# 关于超越自我的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-03

*关于超越自我的演讲稿（通用32篇）关于超越自我的演讲稿 篇1　　尊敬的老师，亲爱的同学们：　　大家早上好!原来，最大的敌人就是自己，是自己的怯懦使自己胆寒。我恍然大悟。　　能够超越别人的人不一定能超越自我，能够超越自我的人才是真正的胜利者。*

关于超越自我的演讲稿（通用32篇）

**关于超越自我的演讲稿 篇1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!原来，最大的敌人就是自己，是自己的怯懦使自己胆寒。我恍然大悟。

　　能够超越别人的人不一定能超越自我，能够超越自我的人才是真正的胜利者。

　　我们常常会已一百分为满分，当在学习考试中取得一百分，而感到骄傲时，已经有人超越了一百零一分，向更高的领域前进，精益求精，好还要更好。惟有不断努力，超越自我，才能有所进步。曾经，我以一百分为目标。

　　学习时，只写老师布置的作业，从来不做课外书，只背要求必背课文古诗，从来不背课外名文诗句。所以每次的成绩都在自己平淡的意料之中。而别人却一直勇攀高峰，别人到达山顶时，而我还在半山腰轻松自如的爬着。

　　现在的我，没有满分的限制，每天不断努力，超越自我一点点，哪怕别人看不出来，只要自己能了解，能进步就够了。我们往往在超越别人，却从来没想过，惟有不断超越自我，才能赢得了别人，我们要时时提醒自己，一百分不过是一百零一分的开始。

　　老子说：\"自知曰明，自胜曰强。\"隋代思想家王通说：\"自知者英，自胜者雄。\"不错，人类正是在不断的发现自己的弱点，缺点，从而不断的战胜自我，超越自我，一个拼搏的过程就是忘却自我，超越自我的过程。

　　正是因为自我超越，才使我们的人生和事业更加澎湃激荡。因此我们必须竭尽所能，超越自我，全力以赴，争取更高的境界。

　　人的一生最大的敌人不是敌人，而是我们自己，只有超越了自我才懂得怎样去衡量别人的价值，只有超越自我，才明白如何接纳自己以外的一切，只有超越自我，才能使自己一生更加丰富多彩，只有超越自我，才能到生命的全貌。

**关于超越自我的演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　我是来自高一—班的—员，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举，同时也是我的荣幸，下面就是我演讲的题目：超越自我。

　　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，无望过，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，克服艰难，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，天天就是睡觉，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，那个时候突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，我天天是起早贪黑做题，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。此刻我进入了高中，我更加的明白，惟独超越自己不敢的，才干成就以后更好的自己。

　　谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇3**

　　人，最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次。在临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力都已献给了人类最伟大的事业，为人类解放而进行的斗争。”在《钢铁是怎样炼成的》这部小说里，主人公保尔-柯察金临终前的这段经典对白，从我小学的时候就已深深地印入脑海。现在工作了，对此有了更加深刻的理解，保尔的一生中，为了崇高的理想和追求的事业，奉献了自己的宝贵青春，最终他的内心充满了一种自豪感，和对自我的认同感。

　　我们的国家也是因为有了前辈们的青春奉献，才不需要在为人类解放而斗争。生活在这个和平的年代里，我们庆幸，我们感恩。作为一个新时代的年轻人，一个平凡的年轻人，我所能做的，就是怀着一颗感恩的心，在平凡的工作岗位上，兢兢业业，无私奉献，不断超越，实现自我价值和社会价值的统一。

　　具体到我现在所从事的药师工作，虽然平凡，但是责任重大。药品是特殊的商品，它直接关乎人的生命健康。药房是一个医院向社会展示其形象的窗口，药师是联系医生和病人的桥梁。医生开具的处方，经过我们的审核调配以后，就要发到病人的手中，因此我们的工作是不容有失的。门诊药房工作量比较大，压力也比较大，这就要求我们必须具备高度的责任心和敬业精神，把为病人解除病痛作为自己的崇高使命。在工作中，首先要保证调剂的准确，对医师处方中出现的问题也绝对不能含糊，对错误处方拒绝调配，并且及时沟通。和医生共同努力，最终为病人的生命健康保驾护航。

　　如今的年代，医院药房不再单纯的以药品为中心，而是要以病人为中心，竭诚为每一为病人服务。我们需要进一步的提高服务质量，尽可能的为每一位病人做用药指导，想病人之所想，急病人之所急，在服务上不断有所超越。业余时间，我会积极地充实自己，提高自己的业务水平，趁年轻的时候，多学习，多接触临床，争取在医院发展临床药学的大潮中贡献自己的一份力量，实现自我，超越自我。

　　刚刚过去的这个夏天属于奥运，其间我的心被无数次的感动和震撼。感动于奥运会和残奥会上志愿者们周到细致的服务，他们正是当代的一群奉献青春的楷模。还感动于四十多岁的李宁在艰辛排练后吊着威雅在卷轴上飞奔最后点燃奥运主火炬，感动于残疾人运动员侯斌在轮椅上紧拉吊绳不断攀升最后点燃残奥会最火炬，更感动于运动员们在赛场上奋力拼搏挑战最好成绩的每一个日日夜夜，所有这些又有哪一个不是对自我的全力超越呢?

　　超越梦想一起飞你我需要真心面对

　　让生命回味这一刻让岁月铭记这一回

**关于超越自我的演讲稿 篇4**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《超越自我，放飞青春》。

　　迎着飒爽的秋风，踏着飘落的红叶，我们又将迎来中一年一度的运动会。运动会是体育风采的集中展示，同时也是对我们身体、心理的锻炼与考验，更是对同学们风貌和综合素质的大检阅。在运动会中，比的不仅是xx中学子的运动水平和体育，比的还是中全体师生应有的素质和涵养！高一的同学，来到州一中，虽然你们已经努力去做了，但是还有一些做得不够，有些同学打饭插队，不仅影响了他人，更是对中的亵渎；有人出口成“脏”，污染了中家园；就在近几天，个别男女同学公然在餐厅相互喂饭，这种不辨荣耻的行为污染了中这片净土。高一的.同学，中教育我们要“先做人，再读书”，希望你们能改掉坏习惯，尽快适应中这个集体。

　　本周六学校将举办运动会，运动会不仅是体育比赛，更是文明的比赛。在运动会期间，请每一位同学都严格规范自己的言行，注重每一个细节，做一个文明的观赛者。在规范个人言行的同时，我们还要对赛场中那些不文明行为及时制止，共同维护我们来之不易的文明环境。我们还应积极发扬“小事”，主动捡起地上的废纸，做一名合格的中人，让中与你我同在，让文明之花在中绽放！

　　“强身健体，勇于竞争，赛出风格，快乐成长”这是中运动会的理念。我们的每一位运动员都将以最完美的姿态迎接这场盛会，在赛场上奋勇拼搏，永不退缩。这是一种，是用毅志铸就的！同学们要发扬高尚的体育，给优胜者以热烈的祝贺，给落后者以真诚的鼓励，给失败者以温暖的安慰。希望没有比赛项目的同学，要做好准备！你们要积极奉献自己的爱心，为运动员们加油呐喊。在文明参与的过程中，尽情享受奉献的乐趣，尽情释放心中的激情！每一个班集体，要做好准备！运动员文明参赛，同学们文明观赛，共同为班集体的荣誉而奋斗，尽情焕发青春的活力，为校运会创造一道亮丽的风景线。全体中人，我们都要做好准备！让我们释放自己的热情，在校运会这个舞台上，收获团结文明的硕果，收获拼搏奋进的硕果，收获成才成功的硕果！树高尚形象，开良好风气是我们的目标，角逐风云赛场，勿忘中！超越自我，激扬青春！

