

最新挑战极限演讲稿(实用5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

挑战极限演讲稿篇一

大家好!

这世界只是人们眼中的世界 世界本来客观存在，自然和谐。

每个人只相信他所看到的和他认为的世界。

父母、老师、同学、周围环境所设定的我，他们眼中的我。

不幸地是我眼中的我在很大程度上受前者影响。 真实的我

1、每个人都有独一无二的天赋，我也一样，只是需要发现。

2、自我影像 每个人在内心都有一面对自己认识的镜子，你会越来越向你认知的自己靠近。

万事万物都在发生剧烈的变化。

人也一样，组成人体的细胞每天都在改变。 因此人是可以改变和顿悟的。

人生的初级阶段：运用大脑

- 1、大脑总会给你所要的答案。关键在于我提什么问题。
- 2、大脑只回答我提出的问题。不会给我我没提的问题的答案。
- 3、把为什么改成如何。

1、把为什么学习这么累、没意思?改为：我如何可以让学习变得有趣些?大脑会回答你：带着希望，研究挑战性地学习。

杂念如注意力分散、胡思乱想等。大脑接受外界一切的信息，处于开放状态。杂念是人的思想、意识、行为组成的。

大脑是存在本身，就是天空，杂念正如天空中的云。

- 1、既然如天空的云，那么云自然会飘来，自然会飘走。
- 2、对它保持高度警觉，进入它，观望它，嘲笑它。
- 3、呼唤自己的名字。某某某，是，在。

人生的高级阶段：运用心 用心感知、体会

直觉：依靠人的本能和建立在熟悉的基础上。

1、学习的兴趣：希望与挑战

2、成功的信念□a爱;b能激励自己的名言;c来自于自己所信任的人的鼓励。

1、动态中求守恒。

2、钟摆定律：当钟摆向左摆时事实上它在积蓄向右摆的能量。

3、正弦波叠加定理。

4、没有不可能三个字。

1、根据老师的指导系统：老师有多年的经验，我们要无限信任老师。

2、根据自己的实际情况，针对性地有系统地学习、复习。

老师的计划安排是根据总体学生而制定的，但每个人有不同的情况：强与弱之分。补差学习；错题集。

每天阅读、朗读经典文章。读到作者的心声，了解他的思想。体现人文关爱和积极的人生观。

作文最重要的是：头与尾，头要吸引人，尾要有呼吁。

每天高声读两篇以上经典短文，让自己深入进去，成为文章中的主角。先看问题，再阅读文章。

综合课的体会 总体布局，把握趋势。 国家政策的了解。 系统与原理。 身体保健适时的、喜欢的运动，不要做太剧烈的运动。

饭食得当：忌多忌油腻。 情感与学习

主要矛盾与次要矛盾。 动物的本性。 大树原理。

爱不是靠追求，靠吸引。

增压：制定具有挑战性的目标。 减压□a活在当下□b紧张时深呼吸

c美国教育学家道姆斯教授说过：年青人，永远不要担心未来，未来是不可预测的，只要把握住现在的每一分每一秒，把正在做的事做到最好的程度；那你的人生就是成功的。

1、模拟参加高考的过程。美好积极的而不是消极悲观的。

2、模拟高考试题。

积极的自我暗示：我会成功的；我越来越优秀；只要从现在开始，一切都来得及；现在是最好的学习机会过去的我是怎么样的人并不重要，现在的我是怎么样的人才重要；把努力留给自己，把结果留给命运。学生就是学会如何幸福的生活。每个人都有权利过更好的生活。

你们会成功的，在幸福的彼岸等待你们的到来。

谢谢大家，祝你们成功。

挑战极限演讲稿篇二

知人者智，自知者明。面对极限，不顾一切，迎难而上的，那是勇毅；深谙己力，激流勇退的，那是自知。不放弃突破极限的勇毅，也不应抛开对现实的自知。

面对极限，具一分理性，多一点坦然，学会自知，学会分析。

弹簧在一次次不知极限的拉伸中，失去了弹性；人在日复日的无限度的辛劳中，损伤了身体。

竭泽而渔，不知极限的索取，断送生命延续的去路；留得青山，适当时候的退让，保全再一次发展的机会。

过犹而不及，极限，有的是不可逾越的。只有适时而退，才有再试一次的机会；只有合理把握，才有最大功效的发挥。极限不怕，可怕的是没有面对极限时的理性。放弃不是失去，是另一种收获；退却不是懦弱，是另一种勇敢。

