

最新大班语言活动落叶教案教研活动反思

大班语言落叶教案(汇总5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

抗挫折的演讲稿篇一

人们常常害怕遭遇挫折，认为挫折就是一种重负，让人不堪忍受。我想，下面的故事会让你对挫折有着另外的看法。

有一天，上帝召集所有的动物吃饭。饭后，上帝取出一双翅膀，说你们谁想要就拿去吧。一听到有礼物可以领，所有的动物都争先恐后地想要。可他们一看到是一对毛绒绒的翅膀，所有的动物都安静了，因为他们想：这么重的东西有什么好的，还要背在地上，那得多累啊。

只有小鸟走来，接过上帝的翅膀，它想上帝是不会亏待它们的，这也许是上帝对我们的一种恩赐呢。小鸟将翅膀背在背上，竟轻而易举地飞起来了，其它的动物看得目瞪口呆，心中是后悔不迭。

其它动物认为是一种负担的翅膀，却能让鸟儿飞了起来。正如许多时候表面看来是挫折、打击的事情，事实上也许这是命运给我们前行上升的动力。

抗挫折的演讲稿篇二

大家好！

“不经历风雨，哪能见彩虹”。这首歌从上小学三年级就开

始陪伴我，随着我成长。

上小学时，我学习成绩还不错，是班上的“三好学生”之一。自从他转来之后，我就被挤开了，教师十分看好他，让他当上了班长。我心中十分气愤，心想他为什么刚来就当上了班长？凭什么？我心中愤愤不平，心中把他诅咒了千万遍。可是他的确有本事，每次考试都超过了我，位居全班第一。我一下子变得手足无措，只好选择了“冷战”。他打招呼我也不理，找我玩我也不去。

在各种的小道消息打听下，我最终了解了他的唯一的不足——家庭环境不好。我借此机会，趁机捉弄他，为他办了一个捐款会，最终捐了十三块二毛六。我站在一边看他尴尬的样貌，没想到他比我还狠，一把把钱装到自我口袋里，说：“谢了，你真大方。”我气得咬牙切齿，却没有办法。

又过了几天，我施尽了千方百计，也没伤着他一根毫毛。到了最终，我只好和他讲和。他也毫不生气，可我还是在嫉妒他，嫉妒他为什么这么厉害，这么完美。

我看得一头雾水，回答道：“不明白”。

他缓缓地说：“你如果和蜘蛛一样，凭你的天分，你必须会超过我的。我和那木棍一样。打击你，让你受挫，促进你成长。

抗挫折的演讲稿篇三

大海没有礁石，激不起浪花；成长没有挫折，怎能成就梦想！

——题记

成长是一条坎坷不平的道路，有泥泞，有荆棘。人的成长不可能是一帆风顺。成长需要挫折，理想的成长更需要挫折。

如果成长没有挫折，怎会有古今中外那些成功人士的辉煌。细数那些成功人士，追溯他们的人生历程，无不经历过巨大的挫折，在苦难中成就大业。汉代的司马迁遭受宫刑，忍辱负重，用血与泪铸就了千古流芳的《史记》。当今的刘翔如果没有经历幕后挥洒汗水，挑战自身极限的挫折，怎会成就亚洲第一雄风的奇迹！曾是中国跳马运动员的桑兰身残志坚，用微笑面对挫折，坚强的从挫折中走出，赢得世人的景仰。德国音乐家贝多芬，双耳失聪，凭借着常人难以想象的毅力，击败挫折，成就了生命的辉煌。还有许多这样的人，他们在挫折中百折不挠，铸为强者，走向了成功。

故曰：成长需要挫折。强者因遭挫折而辉煌。

很久以前，古人便意识到挫折对人的重要性。所以才会有如此多的伟篇。孟子云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”因此挫折实际上是成功的前奏，实在是人生中难得的良缘。如果没有挫折，怎会感受“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的执着，怎会领略“人生自古多磨难，从来纨绔少伟男”的哲理，怎能体会“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的艰辛。还有当今社会的不少名作也证明了这一点。成龙的《真心英雄》里唱着“不经历风雨，怎能见彩虹”周杰伦的《千山万水》也唱到“梦想携带着泪水，咸咸的汗水”……这些都阐述着一个真理：挫折是人生路上必需的。

