

最新应对挑战演讲稿三分钟 挑战自我演讲稿(汇总8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

应对挑战演讲稿三分钟篇一

大家好！

“挑战”，多么简单的两个字，可是，怎么不见得人人都做得来啊？是害怕失败吧！谁也不敢保证挑战了，就一定可以成功。可是，不试一试，怎么知道是成功还是失败呢？不敢挑战，就连成功的机会也没有。这不，我挑战了，就成功了，还让我发现了新的自我。

暑假，这是一个出去游玩的好日子，可平时好玩爱动的我却因为旅游的事情而犹豫了。要走这么多的路！算了，算了，还是不去了。可是票已经订好了！不去不行啊！这时，我瞟到了自己抄写的《名言名句》当中的西奥多·罗斯福曾经说过的一条：“失败固然痛苦，但更糟糕的是从未去尝试，”我看后咬了咬牙。算了！就拼一把吧！

“徽杭古道”，这真是一个响亮的名字，等你一开始走，就再也不觉得响亮了。瞧，心中充满了后悔的我正在一步步上石阶呢！哎！不知前面还有多少这样让人走得快要累死的路呢！早知道就不来了！但，正当我有了想要放弃的念头时，那句奥多·罗斯福的名言又让我有了想继续要把这件事挑战完的念头，算了算了，结果并不是重要的，只要我挑战了，尽力了，便算成功吧！能继续走一步，就走一步！我咬牙坚

持着。

“嘿嘿！”我一步一步的往上走，石阶又窄又短，走得十分吃力，脚既要忍受着180度平角走路的酸痛，又要拖着身体上的劳累，一小会儿工夫就已经经不起如此折磨了。可是才行走了这点路程，现在估计才走了二十分之一，剩下来的二十分之十九该怎么办？难道要退出？这可不行，我可不能在这个节骨眼上做出这样的选择，一定要撑下来。我尽量踮起脚，一半着地，一半踩空，挑战靠脚的前部走石阶。一步，两步，三步……呵！这样走路的方式可比前面的方式轻松多了！我挑战新的走路方式，取得了轻松。

离终点越来越近了，我们的步伐虽然较慢，但却在坚持着；天上时不时的下着雨，但大家全都在坚持着；脚底都湿透了，但我们都努力走向终点，因为我们都知道，不能放弃，要走完全程，这样才能获得真正意义上的成功。最终大家走到了终点，让初步的挑战变成了最后的成功。

登山累吗？走25公里累吗？现在的我会毫不犹豫的说：“不累！”因为我知道，勇于挑战才会取得成功，要挑战自我！

应对挑战演讲稿三分钟篇二

本文目录

1. 挑战演讲稿
2. 迎接新世纪的挑战—教师演讲稿
3. 教师演讲稿——迎接世纪的挑战
4. 机遇与挑战演讲稿

各位评委、朋友们：

我们每个人都经历过无数的挑战：升学的、工作的、家庭的、

事业的……

我们这些勤劳进取的江苏人，正是在无休止的挑战中，创造了一个又一个的辉煌，一步步迈向崭新的世纪。

一千多个日日夜夜过去了，我终于迎来了第一道曙光：我的班级和那个名不见经传的学校一起跃居全县的榜首，我在挑战中挺了过来。老乡们奔走相告，纷纷要把孩子送到我的班上。

我希望自己的目光能够瞄准大文化、大教育的崭新高标！八年来，我几乎没看过一场电影，所有的节假日，几乎都是我读书、学习和写作的黄金时光。我也常常感到深深的愧疚，就是对不起自己含辛茹苦的妻子和嗷嗷待哺的孩子，还有那常常在村头盼儿回家的白发老娘！

说到这里，或许有人要问：你讲的这些不是自吹自擂吗？不！我只是想通过一名普通得不能再普通的年轻人的经历向外界证明：江苏的职工是开拓进取的职工，是敢于发出挑战并迎接挑战的职工，是永远的挑战者！

