

面对挫折心得 挫折班会心得体会(模板6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

面对挫折心得篇一

人生路上不可能一帆风顺，无数的挫折和失败将会伴随着我们不断地前行。在这个过程中，我们需要有足够的心理承受能力和应对方法，才能不畏挫折，迎难而上。为此，我们在班会上特地开展了一次“挫折班会”，通过交流、分享，大家纷纷得到了启发和帮助，各种困境也得到了有效的缓解。在这篇文章中，我将分享我的心得和感悟，希望能对大家有所帮助。

第二段：挫折不可避免，但我们可以控制态度

生活中总会不断遭遇一些挫折和失败，比如考试不及格、感情受挫、人际关系小矛盾等，无论遇到什么问题，我们都需要学会控制自己的态度。这个过程不是靠思考和决策即可完成的，而是需要一个逐渐形成的过程。仅仅做到不抱怨，保持沉默，是不够的，我们需要采取积极的行动来克服挫折，尤其在班级这个集体中，彼此的支持和鼓励更是必不可少的。

第三段：正视挫折，不断学习和反思

任何一个人，无论其事业有多么成功，都不可能保持一帆风顺。每个人都需要正视面临的挑战和问题，并不断地学习和反思。我们需要避免轻率地追求成功，而应该跳出自己的舒适区，勇敢地面对困难。在班会中，我们互相倾听，认真思

考，共同探讨我们面临的问题，从而不断提高我们的心理承受能力及应对方法。

第四段：分析原因，寻找解决方案

问题的出现，绝不是受害者和肇事者之间的对立，如果将问题看成一次“暴风骤雨”，那么，我们需要认真分析问题的原因，思考如何才能从这一次挫折中学到更多，更好地指导我们未来的航行。因此，我们需要积极寻找解决问题的方法，借助自身资源和班集体力量，找到最佳的解决方案。

第五段：挫折是人生路途上的助推器

“挫折班会”让我深刻地意识到，挫折本身不是一种消极的负担，而是一种可以帮助人成长的催化剂和助推器。面对挫折，我们需要勇敢地面对自我，投入行动，增强自信，寻找改进自我的方法。遗憾的是，面对不断变化的世界和越来越激烈的竞争，我们不可能避免遭遇挫折，但我们可以通过班级的力量，通过相互学习、参考和启发，减少挫折的发生，并尝试从挫折中学习，走向更加成熟和成功的人生之路。

总结：

人生充满了种种挫折和失败，然而，我们不应该因此意气消沉，而是应该以平和心态看待人生的不同可能性和变数。虽然我们不能控制人生的起伏和变迁，但是，我们可以学会控制自己的态度和行动，以积极的心态面对人生，并遵从自己的内心声音，逐渐摸索出适合自己的人生价值，平和地走向成功。

面对挫折心得篇二

成功，可以给人带来无比的喜悦；失败，会令人失望，伤心。那次失败使我铭刻在心。

那是一个晴朗的早上。天空像张蓝色的毛毯，只有几片棉花似的白云，看像一幅画，听像一首诗，多美丽的天空！我兴高采烈地来到学校，拿起语文书马马虎虎地读起来。过了不久，老师来了，说：“同学们，今天要考试，现在要认真复习。”我呢！把老师的话当‘耳边风’。读读停停，还不时翻后面的课文看。“铃——”下课了，同学们立刻摆好书桌，准备考试。只见老师拿着试卷眉开眼笑地走进来，便发试卷了，我认认真真地做着，忽然，我遇到了一道填空题不会做，而且是按课文填空的，因为我没有认真地读书，所以就不会做。我望望四周的同学，他们正做得起劲呢！我只好先做会做的题目，最后再想那道题……“铃——”下课铃又响了。我还没想出来，就收卷了。我马上把语文书打开，一看，我失望透了！过了几天。试卷发下来了，是八十七分，我难过极了！俗话说得好：一分耕耘一分收获。我没有复习，当然考得不好。这是我从来都没有试过的大失败。在老师讲课的时候，我哭了，心如刀绞！