故曰：人生需要挫折。人生因有挫折而精彩。

比梅花香艳的花儿并不少，但正是因为有了风雪这样残酷的生存环境，才让梅花成为了千古传颂的花中豪杰。成长亦如此，因为有挫折，我们便拥有了许多走向成功的理由。

成长需要挫折，没有挫折的人生是不完整的人生。面对挫折时，改变是一种态度，我们将拥有全新的一切。怀着感恩的

心，一路挥洒汗水，才无愧于我们的花样年华！

抗挫折的演讲稿篇四

大家早上好！我发言的题目是《挫折与成功》。

困难和挫折可以把人吓倒，使人唉声叹气，退缩不前；也可使人精神振奋，经受磨练，增长才干，增强意志。就看你如何对待它。只有能面对困难和挫折而毫无惧色的人，才能到达成功的顶峰。日本曾有一名药物专家，为了发明一种专治梅毒的药物，虽然连续经历过605次挫折和失败，但他并没有气馁，而是不断总结经验，直到第606次才试制成功，因此人们就把这种药物称为“606”。青少年想要有所成就，一定要有这种不怕失败，不怕挫折，百折不挠的顽强战斗精神。

当然，认定目标坚持下去、百折不回的精神，与灵活应变、及时调整目标、及时改变行为方向的做法并不矛盾。因为人对自己和外界环境条件的了解往往有一个过程，当碰到挫折时，经过冷静分析，如果确认原订目标不很符合当时的主客观条件，也可以将目标作适当的调整。许多成功人士也不乏这方面的经验。例如，明代著名的医学家李时珍，曾三次科举人，三次失败，后来立志学医，终于写成了流传千古的《本草纲目》。汉代杰出的史学家兼文学家司马迁本来是做官的，初任郎中，后继父任职太史令，终因替投降匈奴的要陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他转而发愤著书，终于写成了《史记》这部伟大的历史和文学巨著。

在人生道路上，残障青年常会遇到一般人难以体会的困难、挫折和痛苦，在这种情况下，弱者消沉了，只有强者才能挺立。

我国著名科普作家高士其，23岁因患甲型脑炎留下了严重后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978年，一场

大病又彻底破坏了他的说话能力。但他并没有被自己的残障所征服，他顽强地克服了病残带来的无数困难，坚持用颤抖挛缩的手，忍痛一笔一画地进行写作，终于完成了百余万字的创作。

张海迪的事迹几乎是众所周知的，她由于高位截瘫，丧失了腋部以下的全部肢体的感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她说：“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”于是她练习写作、唱歌、学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上唯一的一个高位截瘫坐轮的研究生。她不仅攻下硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国邀请去作报告，赢得无数鲜花与掌声，她成功了。

只有在生活的征途上不畏险阻，不怕困难的斗士才能享受到成功的喜悦。在人生道路上，哪里没有险阻？谁能不遇到困难和挫折呢？我们应该时刻准备着迎接困难与挫折的考验和挑战，加强对挫折的承受力，在困难与挫折面前永远做个强者。

抗挫折的演讲稿篇五

因为直面挫折，才能见到生活中的美好，抓到生活中的良机。下面是新励成小编分享给大家的挫折演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

挫折，是一种特殊的彩色的美，经历过挫折并运用上其中道理的人都拥有一种无言的“幸福”，是巨大的人生阶梯。刘翔曾经说过：我不怕挫折，我只怕配不上挫折。张海迪曾经说过：即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。在每一处

挫折的转角都有考验，那层层考验的最上方，永远闪耀着钻石般的光芒，只有坚持不懈，笑着面对，终究有一天会到达心中的那个塔顶，会真正明白挫折是宝贵的秘籍。

记得小时候，一次小小的跳绳比赛。我花了许多时间去练习，可那天比赛结束，我最后的成绩很不理想。我闷闷不乐的回到家里，妈妈走到我身边，静静对我说：上天完全是为了坚强我们的意志，才在我们的道路上设下重重的障碍。我那时年幼，并没有清楚的明白妈妈的意思，却只是记下了那段意味深长的话语。

