# 超越自我演讲稿3分钟

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-25

*超越自我演讲稿3分钟（精选6篇）超越自我演讲稿3分钟 篇1　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：　　大家好!　　在现代中国体育界上，有两位举世闻名的明星。一位是集所有冠军头街的世界纪录12，88的保持者——刘翔。另一位是在爱情和事业上到了顶峰的“*

超越自我演讲稿3分钟（精选6篇）

**超越自我演讲稿3分钟 篇1**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　在现代中国体育界上，有两位举世闻名的明星。一位是集所有冠军头街的世界纪录12，88的保持者——刘翔。另一位是在爱情和事业上到了顶峰的“小巨人”——姚明。他们两位都有获得至高的荣耀，却依然还在自己所忠爱的地方奋斗。而给他们力量的是一种信念，是种超越自己的信念。

　　当然，不只是他们有更高的追求。我，一名普通的学生也有超越自己的目标。

　　我从小学二年级开始学习书法。每一笔每一个字我都用心去记，用心去写。所以，靠着这份努力，六年级时，我便拿到了我在全国获得的第一块奖牌。虽然只是一枚不起眼优秀奖牌。但去给我无比的信心，第二年，还是那个时间，我收到的却是北京邮寄来的冠军证书，还被邀请去北京留影。同年，我又学习了双管齐下，成为全国第一批领略这种技法的学生，而那年的我还是初一，只有12岁。但不成熟的我却已经令人刮目相看了。因为我可以出现在收视率较高的湖南卫视中的晚间新闻了，可以出现在发行量不错的《洞庭之声》的报纸上，也可以出现在本地岳阳新闻中。我一点一点的长大，也一点一点拉近了我与在顶峰的自己的差距。

　　其实，突破自己并不需要有多大的成就，只要你努力，你觉得你比前一天、前一分、前一秒钟有进步就好了。

　　爸爸从我4岁时便到北京一个人去外面创业，每年大概只能与我相见4次左右，而且每次回来都很短。然而，就算时间再短，也少不了在楚河汉界上的一场厮杀，那便是下象棋。但结果每次都可以预料，那就是我被杀得片甲不留。但日复一日，年复一年。情形已大不如前。今年国庆时，爸又回来了，做例行的象棋大战。第一局虽然我败了，但我也拖得爸那方只剩下了一只车和老将。第二局战鼓重擂，在先对掉一只车后，我又双炮轮番轰炸令对方防守已是残垣断壁。紧接着，我利用卒过河彻底打击掉了对方防守。便把全部兵力大举进攻，在撑过几回合之后便举起了白旗，宣告失败。这就意味着我终于战胜了不可逾越的神话。我突破了爸爸，也突破了自己。

　　其实，在一生之中，最好的朋友是自己，最大的敌人也是自己，只有战胜了称为敌人的自己，才能让最强自己和我做朋友。

**超越自我演讲稿3分钟 篇2**

　　雄鹰搏击长空，海燕唱退惊雷，只要将自己放飞，我们就是雄鹰，我们就是海燕，一千个零比不上一个一，一千次承诺，比不上一次付出，一千句空话，比不上一次实践，一千次徘徊，比不上一次放飞……人生的路最终得自己走，未来的蓝图只能在自己手中绘成。

　　有位哲人曾经这样说过：“人最难战胜的是自己，要挑战自己，战胜自我，要付出勇气的，也是最可贵的。”是呀，人的一生中谁没有战胜过，唯有自己是最难战胜的。

　　亚残运会的圣火已经熄灭，残运会赛场上那无数个闪耀着不屈精神，拼搏勇气的情景，已成为人们记忆中难以磨灭的片段，来自全世界的残疾人运动员，将精神富于运动，用残缺的肢体写下了对梦想的渴望和对自我超越的挑战。

　　古希腊哲学家德漠克里特有句名言：“所有胜利之中，战胜自己是最首要的，也是最伟大的胜利。”在走上赛场之前，残疾人运动员都需要战胜生活中最难以逾越的一个对手，那就是自己，生活为他们设置了不同寻常的障碍，他们的现实世界或是黑暗或是病苦，但内心世界却始终明亮与执着，在赛场上他们超越了身体的羁绊，超越了心灵的障碍，用行动彰显信念，以信念迸发力量，他们向自己的残缺挑战，超越极限，让世界震撼。

