# 突破自我的演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-29

*突破自我的演讲稿范文（精选7篇）突破自我的演讲稿范文 篇1　　尊敬的老师、亲爱的同学：　　大家好!　　今天我演讲的题目是(战胜自己，快乐成长)。　　同学们，在我们成长的道路上，谁都会遇到许许多多的困难。当我们面对困难，应该怎么办?当我读完(*

突破自我的演讲稿范文（精选7篇）

**突破自我的演讲稿范文 篇1**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家好!

　　今天我演讲的题目是(战胜自己，快乐成长)。

　　同学们，在我们成长的道路上，谁都会遇到许许多多的困难。当我们面对困难，应该怎么办?当我读完(健康成长)这本书，终于找到了答案，那就是战胜自己，快乐成长。

　　在我成长的经历中，也曾遇到过许许多多的困难，就比如那次随爸爸他们一起去爬鹰子洞。我一到瀑布下就傻了眼：这么高的洞，怎么爬得上去?随我们一同去的两个小朋友，在我犹豫不决的时候，轻快地爬进了第一个洞口。爸爸在一旁鼓励我说：“小雨，你也快爬啊!”我呆呆地望着那几个盘旋在山腰的山洞，不禁出了一身冷汗：这么高的洞，旁边还没有扶栏，真恐怖啊!

　　爸爸在一旁继续鼓励我说：“爬呀，别怕。我也和你一起爬上去!”我只好硬着头皮钻进了最低的那个洞口。洞里黑乎乎的，怪吓人的。我连忙退到爸爸身后，紧紧地抓住了爸爸的衣袖，好像里面埋伏着许多老鹰，一等我进去就会飞过来啄我。爸爸转过身来对我说：“既然来了就不能害怕。”说着就把我推到了前面。我没办法，只好往黑压压的洞里走。这时候听见上面的小朋友在喊：“后面的大姐姐快上来呀，这里的风景美着呢!”

　　我一听，忘记了害怕，随着洞逐渐变大，从前面射进了一缕阳光，我高兴得手脚并用朝洞口爬去。刚爬到洞口的平台上，才发现山边高耸的古树被我踩在脚下，我一怔，竟吓得坐在平台的石头上，起不来了。这时，越是不想看见的东西偏偏往我眼前钻：高大的亭子一下子变得那么矮小，我的胆量仿佛一下子也变小了。越是不想听见的声音偏偏往我耳里送：“大姐姐，你怎么爬得那么慢啊，还没有我们爬得快呢!”我心里又气愤又害怕，眼泪竟不听话地流了出来。这时，爸爸拿出照相机，“咔”的一声把我的哭相拍了下来。我一下抢过相机大吼一声：“拍什么拍，不就是爬几个小小的鹰子洞吗?”爸爸说：“好啊，你爬上去我就不拍了。”

　　我一抹手，擦干眼泪，从洞口的平台上站了起来，抓着头顶的石块朝上面的洞口爬去。一边爬还一边想：要是没有这么多老鹰在这里安家，我也就不用爬啊!哪料我手一下没抓紧，整个身子从上个洞口的边缘又滑了下来，幸好爸爸在我身后，一把扶住我，我一下子又坐在了原来摔跤的石头上，心里久久不能平静。说什么也不能再爬这鹰子洞了，就让那小弟弟们去笑吧!

　　爸爸赶忙蹲到我身旁，拿出照相机在我眼前又晃了晃，还说：“小雨，你如果真的害怕就哭出来吧!”我瞪了爸爸一眼说：“嗯，女儿有泪不轻弹，但是我就不上爬!”

　　爸爸什么也没说，和我一起坐在了那块平台上，不知坐了多久，直到那两个小朋友从我们头顶的洞里滑了下来，直到他们出了鹰子洞。爸爸看见我平静了下来，才对我说：“小雨，我们一定要战胜自己，今天，我们爬的不是鹰子洞，而是自己啊!”虽然我还不能一下子全明白话里的意思，但我下定了决心，一定要爬上最高的鹰子洞，看看那些老鹰在天空在翱翔的姿态。

　　我再次从平台上站了起来，把双手伸向头顶的石块，一步一步地脚踏实地的向上爬。爸爸也跟着后面，拿着照相机不停地“咔咔咔”，为我拍下了一张张攀登的照片。

　　不出一会儿，我们终于爬到山顶了，我望着蓝蓝的天空，听着“哗哗”的瀑布声，心里不禁泛起一阵阵自豪：我爬上顶峰啦!