　　老师们，同学们，运动会的大幕即将拉开，在这一年一度的盛会上，每一个人都将尽显个人风采。盛会在即，我们要超越自我，激扬青春。让呐喊响彻云霄，让激情荡漾心间，让文明洋溢校园，我们将以最饱满的热情、最蓬勃的活力，最完美的姿态，迎接这场盛会！最后，预祝本届校运会取得圆满成功！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇5**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　裁判举起手中的发令枪，轻轻扣动了扳机。“砰——”的一声巨响，现场腾起了黄色的烟雾，在烟雾中，只见几个黑色的身影同时奔了出去……

　　这是200米的比赛场景，在这个星期的星期三下午，我们学校隆重举行了运动会，我作为一名运动员，有幸参加了200米的比赛。

　　“请参加七年级男子200米预赛的运动员到检录处检录，请……”广播里大声播诵着这条通知。“啊?怎么这么早?不是说十点开始吗?”我低看了看手表：才九点二十。这是我的心凉了半截——我还没怎么做好准备。我正迟疑着该怎么办，广播里又播了：“请参加七年级男子200米预赛的运动员到检录处检录……”声音还比刚才高了一倍。唉，没办法，我只好听天由命了。来到了检录处，我看到一个裁判在拿着名单点名，我赶紧跑过去。“你叫什么名字?”裁判问我。我把自己的名字报给了他。裁判的目光在名单上扫了好几遍，边看边说：“你在，你在——”我屏住呼吸，等待着，然而，我心里在不停地想：“老天，给我一个好道次吧，给我一个……”正这么想着，裁判突然说话了：“哦，找到了，你在你一组的第八道，你站在那儿。”什么?第八道?这对我来说仿佛是当头一棒。我还没有准备充分，胜算已经不大了，现在又让我跑第八道，就是雪上加霜啊!我愣在那儿一动不动，在裁判的催促下，才悻悻地排到了第一组的最后。我看了看我的对手，一个个都“人高马大”的。我真是欲哭无泪啊!

　　“好了，你把他们带到跑道上去。”裁判对一个高年级的同学说。在去跑道的路上，我的腿一直在发抖。转过一个弯，我瞥见了同班同学期望的目光。这时，仿佛有一股热血涌进了我的胸膛，并且有一种感觉充满了我的全身，使我的腿不再发抖，让我的全身充满力量——是啊，我们比赛不就是为班级争光，为团体争光吗?我今天就要超越自我，赛出最好的自己!

　　“各就各位，预备——”裁判举起了手中的发令枪，“砰——”，枪响了，我如离弦之箭冲了出去，这时，我的心里只有一个理念：再快点，再快点!我越跑越快，越跑越快，快到已经感觉不到自我，只感觉“脚下生风”，耳边朦朦胧胧地听见同伴的加油声。我再次提速，感觉自己好像飞了起来。近了，近了，终点越来越近了……我冲了过去。

　　看了看自己的成绩：30.01秒。我简直不敢相信自己有这么好的成绩。现在，进不进决赛对我来说已经不重要了——

　　因为我超越了自我，我赢了我自己!

**关于超越自我的演讲稿 篇6**

　　“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学习和将来的社会实践之中去，在校园和社会这两个大熔炉里，学会知识，学会做人、学会生活，学会技能。

　　我们不仅要脚踏实地，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，我们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是我们有了飞机。

　　看见鱼儿在水里游弋，我们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是我们有了船舶。

　　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、努力奋斗、超越自我；而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。

　　努力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间在脸上留下的悔恨，最终一事无成、一生虚度。

　　世上无难事，只怕有心人，积极的几乎能够战胜世间的一切障碍。

　　一个人如果对自己的生活、对学习充满热爱，并选定了自己的奋斗目标，就会自发地尽自己最大的努力去面对、去奋进、去超越自我。

　　爱默生告诫我们：“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，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。

　　天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！”不要四处乱撞，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，坦然微笑地面对生活，这样就可以享受到成功的境界。

　　实现梦想要一步一步来。

　　超越自我，梦想就离我们并不遥远！

　　别人可以替你开车，但不能替你走路：可以替你做事，但不能替你感受。

　　人生的路要靠自己行走，成功要靠自己去争取。

　　天助自助者，成功者自救。

　　机会总是留给有准备的人，如果自己不准备好的话，即使好运降临也会错过。

　　时间年轻着，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我们，只有不断充实自己，奉献自己，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自己的人生辉煌而壮丽，才能用我们的不懈努力来谱写美好的未来！

**关于超越自我的演讲稿 篇7**

　　各位老师、同学：

　　大家好，我演讲的题目是：挑战命运、超越自我。

　　从五四运动至今，回首中国共产主义青年团走过的80多年风云历程，一代代优秀青年紧跟着党，用无畏的勇气和舍身忘我的精神，始终站在时代的峰顶浪尖，为民族复兴作出了卓越的贡献。“我们是五月的花海，用青春拥抱时代。我们是初升的太阳，用生命点燃未来。”当我戴着光芒四射的团徽，站在火红的团旗下，高唱着团歌，心中为之激动、为之自豪的时候，心中也在思索着，怎样才无愧于共青团员这个共荣的称号。

　　走上讲台，我知道你们会向我投来怜悯的目光。是的，在我的成长经历中，不幸像黑暗的阴云始终笼罩着我。记忆里，最后看到的东西是公路上惨烈的碰撞。从此，我再也看不见这多彩的世界，再也看不见妈妈慈祥的脸颊，童年所有的梦想也变成了南柯一梦。多少次难以想象的迷惘、痛苦，多少回希望破灭的自报自弃，我质问着命运为何如此的不公，抱怨着上苍为何如此的无情，渴望着精神的寄托，探寻着人生的真谛。为了让自己忘却烦恼，发泄心中的委屈，在学校里我发奋的学习，全身心的投入每一次活动中，渐渐的我得到了老师和同学们的赞许，慢慢的找到了久违的快乐滋味。我的同学们的背后都有着一段令人心酸经历，同命相怜的人在彼此的关怀帮助中，都感触到人与人之间真挚的情感。老师的关心让我温暖，同学的帮助让我快乐，许许多多好心人的资助更让我感动，他们重新燃起了我青春的激情，再次开启了我封闭的心灵之窗。岁时的月 日，岁时的 月 日，是我终生难忘的日子。从戴上红领巾到佩戴上共青团徽，从班级的小集体到团组织的大家庭，我不再感到孤单，不再自卑，因为我的背后有数不清的人关怀、支持着我。我沐浴在爱的阳光里，感到由衷的幸福。我要向所有向我伸出援助之手的人一样，燃烧自己的青春，温暖更多的人。

