

# 挑战的演讲稿 挑战自我演讲稿(精选10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 挑战的演讲稿篇一

有一句这样的名言：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！

就如大家都熟悉的一位体育明星xx刘翔吧。他在跨栏比赛中破了世界记录，成了体育界的焦点。与刘翔一齐比赛的人，都是来自世界各地的跨栏高手，正因为应对这样强劲的对手，所以平时刘翔才会不断地提高自我，才会使他在比赛中有更出色的表现。试想一下，如果刘翔的对手只是一些普通的运动员，他在平时还会这样的锻炼自我吗？那他还会成为世界瞩目的体育明星吗？所以说，一个人的成功来自挑战，不仅仅需要挑战，还需要更强劲的挑战！

这则故事说明，挑战是生存的动力。有人说过：人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿暗礁，难以激起美丽的浪花。没有一个人的生活是一帆风顺的，可不一样的人对前进途中的困难有不一样的理解。对与弱者来说，困难是无底之渊；对于强者来说，它却是无价之宝。我们能够把困难，挫折看成一个锻炼的机会，能够把它当做是生活的挑战！

生活需要挑战。如果我们勇敢地应对困难，勇敢地理解了生活的挑战。那么，成功的一天就不远了！

## 挑战的演讲稿篇二

大家好。

今天我国旗下讲话的题目是“积健为雄，挑战自我。”

最美十月风光好，今年秋色胜春朝。金秋的校园里，蕴蓄着一种活力，生长着一种精彩。操场上出现了班级体育健儿们训练的矫健身影，“一班一国”的开幕式主题让同学们迸发出无穷的创意，秋日不时造访的冷空气丝毫不影响同学们出操时整齐的步伐和响亮的口号。是的，这一切都预示着第138届秋季运动会脚步的临近。

运动会不仅可以检验我们的运动水平、班级凝聚力，还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌。“重在参与”显示出我们积极的心态，“为班争光”则蕴含着我们的集体情怀，“虽败犹荣”更是深含着我们乐观向上的情操。起跑线上的蓄势待发，跳高场上的飞身一跃，接力赛时的默契交接，每一个为梦想而拼搏的运动员都会成为我们心目中的英雄。结果并不重要，重要的是我们的奋斗与拼搏。

同学们，面对即将到来的运动会，你们准备好了吗？

也许，为自己的项目做好充分练习的运动员们会自信地说：我准备好了。也许，为了广播操比赛和开幕式表演正在加紧排练的班级会坚定的说：我们准备好了。那么还有更多不参加比赛的同学们，你们准备好了吗？尽管不能在运动场上挥洒汗水，为班级争得荣誉，但你们同样是运动会的参与者：为精彩比赛尽情加油，为后勤服务尽力保障，对赛场秩序认真管理，为通讯报道奋笔疾书……你们的努力与付出才能使运动会更加完美。

在运动场上，我们没有理由退缩和放弃，因为青春从不言弃。既然是早上\_\_点钟的太阳，就应当放射出温暖大地的光芒，

风华正茂的我们，正期待着在运动场上挥洒活力与激情，放飞梦想与希望，收获荣誉与成长。其实，我们每一位同学，都在为自己的梦想而准备着，奋斗着。青春是一杯五味杂陈的饮料，我们选择一饮而尽，那么虽然会苦会涩，至少我们不是浅尝一口就胆怯却步，而是品尝到了它的真正的滋味。

同学们，校园中需要琅琅书声，也需要我们生龙活虎的身影。赢得成绩的多少不是目的，重在参与才是体育的真谛。看，新体育馆外墙“积健为雄”四个大字在秋日的阳光下熠熠生辉，它正召唤我们，积极运动，热爱健身，挑战自我，展示风采！就让我们共同奏响运动赛场的铿锵乐章，尽情挥洒通中学子的青春激情！

我的讲话结束了，谢谢大家。

### 挑战的演讲稿篇三

大家好！

我是一个胆小的女生，平时一看见昆虫便躲得远远的，一只青蛙也能把我吓个半死，游乐园里的什么过山车，冲浪更是看也不敢看。可是今年暑假，我彻底地改变了。

七月份的时候，大姨带着我和哥哥去常州游玩。我早就听说常州恐龙园里有许多惊险刺激的项目，我真的是既向往又害怕呀！向往的是又可以疯狂而开心地玩一次了，害怕的是那些刺激的项目实在让我望而却步。最终对向往战胜了恐惧，我把心一横，“既来之，则安之”。大姨便早早地给我和哥哥买了票，第二天一早，哥哥便“押”着惴惴不安的我去了恐龙园。

