

演讲稿的提纲 我们很平凡演讲稿(优秀9篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

演讲稿的提纲篇一

大家好！我是朱航漫。

不知道大家是否曾有过这样的感受：当自己考试一不小心失手的时候，当自己竞选落选的时候，当自己当众表演出差错时，那一瞬间，觉得自己很失败，很颓废。

我们不接受自己的失误，我们觉得，自己不应该有这样的不堪。于是，我们纠结、忧虑，愣愣地望着天花板，翻来覆去。

然而，仔细想想，这是多么可笑啊。

我们每一个人都很平凡。

人非圣贤，孰能无过。生活本是五彩斑斓，那一点儿灰色，也是斑斓的一份子。

jk罗琳的第一本《哈利·波特》曾被出版社拒绝了十几次，这难道不是更巨大的挫败吗？但是，她最后成功地成为了享誉世界的畅销书作家。李白浮沉于天涯海角，不受重用，这难道不是一生的遗憾吗？但是，他给我们留下了“光焰万丈长”诗篇，他那汪洋恣肆的豪情荡涤着我们的的心灵。

每个人都有过错，都有遗憾，都失败过，都很平凡。而恰恰

正是这对人生平凡的接纳，对生活的奋斗，而不是谴责，创造了不平凡的生命。

其实，我们一直在披星戴月，一直在披荆斩棘，一直山水迢迢，满身伤痕，却奋不顾身。

其实，你只是你，那个像孩子一般傻笑的你，那个天真的你，那个白衣飘飘的你，那个摘星路上无怨无悔的你，那个平凡的你。

是的，我们每一个人都很平凡。

然而，只要有接受平凡的勇气，我们的人生，才会不平凡，也一定会闪闪发亮。

是的，我们很平凡，但我们很勇敢。

演讲稿的提纲篇二

各位领导、各位评委、各位青年朋友们：大家好！

我叫，很高兴能够和大家一起探讨追求卓越，奉献青春，这个话题，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活

着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗?这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人!”我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。

实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

在这片原本苍凉的盐碱地上，一批又一批的新同志变成了老同志，一座又一座新厂房是他们创造的新生命，闪亮着青春之花的人们在这里绽放，永不凋零。因为那些花儿已经变成了果实，成为了历史永恒的记忆。让我把这次演讲作为礼物献给你们吧，献给所有美丽的青春之花;让我把这次演讲化作誓言，吹响我们年轻人心中奋进的号角，让她成为我们取胜的基石、前进的动力。

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前，我厂正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃青春梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建整个和谐社会需要我们大家一起付出。而这些付出无疑就是一种奉献，奉献不分大小，没有先后。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。亲爱的朋友们，工作着是美丽的，凭着岁月赐与我们的年轻臂膀和满腔热情，全身心地投入到我们所追求的事业中吧，让我们悄悄的奉献，因为有团烈火正在这里燃烧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

演讲稿的提纲篇三

大家好！

日子就像旋转木马一样不停地转着，里面有我们的欢笑，也有我们的泪水。正青春年少的我们，为成功欢呼过，为梦想拼搏过，为失败哭泣过。不管前面的风浪有多大，都阻挡不了我们勇往直前的心，因为我们知道：青春，不仅仅是享乐的。

今天我们十五岁，把汗水洒在书本里。每天我们都在教室里一遍遍演算着各种难题，就是为了多得一两分。即使再困、再累，也要用强大的信念支撑。我问自己为什么这么累还要坚持？我的心告诉我：因为青春不就是享乐的！

今天我们十五岁，把汗水洒在跑道上。青春不只是肩上书包，还有我们在运动场上的飒爽英姿。因为红色跑道上承载了无数学哥学姐为梦想而拼搏的汗水。我们无休止的在奔跑，哪怕跌倒受伤也要站起来。因为梦想是我们前进的动力。在跑道上，我问自己为什么这么累还要坚持？我的心告诉我：因为梦想是我们前进的动力！

今天我们十五岁，把汗水洒在青春里。站在初中生涯的最后一站，回望三年的时光，说长不长，说短并不短。留在记忆里的是无法抹去的像离弦的箭般流逝的年华。我们在同一片蓝天下哭过、闹过、努力过。我们在三年前的秋天会聚，我们将在几个月后的夏天分别。我们彼此哭过、笑过。这些将深深地烙在我们青春的长河中。

