

2023年突破自己演讲稿(模板8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

突破自己演讲稿篇一

大家好！

人若生活在乌云下，便会被暴雨无情地浸透，不仅是衣物，连心都凉透。但人若勇敢地拨开云雾，便会看见满天阳光。

翅膀若是足够坚硬，雄鹰便开始展翅；水滴若是足够丰富，小溪便开始流淌；心志若是足够坚强，人便开始前行。

我若足够坚强，怎会如此不堪？

火辣辣的太阳烧烤着大地，我们顶着酷暑在操场上奔跑着，为了什么？为了在中考中取得好的成绩。土地裂开了一条条缝隙，树叶都沮丧地耷拉着脸，鸟儿们也停止了歌唱，操场上唯有那刺耳的哨声。同学们吃力地跑着，额头上细细的汗珠顺着脸颊流到了嘴里，苦涩！脸已是涨得通红，每个人都大口大口地喘着，脚步愈来愈沉重，心跳愈来愈快，我终于倒在了这个被煮熟的大地上！

“老师，这个同学不能跑了！”同学们擦着汗喊着。老师扶着我进了休息室，抛下了一句话：“再坚持60秒，你不就成功了！”我迷茫地望着老师高大的背影，擦干了眼角的水珠，那是汗水还是泪水，连我自己也不知道。

人生旅途上，伴随着许许多多的坎坷，也许你多坚持一瞬间，

也许你放弃了那瞬间，但必须谨记：人生最大的敌人就是自己，只要不断地鼓励自己，锻炼自己，就能够勇敢地面对自我，认识自我，突破自我，战胜自我；只要有了坚强的毅力和战胜任何困难的勇气和信心，总有一天会驶向成功的彼岸。

天虽阴沉，拨开云雾，仍会有灿烂阳光。

突破自己演讲稿篇二

大家好！

人生路漫漫，我们在成长历程中总会遇到种种阻碍，只有突破这阻碍，我们才能不断成长，获得成功。

（一）突破眼泪关卡

小时候我常常会为了一件小事而感到委屈，而流泪，而现在我不会了，应为我突破了眼泪这道关卡，我懂得了眼泪的真谛——眼泪也许可以触动人内心深处的那根弦，但他带给你的只是一闪即逝的同情，而不是尊重。眼泪固然是发泄情绪的一种方式，但不是换取同情的工具。流过眼泪并不代表你就懦弱但相信眼泪就代表你是弱者。我不相信眼泪。应为我突破了眼泪这道关卡，我在突破中得到了成长，启发。

（二）突破温室的关卡

在我们乡村，孙子，孙女都是爷爷奶奶的心头肉，宝贝疙瘩。他们把孙子，孙女捧在手心怕摔了，含在嘴里怕他们呢化了。

我从小就被爷爷，奶奶养在蜜罐子里。我要星星决不给月亮，我要月亮绝不给太阳。但我知道总有一天我要自己独立完成我自己的人生，走我自己选择的路。所以我突破了爷爷奶奶的温室关卡。我选择了在上初中后自己照料自己的生活，不要他们陪同。我在这次成长后学到了独立。

(三) 突破考试焦点

在中考的考场中。我相信很多人都会紧张焦虑。我开始也是，但我一直在暗示我自己。“这是一场平常烦人普通考试，没有什么好紧张的，”只要你努力便好。于是我在后面突破了考试的紧张，焦虑心态，同时学习到了在考试中只有沉着冷静对待考试才会是自己潜能爆发。

.....

在人生路途中我们会遇到很多阻碍，困难，只有努力克服困难，我们才会成长，才会取得成功。所以请在你要放弃克服困难时，想想你当初做了那麽多的努力是为什么，然后在进行选择。如果你突破了困难，纳米将会在突破中成长。

突破自己演讲稿篇三

从原始社会人们举起火把探索森林，再从西方国家打破宗教愚昧思想，最后如今科技取得重大突破发展……可见，突破是推动进步的催化剂，让人们不断取得进步，走向成功。

突破是个人发展的重要前提。唯有突破才能使人们发掘自己前所未有的才能。也许有人会说：“如果我已经足够优秀了，那么我是否就不再需要突破？”错！正是如此，我们才更应突破自己。我们在让自己不断变得优秀的同时，也承担着一份突破自己、完善自己的责任。在多次会议上，我国领导曾多次提到“工匠精神”，这便是对突破自我的一项完美阐述。亚洲飞人苏炳添，曾在各项运动会上都以极大的优势打败了对手，可与此同时，他也不曾懈怠，最终他横空出世，成为了亚洲第一名突破十秒的运动员。我们青少年也应当像他一样，成为一名不断完善、突破自我的大国工匠。

在集体力求发展的同时，突破促进了集体的不断进步和团结。突破就如集体的一根“定海神针”，能使集体焕发新的光彩。

集体不应只想着提高收益而忽略了科技和发展。阿里巴巴曾只有寥寥数人，而它提出的互联网理念，让它在同类中出类拔萃，成为商业界的传奇；华为之所以成为全球最大的手机企业之一，也与它不断突破技术的限制，成为第一款5g芯片制造商有关。突破是集体的黄金，它能在一片乌黑的泥土中焕发光彩，在竞争中取得重大优势。