挑战演讲稿（2） | 返回目录

各位领导、朋友们：

大家好！

面对这许多挑战，国人没有退缩，尤其是我们江苏人更是以积极的姿态坦然地迎接挑战：在洪峰肆虐的严重关头迎接挑战，在国企改革的浪潮中迎接挑战，在经济结构调整的机遇中迎接挑战，在“科教兴省”的伟大战略中迎接挑战……我们这些勤劳进取的江苏人，正是在无休止的挑战中，创造了一个又一个的辉煌，一步步迈向崭新的世纪。

作为一名普通的教育工作者，我就经历并直面过许许多多的挑战。八年前，我把中文系毕业生常有的那种玫瑰色的文学之梦播种在一所偏远的山区中学，但很快就遇到一个教育思想上的挑战：在教学中，是让学生做主人，还是教师做主人？我不顾领导和老教师的担心，硬是把学习的主动权和管理的主权统统交给了学生。为此，我不得不向校长立下军令状，并起早贪黑，钻研理论，分析学生，精心设计每一个方案，耐心走访每一个家庭……一千多个日日夜夜过去了，我终于迎来了第一道曙光：我的班级和那个名不见经传的学校一起跃居全县的榜首，我在挑战中挺了过来。老乡们奔走相告，纷纷要把孩子送到我的班上。

通过这件事，我明白了一个道理：挑战就是机遇，要想赢得更多的机遇，就不能满足现状，于是，我对工作和事业都进行了大刀阔斧的改革：我向学习习惯发出了挑战，和学生一起提出“习惯成性格，性格定命运”的响亮口号，摸索出一整套培养良好习惯的方法；我向教育科研的传统局面发出了挑战，坚持以科研为先导，推动教学改革，每年发表数十篇文章，有的论文还在全国获一等奖。我所在的学校也被评为教科研先进学校。更多的时候，我是向自身的知识结构发起了挑战：工作之余，我用三年时间完成了中文系本科的函授学习，并成为一名优秀毕业生；我用一年的时间参加吉林演讲培训学院的学习，也成为一名优秀学员；我用四年时间完成了法律本科的自学，实现自己所追求的教育与政治经济的有力沟通；我还广泛涉足新闻传媒、电脑外语等领域……我希望自己的目光能够瞄准大文化、大教育的崭新高标！八年来，我几乎没看过一场电影，所有的节假日，几乎都是我读书、学习和写作的黄金时光。我也常常感到深深的愧疚，就是对不起自己含辛茹苦的妻子和嗷嗷待哺的孩子，还有那常常在村头盼儿回家的白发老娘！

说到这里，或许有人要问：你讲的这些不是自吹自擂吗？不！我只是想通过一名普通得不能再普通的年轻人的经历向外界证明：江苏的职工是开拓进取的职工，是敢于发出挑战并迎

接挑战的职工，是永远的挑战者！

挑战演讲稿（3） | 返回目录

各位评委、朋友们：

挑战演讲稿（4） | 返回目录

各位老师，各位同学：

你们好！我是x班的刘，今天我跟大家演讲的题目是：《挑战自我，超越自我》。

在我很小的时候，我的爸爸妈妈就经常在我面前不停地念叨：挑战自我，超越自我。开始的时候，我并不知道这句话内在的含意，只是看着妈妈那唠叨的样子，觉得好玩，就学着妈妈的样子，摇头晃脑地念着。随着我正式进入学校学习，渐渐地我就明白了这句话的真正含意。原来这是一句真理，只要心存这个信念，那么不管遇到什么困难都能无坚不摧。