从那以后，我吸取了教训，那一次的失败虽然令我伤心，但它却给了我教训，时时刻刻都在提醒我一定要认真学习。有失败才能成功！

面对挫折心得篇三

每个人都会经历挫折，挫折是必然的，但如何面对挫折才是关键。最近，我所在的班级组织了一场挫折班会，让我深刻领悟到了面对挫折的正确态度。在这次班会中，老师通过讲述自己的经历以及学生的例子，帮助我们认识到挫折的正常性，启迪我们要敢于面对挫折，积极应对挫折，尽快走出挫折的阴影中。

段落二：认识挫折

在班会中，老师为我们分析了挫折的来源，在生活和学习中，挫折是常见的。挫折来源于目标和现实之间的差距，来自于

自己的过失和外部环境的变化。做好目标规划、积极主动地面对挫折，才能够战胜挫折、取得成功。因此，认识到挫折的正常性可能会帮助我们更好地面对生活中的种种挫折，更快地从挫折中恢复过来。

段落三：应对挫折的正确方式

在班会中，我们还向老师请教了应对挫折的正确方式。老师告诉我们，要敢于面对挫折，不能一味地逃避，只有积极面对才能有机会超越自我。同时也要认清自己的问题，找到问题的根源，并积极地解决问题。

段落四：学习从挫折中成长

在班会中，我们还分享了一些克服挫折的经历。有一个同学考试成绩不理想，但他不灰心，总结了自己的失分点，利用假期更加努力地学习。最终，他成功地从低谷中爬起来，考试成绩得到了极大的提升。这个例子向我们证明了：克服挫折，不仅在挫折中有所收获，还会在以后的学习、工作和生活中得到更多的成长。

段落五：结尾

在挫折班会中，我们认识到了克服挫折的重要性。应对挫折的正确方式和从挫折中成长的重要性。在未来的学习和生活中，我们将更加积极地面对挫折，更加自信、勇敢、坚定地克服挫折，因为只有这样才能不断提升自我，迎接更加美好的明天。

面对挫折心得篇四

挫折，无论是在工作还是生活中，都是我们难以避免的，面对挫折，有的人选择放弃，有的人选择逃避，但我认为正确面对并克服挫折，是我们个人成长过程中必须具备的素质。

最近，我参加了一场挫折讲座，对如何正确面对挫折有了更深入的认识。

第二段：挫折的本质和影响

挫折是生活不可或缺的一部分，讲座上讲师详细解析了挫折的本质和影响。他指出，挫折是一种考验，是生活给予我们的成长机会。挫折的影响是多方面的，它会让我们感到挫败和失望，可能产生消极的情绪；同时，挫折也是激励我们积极行动的动力源泉。只有正确的看待和面对挫折，我们才能从中汲取经验教训，成长为更强大的人。

第三段：正确看待挫折的方法和策略

在讲座上，讲师分享了一些正确看待挫折的方法和策略。首先，我们要正视现实，面对自己的问题和挑战，而不是逃避或隐藏。其次，我们需要学会从失败中汲取经验，总结失败原因，寻找成功的方法。再者，要保持乐观的态度，相信自己可以克服挫折并取得成功；同时，要坚持不懈，永不放弃，不断努力，直到最终成功。此外，积极寻求他人的帮助和支持，分享自己的困惑与挑战，可以加速自己从挫折中走出来。

第四段：自我认知和成长

通过这场挫折讲座，我对自己的认知有了新的提升。我意识到，面对挫折时，我常常陷入自怨自艾的情绪当中，很难及时从失败中抽身出来。而正确面对挫折，需要从容面对现实，总结失败经验，积极寻求解决方案，并不断调整自己的态度和行动。这样才能真正从挫折中成长，变得更加坚强和自信。