　　作为中学生的我们，也应该具有挑战和超越自我的信心，我们在面对学习上的困难时更要迎面挑战和突破，而并非是投降和软弱，也许我们的付出，没有得到及时的回报，但我们要做的不是放弃不是痛哭而是坚强面对，努力改变现状。面对一件事，心态最重要，你重视了结果也可能会变好，如果任其发展，结果可想而知，其实，这个世界上没有完美的人，有人敢说自己的人生没遗憾的吗?所以心态是最重要的，不要想着别人怎么看你的态度，关键是你自己觉得应该怎么做最合适。生活的路——酸;甜;苦;辣;风雨兼程;曲折坎坷……

　　也许有一天会晴天霹雳，也许会有风起云涌，我都会坦然面对，去承受。但同时，我会去挑战他们不可能做到的申请。

　　为了“它……有了极地旅行的冒险家——斯蒂芬;为了它，有了在雷雨中放金属风筝的勇士——富兰克林;为了它，有了在太空中第一位宇航员——加加林……”

　　人类在不断地向天空冲击，为了摆脱了引力的束缚而不断努力，挑战自我，为了战胜自我，曾经那些爬珠木朗玛峰的人，曾经那些与斗牛搏斗。曾经与时间赛跑的人……这一切都是为了战胜自己。

　　为了挑战，有些人在挑战时，受伤，甚至死亡，这一切与挑战者逼近，这种勇气是永生的，这种精神是会长留下去的，因为人类正在向地球发起大挑战!

　　诚然，人类向大自然挑战的同时，也是向自己发起挑战，当刘易斯纵身一跃时，跨过“世界纪录”时，比原记录提前0。1秒冲过终点时，人们欢声雷动如痴如醉。永远怀着“更高、更快、更强”的信念去向极限挑战。

　　鹰在云海里独自飞翔，回首极目，是鹰的方向，它骄傲地长嗖，向九里长空的极顶——冲刺!不知飞了多远，也不知飞了多长时间，它深深地吸了一口气，最后飞进了太阳里，慑了半个天穹!它说，我要挑战自己，战胜自己，晕了过去，当它醒了过后，发生自己不再是鹰了，而是成了涅磐不死的神——凤凰。

　　人的五个手指各有长短，我们每个人不可能都一样的聪明，总会有人是第一，也总有一个是倒数，这是必然的，而落后的人就应该甘于现状，任其发展吗?落后的人已经和其他人存在一大截差距，已经失去了很多赶超的机会，应该做的只有更努力奋斗的向他们靠近，而不是越离越远，但是也不能急于求成，努力一段时间却不见效便放弃了，这是不可取的。我们不要和差距大的同学相比，这样会更累，甚至失去最后的信心，我们跟自己比，摆正位置，找准目标，每天进步一点点，便是很大的成功，当一次失败降临，不必心急不要气馁，更不要放弃努力，我们应该反省自己的行为与学习方法，及时调整，向困难挑战，顽强不屈服，努力坚持到底，这才是青春年少，风华正茂的我们所应该具有的。

　　鹰，它战胜了自己，使自己成为了一只凤凰，而我们呢，也会有那么一天的，正在努力挑战中，挑战着。

**超越自我演讲稿3分钟 篇3**

　　才学着说话，坐在床上闲着无聊，便拿起笔乱画。不经意间，竟一口气从1写到了100。那年，我2岁。

　　上小学了，我的成绩一直是班上中等。三年级，由于学习的进步。竟被评为学习委员。那年，我8岁。

　　国庆期间，我顾不上旅游，在电子琴上完成了我音乐的历史。那年，我9岁.

