

# 最新以挑战为的演讲稿三分钟(汇总8篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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。

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇一

大家好！

我非常喜欢沈石溪的动物小说，尤其是《红弟一生的七次冒险》这篇文章，它给予了我很深的启迪。

《红弟一生的七次冒险》讲述了生来弱小的大天鹅红弟在一生中先后冒险七次，得到了生存的机会、美满的家庭、崇高的地位，又为族群铲除两大劲敌的动人故事，文中的红弟是一只忠于亲情，忠于爱情，忠于族群的天鹅，更是一只勇敢、顽强、坚持不懈的伟大天鹅。

试想，在红弟一生的七次冒险中，它难道不曾犹豫过吗？当它饱受欺凌时，它可以选择不任宰割；当它族群有难时，它可以选择不理；当它生命受到威胁时，它可以逃之夭夭……但是，它没有，而是用自己过人的勇气打败了欺负它的恶霸，带领族群歼灭敌人，直面生命的挑战。

看着红弟的事迹，我不禁想到了海伦·凯勒，这个盲聋哑人也克服了重重困难，学会了与外界交流，并不懈地努力，冲破了灾难带给她的生命枷锁，成为了世界文学史上一座不朽的里程碑，她的勇气与坚强，成为了她走向成功的通行证。

再看看我自己，真是万分惭愧。妈妈曾让我学骑自行车，一跨上自行车，我就畏畏缩缩，双脚始终不肯离地，勉强踩上

踏板，车子便左右摇晃，任我使出浑身解数也无法前进一步，只能在原地东倒西歪，这时候，我就开始不耐烦地抱怨起来，在妈妈的劝说和帮助下，我终于吃力地骑出了第一步，可是，我的畏惧始终无法消除，根本无法镇定下来思考，一路惊慌失措，最后来个了“人仰车翻”。我满怀怨气地把自行车丢到了一旁，此后，我一听到“自行车”便避之而唯恐不及。

现在，我看到了红弟的坚持，深有感触。

每个人的生命历程，注定都不是平坦的，它一定会充满了不同的崎岖与坎坷，这一座座困难的大山横在我们面前，阻挡了我们的成功之路。

许多人去尝试翻越，有的人受不了苦难半途而废；有的人坚持着，忍受磨难，奋勇向前，最终成功翻越；而更多的人，畏惧困难，只能在山脚下日复一日地徘徊，看着他人走向成功，暗叹命运对自己的不公。

每个人都渴望成功，但只有能忍住人生的光明之前那看似无边无际的黑暗，向着一个目标不断前行，才能到达成功的彼岸。

来吧，让我们鼓起勇气，直面生活中的困难——那些生命的挑战！

谢谢大家！

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇二

大家好！

人生需要挑战才会获得胜利。就如一叶帆船那样，经历过风雨的磨练，海浪的洗礼，终于到达理想的地方。就如一棵岩壁上的植物，勇于独傲一方。她凭的是什么呢？正是它那勇于

挑战强大对手并将其战胜的决心。

妈妈曾经对我说过：“你将来想要有一个怎样的人生呢？当时我毫不犹豫地说了句：”需要一个富有挑战性的人生，因为那样才能充实自己。“现在的社会正是如此，而我也保持自己观点，有挑战才会有成功。

在学习上需要挑战，在别人进步而自己停止无法前进的时候，更要想着如何挑战对方，如何超越对方。不过光有挑战还不行，必须付出自己的努力才行。学习成绩掌握在自己手中，只要肯努力，只要勇于挑战比自己强的人，总有一天能有所超越，有所突破。记着，当别人挑战自己时，我们要欣然接受，为此感到自豪。当别人付出努力非常多时，那我们自己则更应该拼命！

生活中，我们需要挑战，有时需要耐力、自制力、坚持力。例如霍金，他一直和病魔在挑战，在全身瘫痪只剩手指能动的情况下，完成了让世人为之震惊的著作《时间简史》，而后他依然活着。他为何能拥有如此顽强的‘生命力’呢？正是因为他挑战并战胜病魔，做了病魔的主人，奇迹般地坚持到现在。也许他曾经想过自己的人生即将完结，觉得自己的生命很短暂，未能让他挑战人生，享受人生。可他这种劲，这种精神让他坚持了下来。这就是挑战，对于我们也是这样，无论生活中遇到多大困难，勇于挑战，勇于坚持，也可证明自己没有错过人生，让自己获得快乐。