第五段：结论

通过参加挫折讲座，我深刻地认识到挫折是成长过程中不可或缺的一部分，只有正确面对挫折，我们才能从中汲取经验

教训，成长为更好的自己。因此，我们要保持积极的心态，勇敢面对挑战，不怕失败，不放弃努力，坚信自己能够战胜一切困难。正如讲座中所说，挫折并非困境，而是向前的助推器，只有积极面对它，我们才能赢得更大的成功。

面对挫折心得篇五

艰苦和挫折是人生的老师。有的人在挫折面前倒下去，有的人退缩，而有的人冲了上去，战胜了困难。征服了挫折。这样的人，才是生活的强者；这样的人，才会体验成功的快乐！

我读了《托起心中的太阳》后，心中感触很深！尤其是“自己做自己的鼓手”里阐述的内容让人耳目一新。是啊！与其让亲人在我的人生起跑线上喊：“加油”，还不如在没有跑之前，自己对自己说：“加油，我相信你一定能跑出最辉煌的成绩！”《闪光的人生轨迹》是“自己做自己的鼓手”其中的一篇文章，讲述了一个身患残疾的下岗工人，她以中国人特有的百折不挠的精神，勇敢地面对时代的挑战，用心灵演绎了一段可歌可泣的故事。她的一生经历风雨，克服了常人无法相象的困难，奋力拼搏，从哪里倒下，就从哪里站起来！同学们，你知道这位女强者是谁吗？她就是历经坎坷，最后成功的人——洪志和。

是啊！她的精神感动了我。我知道在学习的道路上，也要有这种顽强克服困难的精神，才能走向胜利的“高峰”。一个人想要取得成绩，就要不畏困难，时刻自我激励，永远自强不息。我回想自己开始学钢琴时，手指根本控制不好，总是弹错音，旋律不合拍。当时，我很沮丧，不知该如何是好，想就此罢休，就此退缩。老师耐心地教导我，点击了解]看着老师，那鼓励的目光。我再次鼓起了勇气，努力地控制好手型，想尽量不出错。可是，事与愿违，经过几十次的练习，我还是没有掌握好技巧，当时，我差点哭了出来。回到家，妈妈讲了一番让我记忆犹新的话：“做任何事情都要有恒心，如果只练习了几次，没有成果，就自暴自弃的话，你是永远成

不了大器的。孩子，想要比别人强，就要付出双倍的努力，相信，你一定行！”我点点头，开始更加努力地学琴，每天坐在琴凳上，一弹就是两三个小时。终于，在我顽强地拼搏下，我在钢琴的技巧发面有了很大的突破。在短短的几年里，我的钢琴演奏技巧达到了中央音乐学院六级的水平。这令人欣慰的成绩，使我明白了“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句话的深刻含义。我从中懂得了一个收益非浅的道理：人总是要和挫折、成功交朋友的。在你面对挫折的打击时，你是选择知难而进，还是选择退缩不前。知难而进会给你带来成功的喜悦！而退缩不前，只会使你沉浸在失败的痛苦中！所以，我坚信，面对困难的时候，敢于拼搏的人，才是命运的主人！在山穷水尽的绝境里，再搏一下，也许就能看到柳暗花明；在冰天雪地的严寒中，再搏一下，一定会迎来温暖的春风！相信我吧！只有当你勇敢地面对种种挫折时，只要去顽强地拼搏，成功之神才会微笑地向你走来！

同学们，挑战挫折的过程是艰苦的，但是当体验到成功的喜悦一定是甜蜜的！

成长路上，失败总是难免的。然而，我总是会自豪地说：失败也是一种胜利。

有了失败，胜利才是更大的胜利。越王勾践被吴王夫差打败后，在吴王的宫殿里伺候夫差，夫差此时正洋洋得意地使唤这他；然而勾践卧薪尝胆、励精图治，终于东山再起，报了夫差的一败之仇。但勾践是个很要强的人，最后亦免不了成为一代暴君。所以说，失败与胜利不是对立的，失败是成功的动力；但我们亦需要一颗平常心，成败不是我们的全部，只有这样才能尝到失败除了苦，还有期待成功的甘甜。