　　是啊，人生的道路就像爬山，一个个困难就像那一个个鹰子洞，当我们战胜了“鹰子洞”，战胜了自己，一幅幅美丽的风景就会出现在我们眼前!

　　同学们，就让我们从小拥有阳光心态，积极面对现实，勇于战胜自己，做生活的强者吧!

**突破自我的演讲稿范文 篇2**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　大家好!我叫吴莘玥，是来自重庆外国语学校初三年级的学生，我今天演讲的\'题目是>。

　　子夜，睡着用防潮布和被子铺成的床，我从梦中醒来，眼前漆黑一片，窗外手电筒的光照在墙壁上，晃来晃去;路灯暖黄色光照着稀稀疏疏的车辆，忽明忽暗。我仿佛听见这个城市沉重的呼吸。

　　很久都没有像这样凝视窗外了，孤独在不经意间向我袭来，猝不及防，我手脚冰凉。

　　突然，副团长将我从呆滞中拉回来，我才发现下一班岗是由我们来站，我迅速穿好衣服，轻声来到宿舍门口，经过交接，我们便开始站岗了。寒风嗖嗖地刮着我的脸，外面的雨淅淅沥沥地下着，残酷的天气与孤独对于我来说无疑是一个巨大的考验。以前的我，总是被欢声笑语所包围，身边总有父母、朋友，有熟悉的环境，现在置身于这样一个陌生的沉睡中的城市，我才感到孤独是那么可怕。突然，我想起一句话：“孤独并不可怕，可怕的是自己将自己推向孤独的万丈深渊。”这句话激醒了我，让我有了勇气与毅力去挑战这寒冷而漫长的一个小时。手中的表不知不觉走到了三点半，我们完成了任务，战胜了孤独，更战胜了自己。虽然，这短短的一个小时给我的感觉是寒冷而漫长，但是在这短短的一个小时内，我想到了很多，也悟到了很多。

　　回想白天在拼“丁”字的过程中，我经历了一个复杂而微妙地心理过程。开始，我很快地按照各种想法拼，但始终没有拚出来，到后来，我有点想放弃，但是我还是坚持了很久。终于，在第七十三分钟时，我拚成了一个完完整整的“丁”字，我才感受到用努力换来成功的快乐。我才发现，彩虹总在风雨后，有阳光就会有阴影。成功和失败总是相辅相成的，只要努力了，只要坚持到底了，就算没有达到原定的目标，但也战胜了自己，战胜自己也是一种成功。

　　我们都是有缺憾的，人生在探索中完满，在改变中提升价值。

　　既然选择了山峰，就不要想着宽阔平坦的大道;既然选择了大海，就不要想着一帆风顺;既然选择了远方，就要风雨兼程。过去只能回忆，只有未来才可以改变。我们应用自己的力量，去书写出一个全然不同的结局，用自己能发出的光和热来照亮这漫漫无际的永恒时空。

　　谢谢大家!

**突破自我的演讲稿范文 篇3**

　　大家早上好!真的希望自己可以做一只曾无与二的凤凰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，畅荡在青山绿水间，翱翔在高空白云中，去一步步地接近目的地，实现自己的梦想。所以，很高兴加入大爱，同家人们一起成长，突破自我，挑战自我，进行思维的碰撞和心灵的交流。

　　我今天演讲的题目是《突破自我》，俗话说得好，自信的人最具有魅力，自信是一个人的最基本的表现力。对于不自信、缺乏勇气的人来说，自然需要不断地去锤炼，去突破自我，超越自己，才能获得自信和勇气。就以我的亲身体会来说吧，曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。认识我的人都说我是个文静、腼腆的女孩，我朋友们都一致认为我过分地活在自己的世界里，不愿意与外界交流，不愿意去展现自己。其实，这些都源于不自信，当我看到别人镇定从容地站在舞台上表达自己的观点，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨啦，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若，很自己的胆小如鼠。