国家在制度的不断创新中、思想的不断进步中，也应力求突破。荷兰曾是一个不起眼的小国，而它的臣民们克服了内心的恐惧，直临被称为“死亡之海”的大西洋，才能成为如今的“海上的马车夫”；在全中国被封建思想毒害至深时，一批热血青年主张打破旧思想的束缚，抗日救亡，最终开启了中国的新篇章，才有了如今繁荣富强的新中国。国家的不断发展和进步，正是一个突破瓶颈、打破旧局的一个过程。

“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命”。究竟是任人宰割还是生机勃勃，关键取决于我们思想上的抉择。如今有许多中学生，因取得了一点成就而沾沾自喜、不思进取，他们的结果必然就是突破不了自己，从而流落到普通人的一员中。而我们不想沦落于此，在思想上应先克服惰性，做到不惧突破；在行动上则应知行合一、言出必行，让我们好好利用突破这一生命中的催化剂，不断克服困难，担当起发展自己的重任吧！

谢谢大家！

突破自己演讲稿篇四

大家好！

今天无意中翻看了摆在书桌上的初中毕业照，其实我初中毕业也已经四年了，但是在我目前的上学经历中，记忆最深刻的也正是初中上学的经历。毕业照的后面写着当时我们班的口号，最后两句就是“挑战自我，突破极限”，看到这两句

话，我的内心有一些浮动，我似乎并没有像口号中的那样在挑战中突破了自己的极限。

勃朗宁曾说：“人应该进行超越能力的攀登，否则，天空的存在又有何意义？”可能很多人都会把这句话当做自己的座右铭。记得再在中的时候，这句话就一直是我的座右铭，不知怎地，高中似乎已经和初中完全不一样了，在初中的时候，只要我付出努力，就一定能够得到相应的回报。但是高中却不一样了，我付出了很多，但是收获甚微，我每次都在用这句话激励自己，无数次的考试失败，尽管沮丧失落，但是我没有丝毫气馁，睡一觉，哭一晚，明天起来继续奋战。这时候，可能有人会猜，按照写作的惯例，我最后在高考的时候一定考得很好。不，高考我依旧失败了，而且考的是最差的一次。

为什么会这样？在看到高考成绩的那一刻，我自己都无法接受，我一直在挑战自己，我想着能够在最后的高考突破我自己的实力，但是我最终失败了。看到成绩那两天，我一直把自己关在屋里，我极度的失落，不敢相信这一切的一切就是对我高中三年挑战自我的报答。

但是现在，一个已经上了大学的我，再回首看这一切时，我已经能够坦然的面对这一切，我并不质疑当时我的座右铭有什么问题，也不怀疑我当时的方法。这一切并没有什么意义，既然失败了，就起来再战，继续去挑战突破自己，这才是我应该做的。

突破自己演讲稿篇五

人这一生最大的敌人是谁，不是同学，不是同事，不是社会上的每一个人，而是自己。唯有突破自己，才方可超越自己，成就自己一时的成功，唯有不断的超越自己，方可成就一世成功，而不肯突破自己活要面子的人，就有可能变得一塌涂地。

著名音乐家，贝多芬双耳失聪，但凭借着对音乐的痴迷，不甘于双耳失聪而放弃音乐的追求，使他超越了自己，成就自己的音乐。不仅外国人是这样的，我们中国人也是这样的。

大哥，成龙我们心中的英雄。他的每一部电影那一部不是他自己亲自上的。他做电影在我认为来他从不搞特技。而大哥为何有现在这样的成就呢？全是因为他超越自己。在当他还是一个跑龙套的他就一直心中怀揣着一个电影梦，为了这个梦想，他不断的超越自己，是自己拥有现在的成就。

而生活中超越自己的事情数不胜数，最普通的就应该是我们自己因平时的勤奋努力，造就了考试是的’超常发挥。

所以，唯有超越自己，才有可能做成大事。

突破自己演讲稿篇六

大家好！

李嘉诚说过：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。”而人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破是成长。如果我们能从内打破，突破自己，就能够获得一种成长，一种新生。

众所周知，蛹化蝶是一个艰难的过程。倘若有人好心帮助它们破蛹而出，蝶的翅膀就会皱缩在一起，难以打开。只有当它们自己突破自己，怀着勇气，忍痛挤过那窄窄的蛹道，翅膀才能够支撑起它们飞行，而人亦是如此。如果我们没有像它们那样怀着勇气，勇敢地迈出痛苦却不得不承受的一步去突破自己，就不会有够硬的翅膀支撑我们在天空中飞翔。因此，当我们怀着勇气去突破自己后，再遇见同样的困难也将毫不畏惧。

