

2023年认识自我超越自我班会设计 超越自我演讲稿(优秀7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

认识自我超越自我班会设计篇一

大家好！

这是200米的比赛场景，在这个星期的星期三下午，我们学校隆重举行了第十四届运动会，我作为一名运动员，有幸参加了200米的比赛。

“请参加七年级男子200米预赛的运动员到检录处检录，请……”广播里大声播诵着这条通知。“啊？怎么这么早？不是说十点开始吗？”我低下头看了看手表：才九点二十。这是我的心凉了半截——我还没怎么做好准备。我正迟疑着该怎么办，广播里又播了：“请参加七年级男子200米预赛的运动员到检录处检录……”声音还比刚才高了一倍。唉，没办法，我只好听天由命了。来到了检录处，我看到一个裁判在拿着名单点名，我赶紧跑过去。“你叫什么名字？”裁判问我。我把自己的名字报给了他。裁判的目光在名单上扫了好几遍，边看边说：“你在，你在——”我屏住呼吸，等待着，然而，我心里在不停地想：“老天，给我一个好道次吧，给我一个……”正这么想着，裁判突然说话了：“哦，找到了，你在你一组的第八道，你站在那儿。”什么？第八道？这对我来说仿佛是当头一棒。我还没有准备充分，胜算已经不大了，现在又让我跑第八道，就是雪上加霜啊！我愣在那儿一动不动，在裁判的催促下，才悻悻地排到了第一组的最后。我看了看我的对手，一个个都“人高马大”的。我真是欲哭无泪啊！

“好了，你把他们带到跑道上。”裁判对一个高年级的'同学说。在去跑道的路上，我的腿一直在发抖。转过一个弯，我瞥见了同班同学期望的目光。这时，仿佛有一股热血涌进了我的胸膛，并且有一种感觉充满了我的全身，使我的腿不再发抖，让我的全身充满力量——是啊，我们比赛不就是为班级争光，为团体争光吗？我今天就要超越自我，赛出最好的自己！

“各就各位，预备——”裁判举起了手中的发令枪，“砰——”，枪响了，我如离弦之箭冲了出去，这时，我的心里只有一个理念：再快点，再快点！我越跑越快，越跑越快，快到已经感觉不到自我，只感觉“脚下生风”，耳边朦朦胧胧地听见同伴的加油声。我再次提速，感觉自己好像飞了起来。近了，近了，终点越来越近了……我冲了过去。

因为我超越了自我，我赢了我自己！

认识自我超越自我班会设计篇二

最困难的时候是我们离成功不远的时候。

超越是不断认识，不断挑战，不断克服，最终获得成功的过程。

相信大家一定听过“吴夏梦”的故事吧！将军梦露以前读书不多，但他可以听从孙权的建议，整天读书，因此他的知识得到了别人的称赞和赞赏，他成为了一名文武双全的将军。人的知识不是一成不变的，只要努力就会超越自己。

伟大的诗人李白，命运十分曲折，但事业并不顺利。但是，他顽强，超越了人生的曲线。他是一个自信的人，写下了“既然上天给了人才，就让它被录用吧！转一千块银子，都回来！”。他还留下了许多传世名作。李登峰造极，取得了胜利，被后人铭记。他超越了自己，体现了人生的价值。

命运给我们的生活制造了各种各样的困难：骄傲、懦弱、自卑……我们应该超越自己，抛弃生活中的这些弱点。

这个时候，我总是躲在角落里。渐渐地，我变得软弱，自卑。有一天，我终于醒悟：纠正自己的缺陷不是一件容易的事，需要付出很大的努力。

之后我每天放学都行动起来，在操场上跑几圈。有时候想放弃的时候，我暗暗鼓励自己：坚持就是胜利，目标虽然遥不可及，但一切皆有可能！

经过长期锻炼，我的运动成绩从不及格上升到优秀！我做到了，我成功了！我的汗水终于有了回报！

一切都在不断更新，人也在不断前进。蛹经过煎熬，可以超越自己，成为美丽的蝴蝶，所以要在训练中超越自己，变得更优秀！

认识自我超越自我班会设计篇三

大家早上好！

我是高三(11)班的-x□这天我演讲的题目是《挑战自我，超越自我》。

每个人来到这个世界上，都期望能演绎出辉煌的人生，期望能得到社会的认可，得到他人的赏识与赞美。但是，并不是每个人都能在灯光闪烁的舞台上神采飞扬，在领奖台上感受国歌的雄壮。因此，我们要挑战自我，超越自我，在有限的的时间里缔造属于我们自己的奇迹。