　　可是，我在行动上还是被一种“反动”的思想占据了我的大部分脑袋，我当时也在想，也许机会还没有真正来临吧，当机会真正飘来的时候，我一定会紧紧抓住它，还是下次再说吧。可是，很可悲，当机会真正砸到我的面前时，我还是过分地纠结、犹豫、彷徨，而让机会溜走。记得去年，英语助教说，她马上就要回美国了，希望大家准备一个Talent Show，给她留下一点以后值得回忆的东西。当时我准备了一首我最喜欢的歌曲，虽然之前就已经唱得滚瓜烂熟了，但是，我还是有事没事，哼上一遍练习一下，但是真的很遗憾，最后一节课，我并没有上去演唱，因为我又在编织着各种荒谬的借口—别人都唱的那么棒，那么强，你有什么资格同他们竞争，要是没唱好的话，肯定会被别人嘲笑的R22;R22;时过境迁以后，我又开始后悔，懊恼自己“为什么当时顾虑那么多，既然做好了准备，为什么就不去尝试一下呢?不去你怎么就判定自己做不到呢?”随着时间的积累，这一反动思想将会成为一大恶性肿瘤，而我也将会越变越自卑，患上抑郁症也是很有可能的呀，于是我在想，我难道真的就这样让自己在沉默中灭忙吗?后来，我下定决心，我一定要好好锤炼自己，只有这样，我才能在沉默中爆发呀，才能实现自己的梦想。

　　美国总统富兰克林说过这样一句很有名的话：“The only thing we have to fear is fear itself.”世界上唯一让人感到恐惧的事情就是恐惧本身，也就是说，恐惧只是人的主观意识，并没有真正意义上的恐惧。你越是害怕做的事情，你就越要去突破、去挑战，你越是缺乏的方面，你就越要去弥补、去完善，这样，你才会变得更优秀，让自己跨上更高的台阶。

　　试想一下，作为大学生的我们，如果连最基本的自信和勇气都没有的话，一心只读圣贤书是远远不够的。在这个竞争如此激烈、信息更换如此频繁、知识日新月异的时代里，我们需要全方位地修炼自己，完善自己，拥有足够的自信和能力去跟上时代的节奏和步伐，具备大学生所应该具备的素质。我们没每个人的能力都是无穷无尽的，我们只有不断地去突破自我，挑战自我，困难并没有我们想象中的那么复杂，就像今天我站在大爱的这个舞台上，并没有我原以为的那么紧张和恐惧，相反，是它让我拥有这样一个美好的机会，来突破我以前不敢突破的方面，此时此刻，此人此景，旭日东升，清风拂面，家人鼓励，共同加油!最后，送大家一句话，人有时候就是冲动一下，狠狠地逼自己一把，才会知道自己的潜力有多大，然后自己去挖掘，慢慢地你会看到一股清泉流淌在心田。谢谢!

**突破自我的演讲稿范文 篇4**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　我们所要应对的挑战，有各种各样的。有的是来自学习，如：各种各样的考试等;有的是来自生活，如：工作上的压力等;有的是来自大自然，如：水灾和旱灾等。

　　以前，我们的挑战是在升初中的那场考试。应对这个挑战没个人的心态不一样。有的人抓紧时间学习，想考个好的学校;有的人是抓紧时间玩，这些人说：“趁此刻多玩一些，上初中后就没有玩了。”等等。

　　而此刻，我们所要应对的挑战是升高中的那场考试。虽然还有几年，可是，也要从此刻开始努力学习，否则到了考试的那一天就来不极了。所以要从此刻开始努力学习，让以前的贪玩一去不复返，从容的应对升高中的那场考试。

　　以后，我们所要应对的挑战是升大学的那场考试。就要更加的努力学习了，到时候考上好的学校。

　　上头是我们这些学生所应对的挑战，此刻来看看大人们所要应对的挑战吧!