如今长大了，渐渐明白了那句话的含义。人生不会是一帆风顺的，只有不断经历挫折，失败，并克服他们，才能坚强起来，面对今后的生活。

如语文书中的那个王子，总是害怕苦难，可当他经历了苦难，才真正变得坚强起来；猛然想起生活在温州，那些被称为世界犹太人的温州商人，尽管经历这么多次金融风暴，依然挺到了今天；林肯22岁经商失败，27岁精神崩溃，34岁争取国会提名失败，46岁竞选副总统失败。这一个个的失败过后，最后他还是成为了美国的总统；贝多芬20多岁失聪，其中家庭的变更这都成为他人生中的挫折。可是，他并没有被挫折打倒，而是在音乐方面更加努力，创作出许多经典的歌曲，并被称为乐圣。

这一个个经历挫折的例子不都告诉我们挫折的另一面也是美丽的么？

挫折如动力，不断推着我们向理想前进；挫折如一片乌云，打开它便是晴空无限。挫折看似是痛苦的，可只有深深明白其中道理的人，才会发现挫折也是美丽的。拥有挫折并把它变为前进的垫脚石，吸取经验，增长智慧，定能发现经历挫折是幸福的。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活的种种苦涩，也曾使人失望流泪；历程中多少挫折，曾给人痛苦深思；漫漫岁月里的辛苦挣扎，曾使人衰老憔悴。但由于忍耐，由于奋斗，也由于不断地向上望，坚韧的生命终于超越了所有的有忧患磨难，从而生活自身获得智慧。

挫折对于我们并不陌生，我们的人生不可能一帆风顺，在人生过度中必定会有挫折随身而行。但我们都不要畏惧它，要勇于去面对，其实挫折也美丽。

看，我们所知的聋、哑、盲人海伦凯勒，她一个残疾人，当她面对病魔缠身，她并没有低头，她只勇敢地挑战它的敌人，而不是退缩。她曾在她的人生字典中说过：“我感谢自然带给我的磨难，让我学会坚强；我感谢老天给我的‘厚爱’，让我学会反省。”瞧！她不是给了自己活下去的力量？她在没有阳光的世界里，并没有失去对人生中生活的热爱、对幸福的渴望，她用知识为自己点亮了一盏明灯，终于，黑暗变成了光明。其实挫折也美丽！

我们不要向挫折示弱，更不要像项羽那样，因一次的失败，而轻生丧命，我们要战胜挫折成为命运的主宰。我们要以海伦凯勒、洪战辉为学习榜样，以项羽为戒。

我们要做到可以大声地对自己说：“给我一次困难，让我懂得克服；给我一次挫折，让我经受磨难；给我一次失败，让我学会反省；给我一次耻辱，让我学会振作。我感谢每一次带我走向成功的经历。啊！原来挫折也美丽。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”如果把岩石看成竹子成长的障碍，那么也可以说就是这个挫折成就了竹子坚定顽强的精神，成就了竹子冲破岩石，战胜挫折的美丽。

人生中，挫折无处不在，有的人面对挫折选择了退缩，那只能使痛苦变得更大；有的人却直面挫折，化痛苦为收获。的确，挫折成就众多文人雅士啊！如果不是因为科举落榜，怎会有张继“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”的千古绝唱？如果不是因为官场失利而退隐山林，怎会出现陶渊明“衣沾不足惜，但使原无违”淳朴自然的田园诗？如果不是因为那怀才不遇的孤独，怎会有柳宗元“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的脱俗悠远之举？如果不是因为多次参加科举而不顺利，又怎会使吴承恩对封建科举制理解加深，又怎会出现这部光怪陆离的著名神话小说呢！挫折没有毁灭他们，反而使他们在文学史上熠熠生辉，名垂千古。他们的永恒，是他们与挫折相随，不放弃，不沉沦的选择和努力。

冰心说过：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。因为人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。因此，直面挫折，化解痛苦才是我们的最佳选择。

大树不会因为一片落叶而枯萎；同样，春天不会因为一朵花的凋谢而荒芜；那么，人生也不会因为一次挫折而荒废。因为人生是一朵常开而不败的花呀！它需要泥土去栽培，挫折便是那泥土啊！没有泥土栽培的花便失去了养分，便会枯萎，同样人生没有经历过挫折就失去了光彩。只有在遭遇挫折时积蓄力量，敢于奋斗，生命之花才会常开不败。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

挫折是一个人成功的标志。人的一生不可能一帆风顺，在奋斗的过程中，总会遇到困难、挫折与不幸。我认为首先态度决定一切。只有态度坚定，乐观、坚强面对生活的人，才能应对生活中的苦难。