在我们生命的长河中，青春是我们不能忘却的记忆，它是值得我们紧紧抓住的璀璨年华。我们就像调酒师在仔细地把我们的希望、失望、兴奋、沮丧、泪水，全部装进瓶子中，代它发酵，变得更加的醇香迷人！

我们还在路上，演绎着青春生活的喜怒哀乐，而路上的坎坷早已被融化，藏在我们的心底！

青春永不言败！

演讲稿的提纲篇四

大家好！

演讲从我们最熟悉的他们开始。他们是阳光底下一群平凡的人。当他们从井下回到地面，那特有的憨厚笑容掩不住身心的疲惫。他们会点上一根烟，在红红的烟头后面是沾满煤屑的脸。在黑色的面庞上，甚至很难找到那黑色的眼睛，他们会说笑几句，这时吸引你所有注意力的会是那洁白的牙齿，你不可能不感觉到一种感动，我也只能承认，只有这黑白两色的笑容，才是世界上最美丽的笑容！这些在千尺井下、地层深处开采光明的硬汉子们，他们同样也是诗人，他们每天用风钻在深深的地层中书写着崭新的诗篇。闪光的乌金上没有刻上他们的名字，印上他们的私章，但那诗篇第1文秘版权所有却发表在千家万户的炉膛和建设祖国的高炉！他们就是我们的父亲，我们的爱人！

很遗憾，没能用铿锵的水靴破开万年的夜幕，去割开黑暗中的矿石，让沉睡的宝藏开出愉悦的浪花，流淌出乌金香气。但我们却是这些最可爱的人的妻子，而且还有幸成为了矿山的一份子，成为了拣矸班姐妹的一员。是那欢快悦耳的凿岩机奏鸣曲，撼动三山五岳的开山炮声，高高的井架、飞旋的天轮，伴我们走过青春岁月。破碎机、载矿皮带两畔，留下了我们重叠了千万次巡回拣矸的足迹，望着不知疲倦往复运转的载矿皮带，我们对这煤里淘矸的事业更加痴情。多少次站在井口，看着风驰电掣的机车，拉着那些不夹杂矸石的闪亮煤炭轰隆开过；多少次，对着镜子发现自己也有着淳朴的黑白两色笑容时，我深深的陶醉了，这没有杂质的煤炭真的好闪亮，这黑白两色的笑容真的好美丽。

身为潞安人也见证了潞安第1文秘版权所有的每一次发展，矿山的每一次飞跃。太行论剑剑气高，往事越千年。后羿射日，日落潞安化为浩瀚煤田，而五颗太阳便落在了我们这块土地上，于是有了这样一个亲切的名字——五阳。这是一片“与天

为党”、“为天下脊”的博大深厚的土地。这里有秦始皇“与天为党”的慷慨，有苏轼“上党从来天下脊”的豪迈，有朱德“太行豪气传千古”的峥嵘，还有挖出第一锹乌金的老一代创业者，安于奉献足智多谋的科技工作者，运筹帷幄决胜于千里的各级领导群体，更有“一局三金马，中华第一家”的美誉，蓄势待发，意欲搏击资本市场，方方面面争第一的霸气！

曾多少次为那射日的后羿折服，曾多少次为那千尺井下的一片赤心而感动。太阳之所以燃烧，是因为它选择了辉煌；而我们——这些后羿的子孙们！选择了开采太阳的事业。射日的英雄单膝跪地，面朝苍穹，神色坚毅，弯弓满盈，挥洒着战斗的豪迈！我们只是平凡的一份子。但同样能和后裔一样书写豪迈，和男儿一样奉献热血青春。平凡中，我们一样能够奉献！平凡中，让我们一起奉献！一起为潞安的未来、五阳的明天奉献！

