

挑战自我句子摘抄 自我挑战挑战自我(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

挑战自我句子摘抄篇一

挑战?这是个多么熟悉的字眼，每个人都曾挑战过自己，超越过自己，而我也不例外，那一次我就挑战过自己.....

那件事还得从一年前说起。那一天正是校运会的日子，作为一名运动员的我比任何一个都要紧张，因为我的脚扭伤了！虽然不是很严重，但病痛像几十支爪子，不停地折磨我的脚，我痛苦万分，真恨不得切断我的脚。时间不等人，眨眼间我就要上场了，我胆战心惊地走上跑道，搓了搓冰冷的手，使劲地咽了几口口水。再看看旁边的同学，他们正用鼓励的眼神看着我，这让我心里更加发毛了.....“啪”的一声，比赛开始了，因为是长跑比赛，所以运动员们刚开始不会跑太快，因此我前两圈还能勉强跟上他们的步伐。可后来，他们都加速向前跑，可我还在慢慢地“走”，这脚痛偏偏又在这个时候犯了，每一步都“走”得那么艰难。我咬着牙，握紧拳头，使劲地跑着，希望能拼一下。可结果却恰恰相反，我和其他运动员之间的差距越来越大了，看着把我远远抛在后面的运动员，看着那受伤的腿，看着同学们那失望的眼神，我的心里不禁打起了退堂鼓，可转眼一想：不行，怎么能说放弃就放弃呢？你是这样的人吗？难道你想当缩头乌龟吗？高尔基也说过：“人只有在不断地挑战中才能进步，而人最大的敌人就是自己。”而我现在不正挑战“我最大的敌人”，别人能做到的，我为什么不能做到，难道我比别人差吗？对！不

到长城非好汗!连霍金也能向命运挑战，我为什么不行?想到这儿，我抛开所有杂念，鼓起勇气，咬咬牙，向着终点全力冲刺。不知是什么原因，我的腿好像不疼了。虽然我是追不上别的运动员了，但是我还是挑战了自己，坚持把全程跑完.....

当我跑完全程后，我露出了久违的笑容，这笑容不是成功后灿烂的笑，而是挑战自我后开心的笑。回想起跑步时的种种困难，种种意想不到的挫折，我不禁悟出了许多道理：挑战别人不如挑战自己，挑战自己不如超越自己。挑战是一种隐藏的能量，只有在你到达“极限”时才释放出来的；挑战是一个长梯，帮助你登上成功的顶峰；挑战是一本“人生的书”，帮助你更好地领悟人生的含义。只有挑战了自己，才会让你走进一个新的领域，让你对人生观的全新认识。

成功来源于挑战，而挑战最好的对象就是自己。来吧!让我们都挑战自我，收获成功吧!

: 挑战自我是不是很好呢?希望能对同学们有所帮助!

挑战自我句子摘抄篇二

挑战新自我的经历是一次重要的成长过程，透过不断地尝试新事物和突破自己的局限，我们可以发现自己潜在的潜力和能力。在这篇文章中，我将分享自己在挑战新自我过程中的体会和心得。

在我生命中的一个重要转折点，是我决定挑战自己参加一次马拉松比赛。作为一个对运动不太感兴趣的人，我从未有过长跑的经历，更别提参加马拉松。这个挑战让我深感不安和激动。对我而言，成功完成一次马拉松对于我来说是个不可想象的壮举，所以我决定接受这个挑战，给自己一个机会去突破自己的极限。

挑战的开始并不容易。我意识到自己没有足够的体能和耐力，所以我需要进行系统的训练。每天，我都会坚持出门跑步，无论是晴天还是雨天。起初，我很快就有了疲惫的感觉，还时常受伤。然而，我并没有放弃，而是继续坚持。随着时间的推移，我发现我的体能和耐力得到了显著的提高。这让我深深地意识到，只要付出努力，任何事情都是有可能实现的。

在参加马拉松比赛的当天，我感到非常紧张。人群的热情和动力感染了我，让我忘记了紧张和恐惧。起初，我感到有些吃力，但是当我不断地挑战自己，努力向前跑时，我开始感到一股强大的力量从内心涌动。这种力量让我忘记了疲劳和痛苦，让我坚持到了终点。当我跨过终点线时，我感到自己已经完成了一次伟大的成就，我感到自己是那么的强大和无敌。