如果说我们正如一棵棵茁壮的树苗在成长，那么胜利便是和煦的阳光，而失败正是地下源源不绝的水流。若阳光太猛，树苗会枯死；如水源过剩，树苗亦会一蹶不振。因此，成功与失败，对于我们的成长来说都是不可或缺的。

正所谓“胜败乃兵家常事”，对于兵败，有人会说“此败也一计”，亦有人会将荣誉放在最高地位而放弃生命。这两种做法都无可厚非。然而，从最佳的战术看，我们不妨承认失败，再痛定思痛，以失败作武器，最后毫不留情地击倒那些“骄兵”。胜利是属于笑到最后的人的，但最终还是会交给笑对失败的一方。

失败是胜利的踏脚石。我们不妨再收集一块又一块的踏脚石，不着眼于低处的成功，不满足于眼前的胜利，因为胜利说到底也是一种诱惑。一寸一尺地升高，直至最后摘得皇冠上的明珠，看看脚下那数不清的失败，你就会知道这些踏脚石不会再垫高了。

微笑着接过失败，我也是一个胜利者。

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，缩小痛苦，直至成功的一天。

“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的浪漫诗仙李白，在遭遇仕途不顺的挫折后，他沉寂了吗？消沉了吗？没有。“长安市上酒家眠，”笑对痛苦，面对挫折他拂袖而去，遍访名山，终于成就了他千古飘逸的浪漫情怀！

由此看来，面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔；面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥陷中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。遭遇挫折，缩小痛苦，才是明智的选择。相反，若一味沉迷于挫折的痛苦中，结果将不堪设想。刘备面对失去

二弟的挫折，因兄弟之情无法释[复习必备|海量免费学习视频资源尽在“轻课app”点击了解]怀，放大痛苦，结果在痛苦中做出错误决定，贸然出兵伐吴，落得“白帝托孤”的千古悲剧。可悲可悲！前事不忘，后事之师。古人已经为我们做出了太多的榜样，也留下了太多的遗憾。在现在竞争日益加剧的社会里，挫折无处不在。若因一时受挫而放大痛苦，将会终身遗憾。遭遇挫折，就当它是一阵清风，让它从你耳边轻轻吹过；遭遇挫折，就当它为一阵微不足道的小浪，不要让它在你心中击起惊涛骇浪；遭遇挫折，就当痛苦是你眼中的一颗尘粒，眨一眨眼，流一滴泪，就足以将它淹没。

遭遇挫折，不应放大痛苦。擦一擦额上的汗，拭一拭眼中欲滴的泪，继续前进吧！相信总有一天你会看见蓝蓝的天，白白的云，青青的草，还有你嘴角边的甜甜的笑。

很遗憾，我没能考上理想的中学，而是电脑排位上了现在的学校，原因是我长期学围棋而没有像其他同学那样去学英语、奥数，看着很多同学高高兴兴地走进自己理想的学校我的心里充满惆怅。

开学后，我的心里压力很大，很长时间不能从小升初的阴影中走出来。这时，班主任找到我，她告诉我，我的小学向学校介绍了我的情况，并且老师耐心地告诉我，小升初只是我生活的二十分之一或更小，它只是一个小小的挫折，并且小升初有很多复杂的因素，可中考是硬碰硬的学习成绩，你为什么不通过自己三年的努力告诉你的同学们你的真正的实力呢？看着老师慈祥而信任的目光，听着老师耐心的话语，我的心里有说不出的感动。回到家里，我想了很多。从那天起我开始发奋努力报名参加了奥数网的数学学习和新东方的英语学习。我希望通过自己的努力考上理想的高中，付出总是有回报的现在的我已经在学习上有了很大的提高，在这次希望杯的比赛中取得了优胜奖，这在别的同学可能不算什么，可对于我一个从没学过奥数的人来说也算是个进步了。我很感谢奥数网的刘开老师，他用幽默的语言讲解很枯燥而深奥的