　　随着区级证书的到手，我又直奔屯溪，在市级英语“希望之星风采大赛”中拿到名次。那年，我9岁。

　　偶尔一次心血来潮，参加了运动会，2项竟然都拿了奖。从此，体育从来都是及格的我一直保持着优秀，成了体育上的积极分子。那年，我10岁。

　　从不被学校领导重视的我，竟被学校录取为大队委成员，且一直当着大队委中的体育委员。那年，我12岁。

　　作文水平一向不咋样的我，在网上发表了一篇作文，竟被“海蓝蓝”中央小作家协会录取。今年，我13岁。

　　超越自己，是一个成功人士的必备条件，超越自己，会使梦想成为现实。但有是这样说过，超越别人，只需加把劲，可怎样超越自己呢?”其实我认为这种说法不妥。该自己定一个不低也不过分高的目标，然后朝着这个目标去奋斗。虽然通向梦想的大道旁驿站不断，但你不能停车。当你成功后，你就会发现，超越自己，就是这么简单。

**超越自我演讲稿3分钟 篇4**

　　每个少年都有五彩斑斓的梦，梦里尝到的滋味越多，收获就越多，回味也就越多，不论甜酸苦辣，都是动人心弦的。

　　由梦，我想到了菊：它生在狭小的花盆里，却不甘蜷缩，把根伸向大地深处，把生的气息吐向宇宙的漩涡，昂着头，微笑着，坚信自己会开出最美的花。一个急风暴雨的日子，我曾试图把菊花搬进屋中，然而却失败了，它的根已从花盆底部伸出，牢牢地抓住大地母亲的胸膛。

　　它以坚强的信念，冲破了人为的牢笼，以不屈的意志不断地向大地母亲汲取着养分。它是在宣誓：要回报给世界最美好的!风雨中的清冷，黑夜里的寂寞，烈日的炙烤和百般的嘲讽它都历练过，当一度迷恋过它的美丽的蝴蝶悄然飞离时，它也惆怅过，然而为了自己的誓言，为了向世人昭示自己的完美，它独自坚守着那份执着。当黄叶翻飞，万物萧杀，诧紫千红不再时，菊就把一年积蓄的能量都释放出来。于是乎，在恬淡高远、透明纯净的空气中充满了菊的清香。它清秀俊朗的面容，犹如童话中的白雪公主，向世人展示着美伦美涣的身姿。

　　我震撼了，心灵接受着一次伟大的洗礼，多少风雨，多少磨难之后，它终于实现了自己的诺言，体现了自己的价值，奉献了自己的一切……漫漫人生路上，谁没有对自己或亲人在心中暗立誓言?父亲累弯的腰，母亲渐白的头发，剌痛了我的心，我为自己的弱小而惶惑、惭愧。然而，菊的姿容却启迪着我：少年郎，不必惶惑，更别羞愧，只要你坚守自己的信念!我警醒了：为了自己的信念，大步朝前吧!在人生的旅途中，尽管有过坎坷，有过遗憾，却没有失去青春的美丽。相信自己，希望总是有的。

　　鲁迅先生说过：“真正的强者，应该用百倍的勇气去迎接人生的巨大不幸。”错过了太阳，我不哭。否则，我将错过月亮和星辰。卢梭有言：“信念是抱着坚定不移的希望与信赖，奔赴大荣誉之路的热烈感情。”是的，信念如一柄利剑，它会剌破你的怯懦：信念是力量的源泉，它能激励你走过困境!朋友，让菊的精神开启你梦的信念，扬起生活的风帆，逆流而上，不断超越自我，勇往直前!

**超越自我演讲稿3分钟 篇5**

　　最困难的时候，就是我们离成功不远的时候。———题记

　　超越，就是不断地认识自我、挑战自我、战胜自我，最终走向成功的过程。

　　相信大家一定听过“吴下阿蒙”的故事吧!大将军吕蒙从前读的书不多，但是他能听取孙权的建议，终日不厌倦地读书，让自己的学识得到他人的称赞和赏识，成为文武双全的大将军。人的学识并不是一成不变的，只要肯努力，就会超越原来的自己。

　　大诗人李白的命运十分曲折，仕途不顺，可是他顽强不息，超越了人生中的弯道，他是一位自信之人，写出了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的千古绝唱，他还留下了诸多传世名篇，李白勇登高峰，取得了胜利，被后人铭记于心，他超越了自我，体现了人生的价值。

　　命运在我们的人生中设下了种.种困难：骄傲、懦弱、自卑……我们要在人生的道路中超越自己，抛弃这些弱点。

　　其实，每个人都应该超越自我。从前我只是一个小胖子，长得胖，又跑不快，因此测试体育成绩时，同学们总是嘲笑我：“呦!胖妞，你怎么跑得这么慢啊!蜗牛跑的都比你快!”

