

最新挑战的演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

挑战的演讲稿三分钟篇一

大家好！

生活中，挑战无处不在。想要胜利，还需挑战自我。

挑战自我，才能坚定你不甘落伍的信心。

三年级时，由于转学的关系，我比其他同学晚学了半年英语。学期初的英语考试，我只得了十几分。妈妈给我报了两个英语班，老师也对我特别照顾，频频地开小灶。一个个不堪入目的分数坚定了我奋起直退的勇气，我要挑战自我。很短的时间后，我在英语方面跟上了大家的步伐，后来甚至超过了一些同班同学，为此，我成为了老师和妈妈心中的骄傲。挑战自我，使我取得成功，更坚定了我不甘落伍的信心。

挑战自我，才能焕发你超越自我的力量。

我十岁时第一次去了青岛，看见了大海，当时就有一种拥入大海怀抱的冲动。妈妈给我买了一个小游泳圈，我就迫不及待地下了水。站在没腰的海水中，我回头喊妈妈，谁知就在那一瞬间，一个大浪把我推倒了，“好长时间后”头终于露出了水面。我哭了。在那一瞬间，我饱尝了苦咸的海水，耳朵也进了水。妈妈把我抱上了岸，我却再也不敢下水了。但我不甘心，美丽的大海对我的诱惑依然很深。在爸爸的哄骗

下我再次下了水。爸爸教我游泳。虽然有爸爸托着，我还是很紧张。在爸爸的激将下，要强的我决定挑战自我。很快，在爸爸的耐心指导下，我学会游泳。如今悠闲的在海水里穿梭时，回想以前，真是好笑而又回味无穷。挑战自我，焕发了我超越自我的力量。

同学们，让我们一起挑战自我吧！明天将会属于我们！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

挑战的演讲稿三分钟篇二

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。

挑战的演讲稿三分钟篇三

大家好！

看着墙上的那张奖状，我的思绪回到了二年级时的那一天。那是一个炎热的夏天，天空上挂着一个炽热的火球，我此刻的心情正如此状，焦躁不安。

真的吗？我在心中质疑，紧张，喜悦的感觉夹杂在一起，纷纷涌上心头。

两个月的时间里，我在不停地努力。

……

坐在考场上，我忐忑不安，四处多是聒噪声，大家都在讨论。

又是十分钟过去，正式开始了，到处都能听见，笔写在试卷上“沙沙”的声音，大家的呼吸声都清晰地听见了。

时不时传来的咳嗽声，就像一颗炸弹扔在考场中，如雷贯耳。

终于，结束了这场考试，急切想知道成绩的我是紧张不安，又是迫不及待，此种感觉好像组成了一曲乐曲在我的心中演奏着。

急切的我，终于“梦想成真”，老师兴奋地告诉我：“你得了二等奖！”知道了自己的分数，我心中原来紧绷着的那根弦，松懈下来了。哇！哇！

这是第一次挑战不可能，第一次挑战成功。

我的心里也有快乐的音符在跳动，像谱成的一阙阙乐曲。

我好像躺在软绵绵的云朵上，无限的欢乐、舒畅向我袭来，心里好像泛起阵阵波光闪闪的涟漪，喜悦的种子洒在了全身上下。

第一次挑战不可能也是有可能的，也是会成功的，成功，还在不断前进……

挑战的演讲稿三分钟篇四

今天上午我与我的小学最好的朋友崔本正一起去华联购物，我本身自己会骑自行车也想趁这次机会在好朋友面前展示一

下自己!

在去的路上崔本正一直不敢坐我的自行车，他毕竟也是第一次做我的自行车。路上的车辆很多这又让我紧张又刺激，崔本正坐在我的后面一直给我说话，我也聊得很投入也忘了自己的紧张，自己小心翼翼的骑着自行车，好像不一会到华联，我终于松了一口气!

