

# 2023年挑战自己演讲稿(汇总8篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 挑战自己演讲稿篇一

大家好！我是高三（10）班的刘海洋，今天我讲话的题目是《新学期 我能行》！

当朝霞冲破海岸线，晨曦的余辉撒向广阔的海面，海水荡漾着波光，闪烁着迎接新一天的希望；当汹涌的海水击打着礁石，在石壁上荡出美丽的浪花，用微笑来迎接生命的磨练；我们20xx届高三学子，怀着梦想，用坚定的信念来迎接人生的挑战！

伴着新学期钟声的敲响，我们告别了昨天，迈向了今天。在铿锵有力的钟声里，你能听出那蕴藏着生命的呼唤吗？你能感受到那跳动着生命的旋律吗？……是的，这是生命的呼唤，呼唤着我们这群二中的新生！这是生命的跳动，跳动着我们这群少年不灭的激情！面对这崭新的一切，我们欣喜，我们激动！

虽然，我们曾经拥有过辉煌，但那已成为枕边一段甜美的回忆；也许，我们曾经遭受过挫折，但那已凝结为几滴苦涩的泪痕；忘记曾经的成功与失败，我们只需要把经验和教训铭刻于心！让曾经的辉煌激励我们，过去的失败只是为了衬托成功的未来！

昨天积淀的经验，是我们今天珍藏的财富；

昨天犯下的错误，是我们今天宝贵的教训。

我们自主：因为我们有明确的方向！

我们自立：因为我们在经历风霜中不断成长！

我们自信：因为我们拥有傲然的'资本'！

我们自强：因为未来的祖国需要我们这一代青年去拼搏开创！

来吧！让我们以知识为桨，以信念为帆，乘载我们的梦想，向未来启航！

珍藏过去，放眼未来，新的学期，象征着崭新的开始；新的开始，象征着全新的里程。20xx由我们主宰，20xx因我们而精彩！让我们坚信：“新学期，我能行！”让我们怀揣梦想，用实际行动来谱写高中生活的绚丽华章！

开学了，同学们都应该定下了自己新学期的目标，那么，为了这个目标，你是否做好了吃苦耐劳的准备？前方的路并不平坦，你是否有不达目的不罢休的拼搏精神？这是一个成功者必须具备的条件，所以，朝着自己的目标，努力吧！不要害怕绊脚的石子，不用畏惧汹涌的波涛。爱拼，敢拼，会拼，才会赢！

当你找到了一个方向，不断拼搏，获得一点小小的成功的时候，你就必须具备这种没有最好，只有更好的进取精神。如果你不具备这种精神，那么当你获得一点小小的成功时，你就会止步不前，你不再努力，不再拼搏，那么别人在进步，你却总沉浸在“我很好”的幻想中，学习如逆水行舟，不进则退！所以，大家在获得一点成功时，必需要戒骄戒躁，正所谓“永争第一”，这个“永”字，就体现了永远努力，永远拼搏！

当你做到了以上两点，别忘了与你朝夕相处的同学，别忘了一起拼搏奋斗的班集体。班级的成功与失败都会牵动每一个人的心。就拿大家最熟悉的常规评比来说吧，每一分都来之不易，所以在新学期，大家也必须严格遵守学校的规章制度，仪表整洁，不吃零食，升旗跑操时整队要做到快静齐。其实，班级的每一个人都是兄弟姐妹，都是同一条战线的战友。所以，当班级有了总的目标，大家一起努力的时候，不管有多苦，你都觉得很甜。团队精神会给你更强的斗志，会帮助你获得更大的成功！

希望各位同学能积极响应我的倡议，也希望大家能按照学校领导和各位老师提出的新学期要求不断努力，展望自己无限的美好的未来，在二中的天空中留下自己美好的身影，祝成功与你相随！

我的讲话完了，谢谢大家！

## 挑战自己演讲稿篇二

在中国的传统观念中，父母总要给孩子提供各种生活必需品直到成家立业，只有极少数父母比较有远见，能让自己的孩子接受独立生活的锻炼，但是在于一些西方国家，比如说美国，从孩子蹒跚学步起家庭教育就已经在孩子的心里埋下了独立生存的种子。比如说，孩子学步跌倒时父母总是一再的鼓励让他重新站起来，而同样的一件事在我们周围的母亲总是会冲上去呵护孩子，这两种不同的教育方式也决定了孩子将来能否自强，独立地去面对现实中的重重考验。

在当今社会中生存总会有各种挫折，而这些恰是我们所需要的。

黄河九曲，那是因为有巨石顽壁的考验，正因为有了岩石的碰撞，黄河之水才使我们感受到它蜿蜒曲折的魅力，有了绝壁的阻碍黄河才得以向我们展示它撞击山石惊涛拍岸的美，

倘若自源头到入海口都是已经做好的河道，宽广笔直、毫无阻力，那他的流途岂不是一条直线，看来也是索然无味了，没有战斗力，不会有浪潮澎湃，所以也根本不会闻名于世。

雄鹰翱翔天际是经历了悬崖考验而获得的

。众所周知，雄鹰是蓝天的象征，但幼鹰在能够展翅之前，经历了悬崖上无数次惊险的拍打，如果鹰妈妈因心软而不肯让它的孩子冒一次险，一味的宠爱，那最终鹰也只能像被蹂躏的病鸡，也绝不可能在天际翱翔。

狮子称为“万兽之王”，是它靠自己的实力打拼的，并非只靠人类的加冕。但在中国传统观念里，成长在孩子们心中根深蒂固的是“索取”，靠父母的臂膀撑起艳阳天，借朋友的腿脚通向成功，却往往得不到自己想要的结果。