事物无限，精神无限。面对极限，一方面要学会把握，学会分析；另一方面也要永不言败，勇于挑战极限。理性的分析

加坚强的气概，极限有可能被打破。

百年的飞行史，是人与地心力极限的. 抗争史。一次次的试验，一回回不畏死亡的挑战，终于腾空而起，遨游太空。

一砖一石地添加，一尺一寸地积累，巴比伦塔，挑战上帝神力的极限；一代代的努力，一点一点地挖掘，愚公也能移走大山阻碍的极限。

水滴石穿，是无数水滴粉身碎骨换来的突破；绳锯木断，无金石之强，凭不懈之功，也可折木断树。

并非所有的极限都不可被打破；不是所有的记录都不可被刷新。要有打破极限的成功，就要有无限的精神气概。

面对极限，不可贸然行事，也不用畏葸不前。第一、最高，不过是一时的风光，却赌不来一世的顺畅。保全力量，积蓄力气，才能促成飞跃，冲破极限。

挑战极限演讲稿篇三

每一部电影都会反映出人性的'特点，《垂直极限》也不例外。

人是感情动物，所以有血浓于水。老人为了自己的儿女可以毅然放弃自己的生命，为了妹妹，恐怕只有自己的哥哥才能冒天大的险——以命换命。

爱情的力量是伟大的。魏蒙哥为了爱妻可以在气候恶劣的喜马拉雅山巅不停地苦苦追寻，追寻的不仅是躯体，更是爱！

人们常常形容女士为弱女子，在这部影片中不乏女性的坚韧。为继承父业，实现父亲的梦想，安妮迎难而上，多少有点杨八妹女儿当自强的味道！人类社会之所以能够不断向前，正是由于有许多同安妮一样的探险者。

生命是奇异的，我们都渴望它给我们幸福的生活。可是只有当我们真正面临抉择时，我们才定义我们自己。当六个勇士为救人以身冒险，勇敢的人性凸显。虽然大家都明白那可能是自杀，可是只一句“我加入”就足够了。虽然，单从救援生还人数上来说，这次救援是失败的。可是，生命的美不在于其结果，而在于其历程。同前一段时间长江大学文理学院三名大学生英勇献身救落水儿童一样，精神的力量是不能通过所谓的价值来衡量的。人性的光辉在四位勇士身上闪耀。

当我们真正面临抉择时，人性的弱点也会出现。忽视自然力量，轻视经验固执不明事理自私狠毒的老范所暴露的不仅是他自身的缺点，更是我们全人类的。

就故事情节本身而言，没有什么好稀奇的，就是英文版的连城诀，美德合拍的《同母异父兄弟》翻版。可是本片注重细节，给观众一种真实感。更重要的是，在挖掘人性广度和深度上，《垂直极限》所达到的垂直高度，十部《连城诀》也比不上。不知道为什么，看《连城诀》，我觉得是在看故事；看《同母异父兄弟》，我觉得是在看小说；看《垂直极限》，我觉得是在看人生，看人生中真真实实的人性。

挑战极限演讲稿篇四

超越自我。曾记否？海明威的《老人与海》主人公——桑地亚哥，他是一位沧桑的老人，却以他的实际行动演绎了他的誓言：一个人可以被战胜，却不可以被打败！“一艘船越过世界的尽头，驶向未知的大海，船头上悬挂着一面虽然饱经风雨剥蚀却依旧艳丽无比的旗帜，旗帜上，舞动着云龙一般的四个字闪闪发光——超越极限！”海明威是这样评价他的作品《老人与海》的，桑地亚哥就是凭借着他超越自我的决心，践行着硬汉式的执着，终换来了风平浪静后的雨后晴天。一把鱼叉，一支船桨，一柄刀子，他是敢于向大海发出誓死挑战的勇者。超越极限，桑地亚哥做到了。

超越失败，他象一头黑色的猎豹，动作那么舒展轻盈，富有韵律，而奥运会上，约翰逊战胜他的那个中午，所有的旗帜和鲜花都在向约翰逊挥舞，他却被冷落一旁。可是在百米决赛失利后的第二天，他在跳远比赛中跳出了八米七二，他是好样的！他在跳远场地上一飞冲天，他就是刘易斯，一个能超越失败的人！

超越对手，无论对于一个人还是一个领域，对手的存在都弥足珍贵。因此，失去对手是一种不幸。对手是前方的山巅，只要山巅仍在，前进的脚步就不会停下，而一旦千山万壑踩在脚下，前方再也无高峰之时，剩下的恐怕不是裹足不前，就是坠入深谷了。由此可见，感谢生命里的对手，并超越他。

没有永远的成功，也没有永远的失败，就看你是否在不断地超越极限。