# 挑战自我演讲稿200字(14篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-31

*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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。挑战自我演讲稿200字篇一大家好!每个...*

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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**挑战自我演讲稿200字篇一**

大家好!

每个人的生活中总有许许多多次尝试，譬如尝试洗衣服、尝试游泳、尝试跳舞……在我的童年里，也有一次充满挑战的尝试。

那是今年的暑假的一天，当我在公园玩的时候，有几个同学骑着自行车“嗖”的从我身边飞过去，那么轻松、那么开心!我就暗暗的下了决心，一定要学会骑自行车。

回到家我跟妈妈说：“妈妈我也想学自行车，您可以给我买一辆吗?”妈妈看我这么诚恳、认真就痛快地说：“妈妈支持你学，下午我们就去买。”

到了下午，一辆非常漂亮的自行车就陪我来到了小区的操场上，我终于可以学骑自行车了。只见我先把屁股挪到鞍座上，然后叫妈妈把手松开，我就用力踏车，结果没走两步就摔倒了，就这样连摔了几次，妈妈看的心疼的不得了，跟我说：“还是别学了吧，你看腿都摔破了。”我自己心里想，我是下了决心的，不可以遇到困难就放弃。就说：“不行，我一定要学会。”说完我就又跨上自行车，就这样不停的摔，不停的骑。妈妈看我这么坚持，也过来帮我分析失败的原因。就这样我越骑越远，也不怎么摔跤了，经过一个下午的练习，我终于学会了骑自行车。看着我的自行车，我的心里比吃了蜜还甜，那种感觉真的好美妙啊!

我通过这次尝试我明白了一个道理：只要你努力并且大胆的挑战尝试，就有机会获得成功;相反你不努力去尝试，就不会收获成功。

**挑战自我演讲稿200字篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

如果把生活比作一座高山，那么挑战就是阻挠山路的荆棘，但当我们正面它们时，即便伤痕累累，道路坎坷，大胆向前迈进，我们就已成功。

在刚刚结束的cba半决赛北京与山西的对决中，来自nba的“独狼”马布里用出色的发挥将赛季前无人看好的北京金隅不仅首次带入了总决赛，并最终捧起第一座属于北京的冠军奖杯。赛后，马布里在更衣室彻底爆发，放声痛哭。两年前，马布里正是被山西队从nba高薪引入cba，却在赛季末被山西队背叛，最终扫地出门，两年后的今天，在第四场的争夺战中，山西球迷谎称马布里打人，虽然最终澄清，却将马布里推向了风口浪尖，在天王山之战前，山西队经理更是直言挑衅道，马布里突破就绊脚，直至弄伤。面对一个个挑战，甚至是恐吓，马布里没有逃避，更没有畏惧，在赛场上用上佳的表现将此前的恩怨踩在脚下，回应了挑战，不仅让对手敬服，也让自己心中的怒气得到发泄，直面挑战，体现的是勇气、气概，更是一种霸气，而躲避挑战，怯于勇敢面对现实，则只会让人生暗淡，就此沉沦。

同为篮球运动员，同为96黄金一代，丹特琼斯大学时代就被无数荣誉、头衔所包围，眼看众人艳羡的状元已经到手，他却在一次训练赛中被一名名不见经传的高中生彻底打爆，输掉了比赛，本来一件小事，却被好事媒体大肆宣扬渲染，而琼斯没有了勇气去直面媒体的质疑，没有用行动去证明自己，整日酗酒度日，沉沦于酒精之中，迷失自我，断送了大好前程，而成就的高中生就是率湖人队五夺总冠军的科比。一味逃避，只能躲一时风声，掩耳盗铃，更只能是自欺欺人，给人留下笑柄。

纵观社会各界，其实还有许多直面困难的典范，围棋九段古力在经历丧父之痛后，以四强独苗的身份勇夺三星、lg杯两个世界冠军，虽然无法与父亲共享，但他面对挑战忍悲走向赛场的高大形象以及精彩的棋局却会给每个围棋爱好者一个美好的回忆。李小龙在被外国人一致视为东亚病夫后，在失地奥兰多勇夺全美搏击大赛冠军，并进军好莱坞，创造了辉煌，直面挫折，勇敢面对，打出的是中国人的骨气，击碎的是东亚病夫的形象!

直面挑战，无论何时何地，用勇气面对，以实力回应，扎痛过后我们就会享受到海的柔和，荆棘拨开，我们就会领略山的美景，纵览风景之时，直面挑战的磨练的痛苦已不再那么刻骨，只有勇气扎根于心，指引我们到达成功的彼岸，去有所发现，有所收获。

**挑战自我演讲稿200字篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

每个人都有他不敢迈出的一步;每个人也都有他不敢去做的事情。这使得我们不敢积极进取。挑战自我也是一个人成功的关键因素。

还记得是在初一的那年，我们学校召开了初中篮球赛，大家都为此筹备了很久，就在比赛的前一天，老师突然来选球员。我心里总在琢磨;我这么喜欢打球，干脆让我参加把!但万一我出了洋相可怎么办呢?老师已经选好了八个球员，还差两个人，我当时急得满头大汗，我的心情紧张到了极点。我的双手顿时不再属于我的了，忽然我的手举了起来。我也就成了替补。

在打球时的当天，我还在操场上和同伴练习，因为我一定不能让班上所有人失望。终于开始了，我已经满怀期待地等待了许久。上场之后，我就很努力地防守、进攻、抢球，生怕给对手有机可乘，可是上半场我们是2比20，我想：“难道我们付出的努力就要这样草草收场吗?”