出身寒微的富兰克林，十岁时辍学做工，经历了种种艰苦生活，然而他无时无刻不在努力，做完工后到印刷厂图书室阅读各种书籍直到夜幕降临，正因如此，他为以后的人生打下了坚实的基础，解答了“电为何物”的问题，被誉为第二个普罗米修斯。

这一切都在告诉我们，要想成为堂堂正正的有用之人，必须经过无数次的磨练，必须承受千万次捶打。少年强，则国强，我们要树立全新的教育理念，教会孩子们自强独立，以便使成就孩子的一生，也为国家未来的建设打下坚实的基础。

## 挑战自己演讲稿篇三

大家好！

作家说：“环境是心灵的港湾。”

画家说：“环境是灵感的源泉。”

军事家说：“环境是制胜的法宝。”

教育家说：“环境是塑造人的摇篮。”

而我想对同学们说：“环境是保证学习的必要条件。”

当我们在绿树成荫、鲜花烂漫的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡；优美的环境，让我们懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境，让我们学习进步，道德高尚；优美的环境，让我们学会谦让，学会做人！

但优美的环境是要靠大家共同来营造的。就在世纪英才这块美丽的校园中，最近也常常出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些令人不满意的现象出现。如：春暖花开，当你赏心悦目的走在校园里的时候，不经意间你会发现刚刚绽放的迎春花夺，刚刚返青的蔷薇枝条就落在了我们校园的甬道上；秀美的女贞丛曾为我们这美丽的校园增添了勃勃的生机，也曾让我们在芬芳的花香中徜徉，但是当你蹲下身子仔细看时，你会发现我们同学喝过的牛奶袋子赫然在目；在书声琅琅的课堂上，我们都在知识的海洋里畅游的时候，低下头，你会发现我们同学用过的废纸是那么的刺你的眼睛；在课间总有那么少数同学在高声喧哗，追逐打闹。还有少数同学受一些不良习惯的影响，讲粗话，脏话，争吵，打架，搞不团结……这一切的一切与我们世纪英才的理念是多么的不和谐！

- 1、人人以爱护校园环境为己任，认真做好教室、办公室、公共区、厕所等卫生打扫，还给校园一个优美的环境。
- 2、不在校园里丢弃废物和垃圾，主动做绿色环保卫士，主动捡起地面上的垃圾。
- 3、不随地吐痰，不乱写乱画。学文明人，做文明事。
- 4、教室里的劳动工具摆放规范，学习用品摆放整齐。

5、各班卫生委员每天坚持对教室和公共区进行卫生督查。

6、住校生宿舍内务整理规范，讲究卫生，服从宿舍管理人员管理。

同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。让我们携起手来保护环境，净化校园，把我们的校园建设得更美丽吧！

谢谢大家！

## 挑战自己演讲稿篇四

早上好！我今天演讲的题目是《保护校园环境，从我做起》。

作家说：“环境是心灵的港湾。”画家说：“环境是灵感的源泉。”军事家说：“环境是制胜的法宝。”教育家说：“环境是塑造人的摇篮。”而我想对同学们说：“环境是保证学习的必要条件。”我们曾欣喜地看到有些同学在校园的各个角落自觉地捡起饮料盒、纸屑、还有白色垃圾；用自己的双手去维护校园环境。这些是值得我们去提倡的。

同学们，我们是21世纪的主人，应当切实地树立起时代的责任感，心系全球，着眼身边，立足校园，从我做起，从小事做起，从现在做起，从爱护校园环境做起：一片纸，我们捡起；一滴水，我们节约；一堆垃圾，我们打扫；一朵花，我们珍惜；一棵草，我们爱护。我们要用自己的实际行动保护环境，培养绿色意识，让绿色生命激发我们热爱生活，热爱学习。

让我们携起手来，共同营造文明、整洁、优雅的校园环境吧！让我们在校园这片圣洁的天空、心灵的净土中放飞希望！那么美丽的校园一定会因我们的文明而春风长驻，锦上添花。

## 挑战自己演讲稿篇五

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的同学，不是更好吗？同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 挑战自己演讲稿篇六

今天，一直忙的不可开交的舅舅到我们家来做客。舅舅最爱我了，所以我要烧一道油爆虾来欢迎他。

我学着妈妈的样子，准备了青色的虾、绿油油的葱和金黄的姜。我先把姜洗干净，放进篮子沥干水分。再把葱切成葱花，姜切成姜片。

开始烧菜了，我打开煤气灶，点上火，在锅里倒了一些油。不一会儿，油冒烟了，我右手拿锅铲，左手握着装满虾的篮子。接着，篮子一歪，虾入锅了，顿时，锅里发出了“滋滋”的响声。我鼓起勇气探出头仔细一看，原来青色的虾变得红彤彤的。

我用锅铲左一下，右一下地快速翻炒。虾缩起了身体，尾巴贴着头，弯着腰，像一位老爷爷。随后，我往锅里倒了一些酱油，撒了适量的盐和糖，又炒了几下。这时锅里的虾油光发亮，汤汁冒起了小泡泡，发出“咕噜咕噜”的声音。

最后，我又洒了一点料酒。不一会儿，汤汁浓稠了。我看到油光光，红通通的虾，闻到一阵阵扑鼻的香味。于是我撒上葱花，盛入盘中，真是红的红，绿的绿，漂亮又诱人啊！



## 挑战自己演讲稿篇七

大家好!

今年3月份，我第一次参加了机器人比赛，在训练期间，我遇到了许多困难，但我坚持不懈的克服了它们，最终取得了优异的成绩。

我们不能一遇到问题就问别人，要自己先动脑筋，仔细地思考。自己能解决的问题要自己解决。实在想不明白的，再虚心向老师请教。要相信自己，一定能行!