

突破的感悟 突破逆境的演讲稿(汇总6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得感悟该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

突破的感悟篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

逆境给人动力，逆境使人情分，逆境使人坚强。逆境好比一台锻炼人的机器，帮助人成长。在逆境中生存与成长的人往往比其它的人更出色，更坚强。

在逆境中成长的人往往为了使自己走出逆境，从而更加的努力工作与学习，做任何事情都坚持到底，获得成功。

逆境给人动力。我国伟大的史学家司马迁在遭受宫刑之后，被他人说成“苟且偷生”他天天在别人的嘲讽中生活。可是他却将逆境转化动力，最终写出我国第一部纪传体通史——《史记》。这部五十二万余字，一百三十篇的巨著，记述了从黄帝带汉武帝约两千年的历史。《史记》不仅给我们后人留下许多史学资料，更给我们留下了宝贵的文学篇章。《史记》被鲁迅称为“史家之绝唱，无韵之离骚”。

古话说的好“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人生也是这样，只有经过逆境的经历才能变得更坚强，才能克服困难通向成功。

逆境使人坚强。美国女作家海伦凯勒，自幼因病称为聋哑人，但是她并没有被逆境所吓倒，而是变得更加坚强，她自强不息。克服巨大困难读完大学。她一生写了十几部作品，被授予总统勋章。她的精神值得我们去学习。

逆境像森林，逆境像高山，逆境像沼泽，他们虽然很难去穿越或攀登。但是只要你努力你就会克服他们。在这个过程中你会变得更勤奋，更努力，更坚强。

逆境助人成长！

突破的感悟篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的道路上，我们会遭遇许多不同的事，或成功、或失败、或喜悦、或悲伤。

你在处于逆境中的时候，是会坚持下去，还是就此放弃？

美国的大发明家爱迪生，小时候家里买不起书，买不起做实验用的器材，他就到处收集瓶罐。一次，他在火车上做实验，不小心引起了爆炸，车长甩了他一记耳光，他的一只耳朵就这样被打聋了。生活上的困苦，身体上的缺陷，并没有使他灰心，他更加勤奋地学习，终于成了一个举世闻名的科学家。

卓越的人的一大优点是：在不利和艰难的遭遇里百折不挠。

当幼鹰足够大时，母鹰便将幼鹰赶出洞外，使幼鹰懂得了飞翔。相反，若是继续将幼鹰留在洞中，那么将来幼鹰便会在弱肉强食的自然生态法则中死亡。动物尚且如此，那作为高等动物的人来说就更应该学会在逆境中成长。没有风吹雨打，

哪会有秋实的成熟;没有刺骨的寒风,哪会有松柏的坚韧。在逆境中,不要一味地怨天尤人,要多考虑怎样克服困难。强者乐观积极的去迎接它,而弱者只会在逆境中变得软弱无能。

当我们遇到一点点困难的时候就感觉天都要塌下来了。只是去想这个困难有多难,从来不去考虑怎么样去解决这个困难。我们不应该如此。就好比碰到一道数学题。看到很复杂一点的题目我们就自认为这题很难,放弃吧!你是这种还没开始就放弃的人吗?于是你开始动手写这道题目,写到一半你发现没有思路了,写不下去了,于是你放弃了!你是这种半途而废的人吗?于是你换了一种思路,重新开始,心无旁骛的演算这一道题目。我相信从逆境中挣脱出来的你分外优秀。

许多人总是在抱怨,为什么我的生活没有他的好?为什么我比他穷?于是就自暴自弃,放弃学业,荒废一生。这不是借口,穷只是你生活的一个不尽如人意的方面,但你拥有许多富人不曾拥有的东西。因为穷,你能体会到劳苦大众的心情,能够珍惜用金钱换来的所有东西;因为穷你能体会到生活的艰苦,能够以乐观的心情去面对所有的坎坷;因为穷,你能知道财富的来之不易,就会脚踏实地,从小事做起;因为穷,你会更加努力,来超越别人。穷,不是一个坏事,它能激发你的潜能,能让你更早的成熟,并明白生活的艰辛。

我们不脆弱,不沉默,不妥协,不退缩,不慌张,不绝望,不狂妄,不投降。

突破的感悟篇三

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好!