我们首先来到了“翼飞冲天”。这个项目就是一个人趴在一个位子上，扣上安全设备后，便开始旋转，一边旋转还一边升高，升到处时再缓缓地一边旋转一边降落。我一见那机器

便感到恐惧，想赶快逃走。可是马上就到我们了，想跑肯定会被哥哥抓回来的。没办法，我只好咬牙跟着哥哥坐上了机器。

开始转了，我感到像被甩出去了一样。一圈接着一圈，我的头越来越晕，底下的人们越来越小，被甩出去的感觉也越来越强。就在我快坚持不住时，机器便开始慢慢降落了。下了机器后，我深深地吸了一口气，回味着刚刚的经历，“好像没有我想象的可怕。”我自言自语道。

有了第一次的经历，我的胆子渐渐地变大了，跟哥哥又一起玩了“雷龙过山车”、“冲天塔”等许多有趣而刺激的项目。通过这次的经历，我懂得了：人要敢于挑战自己，不能一味躲避自己害怕的东西，只有亲身经历才能明白事情的真相，才能感受其中的乐趣；只有亲身经历才敢于去面对更大的挑战，才会取得更大的进步。

## 挑战的演讲稿篇四

中国著名演说家李真顺在他走向成功的演说中谈到了成功的五要素：微笑，热情，激情，才情，人情。并指出：一个不善于微笑，缺乏热情，没有激情，淡于才情，也不懂得人情的人，是断然与成功无缘的！我觉得这话很正确，它形象的总结出了一个成功者所必须具备的特点。人是要有点精神的，那种弯弓驼背，走路低头哈腰的人是出息不到哪去的，永远有耕耘，才会有收获，天下永远都不会有免费的午餐的，所以我们很多时候，要振作精神，直面自己的人生，不能总因为环境的不好，境遇太坏，而怨天尤人，我们应该让自己尝试着去改变，改变自己，从而再去影响环境，有句话说：达则兼济天下，穷则独善其身。如果我们不能兼济天下的话，那就独善其身吧，让自己变得优秀，让自己变得可爱，让自己变得之值人去爱，让自己变得有才华，有气质，有内涵，这样，无论自己走到哪，都会受人尊敬和被人欢迎的。

人过留声，雁过留名。这是每个人的心愿，所以，我们看准了就去做，做了就去承担，坏的结果要去担当责任，好的结果也要有心里准备，不然就会乐极生悲。很多时候结局不能遂我所愿，但至少在此过程中，我们的生活由此而变得充实，有意义，我们就不枉此生！

最后，再送大家一句话：命运就像手中的掌纹，虽然弯曲，但却永远都掌握在自己的手中！

## 挑战的演讲稿篇五

大家都知道，疯狂英语创始人李阳现在是受到众多英语学习者的疯狂般追捧，我想我们大家当中肯定也有。他那流利纯正的英语和激情四射的演讲，让我们是羡慕不已！

那么，大家是不是都认为李阳的英语一直特别好呢？其实不然，谁能相信今天的著名英语教师，当年的英语是极其的菜，绝对比不上今晚在座的我们各位。他连60分都考不到，常常需要补考才能过关。

可就是这样一位英语很差的人，在大二时迎来了一次重大的挑战，那就是必须把英语四级给过了，否则以后毕业就别想拿到学位证书。哎呀，这可怎么办呢？他这次可是被逼上了梁山，逼到了绝路上，毫无退路可走了，没办法。他不得不打起精神，去做他最头疼的事——学英语。刚开始，他鼓起很大的勇气，硬着头皮捧着一本英语书去学校的亭子里面大声的朗读英语，这一喊不要紧，竟喊出了他的灵感，他发现喊完之后英语说起来流利多了。可是大家应该意识到，这种行为在现在的大学校园里绝对算不上一种正常的举动，肯定会招来一些诧异的目光，大家都说，嘿，瞧这小子，是不是疯了？可是现在的李阳已经开始进入了疯狂的状态，他那管得了这么多。他就这样每天抱着英语书，穿着条大短裤，在校园里疯狂的喊啊喊，这样喊完了十多本英文原著之后，他去参加了英语考试，成绩名列全校第二！最令他恐惧的英语，却给

他带来了成功的喜悦!

美国科学家曾经调查说，世界上人们最怕的就是当众讲话。但我今晚站在了这里，作为今晚聚会的主讲人，这是一次勇敢的尝试，也是一次自我的挑战!