休息过程中，老师给我们进行了指导，来告诉我们技巧。终于，在老师的指导的指导下，下半场的局势有了变化，我们的比分追至只差1分了。不过，时间却只有短短1分钟了。我心里不禁想到;“这1分钟我们只要进了一球就赢了，要是没进就功亏一篑了。我们一定能行的。我们都把这一球当作“胜利之球”，这球可是关乎我们的胜负，所以我们不敢把球轻易投出，还剩最后几十秒时，球已飞奔投向篮筐。随着球弹筐而出，我们最后输了，可是我们并没有非常失望，因为我已经挑战自我、去拼搏付出努力，因此在球场上我虽然输了，可在人生之路上我并没有输，我也不会屈服，在以后我也会像这场篮球赛一样，进行不懈的努力和永不熄灭的热情。

在生活中善于挑战自我的人是勇敢者，在学习中善于挑战自我的人是佼佼者，在社会上善于挑战自我的人是成功者。

**挑战自我演讲稿200字篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

挑战不可能是一介平民反抗暴秦的壮举，挑战不可能是卧薪尝胆而终三千越甲吞吴的胜利。生活中存在了许多的不可能，不可能完成、不可能实现、不可能……然而唯有以“工欲善其事，必先利其器”的内心才能在不可能面前“亦于心之所善兮，虽九死其犹未悔”。历史是不可能坟墓，受宫刑而忍，励志完成《史记》的司马迁不就是一个例子吗?如此辉煌的巨著在当时仅凭一人之力是难以完成，但就是他这种将不可能化作虚空的一种精神，《史记》终现人间，挑战不可能，便是可能。

挑战不可能是复读三年而以专科为终的强大内心，挑战不可能是仅凭50万元的创业基金成就上千亿身价，马云用他辉煌成就，再次告诉我们：“只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可实现。”复读三年是任何人都可以做却不敢做的事，而对于他，三年是磨练心智的秘方，主修英语的他，打工。如果他当时对别人来说只是平凡，而现在他对别人来说，是偶像。他用了50万元创造了上千亿的帝国。他克服了不可能完成的这样的一个假说。

在事情未成功之前，再多的看似不可能，只要我们能接受他给我们的挑战，连最奇异的梦想，都可能实现。然而“君子生非异也，善假于物也。”那些虽有热血，却最终无为的人，只因为没有找到方法，可见，挑战不可能需要技巧。

不可能是什么?它只是脚上的沙土，用力一甩，这沙土也只会随风飘去。

**挑战自我演讲稿200字篇五**

老师，同学们：

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。

挑战自己的极限就要勇敢的尝试，莎士比亚说：“我们的疑虑使我们害怕尝试，它是心灵的叛徒，出卖我们可能获得的成功。”

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。

**挑战自我演讲稿200字篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

青春，花样的年华。每个人的青春在不同选择下变得各不相同。有人在读书中度过青春有人在艺术中度过青春。然而，我的青春在挑战中构成，也因挑战而不同。

每一个过程的成长，都在诠释一种进步与不同。或许，有人说：“知识学学就会，技能练练就会。”但我说：“若想不同，必应付出，必应挑战。”

童年，是一个无忧无虑的时代，每天都可以在放学后在操场上疯玩疯跑，还可以有各种各样的玩具，甚至可以记好时间看喜爱的节目，而我却在种.种选择与琳琅满目的商品中选择了自行车，红白相间的自行车在阳光下闪闪发光，每日在放学后都会求着忙碌的爸爸陪我去练习车技，百般无奈的爸爸只好答应，悄然的放手使本就不怎么稳的车变得东倒西歪，最终倒下，我自然摔得也不轻，把车重新扶好，又一次跨上了车，开始新一轮的练习。一次次的摔倒，又一次次的爬起，奠定了我最终的结局——成功!喜悦是自然的，因为在别人学习之余——看电视，玩玩具，追跑打闹的时候，我的青春因挑战而不同，在他人玩的时候，我已学会了第一项技能。

青少年，又有人说：“应该学学高雅的艺术，像什么乐器，舞蹈……”可我却被马术所吸引，望着电视上赛马运动员，在高大的马背上，人马合一的表演盛装舞步，比着障碍赛，心中满是羡慕，便央求妈妈带我去骑马。天星调良——一个偌大，优美的园子展现在我面前。第一次近距离与马接触，心中满是害怕，毕竟，它比我还高许多，在教练的帮助下，做到马背上的我丝毫不敢乱动，更不要提什么障碍了。慢慢的我渐渐学会了许多。在之后，我慢慢在教练放手的情况下去联系“轻快步起坐”“跑步”一次次去挑战新的内容，终于，我学会了障碍，尽管不熟，但也是一种进步，我的青春因此而不同，也在挑战下逐渐成功。

青春，那么短暂，时光，毫不留情的逝去，但挑战从未停止，反而让我在端着的青春中创造着一件件属于自己的事，用过去与现状的挑战去展现一个不同的青春。

**挑战自我演讲稿200字篇七**

各位老师、同学大家好，我演讲的题目是：挑战命运、超越自我。

从五四运动至今，回首中国共产主义青年团走过的80多年风云历程，一代代优秀青年紧跟着党，用无畏的勇气和舍身忘我的精神，始终站在时代的峰顶浪尖，为民族复兴作出了卓越的贡献。“我们是五月的花海，用青春拥抱时代。我们是初升的太阳，用生命点燃未来。”当我戴着光芒四射的团徽，站在火红的团旗下，高唱着团歌，心中为之激动、为之自豪的时候，心中也在思索着，怎样才无愧于共青团员这个共荣的称号。