通过挑战新自我，我意识到自己的能力远远超出了自己的想象。不论是在体力上还是心理上，我都变得更加坚韧和强大。我明白了自己的潜力是无限的，只要不断挑战自己，我就能够实现我以前认为不可能的事情。这次挑战也让我更加了解了自己，我发现自己拥有很强的毅力和坚持不懈的精神。同时，我还学会了从失败中汲取经验教训，并继续朝着目标努力。

挑战新自我是一次独特而珍贵的经历。在这个过程中，我学会了如何克服困难和挑战自己的局限。我明白了只有不断地突破自己的舒适区，我们才能够实现真正的成长和进步。这次挑战让我有了新的人生观和价值观，让我相信只要敢于冒险并克服困难，我们就能够创造出更加辉煌和成功的未来。

总结起来，挑战新自我的经历给了我无尽的收获和体会。通过马拉松比赛，我不仅发现了自己的潜力，还深刻认识到只要我愿意努力，我就能够战胜一切困难。这次挑战不仅让我变得更加强大和坚韧，还让我有了新的人生目标和动力，相信自己能够实现更多的梦想和目标。从此，我将继续挑战新

自我，不断超越自我，创造出一个更好的未来。

挑战自我句子摘抄篇三

挑战是一种推动个人成长的力量，它可以让我们稍微超越自我，突破舒适区，面对新的困难和挑战。在生活中，人们常常遇到各种各样的挑战，无论是学业上、工作中还是人际关系中。在我个人的经历中，我也曾面对许多挑战，而通过挑战新自我，我不仅收获了成长，也领悟到了这个过程中的重要意义。

第二段：挑战带来机会

挑战让我迎来了许多机会。当我大学毕业后，我决定挑战自己去一个完全陌生的城市工作。刚开始的时候，我感到非常不适应，压力和困惑都随之而来。然而，正是面对这些困难，我不断改变自己，努力适应新环境和新工作。在这个过程中，我结识了许多优秀的同事，他们积极地帮助我，使我感到这个挑战是值得的。我通过与他们的交流，提高了自己的专业知识和技能，并且有机会在工作中展示自己，为组织作出贡献。

第三段：挑战促进个人成长

挑战让我有机会发现自己的潜力和能力。作为一个内向的人，公众演讲是我一直害怕的事情。然而，在一个重要的会议上，我被要求代表团队做一个报告。虽然我感到很紧张，但我认识到这是一个让我锻炼自己的机会。我积极地准备材料，掌握相关知识，并且多次练习演讲。虽然在最后的演讲中，有一些小失误和紧张的情况，但是我成功地完成了任务。这次挑战让我更加了解到自己的能力和潜力，也让我意识到只有通过挑战自己，才能取得真正的成长。

第四段：挑战培养坚韧和勇气

挑战需要我们有坚韧和勇气去面对困难。在一次认识新朋友的社交场合上，我遇到了一个不善于与人交流的人。希望能够帮助他融入团队，我主动与他交谈，但是他一直表现得非常冷漠和抵触。面对这样的局面，我很容易就放弃了，认为他不值得我去花费时间。然而，我决定挑战自己去了解他的原因，并尝试建立一种友好和开放的关系。通过与他的多次交流，我得知他内心有一些困难和挣扎，导致他变得不善于交流。通过我的支持和鼓励，他慢慢地变得更加开朗和友善。这次挑战让我明白了耐心和勇气的重要性，也让我明白只有通过面对困难，才能真正懂得别人的需求和成长。

第五段：结论

通过挑战新自我，我深刻地感受到了挑战的重要性和意义。挑战不仅给予我机会去发现潜力和能力，也让我得到了许多宝贵的经验和成长。同时，挑战还培养了我的坚韧和勇气，让我变得更加自信和成熟。作为生活中不可或缺的一部分，挑战始终伴随着我们的成长和发展。通过挑战自己，我们不断超越自我，追求更好的未来。

挑战自我句子摘抄篇四

随着信息的不断发达，我们的电视节目也日益增多，[超市大赢家]. [新闻联播]. [生活连线]..... 都是我们耳熟能详的电视栏目中，我喜欢的是[挑战自我]。里面的内容丰富多彩，如：猜百家姓. 吹破热水袋. 在规定时间内调魔方..... 有这种绝活的人都让我们啧啧赞叹。让我们感受到“世界之大，无奇不有。”