人要学会走路,也要学会摔跤,而且只有经过摔跤,才能学会走路。

总有人抱怨命运的不公，总有人在低谷中一挫不起，也总有人饱经风霜，被岁月留下苍老的痕迹。我们，也许一个不经然，就会落在逆境之中。生活就是这样，给你来点暴风雨前的风平浪静，然后向你出手，打得你措手不及。可是，怎么办呢？我们总要学会生活，学会勇敢，突破逆境。

所谓“逆境”，不过就是让人们在一段时间内，失落、迷茫、彷徨、无助、恐惧——它就像是一个巨大的迷宫，有人可以坚持走出来，有人永远找不到出口。我们听说过太多的“逆风飞翔”、“在逆境中成长”。似乎就是一个不经意，它来了，又走了，我却更加期待最后冲破逆境的华丽转身，那力量足以天翻地覆。

人生有几次逆境未必不是好事。成长的我们不断被磨练着，就像一块精美的玉石，只有在千锤百炼之下才变得光滑，透亮。什么吸收天地之灵气，什么大自然的鬼斧神工，无论它多么宝贵，在遥远的以前，不过是一颗不为人知的石头。雕琢它的时候，我们越来越完美，越来越坚强。我们不会在懦弱的哭泣，不会在懦弱的呻吟。是逆境，成就我们强大！

都说失败乃兵家常事，逆境就这样出现在每一个的生活中。面对逆境，懦夫是害怕，退却而失败，勇者是进发，搏击而胜利！

你是否为嫩苗破土而出的一瞬间感到春天的喜悦？你是否相信一条微不足道很快可能干涸的小溪会流入大海？你是否也在惊讶，惊讶着重生的那一刻？来吧，勇敢的面对逆境，我等着你！

突破的感悟篇四

人类最大的敌人，其实就是自己，只有突破自己，超越自己，才能成就不一样的未来。下面是本站小编为你整理的几篇突破自我的演讲稿范文，希望能帮到你哟。

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亡吗?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：古者富贵而名磨灭，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！

亲爱的朋友们：

大家好！我演讲的题目是《战胜自己，超越自我》

人生是战场，而自己正是这场硬仗中的主角！

人生的旅途本来就是起伏不定的，而生命也是由欢笑和泪水编织而成的，就像电影中的角色，不管是主角、配角或是临时演员，只要尽本分，把戏演好，向困难挑战，超越自己，就是懂得生命真谛的人。

你看过《汪洋中的一条船》吗？书中的主角——郑丰喜先生就是一位能突破现状，能超越自己，追求更完善的人生的人。他不因双腿弯曲，不良于行，而成天自怨自艾，反而凭着毅力、信心向自己挑战。他虽然也曾遭到失败，但以信心做反看，以毅力当前锋，终于战胜了自己，战胜了双腿，成为一位超越自己的成功者。

失败并不可耻，可耻的是不再勇敢地站起来，接受挑战，而一味的逃避，不敢面对现实！

“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬。”

当你遇到困难时，无须自怨自艾，也无须别人“拉一把”才

从泥淖中爬起来，重要的是要有挑战的心，自己救自己。跌倒了，自己爬起来，再迈开步伐，再奔向前去。

有些人生活在这世界上，连生存的目的是什么，都感到迷惑。其实，上天给我们的生命，绝不是平白无故的。

常常问一些人，最近过得怎样。回答几乎都是千篇一律：“没有，混口饭吃。”“还是小职员一个。”为什么他们总是如此说呢？那是因为他们缺少了自我挑战，自我突破的想法，总是以为安于现状即是福。这样的人，再过十年也是停留在原地，无法前进。