古今中外，流传着无数具备这种精神的人：法国物理学家伦琴小时候学习成绩很好，但很顽皮。一次，学校以不尊敬师长的理由，开除了他的学籍，使他因为没有中学毕业证书而不能上大学。几经挫折与努力，伦琴终于以优异的成绩考取苏黎世学院，可毕业时学校又因为他的履历问题拒绝他做一名知名教授的助手。面对种种挫折，伦琴从来没有掉过眼泪，而是激流勇进，迎难而上。经过整整20xx年的努力，他终于担任了德国沃兹堡大学的校长。后来发现了x射线，成为第一个获得诺贝尔物理奖的巨人。

伦琴并没有向现实低头，并没有想挫折低头，而是越挫越勇，艰苦的奋斗，在潜意识里不断暗示着自己的目标，吸取经验教训，从而走向成功的道路。成功之路是自己去开辟的，同时也必须把它走完，虽然途中总会有许多磕磕绊绊，正所谓不经历风雨怎么见彩虹。有人把他当作绊脚石，抱怨它阻碍了自己的发展，而想伦琴这类人则把它当成垫脚石，一个脚印下的艰辛，都积累了无数的经验，让自己在挫折中成长。

贝多芬——音乐界的巨人。何尝不是在挫折中奋起？当他在音乐方面卓有成就的时候，双耳失聪让他从此变得冷漠，堕落。不在接近任何一个人，痛苦的他几次想过要轻生。但后来，在音乐的帮助下，他从寂寞、无助的黑暗里走了出来。

想到这里，我们这些正常人有什么理由一下就被困难压倒？我们看到了苦难使他们的灵魂焕发出如此强大的力量，可以被伤害，却永远也不会被摧毁。他们由于坚毅而伟大，但也正是这些苦难才使他们更伟大，所以，正遭遇挫折与不幸的人们，不要因为生活的苦难而悲叹，你看，人类中最出色的人

与你们同在。

我们要知道挫折是生活中的正常现象，是任何人都不可避免的。关键是看你如何掌握应对挫折的方法。记住：谁笑到最后，谁就笑得最好。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

仲夏的夜，宁静的夜，那白天仍未散尽的余热温暖着大地。站在走廊里，面向天空，正在细细回想着今天刚刚观看的电影，回味无穷。

剧中的主人公富贵，生长在死十年代，他的人生真算坎坷了，从原来的荣华富贵的他变成一个穷光蛋，老婆带着女儿回外家离开了他，富贵自己无奈谋生，渐渐地过了一段日子后，富贵戒赌后，与家人团聚了。正当福贵改过自新决心安安稳稳地过日子时，他遇到了国民党的队伍被抓去当兵。在他当兵时期，他大难不死，经过了一番风波后，回到了妻子儿女的身边，正在福贵与家人生活的日子里，不幸的是他的女儿哑了，儿子最终却因为意外身亡了。

福贵多难的人生给了我不少启示。

困难和挫折从来不会将强者打垮，相反他会超战越勇。

一次文化改革战争，福贵被迫当兵，过着担惊受怕挨饿，过着炮弹满天，过着遍地尸体，过着战场兵荒马乱的日子，福贵的战友看到战争的战车那么壮观，说：“如果我能开上它，死我也愿意。”面对战友为了能开车而丢了性命的回答，福贵却说：“我却不愿意没命回去，我一定要活着回去见我的妻子和子女，家人比什么都重要！”福贵在面临战争如此恐惧的情况下，却还有如此坚定的信念！“回去，要活着回去。”