　　每当此时，我总会躲在角落里，渐渐地，我变得懦弱了，变得自卑了。有一天，我终于醒悟了：要纠正自己的缺陷不是一件容易的事情，那是需要付出巨大努力的。

　　从那以后，我便付出行动，每天放学时在操场上跑几圈。有时，想放弃了，我就暗暗鼓励自己：坚持就是胜利，目标虽然遥不可及，但一切皆有可能!

　　随着长时间的锻炼，我的体育成绩从不及格上升至了优秀!我做到了，我成功了!我付出的汗水终于得到了回报!

　　万物在不断地更新，人也在不断地向前发展。蛹经受痛苦后能超越自己变为美丽的蝴蝶，那么我们也应该在磨炼中超越自我，变得更加优秀!

**超越自我演讲稿3分钟 篇6**

　　同学们，你认识自贡的赖雨吗?《群山之上》就是她的第一部诗集。

　　她是一个高位瘫痪的人，是在能动笔的残疾人中，世界上无一人与之相比的特残人。她以舌舔书，以面压书，读古今中外名着。她残手“夹”笔，在特制的骑在身上的框形小桌上耕耘二十余载。她搬不动书却爱书如命，她手指无力却笔走龙蛇，她寸步难行却喜游山水，她需要饭钱却不求施舍，她遭遇不幸又能爱心永驻，简直想象不出她瘦小的躯体居然登上了峨嵋山顶，手不能动，要用两小时才能扭曲滑动写完300字的速度居然写出了几十万字的文学作品。

　　实在难以想像，这个抬抬手都需要帮助的半截人，却登高峰、游大川、览名胜，以她特有的人格魅力实现了梦想。这究竟是什么原因呢?这是她对磨难的挑战，对命运的抗争，对美好的向往和追求，是一种超越自我的精神。

　　超越就是奋争，就是追求，超越自我，就是用百倍的勇气来面对所有的不幸和曲折，纵使前方道路上荆棘满途，也要以矢志不渝的信仰，屹立于世界的高峰。

　　几千年来，中国人绵延不绝的超越自我，惊天动地地注解着民族精神：大禹治水，三过家门而不入，身影何其匆匆;漫漫长路，屈原上下而求索，心志何其虔诚;身受宫刑，司马迁忍受剧痛，“究天人之际，通古今之变”，“史家绝唱”何其恢宏;虎门销烟，林则徐铸我中华尊严，神情何其巍巍，超越了自我，孙中山举起了废除封建帝制的大旗;超越了自我，毛泽东指点江山，聚万众之心开天辟地;超超越了自我，邓小平海纳百川，开启了改革开放了大门;超越了自我，、继往开来，点燃中华民族伟大复兴之火……

　　毫无疑问，只有超越自我，中华民族才能生生不息;只有超超越自我，中华民族才能生养灿烂文明的良田沃土;只有超越自我，中华民族才是傲立于世界民族之林的坚强基石;敢于超越自我，中华民族才能江山多娇，国力强盛，社会进步，人民幸福。

　　今天，我们应当培养超越自我的意识，作为我们健康精神世界和弘扬民族精神的首要元素。超越了自我，就有了民族精神，我们就不会成一个自私自利的人，我们的道德观，人生观、价值观将会超越个人和狭隘，走向高尚和开阔!

　　同学们，我们是祖国的未来，只有我们成为一个敢于超越自我，立志成才，服务社会的人，我们的明天才会更加美好。

　　同学们，我们是花蕾，希望在每一个季节开放，都渴望能为祖国的强盛尽一份力量，为中华民族的崛起而奉献一切。相信每一个真正的炎黄子孙都会毫不犹豫地接过先辈手中的纤绳，肩负起建设祖国的责任。让我们迎着时代的步伐，唱一曲振国兴邦的超越之歌，以示对祖国矢志不渝的热爱。

　　同学们，奋力拼搏吧，超越自我，争做群山之上的人。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找