土，就要垒成高山。同学们，我们渴望摘取学习的硕果，我们渴望实现人生的目标，那么如何使我们的愿望不像肥皂泡那样破灭呢？唯有一搏！姚明成为NBA闪亮的新星，数学家谷超豪探索微积分奥秘，钟南山院士面对SARS这场人类的灾难，舍生忘死奋战在抗SARS前线研究出对抗SARS方法。他们的成功不都是建立在一个“搏”字上吗？人生需要拼搏。拼搏，如黄钟大吕高亢的乐章，如吹起的嘹亮的冲锋号角，使我们的青春旋律更加昂扬激奋，使我们的人生色彩更加绚烂多姿。也许有同学会说，我即使去拼搏了，也不一定能成功呀。同学们，要知道小草和劲松比，小草是柔弱的，可是她心灵的绿，仍是春天里的一丝微笑；鸟儿和雄鹰比，她是弱小的，但她窄薄的翅膀，仍在蓝天中划出一行生命的轨迹；小溪和大海比，小溪是渺小的，可是，她的琴弦，仍拨响着大海的音韵，滚动着大海的希冀……一个人的能力有大小，但在复习迎考的关键时期，我们尽力了，我们拼搏了，我们就能找到属于自己的那片蔚蓝的天空，正如歌中唱到的：“不经历风雨，怎么能见彩虹？”

面对挑战，我们必须有充足的准备，机遇只给有准备的人。因为倘若我们腹中空空，胸无点墨，又怎能接受挑战的考验呢？所以我们必须时时刻刻提醒自己，多一点投入，少一点观望；多一点踏实，少一点浮躁。让自己全身心地投入到不断的学习当中，只有这样才不会在挑战来临之时头脑迷茫，不知所措。我希望每个同学有一个明确的复习目标和复习计划，抓紧考前的每一天、每一小时、每一分钟，全面复习，弄懂弄通。

面对挑战，我们必须在考试中诚实守信。诚信是人们的立身之本。世界著名的心理学家安德森曾经做过一个耐人寻味的调查：他将550个描写人的形容词列成一张表，让人们从中选择他们最愿意交往的人的品质。结果显示，在评价最高的8个形容词中，有6个是与“诚实”相关的，它们分别是：真诚、诚实、忠诚、真实、信得过和可靠。因此可以说人活在世上，最宝贵的财富就是有诚信品质，使别人放心与你交往。什么是诚信？诚信就是诚实守信，也就是忠诚老实，以信用取信于人，一句话，就是要说老实话，办老实事，做老实人。有些人平时不好好学习，考前不好好复习，而是把希望寄托在通过在考试中可耻地作假、作弊来获得虚假的.成绩上。考试作弊就是一个人不老实、不誠信的在学习上的最大表现，欺骗了老师、同学、家长，丢掉了誠信的人格，从而也害了自己，过去已经有学生因为考试作弊在参军、招工中失去机会的先例。也许有的学生考试作弊而侥幸没有被老师抓住，但在这次期未考试中就没有这么侥幸了，学校将在这次期未的各类考试中采取强有力的措施，采取高考一样的考试组织形式，我们的监考老师通过培训将进一步提高监考水平，任何在考试中作弊的人不但成绩为零分，而且将受到严厉的纪律处分，作弊情节详细记入档案，这种不诚信的记录将在一生中跟随你。有些同学主观上不想作弊，但看到有的人因作弊而得到好处，而心理不平衡，也想在这次考试中碰碰运气，这种幼稚的想法和做法，将把自己以前良好的诚信记录丧失殆尽，让不诚信的记录写入你清白的人生。对每个同学来说，正确的选择应该是严格遵守考试纪律，考出自己的真实水平，以出色的成绩向学校、老师、家长汇报。

听着枝头的鸟鸣，望着樟木新绽的绿意，感受着四周潮水般的挑战，我们兴奋，我们斗志昂扬。我们知道该如何通过挑战来提高自身的素质。挑战，是人生永远乐此不疲的欢歌。同学们，时不我待，让我们携手并肩，面对挑战，奋力拼搏，认真复习迎考，面对挑战，把握机会，考出真实的好成绩，享受通过自己努力而获得成功的喜悦，创造辉煌的人生！