一进超市，食品还真不少，叫我目不暇接。一位年轻漂亮的阿姨走到我的面前，笑了笑，热情的说：“小朋友，你要点什么？”阿姨的这一问，可把我变紧张了，小声的说：“我自己找。”然后，我走进食品区了。

我走进食品区的中间，看到了各种各样的食品，真让人看的眼花缭乱，我走到我要买的饼干面前，刚要去挑选饼干，一位阿姨走到我面前，对我说：“小朋友，你买什么饼干，我可以帮助你挑选？”我不好意思，小声的对阿姨说：“阿姨，我要买巧克力饼干。”我正说，阿姨就给我了一个包装精美的巧克力饼干。我高兴的对阿姨说：“谢谢阿姨。”阿姨对我笑了笑，她笑的是多么甜啊!

接着，我又来到了粮油类区，找到了方便面，可是，并没有我要的方便面，正在我着急的时候，一位阿姨走过来，对我说：“小朋友，你想要什么样的方便面？”我对阿姨说：“阿姨，我想买五包华龙面。”阿姨不好意思的说：“我们这里的华龙面卖完了。”我正在着急时，忽然想到了一个好办法，可以换一种方便面，于是，我拿起了我另一种最爱吃的康师傅方便面。

这次主要目的有两个：这次回老家过春节，我特意为爷爷买刮胡刀，以表示我的孝心；二是我要为我刚出生弟弟买玩具。

我接着来到刮胡刀柜子面前，阿姨好像没有看出来我给谁买，我一面咨询阿姨就一直给我推荐那款，终于我看好了一款，

阿姨对我说了一句很吃惊的话：“你自己用吗”这一句让崔本正大笑起来，我说我给我爷爷买，我不需要，阿姨这是脸红了起来。

我跑到玩具面前，崔本正也给我挑，我想了想我弟弟刚出生也玩不了，我就自己做主给弟弟买了一个很大很大的“领带熊”它很可爱，它可以陪伴我弟弟成长。

买完东西我再次骑着自己的自行车高高兴兴地回家了，这可是我第一次自己去购物，我真高兴！

挑战的演讲稿三分钟篇五

大家好！

我是一个胆小的女生，平时一看见昆虫便躲得远远的，一只青蛙也能把我吓个半死，游乐园里的什么过山车，冲浪更是看也不敢看。可是今年暑假，我彻底地改变了。

七月份的时候，大姨带着我和哥哥去常州游玩。我早就听说常州恐龙园里有许多惊险刺激的项目，我真的是既向往又害怕呀！向往的是又可以疯狂而开心地玩一次了，害怕的是那些刺激的项目实在让我望而却步。最终对向往战胜了恐惧，我把心一横，“既来之，则安之”。大姨便早早地给我和哥哥买了票，第二天一早，哥哥便“押”着惴惴不安的我去了恐龙园。

我们首先来到了“翼飞冲天”。这个项目就是一个人趴在一个位子上，扣上安全设备后，便开始旋转，一边旋转还一边升高，升到处时再缓缓地一边旋转一边降落。我一见那机器便感到恐惧，想赶快逃走。可是马上就到我们了，想跑肯定会被哥哥抓回来的。没办法，我只好咬牙跟着哥哥坐上了机器。

开始转了，我感到像被甩出去了一样。一圈接着一圈，我的头越来越晕，底下的人们越来越小，被甩出去的感觉也越来越强。就在我快坚持不住时，机器便开始慢慢降落了。下了机器后，我深深地吸了一口气，回味着刚刚的经历，“好像没有我想的可怕。”我自言自语道。

有了第一次的经历，我的胆子渐渐地变大了，跟哥哥又一起玩了“雷龙过山车”、“冲天塔”等许多有趣而刺激的项目。通过这次的经历，我懂得了：人要敢于挑战自己，不能一味躲避自己害怕的东西，只有亲身经历才能明白事情的真相，才能感受其中的乐趣；只有亲身经历才敢于去面对更大的挑战，才会取得更大的进步。