向自我挑战，即是超越现在的我，迈向一个新的我，不是停留不进，也不是安于现状。

就拿我们学生来说吧，月考时，能突破自我，向原来的成绩挑战，只要有进步，哪怕是进步个两三分，也算是挑战成功啊！否则最后一名是你，成绩老是停在原地，那多难堪啊！

人生的，崎岖不平，只有向自我挑战才能往前行。且把自我挑战当成一把锐利的刀，用它去斩除旅程中的荆棘，超越巅峰，超越自己！

你看过不倒翁吗？它那屡仆屡起的精神，才是我们应该学习的。虽然我们的生命有限，但能学习打败原来的我，展现新的好的我，也就是一种突破。

不是吗？

人生的旅程，有无数的挫折。可是挫折只是生命旅程中小小的插曲。被挫折击倒的人，如果不再重新振作，便无法实现自我。遇着挫折无须惧怕，那正是向自我挑战的好机会。

朋友，拾取信心，向自我挑战吧！打破从前的不良记录，就从

现在开始。把挑战当指南针，失败当试金石，勇敢地向自己挑战，并战胜自己，超越自我！

大家早上好！真的希望自己可以做一只曾无与二的风凰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，畅荡在青山绿水间，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，很高兴加入大爱，同家人们一起成长，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。就以我的亲身体会来说吧，曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。认识我的人都说我是个文静、腼腆的女孩，我朋友们都一致认为我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站在舞台上表达自己的观点，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨啦，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若，很自己的胆小如鼠。

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，也许机会还没有真正来临吧，当机会真正飘来的时候，我一定会紧紧抓住它，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。记得去年，英语助教说，她马上就要回美国了，希望大家准备一个talent show□给她留下一点以后值得回忆的东西。当时我准备了一首我最喜欢的歌曲，虽然之前就已经唱得滚瓜烂熟了，但是，我还是有事没事，哼上一遍练习一下，但是真的很遗憾，最后一节课，我并没有上去演唱，因为我又在编织着各种荒谬的借口—别人都唱的那么棒，那么强，你有什么资格同他们竞争，要是没唱好的话，肯定会被别人嘲笑的r22;r22;时过境迁以后，我又开始后悔，懊恼自己“为什么当时顾虑那么多，既然做

好了准备，为什么就不去尝试一下呢？不去你怎么就判定自己做不到呢？”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，患上抑郁症也是很有可能的呀，于是我在想，我难道真的就这样让自己在沉默中灭亡吗？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呀，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。

试想一下，作为大学生的我们，如果连最基本的自信和勇气都没有的话，一心只读圣贤书是远远不够的。在这个竞争如此激烈、信息更换如此频繁、知识日新月异的时代里，我们需要全方位地修炼自己，完善自己，拥有足够的自信和能力去跟上时代的节奏和步伐，具备大学生所应该具备的素质。我们每个人的能力都是无穷无尽的，我们只有不断地去突破自我，挑战自我，困难并没有我们想象中的那么复杂，就像今天我站在大爱的这个舞台上，并没有我原以为的那么紧张和恐惧，相反，是它让我拥有这样一个美好的机会，来突破我以前不敢突破的方面，此时此刻，此人此景，旭日东升，清风拂面，家人鼓励，共同加油！最后，送大家一句话，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，然后自己去挖掘，慢慢地你会看到一股清泉流淌在心田。谢谢！

突破的感悟篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

爱因斯坦说“踩着别人脚步走路的人，永远不会留下自己的脚印”。在人生的旅途中，我们需要创新。要勇于创新，突破自我。

著名发明大王爱迪生的故事你一定不会忘记，在那个夜晚没有灯的年代，人们只能点着蜡烛，借着微弱的烛光工作和学习。勤奋好学的爱迪生突发奇想：或许可以发明什么来改变这种现状。带着这种对发明的好奇心和对知识的热爱，他开始了探索之路，一次又一次的失败没有使他气馁，反而给了他前进的动力，激发了他的斗志。有多少人劝他放弃，不要再浪费时间，又有多少人看到他一次又一次的失败而嘲笑他。在人们的嘲笑和数不清的失败之后，他成功了。世界上第一个电灯泡亮了，在黑夜里发出夺目的光。爱迪生也得到了“发明大王”的称号。

爱迪生是幸运的，他敢于突破自我，勇于创新。是他让人们在夜晚过上了有光的生活。如果当时爱迪生也和其他人一样，甘愿在无光的夜晚忙碌，满足于当时的环境，那么电灯就不会被发明，或许在今天的某个黑夜里，你仍要蹑手蹑脚的学习和工作。爱迪生用他的实际行动告诉我们：生活需要创新，科学需要创新。