记得刚开始学打乒乓球，老师教我们发球，我认真地听，也专心地学，可不知为什么，球总是像是故意跟我作对似的，根本不听我的使唤，我要它向左，它偏往右，我想它腾空，它偏钻地下。球从四面八方飞过来，我也跟着四面八方地扑来扑去。一整天下来，球没接上一个，我倒成了一个水人。由于练的时间过长，我的手心发麻了，握球拍的地方都变得又红又肿了。看着没经我手就各奔前程的像珍珠一样的球洒落在地面上，我可怜兮兮地望着教练，眼泪在眼眶直打转，心想：我怎么那么笨，发球都不会，还说长大后要像刘国梁一样登上世界冠军的宝座！看来我是癞蛤蟆想吃天鹅肉，痴心妄想了。我拖着沉重的脚步，走到教练的面前吞吞吐吐地说：“教练，我，我不想学了。我跟本就不是打乒乓球的料。”教练听了，语重心长地对我说：“世界上没有任何一样东西是人生下来就会的，所有的成功背后都是血和汗水。”听

了教练的话，沮丧的我还是低着头，含着泪与教练告别了。我分明感受到身后教练的那种失望和无奈，可我真没有信心练下去了。在路上，我想起了一些大人聊天时所说的：学东西很多的时候是要靠天份的……于是，我自己问自己：我有天份吗？这么多天的练习，分事实明在残酷的告诉我，我没这个天份。同学嘲笑我的画面我还历历在目：“你想学打球？你看你连跑步都跑不好，你这不是硬拿鸡蛋去跟石头碰吗？真是自讨没趣！”说这话的可是我最好的朋友啊！连他都这么说，看来我想学打球是没指望了！”我伤心欲绝回到了家，细心的妈妈似乎看出了心思，她什么也没说，只是深情地看了我一下，左手拍了拍我的肩膀，右手指着我书桌前的几个：挑战自我，超越自我。然后在的后面又加了几个：我相信我儿子。这时的我如释重负，是啊，也许我不能当上世界冠军，但只要能越自我，我就是成功的。从此以后，我每天坚持练习，而且从不迟到早退，摔倒了我又站起来，腰累了，我用手自己帮自己捶打几下又弯下腰紧紧地盯着上下左右飞来的球。手起泡了，我贴上绷带继续练。就这样，一天复一天，我终于学会了，而且技术日益提高，甚至还在队里当上了队长。

成长之路，我也曾沮丧过，也曾自怨自艾过，甚至恼羞成怒想放弃过。但一路下来，所有的困难，所有的挫折，所有的事情都让我切身地体会到，只有勇于挑战自我，才能超越自我。同学们，让我们一起在挑战自我，超越自我的过程中感受成功的快乐吧！

应对挑战演讲稿三分钟篇三

大家好！

都说“皇帝轮流做，明年到我家”，可是，我们班是“封建专制”，实行班级管理“班主任说了制”。班长永远是老班口封的。于是，小学六年一晃而过，“小士兵”还是“小士

兵”。可是，我的“野心”却日益膨胀：等着吧，我这颗金子早晚会发光的！（好像有点自恋了，嘻嘻……）

盼星星，盼月亮，终于盼来了初一的班干部选举。我心里暗暗祈祷：都养精蓄锐六年了，这回可得让我过把“班长瘾”了！可是，天不遂人愿，初一的班主任继续实施“封建专制”，我也被他“招安”口封为“语文课代表”。我的心顿时跌落谷底：不是说好民主选举的吗？不过班主任接下来的一句话让我又重新看到了希望的曙光：考察一个月后重新进行班干部民主选举！

六年的苦苦等待终于盼来了“咸鱼翻身”的机会，怎么能不好好把握？我于是收敛锋芒，在尽心尽职地做好我的语文课代表工作的同时，还有意无意地为班级做些出黑板报排课程表之类的奉献工作——起码也要弄得些好的印象分。

