突破自我演讲稿(优秀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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

突破自我演讲稿篇一

大家好！

闷热的空气使我透不过气来，漫无目的地走在午后的大街上，想起公布成绩时的情景，我的目光又一次低垂下来，望着地上跳动着的光斑，心情低落到了极点。唉！究竟是怎么了，考前我非常认真的复习，考试时感觉良好，但谁曾想？我想起老师看我的表情，想起刚公布的重点高中录取分数线，我有些迷惘，觉得自己的希望正在被残酷的现实一点点地蚕食。

回想自己一年来的学习，的确有许多不尽人意的地方，我认真反思着，决定重新来过。于是，在暑期结束后的那个学期，我比原来投入了许多，成绩自然也有了提高。

我异常的喜悦，接着好像又下意识地放松下来。自然幸福来得快，去得也快，上帝狠狠敲了我的警钟，考试中，我又掉队了。

父母什么都没说，我知道他们不愿给我压力，我却变得比从前更加迷茫。

上课，挺认真的；作业，基本没有马虎；预习，基本都能做到；课后……

我抬眼，望着那些齐整、堆积如山的参考书，随便翻开一本，

眼睛似乎被清洗一遍，感到无比清澈，平时只是在遇到问题时简单地翻翻而已。我似乎明白了一切，至始至终，我都没有好好利用它们，它们只是我学习路上的看客。

我决定重新来过。从国庆节的第一天起，我开始认认真真地阅读参考书，逐字逐句，认真地将重点句划线，将每一道例题理解透彻。每天这样做完之后，心里感到特别的踏实，那是从来没有过的。

在考试成绩出来后，我又一次取得了突破。我暗暗决定下一步的努力方向，决定不再掉队，躲过上帝的警钟。

突破自我演讲稿篇二

大家好！真的希望自己可以做一只鹰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，徜徉在青山绿水间，翱翔在高空白云中，去一步步地接近目的地，实现自己的梦想。所以，很高兴同大家一起成长，突破自我，挑战自我，进行思维的碰撞和心灵的交流。

我今天演讲的题目是《突破自我》，俗话说得好，自信的人最具有魅力，自信是一个人的最基本的表现力。对于不自信、缺乏勇气的人来说，自然需要不断地去锤炼，去突破自我，超越自己，才能获得自信和勇气。曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。过分地活在自己的. 世界里，不愿意与外界交流，不愿意去展现自己。其实，这些都源于不自信，当我看到别人镇定从容地处理一件事，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若。可是，我在行动上还是被一种“反动”的思想占据了我的大部分脑袋，我当时也在想，也许我的能力还不够，不能让别人看笑话，还是下次再说吧。可是，很可悲，当机会真正砸到我的面前时，我还是过分地纠结、犹豫、彷徨，而让机会溜走。随着时间的积累，这一反动思想将会成为一大恶性肿瘤，而我也

将会越变越自卑，于是我在想，我难道真的就这样在沉默中灭忙吗？后来，我下定决心，我一定要好好锤炼自己，只有这样，我才能在沉默中爆发，才能实现自己的梦想。

美国总统富兰克林说过这样一句很有名的话“the only thing we have to fear is fear itself.”世界上唯一让人感到恐惧的事情就是恐惧本身，也就是说，恐惧只是人的主观意识，并没有真正意义上的恐惧。你越是害怕做的事情，你就越要去突破、去挑战，你越是缺乏的方面，你就越要去弥补、去完善，这样，你才会变得更优秀，让自己跨上更高的台阶。

我们每个人的能力都是无穷无尽的，记得《报任安书》中有段话非常经典：古者富贵而名摩灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。所以我们只有不断地去突破自我，挑战自我，成功并没有我们想象中的那么难。

所以人有时候就是冲动一下，狠狠地逼自己一把，才会知道自己的潜力有多大，自己有多优秀，慢慢地你就会发现自己真的很不错。谢谢！

突破自我演讲稿篇三

大家好!我叫吴莘玥，是来自重庆外国语学校初三年级的学生，我今天演讲的题目是战胜自己。

子夜，睡着用防潮布和被子铺成的床，我从梦中醒来，眼前漆黑一片，窗外手电筒的光照在墙壁上，晃来晃去;路灯暖黄色光照着稀稀疏疏的车辆，忽明忽暗。我仿佛听见这个城市沉重的呼吸。

很久都没有像这样凝视窗外了，孤独在不经意间向我袭来，猝不及防，我手脚冰凉。

突然，副团长将我从呆滞中拉回来，我才发现下一班岗是由我们来站，我迅速穿好衣服，轻声来到宿舍门口，经过交接，我们便开始站岗了。寒风嗖嗖地刮着我的脸，外面的雨淅淅沥沥地下着，残酷的天气与孤独对于我来说无疑是一个巨大的考验。以前的我，总是被欢声笑语所包围，身边总有父母、朋友，有熟悉的环境，现在置身于这样一个陌生的沉睡中的城市，我才感到孤独是那么可怕。突然，我想起一句话：“孤独并不可怕，可怕的是自己将自己推向孤独的万丈深渊。”这句话激醒了我，让我有了勇气与毅力去挑战这寒冷而漫长的一个小时。手中的表不知不觉走到了三点半，我们完成了任务，战胜了孤独，更战胜了自己。虽然，这短短的一个小时给我的感觉是寒冷而漫长，但是在这短短的一个小时内，我想到了很多，也悟到了很多。