走上讲台，我知道你们会向我投来怜悯的目光。是的，在我的成长经历中，不幸像黑暗的阴云始终笼罩着我。记忆里，最后看到的东西是公路上惨烈的碰撞。从此，我再也看不见这多彩的世界，再也看不见妈妈慈祥的脸颊，童年所有的梦想也变成了南柯一梦。多少次难以想象的迷惘、痛苦，多少回希望破灭的自报自弃，我质问着命运为何如此的不公，抱怨着上苍为何如此的无情，渴望着精神的寄托，探寻着人生的真谛。为了让自己忘却烦恼，发泄心中的委屈，在学校里我发奋的学习，全身心的投入每一次活动中，渐渐的我得到了老师和同学们的赞许，慢慢的找到了久违的快乐滋味。我的同学们的背后都有着一段令人心酸经历，同命相怜的人在彼此的关怀帮助中，都感触到人与人之间真挚的情感。老师的关心让我温暖，同学的帮助让我快乐，许许多多好心人的资助更让我感动，他们重新燃起了我青春的激情，再次开启了我封闭的心灵之窗。岁时的月 日，岁时的 月 日，是我终生难忘的日子。从戴上红领巾到佩戴上共青团徽，从班级的小集体到团组织的大家庭，我不再感到孤单，不再自卑，因为我的背后有数不清的人关怀、支持着我。我沐浴在爱的阳光里，感到由衷的幸福。我要向所有向我伸出援助之手的人一样，燃烧自己的青春，温暖更多的人。

当一个人被一种执著的信念支撑时，他就会成为钢铁一样的战士。在不断向命运挑战的过程中，我懂得了幸福在于奋斗的过程，人生最大的危险莫过于裹足不前，无愧无悔才是真正的人生。我相信我也能做出成绩来，哪怕用10倍、20倍的努力来弥补!刚到学校后，不熟悉环境，好几次摔倒在楼梯上，每一次摔倒后再爬起来;学习盲文记不住点位，每一 次遗忘反复练习，电子琴看不见键盘，每一次弹错从心来过;渴望知识缺少盲文读物，每一次疑问千方百计寻找答案…在每一次困难面前，心里都暗暗告诫自己：肉体上的折磨，精神上的痛苦，都可能成为行动上的兴奋剂，这点痛苦，对于漫长的人生来说，又算得了什么呢?就这样，经过一次次挫折的洗礼之后，我发现自己变得更坚强了。我懂得了痛苦之后，才会品尝到欢乐的可贵，懂得了在追求的道路上，不光有鲜花，更多的是荆棘，懂的了人之所以有烦恼，有时是跳不出自我分析、自我设计、自我编织的牢笼。人生就是一部痛苦与欢乐的交响曲。超越自我，走出心中的阴影，你就会觉得这个世界是多么的美好。也许我做不出惊天动地的伟绩，也许我还天真幼小，但我知道自食其力、自强不息就是我的使命。我不再彷徨，不再颓废，我要把我的生命变成一首激昂的旋律，我要用我的行动奏出青春的凯歌。

今天我把我的心声讲给大家，决不是为了要博取大家的同情。我是把大家当作知心朋友，与大家共勉。当你在挫折面前抱怨上天的不公，当你在困难面前裹足不前，如果你能想到我而焕发斗志，这就是我的目的。

朋友们，20世纪中国的历史，写下了中国共青团和中国青年的光荣，21世纪期待我们创造新的青春辉煌。青年昭示着未来，党在召唤，时代在召唤，只要我们无畏的勇气挑战命运、以崇高的理想超越自我，发挥青年的智慧、风采和力量，就能乘风破浪、杨帆远航!

**挑战自我演讲稿200字篇八**

尊敬的各位领导，老师们：

大家好!

我来自放生小学，跨入教师行列仅10余年的岁月，10余年的教学历程，风雨兼程，有得有失。回首往事，我领悟到：是教师神圣的责任感和对学生的一片真诚的爱，伴随我一次次迎接挑战，一次次超越自我!今天我的演讲题目就是：迎接挑战 超越自我。

记得初为人师，我很胆小，没有自信，不懂方法，更没有经验。曾经有孩子问我：“老师，1+1为什么要等于2呢?”当时我都不知道该用什么办法才能让他理解;还记得那时课前总是写出非常详细的教案，甚至在课前还要记一记，先做什么，再做什么。我努力去做了，可总达不到我预想的效果，我时时反思着：为什么我不能像当年教我的老师那样在课堂上挥洒自如呢?我很困惑，我每上完一节课，我都在琢磨，今天有什么收获?又有什么教训?下节课我该怎样改进?于是，我有意识地加强自己教学基本功的训练，虚心地向身边的老师们学习教书育人的技能技巧，学习他们的成功经验，再把我教学中遇到的问题向他们请教。我渐渐的意识到要了解自己的学生，关注学生，选择适合学生的方法进行教学才是最佳的。我发现孩子们学得轻松多了，愉快多了，我自己也好开心;我还发现以往总觉得顽皮的学生，原来是那样天真、那么可爱。看着一张张纯真的笑脸，看着一双双渴望求知的眼睛，我在心里下定决心，我要尽我的所能把他们教好，这是我的责任，是我作为一名教师的责任。