突破自己，需要毅力。

鲁班造锯的时候最初无论如何也造不出理想的锯子，直到有一天他被带齿的植物给划伤了。看着手上的出血口，他陷入了深思。随后，他创新地将这些齿融入了锯子中，果不其然令锋利的锯子锯开了木头。他的思考，他的自我突破令世界上又多了一个有用的工具，因此世人感激他。我们突破自己时也需要不断思考，从细微之处得到启发，刻苦钻研。但不仅仅是如此，我们固然要有一战到底的毅力、入微的观察、仔细的思考，但我们更应该偶尔驻足思考方向是否正确。要知道，路走对了才能成功，倘若错了，停下来就是进步，若能往回走，那我们离成功也就不远了。

突破自己，怀着勇气昂首前行！

突破自己，秉持毅力一战到底！

突破自己，仔细思考，让自己离成功更近！

突破自己，让自己获得一种成长，一种新生！

突破自己演讲稿篇七

来到这个要生活四天四夜的学校，我充满了憧憬和快乐，本以为这儿的寝室跟宾馆一样高档、一尘不染，可一看见寝室墙壁上的脏东西我就彻底绝望了，本以为这丰富多彩的四天也能睡得干净、香甜，可现实跟幻想完全相反。我向老师提出要换一头睡觉，老师语重心长地对我说：“要学会不讲究。”我不服气，心想：要我忍受这么肮脏的环境，这不是要人命是什么？可四天了，我不是也挺好的么。

户外活动，秋千桥，从幼儿园开始就惧怕这种桥的我，根本没打算去走这个恐怖的，载着我童年阴影的桥，可看见同学们一个个都轻而易举，无所畏惧，我心想：身为班干部，身为全班同学心中的“女汉子”，我怎么能惧怕这小小的秋千桥呢，我鼓起勇气，手紧紧抓住铁链不放，一个板，两个板，

三个板……我过去了！

远足千柱屋，足足有五公里的路程，只有一个面包，四片面包和一瓶矿泉水。平常的我，根本做不到。或许是因为来这儿“玩”的精神劲儿支持着我，也或许是因为跟这么多同学、老师同行的缘故吧！

真人CS□这是男生的强项，女生对此一窍不通，即使接受了老师的指导，但我们还是心惊胆战，目标都在迅速移动，要不就藏在某个角落，要打中他简直是比登天还难！可事实呢？我消灭了不少敌人。

最后，包饺子，自个和粉，自个搓面团，再压扁，这些我在家里是从来不做，也做不到的，不知为什么，我又莫名做到。

在这儿，我突破了自己，把我不能做到的，做到了。

突破自己演讲稿篇八

大家好！

我今天演讲的题目是《突破伴我前行》。蝴蝶若没有突破，就只是不起眼的毛毛虫；竹笋若没有突破，就只能蜷居在土里，无人问津；我们若没有突破，就只能原地踏步，碌碌终生。因此，我们的一生都离不开突破。梅兰芳正是因为突破自己才成为家喻户晓的戏曲家；胡适正是因为突破传统的刻板框架才开创了白话文的先河；贝多芬正是因为突破了古典主义音乐的束缚才成为一代钢琴大家，闻名世界。

突破，可以帮助你实现自身价值，激发你的潜力和内驱力；突破，可以让你赢得他人的尊重，获得荣誉和称赞，从而激发前进的动力；突破，有时还可以推动科技进步，促进社会发展。屠呦呦从《黄帝内经》中获得启发，带领科研团队度过无数个忙忙碌碌的日日夜夜，经过一次又一次严密的试验

和考证，不断尝试、不断创新、不断突破，终于研制出了青蒿素，拯救了全球数以万计疟疾患者的性命，成就了自我，获得了诺贝尔医学奖，试想，如果当初没有她的一次次突破，就没有如今中国在这个领域的国际地位，屠呦呦也不会成为妇孺皆知的伟人。

如果不突破，就只会固步自封、止步不前。突破是必不可少的，不突破只会带来短暂的安逸快乐和长期的原地踏步，你就只有坐以待毙。在一片黑暗沉寂中，突破是一道惊天的闪电，照亮了黑暗；不突破就只有在沉默中死亡，清朝的闭关锁国就是一个很好的例子。

突破伴我们前行，既需要“不走寻常路”的勇气，也需要坚持不懈的行动。北京十一中学的校长李希贵，敢于打破传统教学的桎梏，发明“走班制”等先进的制度，使学生充分发挥自己的兴趣，尽情张扬个性。李希贵还主张给学生减负，给他们充分的时间阅读，抛开传统的“应试教育”而主张“素质教育”，这正是这个时代所需要的。如今李希贵已经是三十多间学校的总校长，但仍坚持不懈地奋斗。

突破伴我们前行，还需要百折不挠、努力奋斗、敢于创新的精神。中美贸易战进行得如火如荼，面对美国对手机芯片的技术封锁，华为不曾放弃，而是自行研究出属于自己公司的5g芯片，屡战屡败，但屡败屡战，让美国束手无策。虽然我们 cannot 改变世界，但我们能在解题中寻找一种新的方法，在日常生活中敢于创新，也是值得敬佩的。

李嘉诚说过：“鸡蛋从外打破是食物，从内打破是生命。”我们不应该利用外界压力打破蛋壳，而应该从自身突破，不断成长，成长为独击苍穹的雄鹰。

谢谢大家！