

# 挑战自我总结

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 挑战自我总结篇一

大家好！

生活和学习的节奏在加快，加了晚自习，加了限时练和周周练，还有月考和期中、期末考试。考试高密度，试题有难度，压力山大。必须勇于拼搏，才能在竞争中脱颖而出。心里是这样想的，但起起伏伏的成绩有时让我迷惘、让我彷徨。我早已按捺不住，期待着文理分科。可是学校拖延分科的时日，拖出了我的愁绪，越缠越乱了。

喜欢吃鹅毛雪一样的岭南红土米饭，白亮亮如玉一般可爱。可是很不巧，当你拿起锄头面朝黄土背朝天耕作时，却被告知，你生活在黄土高原，那心伤得就像黄土高坡一样千沟万壑。初中时，物理课上我常常用情人般的双眸深情地注视着物理老师，期盼着能学好物理，但中考时物理也只勉强不是短板；如今我视物理为初恋，它还是很不留情地虐我千百遍。当日日向往着学理时，物理还是成了我心中的一道坎儿。

谁说女孩子学不好物理？谁说女孩子学不好理科？我偏要好好学习。明知山有虎，偏向虎山行。理想在召唤，富有诗意的远方在召唤，军训时获得的先进个人奖章还在我心中闪耀着金光。我喜欢悬崖边散发着清香的百合，喜欢她透着灵性的洁白和秀挺的风姿。不求回报，不求有人欣赏，只为活得坚强、活得漂亮。坚定学理的志向，挑战自我，证明自我，绽

放我心中的百合。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

我想起一位著名诗人的话——如果回忆能够流眼泪，那它一定很珍贵。高一的每一个动人故事都将是记忆中的珍宝。经历高一，我们收获成长；经历高一，我们走向辉煌。

## 挑战自我总结篇二

大家好！

青春，花样的年华。每个人的青春在不同选择下变得各不相同。有人在读书中度过青春有人在艺术中度过青春。然而，我的青春在挑战中构成，也因挑战而不同。

童年，是一个无忧无虑的时代，每天都可以在放学后在操场上疯玩疯跑，还可以有各种各样的玩具，甚至可以记好时间看喜爱的节目，而我却在种种选择与琳琅满目的商品中选择了自行车，红白相间的自行车在阳光下闪闪发光，每日在放学后都会求着忙碌的爸爸陪我去练习车技，百般无奈的爸爸只好答应，悄然的放手使本就不怎么稳的车变得东倒西歪，最终倒下，我自然摔得也不轻，把车重新扶好，又一次跨上了车，开始新一轮的练习。一次次的摔倒，又一次次的爬起，奠定了我最终的结局——成功！喜悦是自然的，因为在别人学习之余——看电视，玩玩具，追跑打闹的时候，我的青春因挑战而不同，在他人玩的时候，我已学会了第一项技能。

青少年，又有人说：“应该学学高雅的艺术，像什么乐器，舞蹈……”可我被马术所吸引，望着电视上赛马运动员，在高大的马背上，人马合一的表演盛装舞步，比着障碍赛，心中满是羡慕，便央求妈妈带我去骑马。天星调良——一个偌大，优美的园子展现在我面前。第一次近距离与马接触，心中满是害怕，毕竟，它比我还高许多，在教练的帮助下，做到马背上的我丝毫不敢乱动，更不要提什么障碍了。慢慢的我渐渐学会了许多。在之后，我慢慢在教练放手的情况下

去联系“轻快步起坐”“跑步”一次次去挑战新的内容，终于，我学会了障碍，尽管不熟，但也是一种进步，我的青春因此而不同，也在挑战下逐渐成功。

青春，那么短暂，时光，毫不留情的逝去，但挑战从未停止，反而让我在端着的青春中创造着一件件属于自己的事，用过去与现状的挑战去展现一个不同的青春。

## 挑战自我总结篇三

6、预测未来最好的方法就是把它创造出来--尼葛洛庞帝

7、人生有两个悲剧，一个是万念俱灰，另一个是踌躇满志。--萧伯纳

8、苦难是人生的老师。-- 尔扎克

10、志之难也，不再胜人，在自胜。 --荀况

11、即使翅膀断了，心也要飞翔。-- 张海迪

12、生命不可能有两次，但是许多人连一次也不善于度过。--吕凯特

15、命运压不垮一个人，只会使人坚强起来。-- 伯尔

17、顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。-- 狄更斯

20、患难及困苦，是磨练人格的最高学府。--苏格拉底

21、没有上天的云梯也就算了吧，但不能没有拥抱月亮的手臂。--刘墉

23、自古奇人伟士，不屈折于忧患，则不足以其学。-- 方孝

孺

24、我要扼住命运的咽喉，它决不能使我完全屈服。—— 贝多芬

## 挑战自我总结篇四

命运是我们每一个人无法选择的。印度诗人泰戈尔有过这样一句话：我不祈祷我的生活没有丝毫波折险恶，只祈祷我有一颗坚强的心去面对它们。

是的，这些生活上的坎坷与痛苦，的确能使一个人趋于成熟。

有一句话说：“不幸是人生最好的老师”每一个人的成长过程，其中必定注入了许多外人所不知的辛酸和血泪。然而这些，如果我们乐观的去面对，这些辛酸血泪实在可以变成我们人生中的良师，我们能从中学到许多东西。

只是，不能一味自艾自怨，顾影自怜了。过多的感伤，会让一颗坚强的心消沉下去。

前面的道路总有波折，只有面对它，战胜它，才是一个强者！

## 挑战自我总结篇五

大家好！

人生需要挑战才会获得胜利。就如一叶帆船那样，经历过风雨的磨炼，海浪的洗礼，终于到达理想的地方。就如一棵岩壁上的植物，勇于独傲一方。她凭的是什么呢？正是它那勇于挑战强大对手并将其战胜的决心。

妈妈曾经对我说过：“你将来想要有一个怎样的人生呢？当时我毫不犹豫地说了句：”需要一个富有挑战性的人生，因

为那样才能充实自己。“现在的社会正是如此，而我也保持自己观点，有挑战才会有成功。

在学习上需要挑战，在别人进步而自己停止无法前进的时候，更要想着如何挑战对方，如何超越对方。不过光有挑战还不行，必须付出自己的努力才行。学习成绩掌握在自己手中，只要肯努力，只要勇于挑战比自己强的人，总有一天能有所超越，有所突破。记着，当别人挑战自己时，我们要欣然接受，为此感到自豪。当别人付出努力非常多时，那我们自己则更应该拼命！

生活中，我们需要挑战，有时需要耐力、自制力、坚持力。例如霍金，他一直和病魔在挑战，在全身瘫痪只剩手指能动的情况下，完成了让世人为之震惊的著作《时间简史》，而后他依然活着。他为何能拥有如此顽强的生命力呢？正是因为他挑战并战胜病魔，做了病魔的主人，奇迹般地坚持到现在。也许他曾经想过自己的人生即将完结，觉得自己的生命很短暂，未能让他挑战人生，享受人生。可他这种劲，这种精神让他坚持了下来。这就是挑战，对于我们也是这样，无论生活中遇到多大困难，勇于挑战，勇于坚持，也可证明自己没有错过人生，让自己获得快乐。

一个人如果丧失了挑战，那我觉得人生将没有价值。而作为新时代的青少年，更需要挑战，挑战自己的人生。