什么？！我的头一下子大了。要知道，面对刚刚相处一个月还不很熟悉的同学去为自己拉票，需要多么大的勇气？我笨嘴拙舌的，说不好班长当不到，反而会落得大家笑话。本小姐天性羞涩，尽管“官瘾”很大，可是在这么多同学面前“厚颜”，我还没有底气……我的心里反复挣扎着权衡着，不禁打起了退堂鼓。教室里静悄悄的，我抬头看看老班，仍是那副笑盈盈的模样。上去演讲？还是算了吧，我依旧忐忑，纠结。突然，老班打破了沉寂：“下面请a同学上讲台来说说看。”我抬眼望去，竟然是她！一个平时普通而又有些羞涩的女孩子。她大方地站在讲台上，脸因为兴奋而红扑扑的。我垂下头，我知道，她胜利了。不是因为她的妙语连珠，而是出于她从容自信的气质。

于是，一切顺理成章，她成了我们班首任正式班长，一学年，我将与班长彻底无缘。由于我的不自信，错失了这么好的机遇。

但是，我又释然了。机遇是靠自己争取的。机遇来临时，如

果不能抓住它，我们只有独自品尝失败的苦酒。只有以自信的姿态去面对和把握它，才不会因为错过而后悔！

一年后，我会卷土重来的！

应对挑战演讲稿三分钟篇四

这篇文章的主人公就是霍金。他的肌肉一天天地萎缩下去走路走不稳，站不起来，但他还努力锻炼，坚持靠自己的力量上楼，脚不行了，他就用手拉着扶手艰难地上楼。后来，十个手指也只有两个能动了，他不懈气，努力工作，用脑思索，最后，命运作了退却，许多年过去了，他活了下来，成为了著名的天体物理学家。

霍金的故事告诉我们，人可以向命运挑战。向命运挑战需要一种不怕失败，不向困难低头的精神。其实，像我们这些正常人，虽然不需要命运挑战，但我们可以向学习、生活挑战。在学习上，不要会了就骄傲自满，要向更难的进攻，因为学无止境。在生活中，不要成功了就得意忘形，在成功的道路上可能还会有更大的挫折等着我们。

时间是宝贵，我们要从小就应该珍惜时间，好好学习，更多地向学习、生活挑战，日积月累就会积少成多，哪怕一小步，也有新高度，不知不觉中我们就在进步。不能一失败就气妥，遇到困难就退缩，这样永远不会进步。

我们要学习霍金的这种敢于挑战精神，这样才能取得巨大的成功。

应对挑战演讲稿三分钟篇五

大家好！

人生需不断挑战，挑战之后才真快乐

挑战自己，在以前我没有这样做过，也没有听别人这样做过，但今天，我做到了！

过去，晶莹的汗珠从我和她的脸上滑了下来，我成功了！我成功的战胜了自己。

晚上身心疲惫的我躺在床上，翻来覆去睡不着，脑子里突然浮现出我同学说的那句话，真的很对，在所有事情前面即使做不到也要尝试一下，因为尝试了才有可能成功。感谢她如果不是她的话我很有可能尝不到战胜自己的快乐。

挑战自己，原来如此快乐。

应对挑战演讲稿三分钟篇六

大家下午好！今天我们演讲的主题是做最好的自己。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

的小花，只见它生机盎然，一身绿意。你为什么在如此消沉的环境中仍能昂首挺立着 园丁好奇地问。不起眼的小花快乐地回答：我知道自己不过是株小花，但我决定扮演好自己的角色，做一朵最好的小花，于是，我也就很快乐啊！

是棵茂盛的榕树，就不要去羡慕松树的挺拔，是棵高大的松树，就不要羡慕能结出美味的果实的苹果树，是棵丰收的苹果树，就不要羡慕芬芳的槐树。每个事物的存在都有它存在的原因，不要过分的羡慕别人，从而漠视自己的存在。我们在座的每一位同学也是一样，不要以为世界不需要你，把自己孤立在一个单独的世界里，而应该把自己也变成世间的一份子，并努力做最好的自己，这样你便会使世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