我们年轻之人，如日初升，朝气蓬勃，不放胆子大一些，志向远一些，不要给自己任何逃避的借口，也不要害怕别人会怎样看我们，会怎样说我们。你要想，别人的窃窃私语与我何干，嘴长在别人身上，他怎么说是他的事，我们要做的只有走自己的路，让别人去喊加油吧!别忘了我们share团队的第一条信念——自助者天助!每一次勇敢的尝试，每一次自我的挑战都是在自助!

请大家记住，后悔过去，不如奋斗将来。我们高中教室的墙上贴着一个大大的“拼”字，上面有每个想奋斗的人签下的名字，就是说“没有等出来的美丽，只有拼出来的辉煌!”勇敢的自我尝试，你，就是成功者!好，谢谢大家!我的演讲完了。

## 挑战的演讲稿篇六

今天我们在这里，隆重为我校在甘肃省第六届“挑战杯”取得优异成绩的同学们颁奖，看到同学们用辛勤汗水换来的硕果，我由衷感到高兴。在此，请允许我代表全校指导教师，向你们表示热烈的祝贺!

“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛，自1989年以来，已先后在清华大学、浙江大学、上海交通大学等国内著名大学举办过十届。它坚持“崇尚科学、追求真知、勤奋学习、锐意创新、迎接挑战”的宗旨，鼓励大学生关注新领域，研究新问题，运用新方法，创造新成果。回想首届“挑战杯”，只有区区300人参加比赛，一度被认为是“高门槛”的

精英比赛。而到今天，其知名度不断提到，远播港澳地区甚至欧美发达国家，被誉为中国大学生科技“奥林匹克”。参与人数也呈现爆炸式增长，在山东大学，最近每年参与挑战杯的学生数量在5000人以上；北京航空航天大学本科生在4年期间，平均每人都要参加一次以挑战杯为核心的科技竞赛。不仅如此，“挑战杯”已由象牙塔走向社会，成为群众性赛事，成为联系大学生和企业的纽带，在更广阔的天地里展示科技创新的价值和魅力。

在科学技术日新月异的今天，成绩早已不再是衡量学生的唯一标准。很多实践动手能力强的学生通过“挑战杯”发现了自己。中星微电子有限公司生产的“中国芯”结束了“中国无芯”的历史，并占据全球计算机图像输入芯片市场60%以上的份额，其创始人就是当年代表中国科技大学参加“挑战杯”的邓中翰；正在中国科学院声学研究所攻读博士学位的戴戈，从中学开始就被老师认为是“不务正业”，这个在正常考核体系内不被认可的学生，却在东南大学就读期间三度问鼎“挑战杯”，留下“挑战杯”史上的一段佳话。（金山毒霸）杀毒软件的编写者陈飞舟，大学三年级在“挑战杯”竞赛中的项目(dos小型软件开发工具箱)获得了鼓励奖。他说，虽然我获得的奖项不高，但当时的参赛经历为我日后的研发道路奠定了基础，甚至影响我的一生！

今天的“挑战杯”，早已不只是一门竞赛，而逐渐成为中国大学教育的一部分，成为大学教学改革的催化剂。20年来，先后有200多万名大学生登上挑战杯这个舞台，从实践中挖掘自己的潜能，寻找自己的位置，从而受益终生。

在我们甘肃省，“挑战杯”自20xx年在兰大举办至今，共经历了六届。其中，我们兰大曾五度问鼎挑战杯。在为成绩而自豪的同时，我们也应当清醒地看到，由于起步较晚等原因，我校学生参加挑战杯竞赛的广泛性和积极性、以及提交作品的质量和水平，与国内顶尖高校还存在差距，在历届挑战杯全国竞赛中的成绩并不令我们满意。

针对这些问题，我校团委等部门每年都在尽可能为同学们营造良好的创新环境，努力引导和鼓励同学们积极参赛，例如构建校内创新创业平台，并将挑战杯获奖情况纳入成绩评价体系以及推荐免试研究生过程中。在信息学院，自xx年就在榆中校区建立了本科生创新实验室，让有兴趣的同学很早就开始动手实践。

同学们，作为多届挑战杯的指导教师和评委，我在这里为大家提几点建议：

1. 努力开拓视野，把握科技发展的脉搏。当今世界，科学技术的发展突飞猛进，同学们在勤奋学习专业知识的同时，一定要注意利用网络、学术讲座、专业期刊杂志等途径获取信息，多与同学老师交流，特别是多与国内先进高校同学的交流，了解国内先进高校的学生在做什么，了解国外著名高校的学生在做什么。在当今这个时代，闭门造车、一味埋头苦干已经行不通了。