这一次，我观看了一位大力士，要在规定时间内，把一条管子，吹到有气为止，这就是考验他的肺活量。这一条管子很长，还有许多人站在上面。不掉下来，所以难度很大。开始了，他用了自己的嘴吹管子，很用力，人们都鼓励他，为他加油，希望他能挑战成功。时间一秒一秒地过去了。他还在

吹，人们都说：“它是不可能成功的，他只会失败。”时间快到了，时间到了。终于他成功了，人们都给他热烈的掌声。

还有一次，是一位年轻人，要在啤酒瓶上骑车，落下来不能超过3次。这个项目很有挑战性。开始了，人们都在说“这个年轻人能成功吗？我想这种事情谁都做不到，所以我猜测这个年轻人会失败的。爸爸在一旁说：”这个年亲的小伙不行，可能在家练习了好几遍了。”我看着年亲人慢慢地颠簸着，突然，掉下来了。这只是一次。距离终点还有一点路了。我希望他能成功。最终他成功了。

通过了这个电视栏目。我明白了只要努力会成功。任何鲜花和掌声的背后，是不为人知的汗水和鲜血。

挑战自我句子摘抄篇五

人生中，时常会面临各种各样的挑战。而每当我们面对这些挑战时，我们就有机会重新审视自己，不断成长和进步。挑战新自我是一种探索和发现自己潜力的方式，只有通过挑战，我们才能真正了解自己的能力和局限性。在经历了一系列的挑战后，我深切体会到，挑战不仅可以让我们成长，还能激发无限的潜能和动力。

首先，挑战可以让我们超越自我，突破舒适区。人们往往有一种舒适感，对于陌生和未知的事物往往保持谨慎和抵触的态度，因为我们害怕失败和被打击自尊心。然而，只有通过挑战自己，我们才能打破这种安逸的状态。曾经，我害怕在公众场合发表演讲，但我决定挑战自己，参加了学校的演讲比赛。虽然紧张和害怕依然伴随着我，但是我成功地冲破了自己的舒适区，取得了出色的成绩。通过挑战，我意识到自己的潜力远远超出了我所想象的。

其次，挑战可以让我们学会接受失败，不断完善自我。失败是生活中难以避免的一部分，但我们不能因为失败而放弃努

力。挑战的过程中，我们可能会经历一次次的失败和挫折，但这正是我们成长的机会。我曾参加过一次马拉松比赛，全程42公里的奔跑让我筋疲力尽，最终只能勉强完成比赛。虽然我没有达到自己设定的目标，但我从中学到了许多东西。我明白了自己的不足，并逐渐完善自己的训练和策略，最终获得了更好的成绩。挑战让我明白了失败并非终点，而是一个新的起点。

此外，挑战还能激发内心的激情和动力。当我们主动接受新的挑战时，我们获得一种无限的动力和激情。挑战的过程中，我们可能会遇到各种困难和障碍，但正是这些困难使我们更加珍惜并全力以赴。在大学期间，我参加了一个社会实践项目，到贫困山区支教。我所面临的困难包括语言障碍、恶劣的生活条件以及学生们的反感。然而，正是这些困难和挑战让我对教育事业充满激情和动力。我深刻体会到，挑战不仅能够满足我们的成就感，还能够激发内心深处的热情。

最重要的是，挑战可以帮助我们发现自己的潜能。每个人都拥有独特的潜能和才能，但有时候我们不自觉地将自己的能力限制在某些范围内。通过挑战，我们才能真正了解自己的潜能。我曾经在一个艺术展中参展，虽然我没有任何艺术背景，但我决定尝试并展示自己的创作。最终，我的作品得到了观众的喜爱和认可。这次经历让我明白自己对艺术的热爱和潜力，也让我意识到了自己更多的可能性。挑战让我发现了一种全新的自我。

总而言之，挑战新自我是一种持续进步和成长的方式。通过挑战，我们能够突破舒适区，学会接受失败和完善自我。挑战还能激发我们内心的激情和动力，并且帮助我们发现自己的潜能。只有通过挑战，我们才能够不断超越自我，实现个人的进步和成长。因此，让我们勇敢地面对挑战，不断挑战新的自我。