平凡中我们一样奉献。

演讲稿的提纲篇五

改变，我们能。

在一天军训活动结束后，如果教官突然说明天不用训练，我一定是欣喜不已，甚至可能会去裸奔。（停顿）哪怕是太阳先出来给个预告，我都是惊喜的。每当我们一天的训练结束，我总是躺在床上享受着弥足珍贵的休息，我为鱼肉，刀俎是那壮观的哨声。但现实从没有如人所愿，与其躲不过，我就迎难而上；所以我开始思考这次军训的背后意义。当人面对强大而不容侵犯的现实时，有人选择绕弯，有人选择硬闯。绕弯不一定是逃避，硬闯也有可能是莽夫。在这时候，“改变”一定会在我们的思考中出现。其实“改变”不一定是好词汇，它只是人主观能动性的一种本能，就像是刺猬面对强敌竖起尖刺，狐狸放出烟雾弹一样。可是，说到“改

变”，我们想改变什么？我想应该是改变教官的手里的花名册吧。

看看我的演讲题目：改变，我们能……省略号；改变，我们能！惊叹号。这个主题到底是对自身改变能力的揣测，还是一句激昂向上对现实挑战的宣誓。我想跟多的是后者吧！是的，改变，我们能！（语气加重）

我们都知道：文明社会里，人是最基本的单位，就像是几何学里的一个个的“点”，每个人在时间长河里学习，磨练，认识陌生，储存熟悉；加强自己的阅历与内涵。逐渐的我们变成了“线”和“面”就像是一个人思想和精神的广度与深度。当一个“人”乘以3就是“众”的时候，社会的文明绝不是个人的功绩。当我们从“点线面”扩大到“体”的时候，我们就应该学会改变自身某些东西，就像是要把“体”去掉一些尖锐的棱棱角角，更加有机化的共存，不然“人”字如何相安无事地构成“众”。所以，改变对我们来说是迫在眉睫的，更何况是在这个才华横溢的集体里。这一次的军训最大的意义就在于就是磨练了我们的心志，让我们更好地看明白现象，接着适应本质，最后逐渐在自我发生了改变，有态度上转变，心境也会跟着改变；心境有了改变，言辞也会改变；言词一有改变，态度也会改变；态度一有改变，习惯就会改变；习惯一有改变，运气就会改变；运气一有改变，人生随之改变。

一个企业如何能像奔腾江水滚滚向前发展，取决于团队里每个人高效有机的运转和配合。过去我们可能是自由的，独立的，也是不羁的。但来到这儿，谁谁谁都不是权威，某某某也不是中心，中心是企业的发展利益。我们的军训，公司目的是为了把我们整齐划一，拧成一根绳，激发出我们最适合公司发展的源源不断的潜能。在军训中，可能大家都很难，有怨言，但在座的各位都坚持下来了，那请问大家坚持的动力是什么？（停顿）其实还是挑战自我中一股不服输的劲。公司希望我们改变，不是改变我们的激情，也不是改变我们

的创意，而是改变当我们面对无奈或变化的一种形而上的态度，就像是《谁动了我的奶酪》一书里所说的：“随时做好奶酪被拿走的准备”。这种态度可以使我们这个大家庭朝着同一个目标的前进，所以，当我们面对公司给我们的要求，我们应该大声说：改变，我们能！再一次惊叹号。

情，重新激起美国人锻造梦想的勇气。所以只要我们在这次军训中体会到了“改变”二字是会激发我们潜能的，我们的在人生态度的层面上又提高了一个层次。

现在，我们获得了宣告“改变，我们能”的机会。这是我们的时刻。让我们在这次军训中重新审视自己，审视你的左右边，审视整个会场，有可能这里就是我们的岗位，是我们为自己的未来打开机会的大门；改变，我们能；让我们在历尽酷热后焕然一新，整装出发，勇敢面对新的挑战。倘若有人嘲讽和怀疑，说我们不能，我们将以钢铁般的意志告诉他们，路是我们自己的选择，并且选择即勇敢承受，说要改变，我们就能！

