最新挑战的演讲稿三分钟(优质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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

挑战的演讲稿三分钟篇一

大家下午好!今天我演讲的主题是：挑战自我，热爱艺术

光阴似箭，日月如梭。眨眼间，万物争荣，莺歌燕舞的五月已成了过去，当我们正享受着浓荫遮日、骄阳似火的夏季时，伴随着一阵习习凉风，我校一年一度的艺术节到来了。首先，我代表全体同学，向开展并支持帮助艺术节活动的老师表示衷心的感谢!艺术节，它并不仅仅是一场普通的活动，而是一次帮助全体同学全面发展的活动。它不仅仅代表音乐，而是融入了文学、美术、舞蹈等方面的综合性活动，甚至，它还隐身在一切美好的事物之中。中国著名作曲家冼星海曾经说过：“艺术，是人生最大的快乐;是生活中的一股清泉;是陶冶性情的熔炉。”人人都知道，人世间最重要的三件事就是真善美，而艺术，就是隐含在其中最大的奥妙。她就像一盏指路明灯，为那些在恶劣环境下发扬艺术的人们提供信念与坚强，是人世间不可缺少的东西。

米开朗基罗是十五世纪意大利艺术家，他在六岁时失去了母亲，被寄养在一个石匠家。虽然条件恶劣，父亲也逼迫他放弃艺术，改学拉丁文。但米开朗基罗去仍坚持学习艺术，为意大利艺坛打造了许多作品。

米开朗基罗在如此恶劣的环境下仍创作出许多优秀作品，他

的精神支柱莫不是艺术吗?同学们，这次艺术节象征着勇于挑战自我、坚持不懈、热爱艺术。同学们让我们朝着共同的方向努力吧，让我们用有限的能力创造无限的奇迹，展现自己的特长，让大家看见一个全新的你!最后，让我们一起祝愿学校艺术节取得圆满成功!

我的演讲完毕，谢谢大家!

挑战的演讲稿三分钟篇二

中国著名演说家李真顺在他走向成功的演说中谈到了成功的五要素:微笑，热情，激情，才情，人情。并指出：一个不善于微笑，缺乏热情，没有激情，淡于才情，也不懂得人情的人，是断然与成功无缘的！我觉得这话很正确，它形象的总结出了一个成功者所必须具备的特点。人是要有点精神的，那种弯弓驼背，走路低头哈腰的人是出息不到哪去的，永远有耕耘，才会有收获，天下永远都不会有免费的午餐的，所以我们很多时候，要振作精神，直面自己的人生，不能总因为环境的不好，境遇太坏，而怨天尤人，我们应该让自己尝试着去改变，改变自己，从而再去影响环境，有句话说：达则兼济天下，穷则独善其身。如果我们不能兼济天下的话，那就独善其身吧，让自己变得优秀，让自己变得可爱，让自己变得之值人去爱，让自己变得有才华，有气质，有内涵，这样，无论自己走到哪，都会受人尊敬和被人欢迎的。

人过留声，雁过留名。这是每个人的心愿，所以，我们看准了就去做，做了就去承担，坏的结果要去担当责任，好的结果也要有心里准备，不然就会乐极生悲。很多时候结局不能遂我所愿，但至少在此过程中，我们的生活由此而变得充实，有意义，我们就不枉此生！

最后，再送大家一句话：命运就像手中的掌纹，虽然弯曲，但却永远都掌握在自己的手中！

挑战的演讲稿三分钟篇三

我们这些勤劳进取的江苏人，正是在无休止的挑战中，创造了一个又一个的辉煌，一步步迈向崭新的世纪。

一千多个日日夜夜过去了，我终于迎来了第一道曙光：我的班级和那个名不见经传的学校一起跃居全县的榜首，我在挑战中挺了过来。老乡们奔走相告，纷纷要把孩子送到我的班上。

我希望自己的目光能够瞄准大文化、大教育的崭新高标!八年来，我几乎没看过一场电影，所有的节假日，几乎都是我读书、学习和写作的黄金时光。我也常常感到深深的愧疚，就是对不起自己含辛茹苦的妻子和嗷嗷待哺的孩子，还有那常常在村头盼儿回家的白发老娘!