说到这里又有人会问，那么该怎样做最好的自己呢？首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，就长相，矮也罢，黑也罢，胖也罢，你就是你自己，你要满心喜悦的面对自己，能够像欣赏艺术品一样欣赏自己。无论你的家庭富有与否，你的父母是否都是知识分子，你都要承认他，坦然接受他；然后要不断完善自己，做最好的自己。当然最好不是和别人比，因为天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到那种喜悦。最好，是和过去的自己比较，努力让自己的每一今天都有新收获，有新进步。做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。

作为一名现代社会中的初中生，学会做最好的自己尤为重要，因为只有这样才能在不断超越自我的同时超越别人，跨上更高的一级人生台阶。随着时间的推移你将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，充实生活，使每一天都更加多姿多彩。

应对挑战演讲稿三分钟篇七

大家好！

生活中挑战无处不在，但在种种的挑战中，我认为最了不起的，便是挑战自己。

两岁时，不小心将手绢弄脏了，怕妈妈批评我，就将自己的手绢放进水里，还把满满的一袋洗衣粉倒进水中，想将自己的手绢洗干净，虽然弄得泡沫到处都是，但毕竟是自己第一次洗手绢。这次，我挑战了自己。

九岁时，因为数学竞赛，我在没家人陪同下自己一人去了石家庄。在石家庄的日子里，我自己打饭，自己洗衣服，晚上

关着灯睡觉，这一切的一切，在原来根本不敢。这次，我挑战了自己。

十岁时，我去达活泉公园，原来我不敢玩勇敢者大转盘，好几次买了票就是不敢上，这次我鼓足勇气上了勇敢者大转盘，。在上面的感觉，不只是刺激，更多的是勇气。这次，我挑战了自己。

十一岁时，我去龙泉湖玩，这里有一个很刺激的游戏——滑草。高十米左右，不是很高，但很陡，我有些害怕，但那么多人都滑下去了，我也鼓足了勇气，滑了下去。这次，我挑战了自己。

在湖边，水很深，我不敢往深处走，只好在岸边玩。姐姐鼓励我说，走，大胆地向中间走。水不是很深，我听了姐姐的话鼓足勇气，走了过去。的确，水不是很深，我慢慢地走过去，虽然不是很害怕，但我感觉到我的心跳很快。我为了挑战自己，努力地向前走去。这次，我挑战了自己。

我将升入初中，以后人生的道路还长，处处都有挑战。只要我勇往直前，相信自己，努力地去挑战自己，就一定会成功。

应对挑战演讲稿三分钟篇八

大家好！

看着墙上的那张奖状，我的思绪回到了二年级时的那一天。那是一个炎热的夏天，天空上挂着一个炽热的火球，我此刻的心情正如此状，焦躁不安。

真的吗？我在心中质疑，紧张，喜悦的感觉夹杂在一起，纷纷涌上心头。

两个月的时间里，我在不停地努力。

.....

坐在考场上，我忐忑不安，四处多是聒噪声，大家都在讨论。

又是十分钟过去，正式开始了，到处都能听见，笔写在试卷上“沙沙”的声音，大家的呼吸声都清晰地听见了。

时不时传来的咳嗽声，就像一颗炸弹扔在考场中，如雷贯耳。

终于，结束了这场考试，急切想知道成绩的我是紧张不安，又是迫不及待，此种感觉好像组成了一曲乐曲在我的心中演奏着。

急切的我，终于“梦想成真”，老师兴奋地告诉我：“你得了二等奖！”知道了自己的分数，我心中原来紧绷着的那根弦，松懈下来了。哇！哇！

这是第一次挑战不可能，第一次挑战成功。

我的心里也有快乐的音符在跳动，像谱成的一阙阙乐曲。

我好像躺在软绵绵的云朵上，无限的欢乐、舒畅向我袭来，心里好像泛起阵阵波光闪闪的涟漪，喜悦的种子洒在了全身上下。