　　当一个人被一种执著的信念支撑时，他就会成为钢铁一样的战士。在不断向命运挑战的过程中，我懂得了幸福在于奋斗的过程，人生最大的危险莫过于裹足不前，无愧无悔才是真正的人生。我相信我也能做出成绩来，哪怕用10倍、20倍的努力来弥补！刚到学校后，不熟悉环境，好几次摔倒在楼梯上，每一次摔倒后再爬起来；学习盲文记不住点位，每一次遗忘反复练习，电子琴看不见键盘，每一次弹错从心来过；渴望知识缺少盲文读物，每一次疑问千方百计寻找答案？在每一次困难面前，心里都暗暗告诫自己：肉体上的折磨，精神上的痛苦，都可能成为行动上的兴奋药物，这点痛苦，对于漫长的人生来说，又算得了什么呢？就这样，经过一次次挫折的洗礼之后，我发现自己变得更坚强了。我懂得了痛苦之后，才会品尝到欢乐的可贵，懂得了在追求的道路上，不光有鲜花，更多的是荆棘，懂的了人之所以有烦恼，有时是跳不出自我分析、自我设计、自我编织的牢笼。人生就是一部痛苦与欢乐的交响曲。超越自我，走出心中的阴影，你就会觉得这个世界是多么的美好。也许我做不出惊天动地的伟绩，也许我还天真幼小，但我知道自食其力、自强不息就是我的使命。我不再彷徨，不再颓废，我要把我的生命变成一首激昂的旋律，我要用我的行动奏出青春的凯歌。

　　今天我把我的心声讲给大家，决不是为了要博取大家的同情。我是把大家当作知心朋友，与大家共勉。当你在挫折面前抱怨上天的不公，当你在困难面前裹足不前，如果你能想到我而焕发斗志，这就是我的目的。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇8**

　　尊敬的各位，评委老师，亲爱的同学们：

　　大家下午好！我是八一班的熊杰，今天有幸代表八（1）班站在这里参加朗诵比赛，我感到十分的荣幸，在全校师生共同踏上成长历程的每一天，让我与全校师生共勉：放飞理想，超越自我。

　　放飞理想，是为了开创未来。“会当临绝顶，一览众山小”是诗人的理想，“了却君王天下事，赢得生前身后名”是志士的理想，“自信人生二百年，会当水击三千里”是伟人的理想！理想，是错综复杂的迷宫里远远亮在前方的明灯，为我们指引前进的方向；理想，是崎岖坎坷的山路上默默陪在身边的朋友，给我们带来攀登的勇气；理想，是干旱炎热的沙漠中那清澈的泉水，为我们继续穿越的力量。我们都渴望有一个成功的明天，光明的前途，也许你想冲击郧西一中，郧阳一中，也许你想探索宇宙，也许你想成为一个教育名家？无论你的理想是什么，今天立下你的理想，就要开始为理想而奋斗；今天放飞理想，就要以理想激发我们的潜力，穿越失败，走向成功。

　　实现理想，必须脚踏实地。你要成为诗人，你就得上下求索，为伊人憔悴；你要成为志士，你就得闻鸡起舞，醉里挑灯看剑；你要成为领袖，你就得长缨在手，力缚苍龙。有时候，学习真的很苦，可是，立下我们的理想，觉得那苦是那么的微不足道；有时候，规矩真的很烦，可是，放飞我们的理想，觉得那烦可尽付笑谈之中，因为我们的使命是开拓的，因为“志远业精”的校风、“勤学善思”的学风、“严谨认真”的教风激励我们为了理想而奋斗，或许我们奋斗过程中会有挫折，或许改变自身恶习的过程还比较慢，但理想不会为一时挫折而残缺，理想并不因为今天没有实现而褪色。

　　我相信，师生们的理想就在脚下，师生们的未来不是梦。放飞理想，是对人生价值的演绎；超越自我，是对生命价值演绎。让劝学印证我们的理想放飞，让纪功壁刻下夹河中学每一个超越的自我！

　　我的朗诵到此结束，谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇9**

　　同学们：

　　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学习和将来的社会实践之中去，在校园和社会这两个大熔炉里，学会知识，学会做人、学会生活，学会技能。

　　我们不仅要脚踏实地，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，我们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是我们有了飞机。看见鱼儿在水里游弋，我们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是我们有了船舶。……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、努力奋斗、超越自我；而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。努力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间在脸上留下的悔恨，最终一事无成、一生虚度。

　　世上无难事，只怕有心人，积极的思想几乎能够战胜世间的一切障碍。一个人如果对自己的生活、对学习充满热爱，并选定了自己的奋斗目标，就会自发地尽自己最大的努力去面对、去奋进、去超越自我。爱默生告诫我们：“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，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！”不要四处乱撞，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，坦然微笑地面对生活，这样就可以享受到成功的境界。实现梦想要一步一步来。超越自我，梦想就离我们并不遥远！

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

　　时间年轻着，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我们，只有不断充实自己，奉献自己，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自己的人生辉煌而壮丽，才能用我们的不懈努力来谱写美好的未来！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇10**

　　有一种力量能够让你超越自我，有一种坚持，能够让你昂首向“不可能”说“不”，这就是毅力。

　　上个世纪70年代是世界重量级拳击史上英雄辈出的年代，4年来未登上拳台的拳王阿里此时体重已超过正常体重20多磅，速度和耐力也大不如前，医生给他的运动生涯判了“死刑”。然而，阿里坚信“才是拳击手比赛的支柱”，他凭着顽强的毅力重返拳台。

　　1975年9月20日，33岁的阿里与另一拳坛猛将弗雷泽进行第三次较量(前两次一胜一负)。在进行到第14回合时，阿里已精疲力竭，这个时候一片羽毛落在他身上也能让他轰然倒地。然而他拼着性命坚持着，不肯放弃。比到这地步，与其说双方在比力气，不如说他们在进行毅力的较量。阿里知道如果在上压倒对方，就有胜出的可能。于是他竭力保持着坚毅的表情和誓不低头的气势，双目如电，令弗雷泽不寒而栗，以为阿里仍存在着体力。

　　这时，阿里的教练邓迪敏锐地发现弗雷泽已有放弃的意思，他将此信息传达给阿里，并鼓励阿里再坚持一下。阿里一振，更加顽强地坚持着。果然，弗雷泽表示“俯首称臣”，甘拜下风。裁判当即高举起阿里的臂膀，宣布阿里获胜。这时，保住了拳王称号的阿里还未走到中央便无力地跪在了地上。弗雷泽见此情景，如遭雷击，他追悔莫及，并为此抱撼终生。

　　其实，人生就如同一场场的擂台赛，有胜有负。还难免弄得自己伤痕累累。然而，一场场的竞赛，我们又逃脱不掉，只有凭借自己的忍耐与毅力坚持到底。坚持到底也许会出现奇迹，坚持到底也许会让你惊喜地发现自己有如此这般深藏在骨子里的潜力。

　　如同爬山，曲曲折折，盘盘旋旋，苦点累点没什么，坚持到底，而当你到达山顶后再细细品味来时的一路辛勤与不懈时，那会是怎样的一种成功感呵！

　　朋友，心中有梦就要追，莫待错过空悲切。追梦时，别忘了采撷一朵毅力花，在你最需要的时候。

**关于超越自我的演讲稿 篇11**

　　亲爱的朋友们：

　　大家好!