说到这里，或许有人要问：你讲的这些不是自吹自擂吗?不!我只是想通过一名普通得不能再普通的年轻人的经历向外界证明：江苏的职工是开拓进取的职工，是敢于发出挑战并迎接挑战的职工，是永远的挑战者!

挑战的演讲稿三分钟篇四

今天国旗下讲话的内容是《迎接新的.挑战》。

同学们，在这春回大地，万物复苏的美好时节，我们又迎来了新的学期。

新学期新开始，新的目标，新的挑战，新的机遇在等待着我们，只有全力以赴，做一个无愧于时代、无愧于生命、无愧于成长责任的人，才是我们唯一的选择!

今天在国旗下，我要给你讲一个小故事，故事的名字叫《抉择》：

同学们，你们瞧，每个人的前途与命运，就像那只小鸟一样，完全掌握在你自己的手中。学习是这样，工作是这样，只要你奋发努力，均会成功。一位哲人说：人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全掌握在自己手中，只要努力，终会有成。

我们面对新的机遇，新的开始，我们要学会选择，勇于迎接新的挑战。我相信新的未来是属于我们的，让我们携起手来一起创造新的辉煌。

谢谢大家！

挑战的演讲稿三分钟篇五

大家好！

今天，我看了一期“挑战不可能”的节目，也就是平常人做不到的事情，比如，一只狗催眠人、直升机开啤酒瓶、推土机从尾部上面点燃了七米高空的烟花、一人能在水里呆二十多分钟，这也是平常人做不到的事情。

不愧是极限啊，当那选手上场，我的心跳好像加速了一样，我的表情也十分恐惧，她一上场，就抱住一个人，我不是看走眼了吧，不是比赛吗?还抱什么呀?评委和选手到室外举行，我一看，哇!好十几辆小吉普车停在外面：“难道——难道——要走这么多车，”我差点都要变成结巴了，我还以为只要经过两三辆能。

主持人也进去试了一下，只给他三厘米的位置呀，况且主持人是爬着进去的，他还不能着地，真是惊险呀。主持人一喊开始，她就冲了出去，他把脚分差开来，头部往前，身子放低，从一辆辆汽车下穿过去，他成功了，真是厉害，不过，他还要再把底部降低两厘米，能过去吗?配合人把轮胎放了一点气，主持人也试了一下，都要到鼻子了，他又一次冲了出

去，身子更放低了一点，真的都要碰到了，但还是冲了出来，我以为她会被撞得头破血流呢。

所以，做事情也要持之以恒，勤学苦练，也要尽自己最大的能力吧，挑战不可能变成可能。

挑战的演讲稿三分钟篇六

大家好!

人生路上充满着挑战。我们也常说：“登峰造极，挑战极限”。其实，站在峰顶的不是别人，而是自己，要挑战，首先就得挑战自己。

星期二，我们照例在学校里，上课，吃午饭，到了下午，上思品课也将下课，老师讲完了，书上要求我们做游戏，规则是这样的：一只腿独立，双手伸平，手背上放一支铅笔，铅笔掉了或脚碰地都算失败了。老师和我们一样都喜欢做游戏，为了游戏顺利进行，老师先让我们试一试，我们开心极了，个个迫不及待。

老师喊“准备好，一、二、三，开始!”一声令下，我们全班瞬间像被定住了似的，一动都不动，不过，很快就听见几个同学的铅笔已经掉地上和“哎呀”“哎呀”的哀叹。挑战失败的只好加入啦啦队，坚持着的越来越少，很快想有人指挥似的，同学们不约而同地喊着：“加油、加油……”当然还有的不甘心的和幸灾乐祸的喊着：“漏油、漏油……”把我的耳朵都震聋了，时间缓缓地过去了，比赛过了4分钟了，已经有大部分的同学都败下阵来，只听老师宣布：还有四名选手顽强地坚持着，我是其中之一，我心里忍不住有些小小的得意。时间又过去一些，下课铃声响起，可比拼在继续。