　　大人们应对的挑战，比我们要困难的多了。

　　大人们应对的挑战有的是社会上的挑战，如：工作上的压力等;有的是大自然上的挑战，如：水灾和旱灾。

　　大人们也有的人逃避挑战，他们不胆应对挑战，怕失去什么。

　　大家想一想，我们应对的挑战只是学习，可是大人们应对的挑战有的甚至是有生命危险的。所以大家要勇敢的去应对各种各样的挑战，不要逃避挑战，当逃兵，大家要战胜挑战，不要被挑战所战胜!

**突破自我的演讲稿范文 篇5**

　　战胜自己 超越自我

　　人生是战场，而自己正是这场硬仗中的主角!

　　人生的旅途本来就是起伏不定的，而生命也是由欢笑和泪水编织而成的，就像电影中的角色，不管是主角、配角或是临时演员，只要尽本分，把戏演好，向困难挑战，超越自己，就是懂得生命真谛的人。

　　你看过《汪洋中的一条船》吗?书中的主角——郑丰喜先生就是一位能突破现状，能超越自己，追求更完善的人生的人。他不因双腿弯曲，不良于行，而成天自怨自艾，反而凭着毅力、信心向自己挑战。他虽然也曾遭到失败，但以信心做反看，以毅力当前锋，终于战胜了自己，战胜了双腿，成为一位超越自己的成功者。

　　失败并不可耻，可耻的是不再勇敢地站起来，接受挑战，而一味的逃避，不敢面对现实!

　　作家杏林子因为从小身体关节的毛病，经常躺在床上，无法做事。但她坚信，总有一天，她也能像常人一样，做自己爱做的事，她有了向自己挑战的信心，事情便成功了一半。她尝试写作，竟发现从写作中找到了自我，因而重拾向人生挑战的念头!她曾说，真正的残废是心死，而不是外在的残疾!她有了好的开始，便想超越自己，创办了伊甸园。她不但向自己挑战，也关心别人。她的做法，能不令我们大叹不如吗?

　　“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬。”当你遇到困难时，无须自怨自艾，也无须别人“拉一把”才从泥淖中爬起来，重要的是要有挑战的心，自己救自己。跌倒了，自己爬起来，再迈开步伐，再奔向前去。

　　有些人生活在这世界上，连生存的目的是什么，都感到迷惑。其实，上天给我们的生命，绝不是平白无故的。常常问一些人，最近过得怎样。回答几乎都是千篇一律：“没有，混口饭吃。”“还是小职员一个。”为什么他们总是如此说呢?那是因为他们缺少了自我挑战，自我突破的想法，总是以为安于现状即是福。这样的人，再过十年也是停留在原地，无法前进。

　　向自我挑战，即是超越现在的我，迈向一个新的我，不是停留不进，也不是安于现状。就拿我们学生来说吧，月考时，能突破自我，向原来的成绩挑战，只要有进步，哪怕是进步个两三分，也算是挑战成功啊!否则最后一名是你，成绩老是停在原地，那多难堪啊!

　　人生的，崎岖不平，只有向自我挑战才能往前行。且把自我挑战当成一把锐利的刀，用它去斩除旅程中的荆刺，超越巅峰，超越自己!

　　你看过不倒翁吗?它那屡仆屡起的精神，才是我们应该学习的的。虽然我们的生命有限，但能学习打败原来的我，展现新的好的我，也就是一种突破。不是吗?