一个人如果丧失了挑战，那我觉得人生将没有价值。而作为新时代的青少年，更需要挑战，挑战自己的人生。

### **以挑战为的演讲稿三分钟篇三**

有一句这样的名言：一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶并要超过它，就永远不会疾驰飞奔。马需要挑战，人更需要挑战！

就如大家都熟悉的一位体育明星xx刘翔吧.他在跨栏比赛中破了世界记录,成了体育界的焦点.与刘翔一齐比赛的人,都是来自世界各地的跨栏高手,正因为应对这样强劲的对手,所以平时刘翔才会不断地提高自我,才会使他在比赛中有更出色的表现.试想一下,如果刘翔的对手只是一些普通的运动员,他在平时还会这样的锻炼自我吗?那他还会成为世界瞩目的体育明星吗?所以说,一个人的成功来自挑战,不仅仅需要挑战,还需要更强劲的挑战!

这则故事说明,挑战是生存的动力.有人说过:人的生命似洪水在奔流,不遇着岛屿暗礁,难以激起美丽的浪花.没有一个人的生活是一帆风顺的,可不一样的人对前进途中的困难有不一样的理解.对与弱者来说,困难是无底之渊;对于强者来说,它却是无价之宝.我们能够把困难,挫折看成一个锻炼的机会,能够把它当做是生活的挑战!

生活需要挑战.如果我们勇敢地应对困难,勇敢地理解了生活的挑战.那么,成功的一天就不远了!

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇四

大家好。

今天我国旗下讲话的题目是“积健为雄，挑战自我。”

最美十月风光好，今年秋色胜春朝。金秋的校园里，蕴蓄着一种活力，生长着一种精彩。操场上出现了班级体育健儿们训练的矫健身影，“一班一国”的开幕式主题让同学们迸发出无穷的创意，秋日不时造访的冷空气丝毫不影响同学们出操时整齐的步伐和响亮的口号。是的，这一切都预示着第138届秋季运动会脚步的临近。

运动会不仅可以检验我们的运动水平、班级凝聚力，还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌。“重在参与”显示

出我们积极的心态，“为班争光”则蕴含着我们的集体情怀，“虽败犹荣”更是深含着我们乐观向上的情操。起跑线上的蓄势待发，跳高场上的飞身一跃，接力赛时的默契交接，每一个为梦想而拼搏的运动员都会成为我们心目中的英雄。结果并不重要，重要的是我们的奋斗与拼搏。

同学们，面对即将到来的运动会，你们准备好了吗？

也许，为自己的项目做好充分练习的运动员们会自信地说：我准备好了。也许，为了广播操比赛和开幕式表演正在加紧排练的班级会坚定的说：我们准备好了。那么还有更多不参加比赛的同学们，你们准备好了吗？尽管不能在运动场上挥洒汗水，为班级争得荣誉，但你们同样是运动会的参与者：为精彩比赛尽情加油，为后勤服务尽力保障，对赛场秩序认真管理，为通讯报道奋笔疾书……你们的努力与付出才能使运动会更加完美。

在运动场上，我们没有理由退缩和放弃，因为青春从不言弃。既然是早上\_\_点钟的太阳，就应当放射出温暖大地的光芒，风华正茂的我们，正期待着在运动场上挥洒活力与激情，放飞梦想与希望，收获荣誉与成长。其实，我们每一位同学，都在为自己的梦想而准备着，奋斗着。青春是一杯五味杂陈的饮料，我们选择一饮而尽，那么虽然会苦会涩，至少我们不是浅尝一口就胆怯却步，而是品尝到了它的真正的滋味。

同学们，校园中需要琅琅书声，也需要我们生龙活虎的身影。赢得成绩的多少不是目的，重在参与才是体育的真谛。看，新体育馆外墙“积健为雄”四个大字在秋日的阳光下熠熠生辉，它正召唤我们，积极运动，热爱健身，挑战自我，展示风采！就让我们共同奏响运动赛场的铿锵乐章，尽情挥洒通中学子的青春激情！