在我从教的第3个年头里，青年教师赛课活动在全县展开，我参加了比赛。记得当时我很犹豫，那可是比赛，下面有那么多领导，还有那么多有经验的老师都在看着我，我敢站到那个讲台上去上课吗?学校领导给我鼓劲：“不要怕，年轻人要勇于挑战自我，自我磨炼!不要自己把自己吓倒。”在领导和老师们的鼓励和帮助下，我获得了第一名。这次荣誉的获得，让我备受鼓舞，我要继续努力，做好准备，迎接各种挑战，我要让我的教书生涯有声有色。

在接下来的几年里，我结了婚，有了家，也有了自己的孩子，但家庭的拖累并没有让我对自己肩负的责任有所放松，反而有一种更强的责任感让我去努力工作。因为我强烈地意识到我的孩子需要受到更好的教育，还有千千万万和我的孩子一样的孩子也渴望享受到更好的教育，记得一位家长说：“现在我们比什么呀，比自己的钱多少吗?不是，我们比谁家的孩子素质好!”是啊，孩子才是未来，孩子才是希望，我作为一名教师，深感责任的重大。于是，在工作的间歇，在干完家务活的空档，我都不忘把教学中的点点滴滴在头脑中反思、总结，整理，一篇篇教学论文就是这样慢慢的磨出来的。

然而，就在我教学工作基本上得心应手的时候，我却经历了一次病痛，一次差点让我失去我热爱的“教师职业”的病痛。

我本有一副好嗓子，在学生时代，偶尔在同学们面前一展歌喉，也能博得阵阵喝彩。但是经过这几年的讲台高歌，渐渐的嗓子变的嘶哑，还经常疼痛，到后来发声都成了困难。到医院做检查，诊断为“双侧声带息肉”，医生建议手术治疗，除去息肉，恢复声带正常振动发出声音。身边的人为此议论开了：有人说要除去声带上的息肉，这个手术可不能马虎，一定要找技术好的医生……;还有人说如果手术中出现什么意外，会是什么结果?听着大家的议论，我很着急，我不想成为哑巴，我更不想因此离开刚刚爱上的教育事业。我在心里问自己：我要做手术吗?手术能成功吗?我真的会成哑巴吗?我要因此失去继续与孩子们一起学习的机会吗?

经过前思后想，经过亲人和众多好心人的多方打听和咨询，最终我作了手术。通过前后两次激光手术，成功去除了我左右声带上的息肉，经过一段时间的休息，我又能重返讲台和孩子们一起学习。我好高兴啊!我要感谢我的领导、同事、亲人给我的安慰和照顾，感谢现代高超的医学技术让我没有失去我热爱的教师职业，我更要感谢在我生病期间默默为我祝福的孩子们。

记得手术前后，我的声音都很小，我担心孩子们听不见，但他们却听得格外认真，很多时候我的一个手势，一个眼神替代了我的语言，可孩子们依然能够领会，我为他们能这样的懂事，能这样的理解我而感动。手术后医生嘱咐说：一周内一句话也不能讲，否则会影响声带的恢复。孩子们悄悄的来看我，一颗糖轻轻的塞进我的嘴里：一个苹果放在了我的手上;几个自己也舍不得吃的鸡蛋放在桌上，人却一溜烟儿就跑了;还有的给我送来自己亲手做的小礼物;最让我感动的是一个同学笑眯眯的递给我一张卡片，我打开一看，上面写着：“老师，祝你早日康复，我们等着你”。我紧紧拉着小姑娘的手，只有使劲地点头，眼泪早已不听话，滚落在孩子红红的脸蛋上。我在心里为自己鼓气，我要好起来，要快快的好起来，孩子们需要我。

在病假休息的日子里，我为全班五十多位同学每人准备了一张小卡片，在每一张卡片上为我的学生写下一句句激励的话语，也寄托了我对他们的深切期望。在我重返讲台的第一节课里，我把卡片分发给他们，他们手捧小小的卡片，在同伴们面前炫耀，“看，这是老师送我的礼物……”然后把它小心翼翼的收藏起来。此刻，我真真切切的感受到：我为孩子们的付出得到了丰厚的回报。

10余年的教育生涯，有苦，也有乐;有付出，也有回报：在新课程实施的三年里，我先后四次承担县级教学研究课，多篇教学论文在县、市教学论文评比中获奖;20xx年教师节县教育局表彰为“优秀教师”;20xx年参加资阳市信息技术现场课件制作大赛获二等奖;所承担班数学成绩三年来均居全乡第一名。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”就算有一天，我不能再站在讲台上为孩子们传道、授业、解惑，我一定会将我从教的酸甜苦辣和喜怒哀乐的音符铭记下来，因为它也是我人生路上的一笔不可多得财富;我也希望我在燃烧自己照亮别人的同时也照亮我自己，让我更有信心去迎接挑战，不断的超越自我!实现我的人生价值!

谢谢!

**挑战自我演讲稿200字篇九**

各位领导、朋友们：

大家好!