　　人生的旅程，有无数的挫折。可是挫折只是生命旅程中小小的插曲。被挫折击倒的人，如果不再重新振作，便无法实现自我。遇着挫折无须惧怕，那正是向自我挑战的好机会。朋友，拾取信心，向自我挑战吧!打破从前的不良记录，就从现在开始。把挑战当指南针，失败当试金石，勇敢地向自己挑战，并战胜自己，超越自我。

**突破自我的演讲稿范文 篇6**

　　大家好!真的希望自己可以做一只鹰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，徜徉在青山绿水间，翱翔在高空白云中，去一步步地接近目的地，实现自己的梦想。所以，很高兴同大家一起成长，突破自我，挑战自我，进行思维的碰撞和心灵的交流。

　　我今天演讲的题目是《突破自我》，俗话说得好，自信的人最具有魅力，自信是一个人的最基本的表现力。对于不自信、缺乏勇气的人来说，自然需要不断地去锤炼，去突破自我，超越自己，才能获得自信和勇气。曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。过分地活在自己的世界里，不愿意与外界交流，不愿意去展现自己。其实，这些都源于不自信，当我看到别人镇定从容地处理一件事，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若。可是，我在行动上还是被一种“反动”的思想占据了我的大部分脑袋，我当时也在想，也许我的能力还不够，不能让别人看笑话，还是下次再说吧。可是，很可悲，当机会真正砸到我的面前时，我还是过分地纠结、犹豫、彷徨，而让机会溜走。随着时间的积累，这一反动思想将会成为一大恶性肿瘤，而我也将会越变越自卑，于是我在想，我难道真的就这样在沉默中灭忙吗?后来，我下定决心，我一定要好好锤炼自己，只有这样，我才能在沉默中爆发，才能实现自己的梦想。

　　美国总统富兰克林说过这样一句很有名的话：“The only thing we have to fear is fear itself.”世界上唯一让人感到恐惧的事情就是恐惧本身，也就是说，恐惧只是人的主观意识，并没有真正意义上的恐惧。你越是害怕做的事情，你就越要去突破、去挑战，你越是缺乏的方面，你就越要去弥补、去完善，这样，你才会变得更优秀，让自己跨上更高的台阶。

　　我们每个人的能力都是无穷无尽的，记得《报任安书》中有段话非常经典：古者富贵而名摩灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐，乃赋《离骚》;左丘失明，厥有《国语》;孙子膑脚，《兵法》修列;不韦迁蜀，世传《吕览》;韩非囚秦，《说难》《孤愤》;《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。所以我们只有不断地去突破自我，挑战自我，成功并没有我们想象中的那么难。

　　所以人有时候就是冲动一下，狠狠地逼自己一把，才会知道自己的潜力有多大，自己有多优秀，慢慢地你就会发现自己真的很不错。谢谢!

**突破自我的演讲稿范文 篇7**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　挑战!一个富有坚强，创造里的词语。挑战!是人生中对自己，对生活……方面的一种考验，也许懦弱的人以为挑战而变为一个胜利的强者，生活!无处不在的困苦，而我们一次次有来应对它们，这时，我们需要挑战!

　　挑战自己!

　　挑战自己!大多数人都不陌生，每个人大概都有过挑战，挑战自己!有的因为艰难而退缩，有的因为努力而前进。我X一个充满好奇心的女孩，我有向往!我有梦想!我有抱负!而我的梦想前方正有种种的艰难困苦等待着我去挑战!我挑战我内心中的恐惧!

　　我挑战我的胆怯，我挑战我身体流动着带病菌的血液，它们对我来说是一种挑战，它们在我心中久久不能失去的原因，是因为我没有挑战的胆量和充满挑战的心!我在它们面前是一个懦弱的人，此刻，我懂得敢于去挑战。我X一个重新复活的新生命!我要挑战!带着我的新去挑战自己!

　　挑战分数!

　　挑战!挑战分数!是一们考的技术!分数!一个不陌生的名词!考场上，我们就是为了它而努力，细心的挥动着手中的笔，为自己的面子而努力，也为了自己的学习成绩而奋斗。

　　在考场上我们交头接耳，飞纸传书!为了什么?是为了我们的分数。我们渴望，我们渴望我们自己的分数是第一!我们也盼望有终翌日自己也高高在上。成为令人骄傲的榜样!为了这些!我!我们!在考场上的奋笔!

　　为了好的分数我和别人交头接耳，飞纸传书!也许这些已不陌生，然而!考场上的种种犯下的错误已刻在我们每个人的脑海中!擦拭不去!我一个重新复活的人!我要挑战!我要带着我的头脑去挑战我的分数!

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