我的讲话结束了，谢谢大家。

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇五

大家好！

青春，花样的年华。每个人的青春在不同选择下变得各不相同。有人在读书中度过青春有人在艺术中度过青春。然而，我的青春在挑战中构成，也因挑战而不同。

童年，是一个无忧无虑的时代，每天都可以在放学后在操场上疯玩疯跑，还可以有各种各样的玩具，甚至可以记好时间看喜爱的节目，而我却在种种选择与琳琅满目的商品中选择了自行车，红白相间的自行车在阳光下闪闪发光，每日在放学后都会求着忙碌的爸爸陪我去练习车技，百般无奈的爸爸只好答应，悄然的放手使本就不怎么稳的车变得东倒西歪，最终倒下，我自然摔得也不轻，把车重新扶好，又一次跨上了车，开始新一轮的练习。一次次的摔倒，又一次次的爬起，奠定了我最终的结局——成功！喜悦是自然的，因为在别人学习之余——看电视，玩玩具，追跑打闹的时候，我的青春因挑战而不同，在他人玩的时候，我已学会了第一项技能。

青少年，又有人说：“应该学学高雅的艺术，像什么乐器，舞蹈……”可我却被马术所吸引，望着电视上赛马运动员，在高大的马背上，人马合一的表演盛装舞步，比着障碍赛，心中满是羡慕，便央求妈妈带我去骑马。天星调良——一个偌大，优美的园子展现在我面前。第一次近距离与马接触，心中满是害怕，毕竟，它比我还高许多，在教练的帮助下，做到马背上的我丝毫不敢乱动，更不要提什么障碍了。慢慢的我渐渐学会了许多。在之后，我慢慢在教练放手的情况下去联系“轻快步起坐”“跑步”一次次去挑战新的内容，终于，我学会了障碍，尽管不熟，但也是一种进步，我的青春因此而不同，也在挑战下逐渐成功。

青春，那么短暂，时光，毫不留情的逝去，但挑战从未停止，反而让我在端着的青春中创造着一件件属于自己的事，用过

去与现状的挑战去展现一个不同的青春。

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇六

大家都知道，疯狂英语创始人李阳现在是受到众多英语学习者的疯狂般追捧，我想我们大家当中肯定也有。他那流利纯正的英语和激情四射的演讲，让我们是羡慕不已！

那么，大家是不是都认为李阳的英语一直特别好呢？其实不然，谁能相信今天的著名英语教师，当年的英语是极其的菜，绝对比不上今晚在座的我们各位。他连60分都考不到，常常需要补考才能过关。

可就是这样一位英语很差的人，在大二时迎来了一次重大的挑战，那就是必须把英语四级给过了，否则以后毕业就别想拿到学位证书。哎呀，这可怎么办呢？他这次可是被逼上了梁山，逼到了绝路上，毫无退路可走了，没办法。他不得不打起精神，去做他最头疼的事——学英语。刚开始，他鼓起很大的勇气，硬着头皮捧着一本英语书去学校的亭子里面大声的朗读英语，这一喊不要紧，竟喊出了他的灵感，他发现喊完之后英语说起来流利多了。可是大家应该意识到，这种行为在现在的大学校园里绝对算不上一种正常的举动，肯定会招来一些诧异的目光，大家都说，嘿，瞧这小子，是不是疯了？可是现在的李阳已经开始进入了疯狂的状态，他那管得了这么多。他就这样每天抱着英语书，穿着条大短裤，在校园里疯狂的喊啊喊，这样喊完了十多本英文原著之后，他去参加了英语考试，成绩名列全校第二！最令他恐惧的英语，却给他带来了成功的喜悦！