我们每个人都经历过无数的挑战：升学的、工作的、家庭的、事业的等，从古到今，挑战无处不在，无时不在。昨天，我们的国家还面临着沉重历史负担的挑战，面临着各种体制改革的挑战;今天，在世纪之交，我们又面临着知识经济的挑战、深化改革的挑战、综合国力的挑战……

面对这许多挑战，国人没有退缩，尤其是我们江苏人更是以积极的姿态坦然地迎接挑战：在洪峰肆虐的严重关头迎接挑战，在国企改革的浪潮中迎接挑战，在经济结构调整的机遇中迎接挑战，在“科教兴省”的伟大战略中迎接挑战……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。

作为一名普通的教育工作者，我就经历并直面过许许多多的挑战。八年前，我把中文系毕业生常有的那种玫瑰色的文学之梦播种在一所偏远的山区中学，但很快就遇到一个教育思想上的挑战：在教学中，是让学生做主人，还是教师做主人?我不颀领导和老教师的担心，硬是把学习的主动权和管理的自主权统统交给了学生。为此，我不得不向校长立下军令状，并起早贪黑，钻研理论，分析学生，精心设计每一个方案，耐心走访每一个家庭……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。

通过这件事，我明白了一个道理：挑战就是机遇，要想赢得更多的机遇，就不能满足现状，于是，我对工作和事业都进行了大刀阔斧的改革：我向学习习惯发出了挑战，和学生一起提出“习惯成性格，性格定命运”的响亮口号，摸索出一整套培养良好习惯的方法;我向教育科研的传统局面发出了挑战，坚持以科研为先导，推动教学改革，每年发表数十篇文章，有的论文还在全国获一等奖。我所在的学校也被评为教科研先进学校。更多的时候，我是向自身的知识结构发起了挑战：工作之余，我用三年时间完成了中文系本科的函授学习，并成为一名优秀毕业生;我用一年的时间参加吉林演讲培训学院的学习，也成为一名优秀学员;我用四年时间完成了法律本科的自学，实现自己所追求的教育与政治经济的有力沟通;我还广泛涉足新闻传媒、电脑外语等领域……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!

但是，正是无休止的挑战，使我牢牢地抓住了一些机遇。我先后成为市县先进教育工作者、优秀班主任，市教师基本功大赛冠军、省高中语文优质课获得者，以及省级普通话测试员资格和全国律师资格获得者……世纪之交。正是我的而立之年，回望身后一串串坚实的脚印，我也深深懂得：处在这个瞬息万变、经济浪潮汹涌澎湃的时代里个人的成就是微不足道的，世间的一切荣耀与成功都是短暂的、只有思想、道德和精神才是永恒持久的，前面还有更多的挑战在等着我……

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!

**挑战自我演讲稿200字篇十**

尊敬的各位领导老师们：

大家好

我来自放生小学跨入教师行列仅10余年的岁月10余年的教学历程风雨兼程有得有失回首往事我领悟到：是教师神圣的责任感和对学生的一片真诚的爱伴随我一次次迎接挑战一次次超越自我今天我的演讲题目就是：迎接挑战超越自我

记得初为人师我很胆小没有自信不懂方法更没有经验曾经有孩子问我：“老师1+1为什么要等于2呢?”当时我都不知道该用什么办法才能让他理解;还记得那时课前总是写出非常详细的教案甚至在课前还要记一记先做什么再做什么我努力去做了可总达不到我预想的效果我时时反思着：为什么我不能像当年教我的老师那样在课堂上挥洒自如呢?我很困惑我每上完一节课我都在琢磨今天有什么收获?又有什么教训?下节课我该怎样改进?于是我有意识地加强自己教学基本功的训练虚心地向身边的老师们学习教书育人的技能技巧学习他们的成功经验再把我教学中遇到的问题向他们请教我渐渐的意识到要了解自己的学生关注学生选择适合学生的方法进行教学才是最佳的我发现孩子们学得轻松多了愉快多了我自己也好开心;我还发现以往总觉得顽皮的学生原来是那样天真、那么可爱看着一张张纯真的笑脸看着一双双渴望求知的眼睛我在心里下定决心我要尽我的所能把他们教好这是我的责任是我作为一名教师的责任

在我从教的第3个年头里青年教师赛课活动在全县展开我参加了比赛记得当时我很犹豫那可是比赛下面有那么多领导还有那么多有经验的老师都在看着我我敢站到那个讲台上去上课?学校领导给我鼓劲：“不要怕年轻人要勇于挑战自我自我磨炼不要自己把自己吓倒”在领导和老师们的鼓励和帮助下我获得了第一名这次荣誉的获得让我备受鼓舞我要继续努力做好准备迎接各种挑战我要让我的教书生涯有声有色

在接下来的几年里我结了婚有了家也有了自己的孩子但家庭的拖累并没有让我对自己肩负的责任有所放松反而有一种更强的责任感让我去努力工作因为我强烈地意识到我的孩子需要受到更好的教育还有千千万万和我的孩子一样的孩子也渴望享受到更好的教育记得一位家长说：“现在我们比什么呀比自己的钱多少?不是我们比谁家的孩子素质好”是啊孩子才是未来孩子才是希望我作为一名教师深感责任的重大于是在工作的间歇在干完家务活的空档我都不忘把教学中的点点滴滴在头脑中反思、总结整理一篇篇教学论文就是这样慢慢的磨出来的

然而就在我教学工作基本上得心应手的时候我却经历了一次病痛一次差点让我失去我热爱的“教师职业”的病痛

我本有一副好嗓子在学生时代偶尔在同学们面前一展歌喉也能博得阵阵喝彩但是经过这几年的讲台高歌渐渐的嗓子变的嘶哑还经常疼痛到后来发声都成了困难到医院做检查诊断为“双侧声带息肉”医生建议手术治疗除去息肉恢复声带正常振动发出声音身边的人为此议论开了：有人说要除去声带上的息肉这个手术可不能马虎一定要找技术好的医生……;还有人说如果手术中出现什么意外会结果?听着大家的议论我很着急我不想成为哑巴我更不想因此离开刚刚爱上的教育事业我在心里问自己：我要做手术?手术能成功?我真的会成哑巴?我要因此失去继续与孩子们一起学习的机会?