挑战自我是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种惊心动魄的搏击，更是一种坚持不懈的努力。三峡工程、探月工程、青藏铁路，无不体现挑战自我，超越自我的

精神。然而，在挑战自我的征程上也会遇到挫折与艰险，这就需要我们克服惰性，磨练意志，坚定信念，永不言弃。只要我们拥有勤劳的双手、智慧的头脑，就必须能在挑战中超越自我，铸就辉煌！

浪花超越平湖才会有波涛汹涌的壮观，松柏超越平常树才能四季常青。挑战自我，超越自我是我们别无选取的生存方式，是我们走向康庄大道的唯一利器。挑战自我也充满着激情与惊喜，苦难与欢乐。只要我们能够不断努力，必将得到辉煌人生的回馈，得到社会的认可。

同学们，让我们在有限的人生旅途中书写挑战自我，超越自我的美妙乐章吧！

认识自我超越自我班会设计篇四

大家早上好！

我是高三(-)班的-，今天我演讲的题目是[挑战自我，超越自我]。

每个人来到这个世界上，都期望能演绎出辉煌的人生，期望能得到社会的认可，得到他人的赏识与赞美。但是，并不是每个人都能在灯光闪烁的舞台上神采飞扬，在领奖台上感受国歌的雄壮。因此，我们要挑战自我，超越自我，在有限的的时间里缔造属于我们自己的奇迹。

挑战自我是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种惊心动魄的搏击，更是一种坚持不懈的努力。三峡工程探月工程青藏铁路，无不体现挑战自我，超越自我的精神。然而，在挑战自我的征程上也会遇到挫折与艰险，这就需要我们克服惰性，磨练意志，坚定信念，永不言弃。只要我们拥有勤劳的双手智慧的头脑，就一定能在挑战中超越自我，铸就辉煌！

浪花超越平湖才会有波涛汹涌的壮观，松柏超越寻常树才干四季常青。挑战自我，超越自我是我们别无选择的生存方式，是我们走向康庄大道的利器。挑战自我也充满着激情与惊喜，苦难与欢乐。只要我们能够不断努力，必将得到辉煌人生的回馈，得到社会的认可。

同学们，让我们在有限的人生旅途中书写挑战自我，超越自我的美妙乐章吧！

谢谢大家！

认识自我超越自我班会设计篇五

大家好！我来自小学，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（转载于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，再把我在教学中遇到的问题向他们请教。我渐渐的意识到了要了解自己的学生，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。

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，我不能站在讲台上为孩子们传道、授业、解惑，我一定会将我教过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！

认识自我超越自我班会设计篇六

不管我们知不知道，我们每个人心里都有一个心理蓝图。在心理学领域，这种蓝图被称为“自我形象”。自我形象的神奇之处在于，人的行为、感情、举止甚至才华总是与自我形象相一致的。如果你把自己想象成一个人，你就会按照那种人去行动，那么如果你把自己想象成一个“失败者”，你就会不自觉地踏入失败的深渊，即使你有美好的愿望，坚强的意志力，甚至是好的机会。

自我形象是可以改变的。改变自我形象可以改变你的性格和行为，丰富你的精力和才华，最终化失败为成功。所以，只有把自己的志向和梦想形象化、具体化，坚信自己能成功，才能成功。这就是自我超越。

同学们，让我们抓住每一个机会，每一个挑战，努力超越自己，体验生活的喜悦和色彩！

认识自我超越自我班会设计篇七

老师们，同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。

”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。

理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。

对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。

头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。

最糟糕的是，他们没有水了。

水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。

这可怎么办？

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。

”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他

们踉跄着，一步一步地向前挪动。

看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。

黑人领袖马丁路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。

如果你自己的信念还站立着的话。

”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

千里之行，始于足下。

“脚踏实地”，就是要求求真务实，身体力行，扎扎实实地从奠基的实事做起，一步一个脚印地向前迈进。

就学生而言，就是要树立起为振兴中华而勇担大任的使命感，并将此融入到当前的学习和将来的社会实践之中去，在校园和社会这两个大熔炉里，学会知识，学会做人、学会生活，学会技能。