回想白天在拼“丁”字的过程中，我经历了一个复杂而微妙地心理过程。开始，我很快地按照各种想法拼，但始终没有拚出来，到后来，我有点想放弃，但是我还是坚持了很久。终于，在第七十三分钟时，我拚成了一个完完整整的“丁”字，我才感受到用努力换来成功的快乐。我才发现，彩虹总在风雨后，有阳光就会有阴影。成功和失败总是相辅相成的，只要努力了，只要坚持到底了，就算没有达到原定的目标，但也战胜了自己，战胜自己也是一种成功。

我们都是有缺憾的，人生在探索中完满，在改变中提升价值。

既然选择了山峰，就不要想着宽阔平坦的大道;既然选择了大海，就不要想着一帆风顺;既然选择了远方，就要风雨兼程。过去只能回忆总结，只有未来才可以改变。我们应用自己的力量，去书写出一个全然不同的结局，用自己能发出的光和热来照亮这漫漫无际的永恒时空。

谢谢大家！

突破自我演讲稿篇四

大家好！

校园，是梦开始的地方；老师，是梦的’引路人；梦想，或遥不可及，或触手可摸；即使结果不如人意，但过程难以忘怀；感谢校园，感谢老师，有梦，人生才会完整，才会幸福！

种下这颗梦想的种子，还是在学校开设活力课堂的课本剧中。我想：如果不是立才学校，我可能从来没想过把成为一名演员当做自己的梦想。

最初，我报课本剧是想锻炼意志，学习为人处事。可谁想到，我竟然收获了一份巨大的惊喜，老师选我当课本剧的主角，扮演一个五岁的孩子，并有一个可爱的名字“大毛”。从背台词到揣摩角色，我渐渐开始喜欢上这个“大毛”，演戏成了我校园生活中必不可少的一部分。有时回到了家里，还在自娱自乐地演着。我想：既然老师把这个宝贵的机会给我，我就一定要珍惜，不能辜负老师对我的期望。于是，排练的时候，我尽力把最好的状态表现出来。

“好了，再来最后一遍就结束。”老师大声地喊着。开始表演，第一场，第二场……慢慢地，又到了那个场景，我深呼吸，一鼓作气势如虎，带着愤恨的语气，脱口而出，老师当场说□“ok□过关了！”我心里的大石头顿时就落下了，恐怕只有亲身经历过的人才能体会到我当时的心情，别提有多激动了。

多亏了老师的一番话，让我突破了自己，让我有了信心，是老师让我对演戏有了新的认识，是学校让我找到了梦的道路。

立才学校每一位老师的言传身教，让我明白了：梦想没有捷

径，如果有，那条捷径的名字一定叫做“努力”。

突破自我演讲稿篇五

大家好!

今天我演讲的题目是(战胜自己，快乐成长)。

同学们，在我们成长的道路上，谁都会遇到许许多多的困难。当我们面对困难，应该怎么办?当我读完(健康成长)这本书，终于找到了答案，那就是战胜自己，快乐成长。

在我成长的经历中，也曾遇到过许许多多的困难，就比如那次随爸爸他们一起去爬鹰子洞。我一到瀑布下就傻了眼：这么高的洞，怎么爬得上去?随我们一同去的两个小朋友，在我犹豫不决的时候，轻快地爬进了第一个洞口。爸爸在一旁鼓励我说：“小雨，你也快爬啊!”我呆呆地望着那几个盘旋在山腰的山洞，不禁出了一身冷汗：这么高的洞，旁边还没有扶栏，真恐怖啊!

我一抹手，擦干眼泪，从洞口的平台上站了起来，抓着头顶的石块朝上面的洞口爬去。一边爬还一边想：要是没有这么多老鹰在这里安家，我也就不用爬啊!哪料我手一下没抓紧，整个身子从上个洞口的边缘又滑了下来，幸好爸爸在我身后，一把扶住我，我一下子又坐在了原来摔跤的石头上，心里久久不能平静。说什么也不能再爬这鹰子洞了，就让那小弟弟们去笑吧!

爸爸什么也没说，和我一起坐在了那块平台上，不知坐了多久，直到那两个小朋友从我们头顶的洞里滑了下来，直到他们出了鹰子洞。爸爸看见我平静了下来，才对我说：“小雨，我们一定要战胜自己，今天，我们爬的不是鹰子洞，而是自己啊!”虽然我还不能一下子全明白话里的意思，但我下定了决心，一定要爬上最高的鹰子洞，看看那些老鹰在天空在翱

翔的姿态。

我再次从平台上站了起来，把双手伸向头顶的石块，一步一步地脚踏实地的向上爬。爸爸也跟着后面，拿着照相机不停地“咔咔咔”，为我拍下了一张张攀登的照片。

不出一会儿，我们终于爬到山顶了，我望着蓝蓝的天空，听着“哗哗”的瀑布声，心里不禁泛起一阵阵自豪：我爬上顶峰啦！

是啊，人生的道路就像爬山，一个个困难就像那一个个鹰子洞，当我们战胜了“鹰子洞”，战胜了自己，一幅幅美丽的风景就会出现在我们眼前！

同学们，就让我们从小拥有阳光心态，积极面对现实，勇于战胜自己，做生活的强者吧！