经过前思后想经过亲人和众多好心人的多方打听和咨询最终我作了手术通过前后两次激光手术成功去除了我左右声带上的息肉经过一段时间的休息我又能重返讲台和孩子们一起学习我好高兴啊我要感谢我的领导、同事、亲人给我的安慰和照顾感谢现代高超的医学技术让我没有失去我热爱的教师职业我更要感谢在我生病期间默默为我祝福的孩子们

记得手术前后我的声音都很小我担心孩子们听不见但他们却听得格外认真很多时候我的一个手势一个眼神替代了我的语言可孩子们依然能够领会我为他们能这样的懂事能这样的理解我而感动手术后医生嘱咐说：一周内一句话也不能讲否则会影响声带的恢复孩子们悄悄的来看我一颗糖轻轻的塞进我的嘴里：一个苹果放在了我的手上;几个自己也舍不得吃的鸡蛋放在桌上人却一溜烟儿就跑了;还有的给我送来自己亲手做的小礼物;最让我感动的是一个同学笑眯眯的递给我一张卡片我打开一看上面写着：“老师祝你早日康复我们等着你”我紧紧拉着小姑娘的手只有使劲地点头眼泪早已不听话滚落在孩子红红的脸蛋上我在心里为自己鼓气我要好起来要快快的好起来孩子们需要我

在病假休息的日子里我为全班五十多位同学每人准备了一张小卡片在每一张卡片上为我的学生写下一句句激励的话语也寄托了我对他们的深切期望在我重返讲台的第一节课里我把卡片分发给他们他们手捧小小的卡片在同伴们面前炫耀“看这是老师送我的礼物……”然后把它小心翼翼的收藏起来此刻我真真切切的感受到：我为孩子们的付出得到了丰厚的回报

10余年的教育生涯有苦也有乐;有付出也有回报：在新课程实施的三年里我先后四次承担县级教学研课多篇教学论文在县、市教学论文评比中获奖;-年教师节县教育局表彰为“优秀教师”;-年参加资阳市信息技术现场课件制作大赛获二等奖;所承担班数学成绩三年来均居全乡第一名

“春蚕到死丝方尽蜡炬成灰泪始干”就算有一天我不能再站在讲台上为孩子们传道、授业、解惑我一定会将我从教的酸甜苦辣和喜怒哀乐的音符铭记下来因为它也是我人生路上的一笔不可多得财富;我也希望我在燃烧自己照亮别人的同时也照亮我自己让我更有信心去迎接挑战不断的超越自我实现我的人生价值

**挑战自我演讲稿200字篇十一**

各位领导、各位同事：

在这里我很荣幸赶上了公司改革的机遇，面对了一个崭新挑战自我的时机。感谢公司领导为我们创造了这次公平竞争的机会。我非常自豪地看到我们公司改革前进的步伐，以这种公平、公正、公开的方式选拔优秀的企业人才，我相信我的同事们和我一样怀着满腔的热爱之情，希望这次竞聘能够为公司找到优异的人材。

个人简历

我叫夏，一九七四年出生，一九九七年毕业于长沙交通学院公路与桥梁专业，在学校加入了中国共产党，在校期间也多次进行社会实践活动，毕业后先是到廊坊项目，然后是徐州e5项目、邳州d1项目、南昌梨温a2-1项目，我先后担任过普通的试验员、工程部资料管理人员、试验室负责人、工程部长。无论是普通的职工还是部门负责人员，我都凭着强烈的集体主义感情奉献了自己的责任心和事业心。几年的工作使我深深感到机遇和挑战并存，成功与辛酸同在。参加这次竞聘我愿在求真务实中认识自己，在积极进取中不断追求，在拼搏奉献中实现自我价值。

主要业绩

在这次竞聘中我选择的是“质量安全科科长”的职位，质量安全科是我处改革后新成立的一个科室，由于是新的，所以具有挑战，也有很大的充分发挥个人才能的空间。我愿意面对这种挑战，也希望有机会展示自我。毕业后我从事过多种工作，在试验室做过普通的试验员、在工程部做过资料整理人员、在质量认证中做过内审员、对九七质量版文件很熟悉，对九七版的认证工作起过有力的推动作用。在试验室做过负责人、在工程部做过负责人，接触过关于施工质量的比较全面的工作，也在这些工作中下过功夫，认真学习和实践过。d1项目试验室，在她存在的二年多时间里，得到过业主和监理的认可和多次表扬，无论多少委屈都以大局为重，把对外关系处理得比较圆猾，给监理业主留下了很好的印象。在我管理别人的这几年，我悟出了很多做人的道理：

一、融洽自己与手下人的关系，将自己和本部门的人员都融入到这个小集体中。我认为，每个人都有很强的集体主义感，只有给他们创造了让他们为集体奉献的环境，并让他们在适当的时候感受到创造价值实现自我的幸福感和成就感，在d1项目试验室，我和我的同事们达到了一种非常舒服的管理和适应管理的境界，那就是默契和谐。在工作之余，我们共同享受我们的爱好，甚至互相影响彼此的好恶感觉，我们共同对付监理和业主，但是给监理与业主很良好的感受：尊重他们，适时表现自己的个性。我们共同干体力活，在干活时，我招呼一下，马上他们都会响应，从没有让我在该谁干这件事上为难过，而且非常主动，我想这是在我们共同的劳动过程中培养出来的热爱本职工作和热爱我们这个集体的感情。