2. 选题决定成败！选题一定要做到难易适中，有实际意义，有创新点。自然科学论文作品应巧妙结合老师科研项目；科技制作类作品应紧密联系国家建设、节能环保等实际问题；社会科学论文应尽量贴近国计民生、结合老百姓关注的焦点进行深入的调查研究。上述选题往往在挑战杯中令人眼前一亮，起到事半功倍的效果！例如，第十一届挑战杯一等奖作品，南京邮电大学的(弦外之音”——新型音频信息隐形系统的研究及实现)，就是巧妙的将数字图像处理中广泛应用的水印技术应用到语音信号当中，其理论价值高，且对国防和国民经济具有巨大的应用价值，理所当然获得评委的一致好评。

3. 积极踊跃参加各种学科竞赛。近年来，大学生参加世界和全国性学科竞赛的机会日益增多。通过与全国乃至全世界同行的同场竞技，可以锻炼自己能力，提升专业素养，发掘潜能，开阔眼界。另外，对于参加过电子设计竞赛大赛acm大赛等学科竞赛的成熟作品，经过深入研究和改进，可发展成



为很好的挑战杯参赛作品。

同学们，创新是国家兴旺发达的不竭动力，而未来的你们必将成为科技创新的中坚力量。然而创新并非易事！发现创新点的过程最重要的是丰富的想象力和灵活的头脑，而攻克创新难题最重要的是强有力的深入思考和坚忍不拔的意志品格。

最后，我衷心希望同学们珍惜大好的青春年华，发扬兰大人“自强不息”的宝贵精神，以饱满的热情和高昂的斗志投身到创新实践的热潮中来。在百年校庆来临之际，在挑战杯的舞台上，充分展现兰大人的聪明才智和精神风貌，为你们的青春年华谱写光辉而难忘的乐章！

谢谢大家！

## 挑战的演讲稿篇七

大家好！

挑战自我，能磨练我们的意志；挑战自我，能锻炼我们的本事，挑战自我，能增强我们的信心。假如没有挑战，将仅有无尽的自卑、懦弱。我们需要挑战，呼唤挑战。因为有了挑战，能唤醒我们沉睡的信心，能融化由自卑感累积起来的坚固的冰层。

挑战的身影无处不在，生活的每个角落都有它的身影。

当百米赛跑时，全身疲惫的你已对成功的渴望消失了，假如你咬紧牙关，竭尽全力，冲向终点，即使没有拿到名次，你也会觉得挑战自我，是对幸福、欢乐的储蓄。

当参加演讲比赛时，紧张感倾注了你全身，结结巴巴的语言使你的信心连一丁点儿也见不着，假如你放宽心胸，心平气

和地向观众敞开你的心扉，大胆演讲，这时挑战自我是对自我力量的加倍。

挑战自我实际上不需要做太多的高难度动作，实际上只需要你在离阳光很近的地方，奋尽全力去拥抱它，只需要你驾着小船驶向胜利的彼岸时，争分夺秒，以最快的速度抵达，只需要你最快登上成功的顶峰，再拿出那么一点力量和勇气。

## 挑战的演讲稿篇八

大家下午好！

我很荣幸成为第二个走上这个舞台展示自己的人。希望我的砖能引出我身后的细玉。今天，我在竞争政治教育主任和办公室主任的职位。我想其他参加比赛的同志和我一样，也经历了激烈的思想斗争，勇敢地走上这个舞台，兴奋地展示自己。

我个人的经历很简单。一眼就能看出性别，年龄已经公布了，刚在新年晚会上得到一只福羊。90年从四师毕业到八中，教小语种外语。1998年，我有幸来到政治与宗教，转眼间五年就要到了。一千六百多个日日夜夜，我知道自己的喜怒哀乐。我记得的是苦和痛，但我忘不了的是笑！

政教主任这个职位真的让我很开心，也让我很担心。可喜的是，近五年政治教育司副司长的工作经历，为我以后的工作积累了丰富的经验。我不仅从前两位董事那里学到了宝贵的管理经验，还被他们无私的工作、公正无私的精神所震惊，为我未来的工作指明了方向。担心的是：不知道以后工作中会得罪多少人！说实话，学生处的工作小而复杂，几乎每天都在重复昨天的故事，但一旦出了问题，就会影响全校正常的教学秩序。所以学生处的工作一定要“眼尖，脚快，勤勤恳恳”，最关键的一点就是要有敬业精神。回顾这五年的风风雨雨，我难过的哭了，因为别人不理解我；因为别人的误

