

# 最新工作突破自我演讲稿(优秀5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 工作突破自我演讲稿篇一

大家好!今天，我要演讲的题目是“突破，成就非凡人生”。

每个人的一生中都有一个突破自我、超越自我的过程。只有不断地突破自我，才能像那无忧无虑的鱼儿一般，自由地遨游在深海之中;只有不断地突破自我，才能像那展翅高飞的雄鹰一般，快乐地翱翔于广阔的蓝天之中;突破自我，会使我们在以后的人生中取得更辉煌的成功，成就不平凡的人生。

突破，能实现自己的人生价值，使人生变得有意义，获得诺贝尔医学奖的屠呦呦，与她的团队一起奋斗，历经380多次的失败，不断地改进提取青蒿素的方法，传统的中医和自我创新相结合，打破常规，突破自己。终于在1971年成功研制出青蒿素，取得成功。这一成功，不仅挽救了全球数百万人的生命，也实现了屠呦呦她自己的人生价值——为人类的医疗事业做贡献。

突破的同义词是努力、坚持和自律。日拱一卒无有尽，功不唐捐终入海。在成功的道路上，有的只是滴水穿石、聚沙成塔的坚持。

《道德经》上曾说过：“合抱之木，生于毫末;九层之台，起于累土;千里之行，始于足下。”意思是：合抱的大树，生长于细小的萌芽;九层的高台，起筑于一筐一筐的泥土;远行千

里，是从脚下第一步开始走出来的，突破自我，需要脚踏实地的努力，需要日积月累，积少成多的坚持。

突破自我，需要“富贵本无根，尽从勤中得”的踏实，需要“读书破万卷，下笔如有神”的勤奋，需要“欲穷千里目，更上一层楼”的精进。

汪国真说：“没有比人更高的山，没有比脚更长的路。”努力去做就会突破自我；勇于创新、敢于创新就会突破自我，路在脚下，事在人为。

谢谢大家！

## 工作突破自我演讲稿篇二

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！

## 工作突破自我演讲稿篇三

大家好！

这天我演讲的题目是“磨难也是一种财富”。

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难没有\_她，反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

## 工作突破自我演讲稿篇四

大家好！

每个人都渴望获得成功，而每个人所采取的方式也各不相同，但我们现在所需做的，便是勇于突破，活出精彩，从而获得成功。

首先，突破可以造福社会，给人类带来许多益处。袁隆平，对于这个名字我们已经不陌生了，他培养的杂交水稻解决了

中国大部分地区乃至世界许多地方的粮食危机。他成功的要素就是突破了常规，让多种水稻进行杂交，获得新配子，使得水稻的产量大幅度的上升。再比如现在的卫星，给我们的生活带来了许多便利，如天气预报□gps导航等等，这也是源自于科学家们的突破。

所以要学会突破，走不一样的路，在成功的路上绽放光彩。

其次，突破可以让我们超越自己的极限，创造辉煌。刘翔现在虽已退役，但他“亚洲飞人”的称号一直留在我们的心中，由于他每天高强度的训练以及自己坚持不懈的精神，使他的身体素质不断提高，不断地突破自己的极限。他的努力最终也得到了回报，在2004年雅典奥运会的110米栏的比赛中，以12秒87的成绩打破记录并摘得金牌。

所以，我们要学会突破，走不一样的路，在成功的路上绽放光彩。

最后，突破还能够使我们战胜失败，不被失败所打倒，苹果公司的ce0乔布斯便是在一次又一次的失败中突破，将研制的产品做到人人喜欢，带领苹果公司走向辉煌。

所以，我们要学会突破自我，走不一样的路，在成功的路上绽放光彩。

我们也可以反过来想一想，如果没有突破，那么世界又会变成什么呢？那将会是难以想象的。

勇于突破，活出精彩，走向成功！

## 工作突破自我演讲稿篇五

人类最大的敌人，其实就是自己，只有突破自己，超越自己，才能成就不一样的未来。下面是本站小编为你整理的几篇突

破自我的演讲稿范文，希望能帮到你哟。

大家好!真的希望自己可以做一只鹰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，徜徉在青山绿水间，翱翔在高空白云中，去一步步地接近目的地，实现自己的梦想。所以，很高兴同大家一起成长，突破自我，挑战自我，进行思维的碰撞和心灵的交流。

我今天演讲的题目是《突破自我》，俗话说得好，自信的人最具有魅力，自信是一个人的最基本的表现力。对于不自信、缺乏勇气的人来说，自然需要不断地去锤炼，去突破自我，超越自己，才能获得自信和勇气。曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。过分地活在自己的世界里，不愿意与外界交流，不愿意去展现自己。其实，这些都源于不自信，当我看到别人镇定从容地处理一件事，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若。可是，我在行动上还是被一种“反动”的思想占据了我的大部分脑袋，我当时也在想，也许我的能力还不够，不能让别人看笑话，还是下次再说吧。可是，很可悲，当机会真正砸到我的面前时，我还是过分地纠结、犹豫、彷徨，而让机会溜走。随着时间的积累，这一反动思想将会成为一大恶性肿瘤，而我也将会越变越自卑，于是我在想，我难道真的就这样在沉默中灭亡吗?后来，我下定决心，我一定要好好锤炼自己，只有这样，我才能在沉默中爆发，才能实现自己的梦想。