二、提高自己的业务水平，多给别人创造表现的机会。我负责过试验室，在此之前，我基本没接触过此方面的工作，接手后，我凭着极大的压力感和自己的要干一些事的责任感，连续加班加点，也仗着手下的兄弟们帮助，我很快摸到了门路，并进入角色。负责工程部之前，我也只是做过一些资料整理方面的事，对于生产经营是模模糊糊，刚开始，我真是无所适从不知从哪里下手，慢慢地经过自己的领悟和别人的帮助，我也将此项工作做得有声有色。对同事，我给他们明确的工作任务，并适当给他们压力让他们独立解决问题，其时这很重要，有些人喜欢依赖的感觉，有些人喜欢被依赖的感觉，这让他们有轻松感和责任感。每个人都尽量独立地完成任务，日久他们都会产生一种成就感，这有利于他们的积极进取，不断进步。在这几年的实践中，我积累了知识，也领悟了很多为人处事的道理，得到了别人的认可，我得到过三次处优秀共产党员的称号，二次局优秀共产党员的称号。一次优秀工程部长的荣誉

工作设想

安全质量是企业生存的两大基础，只有基础牢固，才能有其他的经营成果的好坏，我认为安全质量科涉及的工作应该有：

一、安全方面

原有的安全管理涉及的内容比较多，比较杂，是日常工作，应该将原有的工作做细，做深入。比如：施工安全，很多经营成果功亏一篑，完全凭借运气的好坏，不能将主动权掌握在手中。很多施工安全中的隐患一直存在，实际上每天我们的经营者都在提心吊胆，在这一方面，应该不只停留在检查扣分上面，我想应该将项目上的安全员切实地利用起来，现在的情况是，项目安全员大多在跑外交，跑征地拆迁或办公室的工作，安全作为附属了，这实际上是本末倒置了，项目安全员不能满足于月末填几张报表，而起不到真正预防的作用，这是很可怕的。我们要将项目的安全人员很好地组织起来，培训并真正发挥作用。按照我们局里规范项目管理办法中“项目经理部施工生产安全设施标准”中规定，在项目成立之初，就将这些处于危险边缘地带的锅炉房、变电室、易燃易爆物品仓库、龙门吊架、预制厂张拉台座等仔细考虑到，并给他们以合适的位置;在施工中，对分包队伍的用电、爆破、钻孔或挖孔、吊装、高空作业等都要给予充分的关注，不仅制订操作规范，执行安全技术交底工作，而且要多跑腿，勤检查，抓落实。真正做到“安全第一，预防为主”。除了原有的工作外，我认为在“职工的职业健康”和“环境保护”两方面应该增加涉及的范围，职工是企业存在的原因和发展的动力，我们的企业要依靠职工，所以，企业职工的身体健康是我们的经营者经常挂在心中的大事，现在情况是由于我们的施工条件比较艰苦，大多数一线施工职工的健康受到影响，尤其是机械操作人员，现在我们进行的qhse管理体系认证工作就在这一方面加强了管理，使我们的职工尽可能地回避这些对身体健康有害的环境，或者创造一个良好的环境，职工为企业生存不计较环境的恶劣，但作为有情管理，我们不能不管职工的健康，所以安全质量科有义务在此方面充分考虑，使职工们更有资本为企业奉献。环境问题是一个“与时俱进”的问题，随着时代的发展，它越来越受到人们的普遍关注，随着环境意识地增强，我们这一行业也无疑受到环境的考验，所以我们应该及早着手在此方面有一定的探索，我们不可能做到完全控制，但我们相信持续发展，只要我们采取了有效的办法，我们的施工环境会越来越好，我们应该提一个口号“安全是质量，环境是质量”，这是企业实现可持续发展的保证。

二、质量方面

质量经营是一个战略问题，它要求企业经营者树立质量经营战略思想，站在战略的高度用发展的眼光看待质量问题，对企业质量工作进行整体规划，树立以质量取胜的经营理念。作为主管质量的科室，我们深感责任重大，在施工过程中，技术方面有了方案，经营方面也划定了最佳的人、财、物界线，剩下的就是过程控制了，也就是质量的保证过程。怎么样保证质量受控，尤其是现在我们的改革出现了两层分离，原有的技术力量在不断削弱，这是我深深思考过的一个问题。我想从几个方面着手：1是项目各部门的质量职责要切实可行，尤其加强试验和测量两方面的工作，在试验和测量上我们都有相应的规定和要求，在原有基础上不断细化不断量化

2是强调检查总结的制度，必须定期检查评比总结，并公开检查评比结果，使每个施工队伍都有紧迫感、荣誉感。3是做好质量基础工作，比如器具计量和认证工作。质量已经被企业的管理者重视，我们做好把关工作，并给项目服好务，督促检查、严抓不懈，我想要按照我们qhse管理体系中质量体系的要求去做，质量一定是有保证的。