　　不知道大家记不记得歌德曾经说过：在今天和明天之间，有一段很长的时间;“趁你还有的时候，学习迅速办事”。

　　好比奢侈品巨头路易?威登，他人生转折的出色跌宕让后人赞叹不已。他出生于乡下一个木匠之家，14岁之前他接触最多的是飞溅的木屑。14岁时他的人生有了转折，他后来成了奢侈品巨头。

　　在路易?威登14岁时，村子里来了两位装扮时尚的年轻人，他们讥笑村民们衣着老土，“这个鬼地方怎么月亮都显得那么肮脏”!这些话深深地刺伤了路易?威登，他决心要去巴黎，看看那里的人和月亮究竟有什么不同。一路颠沛游离，路易?威登最终来到巴黎，却发明这里的月亮并不比家乡的干净圆满，人们的装扮倒让他大开眼界。这个赤贫的孩子在巴黎无亲无故，生活艰难困苦。后来，他竟饿倒在一家高档皮箱店门口，好心肠的店主将其救起。他醒来后，抓住机会，请求店主收留他当一名店员。店主拒绝了他，经过一番坎坷挫折，路易?威登最终在巴黎找到了第一份工作，当了一名一般的捆衣工。他十分珍惜这份工作，虚心向师傅们请教，刻苦钻研实践，力争每一个细节都完美无缺。他始终相信：今天所学的一切都必将成为明天的种子，不能用过于功利的眼光来看待眼前所学的一切，它们并没有高低贵贱之分，更不会毫无价值，“既来之则安之”，在今天种下什么，以后就会收获一个什么样的明天。

　　一年后，路易?威登再次来到最初饿倒的那家皮箱店，再次请求店主收留他，店主再次拒绝了他。最终他用自己的聪慧与才智让店主破例收留了他做一名学徒。

　　学徒路易?威登在店里勤奋精进，谦卑热忱，因为做过木工，他做的皮箱更加结实;因为做过捆衣工，他做的皮箱在空间设计上更加科学合理。很快，路易?威登成为一位手艺超群的年轻师傅，他所推出的皮箱一直保持着良好突出的销量记录。最后，他在香榭丽舍大街开了一家皮箱店，为时尚品牌lv(路易威登)的问世开辟出了道路。

　　可见任何成功都离不开累积，没有累积就谈不上发明与创新，也就没有创新。在当下这个日益竞争激烈的社会，我们不能一味的努力，还要讲究科学的思量。

　　我的演讲结束，谢谢大家!

**关于超越自我的演讲稿 篇12**

　　障碍更难逾越的是什么？是自我。超越自我，既是一次考验，又是一回锻炼。每个人都是一座山，但只要有勇气、恒心、本事，再高的山也只是一颗脚下小小的泥丸。

　　闻名于世的天体物理学家霍金，一位21岁就被诊断了绝症的人，虽然不能行走，不能发音，十个手指只有两个还能活动，但他不屈不饶，向命运挑战，勇于突破困境，超越自我。不仅学术方面大有成就，命运再他面前也作了退却，医生断言的两年半生命并未兑现，霍金顽强地活了下来。这是一个奇迹，更是超越自我的可喜结果。奥运冠军，有“飞人”之称的刘翔，再赛道上不懈地拼搏，超越自我，一次又一次地刷新记录，突破极限。家喻户晓的红军万里长征，过草地，登雪山，啃草根，吃皮带。是何等地艰苦卓绝。正是红军战士超人的毅力及超越自我极限的，才使残酷的大自然，险峻形势俯首称臣。

　　对于超越自我，我颇有感触。某次登山，有道是初生牛犊不怕虎，我在台阶上上窜下跳，好不，可新开的厕所三天香，一会功夫，我像泄了气的皮球，灌了铅的双腿机械地在台阶上跨越，一望无尽的台阶让我气喘吁吁，放弃的念头数次闪过，我咬着牙坚持，硬撑，拿名人轶事鼓舞。可随着腿的负担越来越重，说什么也不管事了，我一屁股坐下歇息，汗津津的脸说明我累坏了。凉风习习，我醒悟了：超越自我，勇往直前。这八个字往我身体注入了一股新鲜的血液，它的名字叫坚持……山顶上，我学着杜甫“一览众山小”，好不快哉！我也收获了：超越自我不是万能，无法超越自我是万万不能的！

　　朋友们，超越自我，我们能行！

**关于超越自我的演讲稿 篇13**

　　亲爱的老师同学们：

　　大家好！社会实践刚刚结束，我带着记忆犹新的欣喜感动和震憾站在这里，我演讲的题目是[让时代青春在实践中飞翔]。

　　上周，我们初二年级八个班的学生到—参加市教育局组织的社会实践活动。全方位军事化管理使我们充分体验了团队生活的严谨艰辛乐趣与感动。

　　在活动过程中，翻越逃生墙的项目是整个团队所面临的最大挑战了。同学们自动搭起人梯，奋力向上攀越，虽一次次跌落和失败，但同学们却永不放弃。不少同学的双肩被踩破了皮，却一声不响，低着头，继续用自己的臂膀支撑起同伴的生命，背后只是留下一块块伤痕和一个个脚印……他们把生的期望留给了别人，使在场的许多同学都流下了感动的泪水。那个场面，我毕生都将无法忘记。同学们团结友爱互助的，使我们度过了一道道难关，克服了一个个艰难。若没有同伴的付出，就不会有整个团队的胜利！

　　我想，这就是团队的力量！一根筷子易折断，十根筷子坚如铁！团队的力量是伟大的，伟大的背后更隐藏着艰辛与磨砺。一个人经历风雨，不如大家一起抵挡风雨！

　　也许命运给了你不公平的待遇，也许生活给了你太多的磨难，也许你的天空在下雨，也许你的世界总是黑暗……但是，请不要悲观失望，不要消沉灰心，让大家和你一起面对吧！生命的过程是需要雕琢和磨砺的，大家一起承受，让友爱撒满内心，让力量驱走荆棘。那样，你的生命将不会褪色，团结的力量将陪伴着你，感动将一直环绕着你，之火将永不熄灭！

　　单丝不成线，独木不成林；一块块砖惟独堆砌在一起才干成就万丈高楼；一滴水惟独融入大海才干获得永存。是的，生活中可以没有轰轰烈烈的英雄，但是生活中不能没有团结友爱的。一个人是社会的一个细胞，惟独大家团结在一起，才干构成一个坚毅的整体。

　　保尔曾经说过：“人最宝贵的东西是生命。生命对于我们惟独一次。”在人生的旅途中，让我们背上团结合作超越自我的勇气，把它们装进我们飘洒活力的行囊，让时代青春在实践中飞翔！

　　谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇14**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!哈佛大学著名教授威廉詹姆斯曾经说过：“人生的成功不在于我们与他人相比如何，而在于我们与我们所能做的相比如何。一个成功的人总是与自己竞争，不断创造新的自我记录，不断改进和提高。”

　　不管我们知不知道，我们每个人心里都有一个心理蓝图。在心理学领域，这种蓝图被称为“自我形象”。自我形象的神奇之处在于，人的行为、感情、举止甚至才华总是与自我形象相一致的。如果你把自己想象成一个人，你就会按照那种人去行动，那么如果你把自己想象成一个“失败者”，你就会不自觉地踏入失败的深渊，即使你有美好的愿望，坚强的意志力，甚至是好的机会。