谢谢大家！

演讲稿的提纲篇六

下午好！

我很高兴能站在这里和大家作一个简短的讲话。今天我的主题是“青春”。我希望你会喜欢它，发现了我们年轻人的优势。

自己年轻的老年人。有一个老人和一个年轻的只有一个区别：年轻人有辉煌的未来在他面前，老在他身后有一个灿烂的未来。

大约两年前，我在南京xxx大学毕业，来到xxx公司，然后我

被分配部门的xxx成为助理的技术。我觉得我是年轻和不确定性，在一个巨大的工厂，我是一个新的人。我觉得，人们用好奇的眼睛看着我，并给了我一个消息：我有很多问题。也许他们中的一些假设，我是看着像个孩子太年轻，将这项工作。他们常说：“你还没有诞生的时候，我是参加工作1其他人也许认为我是一个“书虫”，缺乏实践。另外的责任感，也许是另一个问题。我会一直很高兴被视为是一个问题这么有趣的东西。对于一件事，是一个问题给你一定的身份，那就是年轻人所热衷寻求的东西之一。

其实，你觉得年轻人令人振奋。他们有一个自由的气息，他们不会沉闷的承诺的野心或生活的舒适。他们不是焦虑的向上爬的人，他们不会对物质性的东西难舍难分。他们接受新事物和知识很快，给人们的印象，阳光明媚。

有时候，我们可能会自负，态度恶劣，昏庸懒惰。好吧，我承认所有的年轻人很有趣的娱乐。他们也许跳舞或唱歌，在那天夜里晚些时候，第二天，他们在工作中非常无精打采。请不要打开保护沉闷再胜尊重长辈，如果仅仅是年龄尊敬的理由。我们是平等，你会认为我们作为一个平等的，如果你浓，我们错了。如果我们做了错误的工作过程中，请回想起记得当你是一个新鲜的人在工厂。所以，请不要愤怒，并给予更多的耐心指导，我们就像你的师傅指导你。

公司在未来的主人，我们的年轻人必须要在实践中学习，提高我们的专业知识和责任感。珍惜时间，努力工作，让短期的青春更有意义！

非常感谢您！

演讲稿的提纲篇七

大家好！

每个时代都有属于它的伟人，我们做为新世纪的主人，风华正茂，意气风发，我们要走出一条全新的青春路。

我们的青春路是一条勤恩博学之路。在这个信息爆炸，理论裂变，学术突飞猛进的知识时代，我们要有发奋识遍天下字，立志读尽人间书的精神。在广泛涉猎的同时，要注重思考，勤于思考，善于思考。尽信书不如无书，我们要有自己独特的见解。

我们的青春路是一条稳健实干之路。青春，意味着勇气大于胆怯，拼搏大于退缩，失败大于成功。我们要有实践精神，不能总是纸上谈兵，不仅要肯干，好干，还要干好，我所谓的“干好”不等于成功，不等于完美，而是积极的形态，充足的干劲，而是积极和点滴进步的代名词。

演讲稿的提纲篇八

我爱祖国演讲稿提纲，我爱祖国，更爱这可爱的家乡，下面带来我爱祖国演讲稿，欢迎阅读参考。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我要演讲的内容是“我爱祖国”。

“起来，不愿做奴隶的人们.....”每当雄壮的国歌在我耳边响起，鲜艳的国旗在我面前缓缓上升时，作为一名中国人，我总是感到无比自豪！

有多少人身在异国，心却留在遥远的祖国而奉献了他们的一生；有多少人手中的笔写下了一句句赞颂祖国的诗句.....那是因为他们无论在何时，无论在何地，心中都有一个神圣的

名字，那就是“中国”！

我们在星光灿烂下倾听时代的钟声，我们在漫长的夜里等待新的一天。多少次，我们心潮澎湃；多少次，我们辗转反侧；那是为了等待不同寻常的一天——新中国的诞生！

亲爱的同学们，染个我们把真情捧出来，把赤诚捧出来。化作长城上的一块砖，化作长江里的一多浪花，化作昆仑山上的一朵白云，为了祖国美好的明天，努力吧！

敬爱的老师、亲爱的同学们，你们好！

我爱我的祖国，因为他有着五千年光辉灿烂的悠久历史，我爱我的祖国，因为他博大精深蕴藏着无尽的宝藏，连绵的沃土；我爱我的祖国，因为他文明进步，美丽富饶，因为他博大精神蕴藏着无尽的宝藏，连绵千里的沃土；我爱我的祖国，因为他文明进步，美丽富饶。