三、标准的认证方面

没有标准就没有控制，没有控制的事、物、人就难以管理，管理的依据是标准，管理的过程就是标准化，我们现在将要认证的qhse就是通过完善的管理体系达到不断提高产品质量的目的。我们搞认证工作不止是为了取悦顾客，更重要的是改善企业管理更有效率并减少浪费，实施贯标体系的过程就是要每个环节都由人实施，规范人的行为，这样我们的体系才会有旺盛的生命力。在现在的qhse管理体系水平上，我觉得我们的形式多于内容，也存在几个方面的问题：只考虑认证后的方便而不是切实以改善管理为目的;不能要认证时抓得紧不认证时抓得松;支持性的第三层次文件要充足;质量手册要有自己的行业和单位特点。我要努力改变贯标工作在人们心目中的不良印象，使之为我们的企业服务，经过一段时间的运行后，发现我们存在的问题，及时更正，真正为企业的质量、安全、环境服务。从头捋一遍第三层次的文件，这才是我们规范人的行为的准则，必须随时增加完善，我希望以后每提起贯标来大家都有一种自豪感和亲切感，因为她切实可行，行之有效，我们受益了。

最后，我想说的是我是以平常心来参加这次竞聘的，无论竞聘结果如何，我还是我，如果失败，我将一如既往地踏实工作，为集体奉献微薄力量，同时不断完善自己，充实自己;如果竞聘成功，我将使“安全质量科”的工作有特色，务真务实，使经营者能免除后顾之忧，真正起到预防为主的目的;给同事创造一个团结协作、和谐的工作环境，并用真情和爱心去善待我的同事，以自身的行动带动别人，让我科室的每一人都有自己的位置，都忠于自己的职责。

**挑战自我演讲稿200字篇十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

暑假里的某一天，我和爸爸妈妈来到无锡动物园游玩。

当天天气非常炎热，火红红的太阳炽烤着大地，可动物园里绿树成荫，空气清新，来游玩的人可谓是人山人海，给夏天增添了一份欢乐。

我们来动物园里的游乐区内，我的第一次挑战自我的尝试就从这里开始了，玩过了前两项游乐项目后，爸爸看见了旋转飞椅，便兴奋地说：“宝宝，俺们去玩旋转飞椅吧!”我推辞说：“我可不敢，你看，全都是大人在玩，我才12岁呀!”“你还是不是男子汉?”爸爸说道。妈妈也在一旁鼓励道：“男子汉大丈夫，没关系，妈妈会在一边鼓励你的。”我勉为其难地说：“那……好吧!”

可是到了那，看着这个庞然大物把一个个人甩了起来，再加上这些“啊!啊!”的尖叫声。我的腿瞬间软了下来，心里充满恐惧和害怕。我对爸爸说：“爸爸，我有点不敢了。”“怎么了，想打退堂鼓了?”爸爸迟疑地问。“万一机器突然爆炸了，怎么办?那岂不是机毁人亡吗?”“哪有那么危险啊?快坐上去。”我前面一位大姐姐说：“这有什么好怕的，坐在最外边可最爽了。“我想：我是男人，绝不能输给女生。于是我便鼓起了勇气，坐在了最外边。开始了，我先被转了起来，很快就高高飞起，我感觉我失去了重心，像飞起来一样，风呼啦啦的在耳边穿过，妈妈在下面为我欢呼。我成功了，我克服了困难，挑战了自己的极限。

那是一次挑战自我的尝试。

**挑战自我演讲稿200字篇十三**

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，他毕竟竟也是第一次做我的自行车。路上的车辆很多这让我又紧张又刺激，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!

**挑战自我演讲稿200字篇十四**

心是最大的战场，让我们金戈铁马，向我们自己宣战。——题记

大多数人想要改造这个世界，但却很少有人想改造自己。柯罗连科说过，\"生活就是战斗。\"其实，我们自身已经有了很多很多的不足，人类最大的敌人就是自己，那么，为何不向自己宣战呢?虽然我们并非勇士，但我们必须去尝试，不试着飞起来的鸟儿，是永远不能把鸟巢筑在树枝上的。

也许，今日的战争让你满是伤痕，让你疲惫不堪，但是，总有一天，待你回头看的时候，你将会看到那累累的战绩以及那些丰厚的战功。不要害怕，不要退缩，该面对的终究是要面对的。只要你有决心，有毅力，肯吃苦，有自信，就不可能败给自己。知道这么一句话么，只要心不死，意志不灭，生命就永远是美丽的。随着时间的推移，你会渐渐发现，你赢回的不仅仅是那份荣誉，而是一种任何物质都换取不来的精神，经验，以及一颗最鲜活的心。

也许，这场战争要经历非常漫长的时间，但你必须要有耐心，不能就此放弃。如果你等不及，你就永远等不到。是的，揭开伤疤是残酷的，但只有见过阳光的伤疤才能康复。当然，挑战自我，有可能也是残酷的，但是，只有在这场腥风血雨的战争过后，我们才能看见自己最棒的一面。人生本是单调的，但是，挑战自我就能给我们空白的人生涂上最美丽的色彩，或绚烂，或平淡。

如果你还没加入这场对自己的挑战，那么，请开始备战。决心是我们的马匹，勇气是我们的刀枪，信心是我们的军粮。只要我们勇敢的迈出第一步，勇往直前，永不退缩。我们自身的强项是我们的战友，让我们与战友们携手，消灭邪恶的思想，击败不好的习惯。久而久之，你的军队会日益庞大，那些阻碍你成功的敌人，将会被一个个歼灭。朋友们，请记住，纵然步履维艰，也要把生活谱成一曲金色的旋律。

朋友们，挑战自我吧，也许人生战争的号角刚刚吹响，不久之后，将会硝烟弥漫，但只要努力，很快，硝烟就会散去。那时，你将会看见希望的曙光，嗅到胜利的芬芳。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找