我和另一位男同学没能坚持到最后，也先后失败了，我好灰心，把手放下后，感觉似乎僵硬了，又酸又疼好像都不听我

使唤了，我艰难地回到座位休息。可是目光忍不住被此时仅剩的选手吸引。此时败下阵来的同学认准了自己心目中的冠军，不约而同把一男一女两名选手团团围住，大家拼命喊着“加油”，似乎此时比的不是克服困难的勇气，而是呐喊声。我再也坐不住了迅速加入啦啦队，加油声震动了整个校园，教室门口、窗前围满了好奇的其他班的同学、老师。胜负就在眼前，最后，那个男生终于坚持不住先倒下了，所以我们女生胜利了，我们每一个女孩子都欢呼起来了，直到放学了大家仍沉浸在欢乐的比拼中，仍在津津乐道。

放学回家了，我的心中还不自觉地回想那场画面，不知不觉吃吃地笑，妈妈好奇地打听是什么事这么开心，我一五一十地告诉了妈妈，妈妈也和我一样开心我觉得这游戏不仅锻炼我们克服困难的勇气，还能表现出我们的平衡能力，我连做梦都做到这个游戏!

挑战的演讲稿三分钟篇七

大家好!

“挑战”，多么简单的两个字，可是，怎么不见得人人都做得来啊？是害怕失败吧！谁也不敢保证挑战了，就一定可以成功。可是，不试一试，怎么知道是成功还是失败呢？不敢挑战，就连成功的机会也没有。这不，我挑战了，就成功了，还让我发现了新的自我。

暑假，这是一个出去游玩的好日子，可平时好玩爱动的我却因为旅游的事情而犹豫了。要走这么多的路！算了，算了，还是不去了。可是票已经订好了！不去不行啊！这时，我瞟到了自己抄写的《名言名句》当中的西奥多·罗斯福曾经说过的一条：“失败固然痛苦，但更糟糕的是从未去尝试，”我看后咬了咬牙。算了！就拼一把吧!

“徽杭古道”，这真是一个响亮的名字，等你一开始走，就

再也不觉得响亮了。瞧，心中充满了后悔的我正在一步步上石阶呢！哎！不知前面还有多少这样让人走得快要累死的路呢！早知道就不来了！但，正当我有了想要放弃的念头时，那句奥多·罗斯福的名言又让我有了想继续要把这件事挑战完的念头，算了算了，结果并不是重要的，只要我挑战了，尽力了，便算成功吧！能继续走一步，就走一步！我咬牙坚持着。

“嘿嘿！”我一步一步的往上走，石阶又窄又短，走得十分吃力，脚既要忍受着180度平角走路的酸痛，又要拖着身体上的劳累，一小会儿工夫就已经经不起如此折磨了。可是才行走了这点路程，现在估计才走了二十分之一，剩下来的二十分之十九该怎么办？难道要退出？这可不行，我可不能在这个节骨眼上做出这样的选择，一定要撑下来。我尽量踮起脚，一半着地，一半踩空，挑战靠脚的前部走石阶。一步，两步，三步……呵！这样走路的方式可比前面的方式轻松多了！我挑战新的走路方式，取得了轻松。

离终点越来越近了，我们的步伐虽然较慢，但却在坚持着；天上时不时的下着雨，但大家全都在坚持着；脚底都湿透了，但我们都努力走向终点，因为我们都知道，不能放弃，要走完全程，这才能获得真正意义上的成功。最终大家走到了终点，让初步的挑战变成了最后的成功。

登山累吗？走25公里累吗？现在的我会毫不犹豫的说：“不累！”因为我知道，勇于挑战才会取得成功，要挑战自我！

挑战的演讲稿三分钟篇八

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，只要你有决心，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。