会，我委屈的哭了；因为大家的包容，我感动的哭了；在大家的支持下，我激动地哭了。不是有这么一句话吗？不经历风雨怎么能看到彩虹！

经过近五年的洗礼，我更有信心迎接新的挑战！如果我在比赛中成功了，我为自己画了这样一幅蓝图：在党的领导精神的鼓舞下，我会更新我的想法。发展要有新思路，改革要有新突破，开放要有新局面，工作要有新举措。培养学生的创新能力和主动获取知识的能力，协助学校领导做好我校的管理工作。继承原政治宗教干事的光荣传统，继续发扬团结协作精神，不断完善各项规章制度。实现：活动有计划，验收有总结，考核有依据，考核有结果，避免盲目性，增加透明度，政教处的工作要公平、公正、公开。

1、班主任培训有目标，有实施计划，总结成果，有个人收获。班主任会议制度化，多层次化。积极听取班主任的意见，使管理工作更加科学完善，尽量让领导放心，让班主任满意。没有最好，争取更好。

2. 政治教育办公室的工作主要是教育人民。以人为本，道德至上。根据国家气候、我们生活的小环境、当代中学生的特点和我们学生的现状，加强学生日常行为规范教育、心理健康教育，培养学生的责任感、责任感，增强他们对学生的责任感，是我们今后工作的重点。

3. 每学期开展的活动要有特色，让学生感兴趣；只有班主任更加热心，班级管理才会发生变化。活动被记录并存档。

4. 劳动周班级管理更加科学规范，周检工作更加细致严格，坚决杜绝形式化。

5. 管理层要负责。学生处要对学校负责，班主任要对学生处负责，班干部要对班主任负责。“八中的繁荣是八中每个人的责任”。做到：“八中有人看，八中有人管”。

6、加强各部门的合作。分工有个中心，就是八中的家。只有大家团结合作，八中才能锦上添花。

支持我的朋友。我永远不会让你失望。我还在考验我的朋友。请相信我会尽力实现你的愿望。我不信任我的朋友。请给我一点希望。

最后，祝评委的所有希望都能实现，领导的所有梦想都能实现，老师的所有期望都能出现，参赛选手的所有努力都能实现。

谢谢大家！

## 挑战的演讲稿篇九

上午好！今天我讲话的题目是“挑战自我，战胜自我”。

你们说，什么事最难。是进行漫长的800米跑步，做繁多的作业，还是学习上获得成功？我觉得这些都不是最难的，最难的是在这些过程中不断努力挑战自我。例如，长跑过程中克服身体上的疲惫，做作业过程中克服自己那根深蒂固的惰性，学习过程中克服重重困难、阻碍，才能战胜自我收获成功。

我们身边不乏那些勇于战胜自我，并且成功战胜自我的事例。疯狂英语创始人李阳克服自己说英语的恐惧、胆怯，勤奋、刻苦地说英语，最后成功地讲一口流利的英语，并创立了李阳疯狂英语；司马迁克服受宫刑后的身心上的煎熬，奋笔疾书，写就千古流芳的《史记》；霍金克服身体残疾带来的不便，发现了黑洞；还有屈原、孔子、左丘明等等。

这些生动的事例不仅让我们在生活中受益匪浅，我们在学习方面也受到不少启迪。学习上，我们要以这些名人名事作为自己的素材，时刻勉励自己不断挑战自我，战胜自我，获得自身新的突破。

相信自己的潜能是无限的，但也要有正确的学习方法。

课堂是主阵地，要充分提高课堂效率，不必延长学习时间，耽误休息，只须提高效率，作业独立完成，这样才能更好地巩固所学的内容，并从中认识到自己的不足。作业是对我们学习成果的最好反馈，要认真对待。

每天掌握当天所学内容，让自己每天都过得充实。不必再在临考前忙着抱佛脚，临阵磨枪。

另外，适时的阶段性整理错题，反省自我也是必要的。

虽然，这些都是考生常谈，却往往被大家忽视。大家通常失败都是因为没有认真贯彻实行这些要点，现在为时不晚，挑战自己的耐性，惰性，坚持下去，你一定会获得成功！

一千次空话，比不上一次实际行动；一千次承诺，比不上一次兑现；一千次计划，比不上一次放飞。行动起来吧，尝试挑战自我，激发自己的无限潜能，并且战胜自我，以实现自身的突破。

我的讲话完了，谢谢大家。

## 挑战的演讲稿篇十

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……”可我却被马术所吸引，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。