知识，让我对学习奥数有很大的兴趣。

现在的我已经下定了决心，而且也有了信心，一定在中考时努力加努力，考出好成绩

小草之所以青翠欲滴，是因为经历了暴雨的冲刷；

大树之所以枝繁叶茂，是因为抵抗了狂风的侵袭；

人类社会之所以不断进步，是因为经历了无数次挫折与磨难！

挫折，没有人能避免，但积极的面对挫折，勇敢克服，就能让挫折“开花”！

挫折之花，来自与现实的抗争。屈原在“联齐抗秦”的政治主张中未被采纳，陷入了“忠而被谤”的苦难中，然而他仍能“哀怨托离骚”，终于“孤忠报楚国”。

挫折之花，绽放于与命运的抗衡。司马迁因秉笔直书，“不溢美，不隐恶”，而遭受腐刑，然而他在狱中却坚强的与命运作斗争，面对挫折，他选择了勇敢；面对挫折，他选择了发愤；面对挫折，他选择了秉笔直书。终于，他“着成信史照尘寰”，留下了千古美名！让挫折之花绽放了两千年！

挫折之花，因坚持和勇敢而绽放。“2012年河南省美德少年”之一梁朝辉，他的姐姐小时候腿就瘫痪，年幼的梁朝辉不怕家境的困窘、生活的艰难，勇敢地推着姐姐，坚持了十几年！如果说他的命运残伤的花，那么因为他的坚强意志，别的繁花似锦，光艳照人！

屈原，司马迁、梁朝辉等人，他们不是在时光的流逝中淡化苦难，而是用全部的热情和才智与命运进行不屈的斗争，升华了自己，绽放了挫折之花！勇敢地面对挫折，挑战困难，就一定能让挫折“开花”！就像铅笔经历了刀削的疼痛，才写出

了美丽的文字;就像毛毛虫经历了破茧的疼痛,才化为漂亮的蝴蝶,凌飞于天空!朋友,让挫折“开花”,让人生抵达成功彼岸!

面对挫折心得篇六

些人总认为生活应该一帆风顺的才叫精彩,才会令人羡慕,然而我认为人生的精彩在于生活中的挫折。

1914年12月深夜,爱迪生的制造设备被一场大火严重毁坏,他损失了约有100万美元和绝大部分难以用金钱来计算的工作记录。第二天早晨,他在“埋葬”着他多年劳动成果的灰烬旁边散步。这位发明家说:“灾难有灾难的价值,我们的错误全部烧掉了,现在可以重新开始了。”爱迪生的成就实在令人佩服,但更让人佩服的是他面对挫折的勇气。

是啊,就像科学家爱迪生所说的那样:灾难有灾难的价值,我们的错误全部烧掉了,现在可以重新开始了。

当我们遇见挫折时,完全可以换个角度去思考:那些挫折与困难是不是预示着我们在做这项工作时存在着一些不妥当的地方,还需要改进,需要停止工作去修改一下呢。

如果,爱迪生、罗斯福、奥斯特洛夫斯基、张海迪、林肯等等这些伟人们,在追求成功的道路上并没有遇见什么挫折与困难而都是一帆风顺,那么也许爱迪生的灯泡永远不会发明出来,更不会造福人类;那么林肯就不会当选上总统。生下来就一贫如洗,八次竞选八次落败,两次经商失败,甚至还精神崩溃过一次,然而他并没有被挫折打败,毅然直冲,才有了众人皆知的今天。

所以,朋友们,当我们的人拥有挫折时,请不要气馁,要乐观搏击,这样在风雨过后,彩虹就会挂在天边的。