最终这个信念使他真的回到家人的身边。

困难和挫折不但不会阻碍强者前进的脚步，有时它还是一种动力，迫使他们挑战自身的极限，创造奇迹。

看到福贵的种种挫折与不幸，从他的身上发现了面对挫折的精神。那经受挫折永不消沉，坚强勇敢抗击灾难，那面对挫折不屈不挠艰苦奋斗，奋发向上的精神。

面对挫折，让我们以乐观的态度迎接挑战吧！

抗挫折的演讲稿篇六

人的一生中有许许多多的快乐，但也有许多的不如意，那些挫折令人头疼，但我们就生活在挫折之中。挫折陪伴我们成长，我们在挫折中长大。

在我刚刚步入初二这个新的年级时，国庆也即将来临，我与我的同学们被幸运的选为国庆阅兵式背景表演人员，我们将经历长时间的训练，当然，其中就包含着许许多多的挫折。

刚刚开始训练的时候还是炎热的夏天，我们顶着烈日站立在操场上，汗水在每一位同学的脸颊上密布着，大家的衣服都湿透了，有些人被晒得晕倒，但没有人退缩。我们一张张白嫩的脸都被晒黑了，头发被烤得烫手，但我们还是坚持了下来，因为这是祖国交给我们的任务。国庆训练中的挫折还不止这些。训练时间很短，所以我们必须加强训练的强度，这很累，但我们必须坚持。天气总与我们为敌。我们训练时总是有雨来相伴，最严重的就要数机场合练了。我们刚到机场时，雨已经在下了，当我们开始训练时，雨更加的大了，我们的雨衣都快扛不住那些多而密的雨点了，雨衣外，雨衣里都是水，我们的脸上也早已布满了那一个个冰冷的水珠，但我们要坚持，为了祖国，我们必须坚持，不怕挫折，努力坚

持。我听到有人喊：“兄弟们，挺住啊，胜利就在前方！”许多听到这句话的人都笑了，我也笑了，不过，这句话也坚定了我战胜挫折的决心。

终于，我们迎来了国庆阅兵式，解放军战士托着国旗，拿着枪从我们身边经过，坦克和装甲车从我们眼前驶过，直升机和战斗机在我们头顶上呼啸而过，而我们依然认真地翻着手里的道具花。终于，最后一幅图翻完了，在大家齐声高喊：“祖国万岁”后，国庆阅兵式结束了。我们战胜了挫折，取得了胜利，我们在挫折中成长了。

记得以前练习骑自行车时，也经历了许多挫折，无数次的摔倒，我又无数次的爬起，我学会了骑车，只因为我有一颗敢于面对挫折，并努力战胜挫折的心。

挫折围绕在我们身边，我们在挫折中成长，只要你敢于面对挫折，有信心战胜挫折，你就将不会因挫折而烦恼，挫折会在你面前低下头。

抗挫折的演讲稿篇七

大家好！

蒲公英的花絮随风飘，老鹰在天空展翅飞翔。它们令我们感慨！

蒲公英要飞到哪里去？一望无际的草原还是寸草不生的石缝里？随风四处漂流，经历风吹雨打，依然勇往直前。它放弃了一望无际的草原，选择了生长在石头缝里。它努力的汲取营养，靠自身的意志力存活下来。它知道，做什么事只有经过自己的努力，自己战胜所有的挫折，生活才会更精彩。

我们羡慕老鹰能展翅高飞，羡慕它能俯视世间万物。却无人问津，它所经历的挫折、痛苦才能换来自己拥有的。老鹰在

自己精力快耗尽时，为了防止被其他侵略者吃掉。用自己最后一口气飞到无人能到达的雪峰顶上。用自己的嘴，把自己的羽毛一根根拔下来，忍着疼痛坚持下来。到了第二年春天，它的新羽毛长出来，又可以展翅高飞，它们飞得那么自豪！

花儿因骄阳而更艳。流星因献身而美丽，生活因挫折而精彩。

我们没有蒲公英和老鹰用于面对挫折的精神。望着湛蓝的天空，我们多希望自己的世界水平如镜，然而，世界却如此残酷，我们不得不面对；学业的负担，老师的批评。家人的唠叨。面对成绩的失败，我们选择了气磊。一路奔来，不幸被东西绊倒，我们怪东怪西，在挫折面前，我们选择了逃避，甚至产生了恐惧。

花开花落，回头望着自己留下的脚印，留下的伤疤，却发现，曾经很慢、很精彩。

渐渐地，挫折的花开在我们行走的路上，我们没有选择绕道而行，而是学会去面对他的难题。一路上，我们依旧在奔跑，随着风，蒲公英一起奔跑，虽遇到挫折，却不再恐惧、逃避，用平静的心态去克服。望着漆黑了夜空，凭着良心问自己，你是否还在害怕挫折？一颗流星划过，美却短暂。

人的一路上，遇到挫折是难免的，但要看你怎样去面对它，克服它。一路上有挫折陪伴，我们的生活才更精彩！