我们不仅要脚踏实地，还要不断地超越自我。

人类最初的梦想是天真的。

看见鸟儿在空中飞翔，我们梦想能像鸟儿一样自由搏击广阔无垠的天空，于是我们有了飞机。

看见鱼儿在水里游弋，我们梦想能像鱼儿一样欢乐的遨游辽阔无际的海洋，于是我们有了船舶。

……梦想牵引着一代又一代的人的心。

为了梦想，有的人脚踏实地、努力奋斗、超越自我；而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待。

努力付出者必将收获美梦成真的喜悦；蹉跎岁月者换回的只是时间在脸上留下的悔恨，最终一事无成、一生虚度。

世上无难事，只怕有心人，积极的思想几乎能够战胜世间的一切障碍。

一个人如果对自己的生活、对学习充满热爱，并选定了自己的奋斗目标，就会自发地尽自己最大的努力去面对、去奋进、去超越自我。

爱默生告诫我们：“当一个人年轻时，谁没有空想过？谁没有幻想过？想入非非是青春的标志。

但是，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。

天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！”不要四处乱撞，把平凡的事做好就是不平凡，把简单的事做好就是不简单；在遇到挫折的时候，坦然微笑地面对生活，这样就可以享受到成功的境界。

实现梦想要一步一步来。

超越自我，梦想就离我们并不遥远！

别人可以替你开车，但不能替你走路：可以替你做事，但不能替你感受。

人生的路要靠自己行走，成功要靠自己去争取。

天助自助者，成功者自救。

机会总是留给有准备的人，如果自己不准备好的话，即使好运降临也会错过。

时间年轻着，岁月却总会老去。

“仰望星空”的接力棒，必然要一代代传承。

生活在一个伟大的时代的我们，只有不断充实自己，奉献自己，脚踏实地，超越自我，尽情地放飞理想，才能让自己的人生辉煌而壮丽，才能用我们的不懈努力来谱写美好的未来！

同学们，你认识自贡的赖雨吗？《群山之上》就是她的第一部诗集。

她是一个高位瘫痪的人，是在能动笔的残疾人中，世界上无一人与之相比的特残人。

她以舌舔书，以面压书，读古今中外名著。

她残手“夹”笔，在特制的骑在身上的框形小桌上耕耘二十余载。

她搬不动书却爱书如命，她手指无力却笔走龙蛇，她寸步难行却喜游山水，她需要饭钱却不求施舍，她遭遇不幸又能爱心永驻，简直想象不出她瘦小的躯体居然登上了峨嵋山顶，手不能动，要用两小时才能扭曲滑动写完300字的速度居然写出了几十万字的文学作品。

实在难以想像，这个抬抬手都需要帮助的半截人，却登高峰、游大川、览名胜，以她特有的人格魅力实现了梦想。

这究竟是什么原因呢？这是她对磨难的挑战，对命运的抗争，对美好的向往和追求，是一种超越自我的精神。

超越就是奋争，就是追求，超越自我，就是用百倍的勇气来面对所有的不幸和曲折，纵使前方道路上荆棘满途，也要以矢志不渝的信仰，屹立于世界的高峰。

毫无疑问，只有超越自我，中华民族才能生生不息；只有超越自我，中华民族才能生养灿烂文明的良田沃土；只有超越自我，中华民族才是傲立于世界民族之林的坚强基石；敢于超越自我，中华民族才能江山多娇，国力强盛，社会进步，人民幸福。

今天，我们应当培养超越自我的意识，作为我们健康精神世界和弘扬民族精神的首要元素。

超越了自我，就有了民族精神，我们就不会成一个自私自利的人，我们的道德观，人生观、价值观将会超越个人和狭隘，走向高尚和开阔！

同学们，我们是祖国的未来，只有我们成为一个敢于超越自我，立志成才，服务社会的人，我们的明天才会更加美好。

同学们，我们是花蕾，希望在每一个季节开放，都渴望能为祖国的强盛尽一份力量，为中华民族的崛起而奉献一切。

相信每一个真正的炎黄子孙都会毫不犹豫地接过先辈手中的纤绳，肩负起建设祖国的责任。

让我们迎着时代的步伐，唱一曲振国兴邦的超越之歌，以示对祖国矢志不渝的热爱。

同学们，奋力拼搏吧，超越自我，争做群山之上的人。