无独有偶，我国伟大的思想家、作家鲁迅先生生活在一个黑暗的封建社会里，自小就受到封建思想的种种压迫。但是思想先进的鲁迅先生并没有被束缚，他深知要想救中国就必须先解放国人的思想，但这在当时的中国谈何容易，但意志坚定的鲁迅先生并没有因此而退缩。他深知自己作为一个中国人，就要承担起肩上的重任，就要保家卫国，于是一场轰轰烈烈的“白话文运动”兴起了，鲁迅先生作为“白话文运动”的兴起人，受到当时许多封建人士的压迫。无论在精神上还是物质上都受到了或大或小的迫害，但是我们的鲁迅先生又怎样会轻易被打垮。他顶住封建世俗的压力，创作了大

量的文学作品，如《彷徨》《呐喊》等。这些作品就像是鲁迅先生手中的一把利剑，被用来剖析封建社会里吃人的封建制度。鲁迅先生用他的“白话文运动”掀起了思想解放运动，解放了人们的思想。鲁迅是勇敢的，他是封建社会里敢于反抗的一员，他也是“白话文运动”的兴起者。

生活在封建社会里，鲁迅先生是不幸的，但是他敢于反抗，拿起手中的“利器”同封建社会斗争。创新就像是一扇关闭的门，需要我们去打开，勇于创新，你会发现很多，勇于创新，你会懂得很多，只有勇于创新的人才是生活中的强者。

突破的感悟篇六

亲爱的同学们：

家事国事天下事，事事关心，是我们新一代必备的责任意识。当听到袁隆平、李子柒等人受聘为首批“中国农民丰收节推广大使”时，我和很多同学的反应一样，先是一惊，继而是喜：一位科学前辈，一位网络新人，这种“破次元壁”的混搭，不仅是对于新农业的推广，还是对于我们的生活，都有意想不到的新收获。我今天演讲的题目就是《突破次元壁，迎接新惊喜》。

自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。破次元，突破的是约束，迎接的是协作。

不破不立，破才是生机。早在上世纪末，我们的农村就已经开始了“破次元”的尝试：福建与宁夏，突破地域的约束，大胆开创一条“帮扶对子，建设新家园”的路，让闽宁村从无到有、从贫到富，让干沙滩变成了“金沙滩”。这种打破地域约束的“破次元”成就了“闽宁模式”。这把“闽宁模式”的金钥匙，打开了深度贫困地区脱贫致富之门，也打开了扶贫工作的新思路。闽宁协作、苏黔情深、粤桂来往，一个个协作，加快了我国脱贫致富的进程。

自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。破次元，突破的是狭隘，迎接的是共赢。

鸿蒙初辟本无性，打破顽空须悟空。华为人突破人为划分“科技与人文”的狭隘，带着破开混沌的决心，申请“华为鸿蒙”商标。我们的科技人，一直在进行着“破次元”：他们把中国航天登月探测器命名为“嫦娥”，月球车命名为“玉兔”；把太阳监测卫星计划叫“夸父计划”，南极科考站叫“昆仑”；连发动机都命名为峨眉、太行、泰山……莫以庸俗心，阻我凌云志。中国科技人这种打破狭隘的勇敢，推动人类进步的同时，也让神话传说成为现实，让我们厚重的文化焕发生机。

满眼生机日化钧，天工人巧日争新。破次元，突破的是桎梏，迎接的是新天地。

博物馆主动破次元，从国云展，到为国宝代言，到文创节，利用科技、商业方式传播文化；甲骨文研究主动破次元，推出甲骨文表情包，利用拉曼光谱分析甲骨填色，发布甲骨文大数据平台，让冷门不冷，绝学未绝。事如此，人亦如此。古有苏轼为官被贬，转身美食、诗文与书法；近有被发配的林则徐，破次元，带领百姓兴建坎儿井；现有地方官员化身网红，为受疫情影响的特产代言。

山穷水复疑无路，柳暗花明又一村。勇于打破旧枷锁，让眼界开阔，看到新天地。

同学们，身为后浪的我们，更要勇于打破自身的狭隘，从不合时宜的约束中解脱，从禁锢心灵的枷锁里挣脱，凝聚力量，大胆突破，迎接惊喜。

我的演讲结束，谢谢大家！