　　自我形象是可以改变的。改变自我形象可以改变你的性格和行为，丰富你的精力和才华，最终化失败为成功。所以，只有把自己的志向和梦想形象化、具体化，坚信自己能成功，才能成功。这就是自我超越。

　　要不断努力培养和改变自我形象，不断改变自己，超越自己。而不是躲起来或者把自己掩盖起来。人生有限。超越自我，不要只等岁月的积累，要善于把握时间和重心。作为一个孩子，我们只能用肢体语言与外界交流。因为我们有超越自己的冲动，所以我们努力去站立，去学习语言交流，去一次又一次的不懈努力，最终成长。然而，我们失去了四分之一的生命，留下四分之一的时间给老人。除了工作，我们还有多少时间可以超越？

　　同学们，让我们抓住每一个机会，每一个挑战，努力超越自己，体验生活的喜悦和色彩！

**关于超越自我的演讲稿 篇15**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　每个人站在这里都有他的缘由，而我是因为写作站在这里的。

　　写作。这是缪斯赐我的荣耀；在疯狂地迸出一串串白纸黑字的火花时，我触摸到神的心跳。那仿佛就在我自己的胸腔里跳动的声音，绝妙无比。

　　你总会因为做喜欢的事而得到这样的体会：其余的任何事物都不复存在，唯有此时此身，千言万语不足以道其神，纵酒放歌不足以传其爽。这一瞬间，仿佛所有梦寐以求的景象尽数交织在脑海中——劲风中的辽阔草原，烈日下的黄金沙漠，风暴里的狂野海洋，破晓时的初升太阳。当我在写作中遇到这样的一瞬间，我深深地感到自身的渺小与卑微，却又希望它的壮丽能够永远停驻。

　　然而这毕竟只是短暂的一瞬间，转瞬即逝；因此我需常常磨砺自己人的思想，渴盼在笔端再次征伐神的军队。这样的尝试类似于我概念中尼采所谓的“超人”，或者通常所说的“超越自我”。我不知道各位通常如何达到超越自我的目的，而我能确信的是，这就是我超越的方式。

　　于是我终于明白我今天在这里到底要讲点什么：写作是我的自我超越。

　　什么是自我超越呢？自我超越，在我的理解中，即超越自我的束缚，超越原有的视野，超越思想的局限，从而达到更高的人生境界。在生活中，不断追求更高的目标，无疑是人类社会共同的价值取向。而作为一个热爱写作的人，通过写作来追求或是超越自我，可谓再理想不过。我满心欢喜之时，总希望把它写下来：那样我就留住了自己的快乐，使得一个瞬间转化为永恒；我颓然废然之时，总会紧紧攥住笔，狠狠地砸下一个个字符，仿佛它不是字符而是流星、是陨石。就这样我在大地上暴戾恣睢，在宣泄满腔感情之后，重重地把自己也扔到地上，闭上眼睛去感受它无边的包容与祥和。于是我渐渐平静，重新站起来，离开这一个个巨大的石坑，留待风沙流水将它侵蚀，万千生物将它包裹。

　　或许在下一个路口我又将如此掀起一场无人知晓的可怕的心灵风暴。然而有一支笔在手，我总能触碰到大地雄浑的心跳，再一次感受到阳光如此温暖，生命如此可贵。而后我再一次站起来，足迹的连线从此地奔向无穷——这一条路在大地上，如同闪电在黑色天空中留下的一线强光，短暂至此，壮丽如斯。

　　就这样，一个个体所能具有的一切思想，一切情感，一切可能，尽数熔铸在一支笔中。这支笔，也由是拥有了真正的生命。

　　我所追求的，也正是这样一支笔。它寄托了我的灵魂，以自己的眼睛观察整个世界。它是生与死，人与兽，爱者与不爱者，也是冰与火，山与河，时间与空间……它属于我，也属于每一个人。它是有生命的文学，是永恒的世界。谢谢！

**关于超越自我的演讲稿 篇16**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　我是高三(11)班的-x，这天我演讲的题目是《挑战自我，超越自我》。

　　每个人来到这个世界上，都期望能演绎出辉煌的人生，期望能得到社会的认可，得到他人的赏识与赞美。但是，并不是每个人都能在灯光闪烁的舞台上神采飞扬，在领奖台上感受国歌的雄壮。因此，我们要挑战自我，超越自我，在有限的时间里缔造属于我们自己的奇迹。

　　我们都是九零后出生的青年，没有经过的洗礼，也没有经过艰苦奋斗的岁月，而是成长在蜜汁与鲜花中，拥有着被父母的宠爱。但是，我们却有极强的自尊心，我们的心中常常流露出不为人知的脆弱与孤独。因为我们深知，从未深切感受过风雨的我们将如何应对整个社会。我们即将踏入大学的校门，终将成为社会主义建设的主力军。我们是祖国的期望，肩负的使命要求我们独自撑起一片蓝天，这一切无不促使我们挑战自我，超越自我。有位诗人曾写道：“春须早为，岂能长少年?”当代作家矛盾也曾说过：“斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化。”

　　挑战自我是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种惊心动魄的搏击，更是一种坚持不懈的努力。三峡工程、探月工程、青藏铁路，无不体现挑战自我，超越自我的。然而，在挑战自我的征程上也会遇到挫折与艰险，这就需要我们克服惰性，磨练意志，坚定信念，永不言弃。只要我们拥有勤劳的双手、智慧的头脑，就必须能在挑战中超越自我，铸就辉煌!

　　浪花超越平湖才会有波涛汹涌的壮观，松柏超越平常树才能四季常青。挑战自我，超越自我是我们别无选取的生存方式，是我们走向康庄大道的唯一利器。挑战自我也充满着激情与惊喜，苦难与欢乐。只要我们能够不断努力，必将得到辉煌人生的回馈，得到社会的认可。

　　同学们，让我们在有限的人生旅途中书写挑战自我，超越自我的美妙乐章吧！谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇17**

　　尊敬的各位，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\"那时我都不知道该用什么办法才干让他理解；还记得那时课前总是写出非常具体的，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练习，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。我发明孩子们学得轻松多了，愉快多了，我自己也好开心；我还发明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。记得那时我很犹豫，那可是比赛，下面有那么多，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吗学校给我鼓劲：\"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。\"在和老师们的激励和帮助下，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，做好打算，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：\"此刻我们比什么呀，比自己的钱多少吗不是，我们比谁家的孩子素养好！\"是啊，孩子才是未来，孩子才是期望，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，，一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，偶然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，到后来发声都成了艰难。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……；还有人说假如手术中呈现什么意外，会是什么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：我要做手术吗手术能成功吗我真的会成哑巴吗我要因此失去继续与孩子们一起学习的机会吗

　　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，经过一段时间的歇息，我又能重返讲台和孩子们一起学习。我好快乐啊！我要感谢我的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，但他们却听得分外认真，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，惟独使劲地点头，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。

　　在病假歇息的日子里，我为全班五十多位同学每人打算了一张小卡片，在每一张卡片上为我的学生写下一句句激励的话语，也寄予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钻研课，多教学论文在县市教学论文评比中获奖；20xx年教师节县教育局表彰为\"优秀教师\"；20xx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；我也期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！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**关于超越自我的演讲稿 篇18**