蕴育着千千万万的华夏儿女。我爱我的祖国，因为他培育了许许多多德才兼备的人才，使我们的国家更加繁荣昌盛，我爱我们的祖国，更爱我的家乡——精河。

美丽的天山脚下，是我可爱的家乡，我的家乡就住在这美丽的天山脚下。这里有一望无际，一碧千里的大草原，有漫山遍野的牛群和羊群，还有那数不尽的麦田，棉田，钩稽地，蔬菜大棚。你瞧，黄的是麦穗，白的是棉花，红的是钩稽，绿的是蔬菜。田地里有农民们忙碌的身影，有丰收的喜悦。

我爱祖国，更爱这可爱的家乡！

谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

你们好!今天我演讲的题目是“我爱祖国”。

“五十六个星座五十六枝花，五十六组兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华爱我中华爱我中华……”
是啊!我们离不开祖国。

是啊，祖国??母亲，母亲??祖国，就是这样紧密相连，连成了一体。

当祖国贫穷的时候，她的人民就挨饿受冻;当祖国弱小的时候，她的人民就受辱被欺;当祖国富裕的时候，她的人民就快乐幸福;当祖国强大的时候，她的人民就昂首挺胸!

历史上，多少中华儿女像热爱自己的乡亲那样热爱自己的祖国。屈原抱石投江，为的是祖国;文天祥慷慨悲歌，为的是祖国;陆游作诗示儿，为的是祖国。谭嗣同面对刀殒，脸不变色，他念念不忘的也是祖国。为了祖国，一代又一代的英雄儿女献出了自己的热血和生命。

鲁迅先生说过：“惟有民族魂是值得宝贵的，惟有它发扬起来，中国才有真进步。”我们是祖国母亲的儿女，在党的关心和教育下，我们正在茁壮成长，我们要牢记党的教导，提高自身素质，学好科学技术，把自己培养为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义接班人，我们要承前启后，高举邓小平理论伟大旗帜。

我们要用热血来复苏母亲的生机，用生命来焕发母亲青春的光彩吧!

谢谢大家!

演讲稿的提纲篇九

战胜自己演讲稿提纲，自己战胜自己是最可贵的胜利，下面带来战胜自己演讲稿，欢迎阅读参考。

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！

作家杏林子因为从小身体关节的毛病，经常躺在床上，无法做事。

但她坚信，总有一天，她也能像常人一样，做自己爱做的事，她有了向自己挑战的信心，事情便成功了一半。

她尝试写作，竟发现从写作中找到了自我，因而重拾向人生挑战的念头！她曾说，真正的残废是心死，而不是外在的残疾！她有了好的开始，便想超越自己，创办了伊甸园。

她不但向自己挑战，也关心别人。

她的做法，能不令我们大叹不如吗？

“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！

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好！

今天我演讲的题目是《战胜自我，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，那就是战胜自我，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！

爸爸在一旁继续鼓励我说：“爬呀，别怕。

我也和你一起爬上去！”我只好硬着头皮钻进了最低的那个洞口。

洞里黑乎乎的，怪吓人的。

我连忙退到爸爸身后，紧紧地抓住了爸爸的衣袖，好像里面埋伏着许多老鹰，一等我进去就会飞过来啄我。

爸爸转过身来对我说：“既然来了就不能害怕。”说着就把我推到了前面。

我没办法，只好往黑压压的洞里走。

我一听，忘记了害怕，随着洞逐渐变大，从前面射进了一缕阳光，我高兴得手脚并用朝洞口爬去。

刚爬到洞口的平台上，才发现山边高耸的古树被我踩在脚下，我一怔，竟吓得坐在平台的石头上，起不来了。

这时，越是不想看见的东西偏偏往我眼前钻：高大的亭子一下子变得那么矮小，我的胆量仿佛一下子也变小了。

越是不想听见的声音偏偏往我耳里送：“大姐姐，你怎么爬得那么慢啊，还没有我们爬得快呢！”我心里又气愤又害怕，眼泪竟不听话地流了出来。

这时，爸爸拿出照相机，“咔嚓”的一声把我的哭相拍了下来。

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，我们一定要战胜自我，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“咔嚓”，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！

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！