美国总统富兰克林说过这样一句很有名的话“the only thing we have to fear is fear itself.”世界上唯一让人感到恐惧的事情就是恐惧本身，也就是说，恐惧只是人的主观意识，并没有真正意义上的恐惧。你越是害怕做的事情，你就越要去突破、去挑战，你越是缺乏的方面，你就越要去弥补、去完善，这样，你才会变得更优秀，让自己跨上更高的台阶。

我们每个人的能力都是无穷无尽的，记得《报任安书》中有

段话非常经典：古者富贵而名磨灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。所以我们只有不断地去突破自我，挑战自我，成功并没有我们想象中的那么难。

所以人有时候就是冲动一下，狠狠地逼自己一把，才会知道自己的潜力有多大，自己有多优秀，慢慢地你就会发现自己真的很不错。谢谢！

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！

“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！

大家早上好！真的希望自己可以做一只曾无与二的风凰，用自己的那轻盈而逐渐矫健的翅膀，畅荡在青山绿水间，翱翔在高空白云中，去一步步地接近目的地，实现自己的梦想。所以，很高兴加入大爱，同家人们一起成长，突破自我，挑战自我，进行思维的碰撞和心灵的交流。

我今天演讲的题目是《突破自我》，俗话说得好，自信的人最具有魅力，自信是一个人的最基本的表现力。对于不自信、缺乏勇气的人来说，自然需要不断地去锤炼，去突破自我，超越自己，才能获得自信和勇气。就以我的亲身体会来说吧，曾经的我，是那么的不自信，过分胆怯，没有勇气。认识我的人都说我是个文静、腼腆的女孩，我朋友们都一致认为我过分地活在自己的世界里，不愿意与外界交流，不愿意去展现自己。其实，这些都源于不自信，当我看到别人镇定从容地站在舞台上表达自己的观点，阐述自己的想法时，我真的心里有一种颤动，充满了羡慕嫉妒恨啦，羡慕别人的挥洒自如、侃侃而谈，嫉妒别人的镇定自若，很自己的胆小如鼠。

可是，我在行动上还是被一种“反动”的思想占据了我的大部分脑袋，我当时也在想，也许机会还没有真正来临吧，当机会真正飘来的时候，我一定会紧紧抓住它，还是下次再说吧。可是，很可悲，当机会真正砸到我的面前时，我还是过分地纠结、犹豫、彷徨，而让机会溜走。记得去年，英语助教说，她马上就要回美国了，希望大家准备一个talent show□给她留下一点以后值得回忆的东西。当时我准备了一首我最喜欢的歌曲，虽然之前就已经唱得滚瓜烂熟了，但是，我还是有事没事，哼上一遍练习一下，但是真的很遗憾，最后一节课，我并没有上去演唱，因为我又在编织着各种荒谬的借口—别人都唱的那么棒，那么强，你有什么资格同他们竞争，要是没唱好的话，肯定会被别人嘲笑的r22;r22;时过境迁以后，

我又开始后悔，懊恼自己“为什么当时顾虑那么多，既然做好了准备，为什么就不去尝试一下呢？不去你怎么就判定自己做不到呢？”随着时间的积累，这一反动思想将会成为一大恶性肿瘤，而我也将会越变越自卑，患上抑郁症也是很有可能的呀，于是我在想，我难道真的就这样让自己在沉默中灭亡吗？后来，我下定决心，我一定要好好锤炼自己，只有这样，我才能在沉默中爆发呀，才能实现自己的梦想。

美国总统富兰克林说过这样一句很有名的话□“the only thing we have to fear is fear itself.”世界上唯一让人感到恐惧的事情就是恐惧本身，也就是说，恐惧只是人的主观意识，并没有真正意义上的恐惧。你越是害怕做的事情，你就越要去突破、去挑战，你越是缺乏的方面，你就越要去弥补、去完善，这样，你才会变得更优秀，让自己跨上更高的台阶。

试想一下，作为大学生的我们，如果连最基本的自信和勇气都没有的话，一心只读圣贤书是远远不够的。在这个竞争如此激烈、信息更换如此频繁、知识日新月异的时代里，我们需要全方位地修炼自己，完善自己，拥有足够的自信和能力去跟上时代的节奏和步伐，具备大学生所应该具备的素质。我们每个人的能力都是无穷无尽的，我们只有不断地去突破自我，挑战自我，困难并没有我们想象中的那么复杂，就像今天我站在大爱的这个舞台上，并没有我原以为的那么紧张和恐惧，相反，是它让我拥有这样一个美好的机会，来突破我以前不敢突破的方面，此时此刻，此人此景，旭日东升，清风拂面，家人鼓励，共同加油！最后，送大家一句话，人有时候就是冲动一下，狠狠地逼自己一把，才会知道自己的潜力有多大，然后自己去挖掘，慢慢地你会看到一股清泉流淌在心田。谢谢！