　　如果人生会像期待那样顺利，那我们就失去了应有的旋律。受了伤，只会掉眼泪，从不往前看，只会停留在原地，享受着枯燥乏味的生活。我们为什么不去战胜自我，超越自我呢?使自己的人生变得光鲜亮丽。

　　高尔基曾说过：“最伟大的胜利——战胜自己”，人这一生是需要去战胜的，战胜挫折与磨难，但最难的终究是战胜自己。战胜自己需要的是坚强的毅力与顽强的意志力，了解对方再稍加努力便可战胜他人，那你了解你自己吗，表面上没有人比自己更了解自己了，但其实自己无法正视自己的缺点，无法与自己的缺点作斗争。而我们需要的是学着战胜自我，摆脱浮躁，使人生罗盘指引出正确的方向。

　　林肯经过近三十年的失败，但他没有放弃自我，仍坚信可以超越自我，不放弃自己的追求，自己的人生自己主宰。学会超越自我，是走向成功的一个重要前提，坚持向前冲，自己超越自己不难，只要你抱有信心与希望。“金无足赤，人无完人”，只有超越自我才能做最好的自己。

　　曾经的失败不会牵扯以后，过往的成功不会决定未来。不要因为一次失败而放弃自我，我们要为自己的未来做一个目标，朝着这个目标前进，渐渐将会超越自我。其实超越自我并非难事，只要持之以恒的按着你的目标前进，超越自我并不难。换一个精神面貌，去迎接一个崭新的未来!

　　“战胜自我是战胜一切得前提条件，一切成功都从战胜自我开始”，战胜自我才能使能力得到提高，使精神得到升华。学会及时发现错误并且及时改正错误，汲取别人成功的精华来弥补自己失败的原因。战胜自我，超越自我是走向成功不可逾越的鸿沟，越过这个坎，你将会看到胜利在向你挥手。

　　一次失败是经验的积累，一个绝境是挑战与机遇。遇到事而准备好并且尽最大努力奋力一搏，可能就会创造战胜自我，超越自我的奇迹!

**关于超越自我的演讲稿 篇19**

　　我和爸爸妈妈去沈阳的时候，去了一个好玩的地方，那个地方的名字叫棋盘山的冰雪大世界!!!好听吧!!!你们一听到这个名字，就感到很奇怪吧你们肯定猜有冰雪的地方不可能有什么好玩的。实话告诉你们，其实有很多好玩的，而且还有冰雕，而且有麒麟冰雕，我和他照了相，还有城堡的，全都使冰做的，很好看。

　　那里有一个项目是让我更加超越自我的：雪山冲浪!30元一人，爸爸妈妈说：“你又长了一岁，要不你自己玩吧!超越你自己一下!”我大胆的说：“好吧!”我拖着橡皮圈，往上走，我看到一个牌子上写着：“出了意外后果自负!”我就想：我才72斤，不算重吧!不会出意外的!放心吧!我顺着雪弄出来的小台阶，并且拖着橡皮圈往上走，小台阶上也是很滑的，一不小心就会摔一跤，我拖到最顶端的时候，橡皮圈太重了，我快拉不动了，我使劲的拉，我往下一看竟然有60多米，感觉自己有点眩晕，我感觉到我要超越我自己!我越往上走越担心，但是我自己心里想：一定要上去!好不容易登到了最顶上，我抬头一看全是雪，并且我往下看的时候，看到下面的人很小。我等呀等，终于该到我了，我还以为把脚伸里头呢，原来是伸外头，坐在橡皮圈上，我抓到一个东西哪里，被叔叔一推，一下子就下去了，在下的过程中，我感到很爽很刺激，我突然被一个东西弄上天去，翻了一个圈，又下来到了终点!刚刚的紧张瞬间消失了，代替的是无比自豪，我感到很好玩，我要再玩一次，我还感觉到：我超越了我自己!

　　这就是我超越我自己!我还要加油!我想只要勇敢就会战胜一切。

**关于超越自我的演讲稿 篇20**

　　我和爸妈去沈阳的时候，去了一个好玩的地方。那个地方的名字叫棋盘山冰雪世界！好好听着！一听到这个名字就觉得很奇怪。你一定猜到了，有冰有雪的地方不可能有乐趣。说实话，有很多好玩的，还有冰雕，还有麒麟冰雕，我和他合影，还有城堡，都是冰做的，很好看。

　　有一个项目让我更加超越自己：雪山冲浪！30块钱一个人。爸爸妈妈说：“你大了一岁。你为什么不自己玩？”超越自己！”我大胆地说：“好！”我拽着橡皮筋走了上去。我看到一个牌子，上面写着“发生意外，后果自负！“我想：我只有72斤，不会太重！不会出事的！放心吧！我顺着雪做的小台阶，把橡皮筋往上拽。小台阶很滑，我不小心摔倒了。拖到顶的时候，橡皮筋太重，我几乎拉不动。我使劲拉。低头一看，60多米，有点晕。我觉得我要超越自己！越往上走越担心，但心里想：一定要往上走！我设法爬上了山顶。抬头一看，全是雪，低头一看，下面人很少。我等啊等，终于轮到我了。我以为我把脚伸进去了。原来是在外面。我坐在橡皮筋上。我抓住了什么东西，被我叔叔推了。我立刻就下去了。在往下走的过程中，感觉很爽，很刺激。我突然被什么东西带上了天堂，转了一圈，下来到底！紧张感瞬间就消失了，没有极度的骄傲，反而觉得很好笑，想再玩一次，也觉得自己超越了自己！

　　这就是我超越自己！我还是要加油！我想如果你勇敢，你会战胜一切。

**关于超越自我的演讲稿 篇21**

　　2月12日我们又来到了龙源湖小学参加乒乓球比赛，经过昨天激烈的比赛给我了很多启示：人只有在逆境中才能奋起，海燕只有在暴风雨中才能搏击。不见风雨，怎么能见彩虹的道理。虽然昨天我们输了比赛，但是我们坚信自己的信念，今天我们精神抖擞地站在比赛场上，个个精神十足，今天的比赛我们一定要赢，10点钟，比赛开始了，我们组对孟州二队，我和薛峰和王当三个人为一个小组，我们精心策划了一下，准备让薛峰打头阵，王当打2号，我就打3号，我们开局还是站上峰，我们轻松赢了一局，但是到了第二局由于王当过于紧张，水平没发挥出来，输了一局，关键就要靠我这一局了，重担落在我的身上，我的心态也发生了变化，伙伴一起为我加油助威，我的心还是平静不下来，我深呼一口气，心理在想：我只要磨砺我的身心，超越自我，超发挥出自己的水平，我相信我一定能成功，第一局开始了，我刚发一个下旋球，谁知对方很巧妙地把我的球削过来，我趁对方削的球高，就禁不住起了板，不好裁网了，我立即又想了其它办法，他是一个削球手，削的球肯定转，于是我一直用搓球两边调的方法，在加上我的轻如飞地步伐，最终以3：1赢了对方，下午与山西晋园队的比赛，我们三人在赛场上都发挥出了自己的最高水平，做到了“三气”：灵气、杀气、霸气，最终我们以3：0的成绩进入到了决赛。

　　三个人经历了几次失败后，总结出：只要我们有坚强的毅力，挑战极限，超越自我，就一定会成功的!

**关于超越自我的演讲稿 篇22**

　　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!