我的讲话完了，谢谢大家！

**篇12：勇于突破自己演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

观望苍穹，北雁南飞，定成一字人字，有规有矩，因此能抵南而御寒;察看后土，行蚁繁杂，定各蚁严格分工，有规有矩，因而化渺为强力。因此，有规有矩可成大方圆也。

规矩能使团体更加团结。

三国时期，曹操有次带兵打仗，驻扎在一个乡村中。他命令士兵们不准去践踏庄稼，否则按军法处置。不料他的马受惊，跑到了田地里，踩坏了一大片庄稼。曹操二话不说，当场削掉了自己的头发，士兵们大为震惊，从此军队里更加团结。试想若没有这条规矩，大家都能践踏田地。不但百姓会有所不服，曹操的威严也无从体现。最后这个团结就像没有凝聚力的一盘散沙，很容易被颠覆。我们班级也是一样，若没有班规，校规束缚我们的言行举止，我们就会像脱疆的野马般横冲直撞，任意妄为，这样的一个混乱的团体，后果不堪设想。

规矩能使世界更加有序。

红灯停，绿灯行。这是自小便知道的道理，就是因为人们有种潜移默化的这种思想，按照这样形式过马路，交通才会如此通畅。殊不知，这就是规矩，若没有它，人们按照自己的意愿行事，交通系统早已瘫痪了。还有生活中的一些小事，上下楼梯靠右行，垃圾要分类放，公共汽车前门先下后上，遇事要排队……这些平时我们潜意识里就会做的事，其实就是规矩啊，规矩已经融入了我们的生活。我们也习惯在规矩中，因此我们的生活并没有混乱，反而更有序。

我们在规矩中生活，也要从规矩中突破。尽管规矩约束我们的行为，维持社会的稳定，但有些时候如果墨守成规，我们的社会就有可能停滞不前。

过时的规矩需要突破，从而创造更美好的生活。

百日维新运动的首领之一梁启超，关注西学，对国外民俗有一定的了解。他发现中国的女人还在裹小脚，我们的社会还宣扬三众四德，男尊女卑。于是他便大力引进西方文化，并首先让自己的儿女停止遵循那些陈规陋俗，经过他的努力，中国人的思想有所解放，女性的地位也有所提高。让想若没有人敢打破这些束缚人发展和自由生活的陋规，中国会有进步吗?

无规矩不成方圆。有规有矩，可成大方圆也!我们在规矩中生活，但也不能一味坚持陈旧的规矩，要学会突破自我规矩，这才是我们对它应有的态度。

**篇13：勇于突破自己演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

教堂的钟声响起，当朱丽叶微笑着挽着罗密欧的手走进殿堂时，她仿佛听到了来自天使的祝福。

朱丽叶环顾四周，教堂还是那个教堂，一点儿没变。此刻阳光正好，甚合她的心意。抬头看向眼前人，面对那双令自己朝思夜想的眼眸，一股幸福的暖流从嘴角溢出，浸润了她的整张脸颊，温润了她的整个心灵。她想为此高歌，她可以为此曼舞，纵是天使的到来也不能让她更欢乐一分，纵是魔鬼的威胁也不可减她幸福半点。

她知道，今日的自己，是独一无二的，是精彩的，是突破了千万屏障收获了幸福果实的人。想到这儿，她的心中不由得窃喜，就像一个明知规则却故意去违反，在事成之后既惊喜又心慌的孩子一样。

是的，她背叛了家族，她抛弃了家族，她无视来自家族的威压和来自外界的讥讽。此刻的她是多么地昂首挺胸，此刻的她，拳头是多么的硬朗有力，不论什么流言蜚语，管他什么世家仇恨，她就是她，罗密欧就是罗密欧。此刻，整个世界只有他们二人，其他一切与她何干?

其他一切就用拳头打破!

她已厌恶极了那所谓的家族仇恨，那所谓的仇恨就像一张无形的大网牢牢禁锢着自己的思想与行动;那仇恨就如同天上硕大的一片乌云，遮住了属于自己的太阳，使自己处在那阴影之下，逃脱不得。

她要突破，她要突破，即使结果可能是头破血流，但她绝不在乎，因为再没有什么比罗密欧的那双眼睛更能抚慰自己受伤的心灵了;她要突破，她要突破，打破那禁锢自己思想行为的网，吹散那遮住自己太阳的乌云，再没有什么可以阻止自己去追寻幸福，活得精彩了。

教堂钟声在回荡，朱丽叶简直等不及去吻罗密欧，她握着他的手，她说她愿意。那一刻，她听到天使的祝福，看到了罗密欧的微笑。她实现了人生的突破，突破自我。

她活得很精彩，活得很甜蜜，活得很幸福。

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！