美国科学家曾经调查说，世界上人们最怕的就是当众讲话。但我今晚站在了这里，作为今晚聚会的主讲人，这是一次勇敢的尝试，也是一次自我的挑战！

我们年轻之人，如日初升，朝气蓬勃，不放胆子大一些，志

向远一些，不要给自己任何逃避的借口，也不要害怕别人会怎样看我们，会怎样说我们。你要想，别人的窃窃私语与我何干，嘴长在别人身上，他怎么说是他的事，我们要做的只有走自己的路，让别人去喊加油吧！别忘了我们share团队的第一条信念——自助者天助！每一次勇敢的尝试，每一次自我的挑战都是在自助！

请大家记住，后悔过去，不如奋斗将来。我们高中教室的墙上贴着一个大大的“拼”字，上面有每个想奋斗的人签下的名字，就是说“没有等出来的美丽，只有拼出来的辉煌！”勇敢的自我尝试，你，就是成功者！好，谢谢大家！我的演讲完了。

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇七

大家晚上好！

每个人身上都蕴含着极大的潜能，都能够获得成功，只要敢于激发自己的潜能，不断的挑战自己的极限，就会有成功的那天。

不断挑战自己的极限，超越自己，你认为能，你就能做得到。世界上最伟大的事都是由人做出来的。如果我们认为一件事不可能，行不通，通常是我们对事实认识不够，经验不足或是软弱退却。只要你肯改变，只要有决心，你就能做成不可能的事，并发现一个伟大的自我。

如果你真的去尝试，你就能够实现自己的愿望。那些你现在认为曾经把你打败击倒的事情，都可以处理，克服。仅仅只要去尝试就行了，只要你去尝试，你就学到了所有成功的秘诀中最重要的一项。

不断的挑战自己的极限也是不断的认识自己，发掘内在的潜力，砺炼完美的品质，不断的超越自己，这也是成功的关键。

我们每个人身上都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能需要发掘才可以发挥出来，因此，我们要正确认识自己，不要低估自己的价值。

做好一件事，就要敢于挑战极限，敢于向的目标发起冲击，才能使自己的潜力都发挥出来，才能够不断的前进，登上峰。

人生的挑战就是挑战自己，一个人有了信心，有了意志的力量，就具备了敢于挑战自己的素质，就能做成这个世界上能做的任何事情。

想要达到成功的彼岸，需要有一份坚定的信念与勇气，有一份坚定的信念坚不可摧，相信自己所做的，相信自己的付出一定会有回报。有一份勇气，像个斗士去面对随时随地会碰到的任何困难，失败，勇敢的去尝试看似一切不可能的事，敢于尝试敢于突破。

## 以挑战为的演讲稿三分钟篇八

大家好！

培根曾说过：“超越自然的奇迹，总是在对自然的挑战中出现的。”所以，我们应该挑战自己，努力使自己变得更强，超越昨天的自己。

乒乓球运动员邓亚萍获得过两次奥运会冠军。也许你认为她之所以会成功是因为她天生就是打乒乓的料，其实不然。因为身高的问题，她进国家队时，遇到诸多阻挠；在进入国家以后，又屡次被要求退出。然而，她有一股拼劲。正是这股拼劲让她挑战自己，超越自己，获得了最后的成功。

她的每块金牌都是超越了别人也超越了自我而获得的。奥运会的宗旨不就是“更快、更高、更强”吗？一个“更”字表达了人类追求了几千年而且将永远追求下去的精神——挑战

自我，超越极限。

奥斯特洛夫斯基说：“钢，是在烈火中燃烧，高度冷却中炼出来的。于是它才变得坚硬，而且什么都不怕。”他双目失明，双耳失聪，在那样一个黑暗和无助的世界里，站起身，靠着刻苦和努力，成为了一个伟大的作家，写出了《钢铁是怎样炼成的》这部警世之作。是他那钢铁般的意志与顽强奋斗的精神，使他成为世界上第一个一辈子聋而不闻，盲而不见，却不是哑而不语的人，他的精神使他成功的挑战了自己，从而筑就了伟大。

我们中的大多数人，由于先天能力限制，不会成为伟人。但是，我们应该用挑战自己的精神好好地生活。把握好每一天。即使我们成不了伟人，也同样可以为自己的人生挣得一如抹辉煌。

让我们都开始挑战自我吧！

让每个人都超越自己吧！

让每天的自己都比昨天的自己更强吧！