**关于超越自我的演讲稿 篇23**

　　每个人都有属于自己的梦想，很多人为之努力和奋斗。但也有人奋斗一生却并没有什么真实的成就，因为他们都有一道心灵的枷锁。超越自我，我心飞翔，从某种意义上讲这也许不枉是人生中一种最美好的境界。

　　常常听到有人说：“哎呀，又考杂了，哎，我是不是笨呀……”其实，这并不是你笨，每个人都是一样的，只不过你没有冲破心灵的枷锁，超越自我罢了。超越自我可以使自己身体中本应释放的物质释放出来，让自己的生命释放出它本应有的光彩。所以说，一个人只有超越自我，才能让自己的潜能完全的发挥，展示出自己生命本质的精彩。

　　超越自我听着好像只有四个字而已，其实如果真正实践起来，他所需要付出的努力却是你意想不到的。首先，必须要认识自己，认识自己到底实力是多少。认清楚自己是超越自我的一个重要关键，也为后来的进一步行动做到铺垫。只认请自己而不行动也不行，还要时时刻刻相信自己能行，一定能行，而且在遇到像考试一类的大型竞技时，一定不能紧张，切记一定要镇静，把心放稳，你定能够做到超越自我，我心飞翔。

　　不仅如此，你还需做到从容应对，惟我独尊。这其实并不是骄傲的表现，更是一种对自己的认可和相信，正是这种认识，才能承受住你的镇静，承受住你的相信，只有这样才能让你真真切切的认识自己。著名射击运动员张山曾经在自传中说过：“天上地下，惟我独尊。”这使她信心百倍，最终在奥运会中以一个娇柔女子的身份打败了众多的男子汉，赢得了冠军。

　　超越自我，放飞梦想，我心飞翔。只有做到这些，你才能成为漫长人生路上的强者!

**关于超越自我的演讲稿 篇24**

　　2月12日，我们来到龙源湖小学参加乒乓球比赛。经过昨天的激烈竞争，给了我很多启示：人只有在逆境中才能崛起，海燕只有在风暴中才能战斗。不看风雨怎么看彩虹？虽然昨天比赛输了，但我们坚信自己的信念。今天我们兴高采烈地站在球场上，他们都充满了精神。今天我们必须赢得这场比赛。10点钟，比赛开始了。我们组对阵的是蒙州二队，我和冯雪、王当是一组。我们已经仔细计划好了，准备让冯雪带头。王当打2号，我打3号，我们。但是第二局因为王当太紧张，水平没出来，比赛输了。关键看我的游戏。担子落在我身上，心态也变了。搭档一起为我加油，我的心还是无法平静下来。我深吸一口气，心想：我只需要磨砺自己的身心，超越自己，充分发挥自己的水平。我相信我会成功的。谁知道对方熟练的切到了我的球？对方把球切高了，我忍不住去打板子，这样切网就比较困难了。我马上想到了别的办法。他是个爽朗的人，切球必须转动。所以我一直用两边搓球的方法，以我飞的速度，最终以3： 1赢了对方。下午，我们和山西金元队比赛。

　　经过几次失败，三个人总结，只要我们有坚强的毅力，挑战极限，超越自己，就一定会成功！

**关于超越自我的演讲稿 篇25**

　　每个人都有自己的梦想，很多人为之努力奋斗。然而，有些人奋斗了一辈子却没有真正的成就，因为他们都有心灵的枷锁。超越自我，心飞。从某种意义上说，可能是人生最好的状态。

　　经常听人说“哦，我又考混了，哎，我是不是傻……”其实不是你傻，大家都一样，只是你没有突破内心的\'枷锁，超越自己。超越自己可以释放出本该释放在自己体内的物质，让自己的生命释放出应有的光彩。所以，一个人只有超越自己，才能充分发挥自己的潜能，展示自己生命的精彩本质。

　　听起来超越自己只有四个字。其实你真的去练，他需要的努力是意料之外的。首先要认识自己，认识自己的优势是什么。自我认知是自我超越的重要关键，也为进一步的行动铺平了道路。不采取行动不能只认自己，但一定要始终相信自己能做到，遇到考试这样的大型比赛一定不要紧张。记得要淡定，心要稳，你就能超越自己，我的心也会飞起来。

　　不仅如此，你还需要冷静和自尊。其实这不是骄傲的表现，而是对自己的认可和信仰。正是这种理解，才能承受你的冷静和信任。只有这样，你才能真正了解自己。著名射手张山曾在自传中说：“天地只有我一人。”这让她很自信，最终在奥运会上以一个迷人的女子击败了很多男人，获得冠军。

　　超越自己，放下梦想，心就飞了。只有这样，你才能在漫长的人生道路上成为一个强者！

**关于超越自我的演讲稿 篇26**

　　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!

**关于超越自我的演讲稿 篇27**

　　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!

**关于超越自我的演讲稿 篇28**

　　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学习和将来的社会实践之中去，在校园和社会这两个大熔炉里，学会知识，学会做人、学会生活，学会技能。

　　我们不仅要脚踏实地，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，我们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是我们有了飞机。看见鱼儿在水里游弋，我们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是我们有了船舶。…… 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、努力奋斗、超越自我;而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。努力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间在脸上留下的悔恨，最终一事无成、一生虚度。

　　世上无难事，只怕有心人，积极的思想几乎能够战胜世间的一切障碍。一个人如果对自己的生活、对学习充满热爱，并选定了自己的奋斗目标，就会自发地尽自己最大的努力去面对、去奋进、去超越自我。爱默生告诫我们：“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，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚!”不要四处乱撞，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，坦然微笑地面对生活，这样就可以享受到成功的境界。实现梦想要一步一步来。超越自我，梦想就离我们并不遥远!

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

　　时间年轻着，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我们，只有不断充实自己，奉献自己，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自己的人生辉煌而壮丽，才能用我们的不懈努力来谱写美好的未来!

**关于超越自我的演讲稿 篇29**

　　我们不仅要脚踏实地，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，我们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是我们有了飞机。看见鱼儿在水里游弋，我们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是我们有了船舶。…… 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、努力奋斗、超越自我;而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。努力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间在脸上留下的悔恨，最终一事无成、一生虚度。

　　世上无难事，只怕有心人，积极的思想几乎能够战胜世间的一切障碍。一个人如果对自己的生活、对学习充满热爱，并选定了自己的奋斗目标，就会自发地尽自己最大的努力去面对、去奋进、去超越自我。爱默生告诫我们：“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，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚!”不要四处乱撞，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，坦然微笑地面对生活，这样就可以享受到成功的境界。实现梦想要一步一步来。超越自我，梦想就离我们并不遥远!

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

　　时间年轻着，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我们，只有不断充实自己，奉献自己，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自己的人生辉煌而壮丽，才能用我们的不懈努力来谱写美好的未来!

**关于超越自我的演讲稿 篇30**

　　从五四运动至今，回首中国共产主义青年团走过的80多年风云历程，一代代优秀青年紧跟着党，用无畏的勇气和舍身忘我的精神，始终站在时代的峰顶浪尖，为民族复兴作出了卓越的贡献。“我们是五月的花海，用青春拥抱时代。我们是初升的太阳，用生命点燃未来。”当我戴着光芒四射的团徽，站在火红的团旗下，高唱着团歌，心中为之激动、为之自豪的时候，心中也在思索着，怎样才无愧于共青团员这个共荣的称号。

　　走上讲台，我知道你们会向我投来怜悯的目光。是的，在我的成长经历中，不幸像黑暗的阴云始终笼罩着我。记忆里，最后看到的东西是公路上惨烈的碰撞。从此，我再也看不见这多彩的世界，再也看不见妈妈慈祥的脸颊，童年所有的梦想也变成了南柯一梦。多少次难以想象的迷惘、痛苦，多少回希望破灭的自报自弃，我质问着命运为何如此的不公，抱怨着上苍为何如此的无情，渴望着精神的寄托，探寻着人生的真谛。为了让自己忘却烦恼，发泄心中的委屈，在学校里我发奋的学习，全身心的投入每一次活动中，渐渐的我得到了老师和同学们的赞许，慢慢的找到了久违的快乐滋味。

　　我的同学们的背后都有着一段令人心酸经历，同命相怜的人在彼此的关怀帮助中，都感触到人与人之间真挚的情感。老师的关心让我温暖，同学的帮助让我快乐，许许多多好心人的资助更让我感动，他们重新燃起了我青春的激情，再次开启了我封闭的心灵之窗。岁时的月 日，岁时的 月 日，是我终生难忘的日子。从戴上红领巾到佩戴上共青团徽，从班级的小集体到团组织的大家庭，我不再感到孤单，不再自卑，因为我的背后有数不清的人关怀、支持着我。我沐浴在爱的阳光里，感到由衷的幸福。我要向所有向我伸出援助之手的人一样，燃烧自己的青春，温暖更多的人。

　　当一个人被一种执著的信念支撑时，他就会成为钢铁一样的战士。在不断向命运挑战的过程中，我懂得了幸福在于奋斗的过程，人生最大的危险莫过于裹足不前，无愧无悔才是真正的人生。我相信我也能做出成绩来，哪怕用10倍、20倍的努力来弥补!刚到学校后，不熟悉环境，好几次摔倒在楼梯上，每一次摔倒后再爬起来;学习盲文记不住点位，每一次遗忘反复练习，电子琴看不见键盘，每一次弹错从心来过;渴望知识缺少盲文读物，每一次疑问千方百计寻找答案…

　　在每一次困难面前，心里都暗暗告诫自己：肉体上的折磨，精神上的痛苦，都可能成为行动上的兴奋剂，这点痛苦，对于漫长的人生来说，又算得了什么呢?就这样，经过一次次挫折的洗礼之后，我发现自己变得更坚强了。我懂得了痛苦之后，才会品尝到欢乐的可贵，懂得了在追求的道路上，不光有鲜花，更多的是荆棘，懂的了人之所以有烦恼，有时是跳不出自我分析、自我设计、自我编织的牢笼。人生就是一部痛苦与欢乐的交响曲。超越自我，走出心中的阴影，你就会觉得这个世界是多么的美好。也许我做不出惊天动地的伟绩，也许我还天真幼小，但我知道自食其力、自强不息就是我的使命。我不再彷徨，不再颓废，我要把我的生命变成一首激昂的旋律，我要用我的行动奏出青春的凯歌。

　　今天我把我的心声讲给大家，决不是为了要博取大家的同情。我是把大家当作知心朋友，与大家共勉。当你在挫折面前抱怨上天的不公，当你在困难面前裹足不前，如果你能想到我而焕发斗志，这就是我的目的。

　　朋友们，20世纪中国的历史，写下了中国共青团和中国青年的光荣。

**关于超越自我的演讲稿 篇31**

　　各位老师、同学们：

　　早上好!

　　国歌嘹亮，国旗飘扬。今天，我站在庄严的国旗下演讲的题目是《超越自我，铸就辉煌》。

　　20xx年10月17日，我国“神州六号”载人航天飞船成功完成了“多人多天”的太空飞行任务，在内蒙古主着陆场胜利着陆。这是我国航天事业又一次伟大的成功，也是又一次伟大的超越，铸就了空前的辉煌的成功!

　　“神六”成功，举世瞩目，给我们以巨大的欣喜、激励鼓舞和启示!

　　“重在参与，而不在胜利;人生贵在奋斗而不在征服”，这是一句奥运的着名格言。在赛场上，只要你比上次有所进步，哪怕只是快了0.01秒，也是成功;也许你并不是冠军，但只要你超越了自我，便是成功者。成功是一次征程而并非终点，对于成功者来说，继续努力，再闯高峰便是更大的成功。

　　当然，成功不会追随着每一个人，世上不如意之事常有，成功的人和事业背后都有许多克服逆境的故事：成龙做过长时期的临时工作，“可口可乐”开业第一年只卖出少得可怜的400瓶，万宝路香烟的销路曾经不尽如人意。而他们后来之所以能够成功，我相信，原因之一是活用了着名科学家爱因斯坦的成功方程式：A=X+Y+Z。爱因斯坦曾解释说，其中A代表成功的大小，X代表刻苦和努力，Y代表适当的方法，Z代表少说废话。他还补充说：“在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋，它几乎是一切成就的催化剂。”成功不是攀得多高，而是当跌倒时，能坚强地站起来全力奋斗。

　　当我们在奋斗之路上遇到挫折的时候，不应该掉眼泪，因为如果你在失去太阳的时候掉了眼泪，你还将失去满天星辰。要告诉自己“放弃者永不成功，成功者永不放弃”，我们只有克服障碍，超越自我，选择永不放弃，成功才会欣然来临。

　　让我们像“神六”一样圆满地升空，运行，着陆;让我们像“神六”一样辉煌，耀眼，不同凡响;让我们像伟大祖国的航天英雄们一样奋斗不息，勇往直前，创造辉煌!

**关于超越自我的演讲稿 篇32**

　　哈佛大学著名教授威廉詹姆斯曾说：“生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何，而是取决于我们所做的与我们所能做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛，不断创造新的自我纪录，不断改善与提高。”

　　不管我们认识与否，我们每个人的心中都有一幅心理蓝图，在心理领域里，这幅蓝图称为“自我意象”，自我意象的神奇之处在于：人的行为、感情、举止、甚至才能，永远与自我意象相一致。你把自己想象成什么人，你就会按照那种人行事，所以如果你把自己想象成“失败型的人”，你就会不自觉地一步步迈向失败的深渊，尽管你有良好的愿望，顽强的意志力，甚至有很好的机遇。

　　自我意象是可以改变的，改变自我意象就能改变自己的个性和行为，能使你富有新的能量和才华，并最终将失败转化为成功。所以我们只有将自己的渴望和梦想形象化，具体化，只有坚信我们能够成功，我们才会获得成功。这就是自我超越。

　　我们应该不断努力培养和改变自我意象，不断改变自我，超越自我。而不是将自我隐藏或遮掩起来。生命是有限的，超越自我不能只等待岁月的积累，而要善于抓住时间和重点。幼儿时，我们只能用肢体语言去和外界交流，因为有着想超越自己的冲动，我们试着站立，学会语言交流，一次一次不懈努力着，终于长大，但我们已经失去了生命的四分之一时间，足有四分之一时间留给老年，除去工作，我们还有多少时间用来超越呢?

　　同学们，让我们抓住每一个机遇，每一次挑战，尝试去超越自我，从中体会生活的乐趣，生命的色彩!

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