

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿(大全10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇一

正视挫折，走向成功（国旗下的讲话）

尊敬的老师，亲爱的同学们！

古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和挫折面前，他们无不是选择了发愤图强之路。有这样的一个故事，在美国有一个人，他二十一岁时，做生意失败；二十三岁时，角逐州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十六岁时，伴侣去世；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时角逐联邦众议员落选；三十六岁时，角逐联邦众议员再度螺旋；四十五岁时，角逐联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统落选；四十九岁时，角逐联邦参议员再度落选；然而，就是这样一个屡战屡败的人，在他五十二岁时，他终于获得了成功，当上了美国第十六任总统！这个人就是林肯。由此可见，一个成功者是需要无比坚强的毅力和非凡的勇敢的！每个成功者都经历过无数次的失败，不管这些挫折有多严峻，多么冷酷，在他面前只有一条路——正视失败，挑战挫折。对待挫折，著名的数学家华罗庚曾经说过：“在科学的道路上没有平坦的大道可走，只有一条条弯曲的小径。只有不谓攀登的人，才有可能登上科学的顶峰。”强者在挫折面前会愈挫愈勇，最终走向成功！

作为一位汉城国的学子我们应如何面对挫折呢？

第一要正确看待挫折，要发愤图强。人生之路，机遇与挑战并存，成功与挫折结伴而行。我们所应做的就是善待人生，我们不一定能拥有一个美丽的风景，但完全可以创造一个美好的心境，以此去努力和追求，“有志者，事竟成”，只要我们发愤图强，勇敢奋斗，相信在我们的前方将会有坦荡的旷野和蔚蓝的天空。

第二，要有自信和勇气。对于勇敢自信的人来说，挫折和苦难更能激发他们奋发向上的斗志和豪情。请相信，“没有爬不过的山、没有淌不过的河，没有战胜不了的困难和挫折”。

第三，要善于总结反思。失败是成功之母，当我们一件事没有做成功时，我们停下来认真地反思一下，是我们自身努力不够，还是采取的方法不对，我们要吸取经验，总结教训，换一种方法也许能成功，所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的道理也在于此。

同学们，期中考试即将开始，面对期中考试的成绩有的同学会欢呼雀跃，也有同学会懊悔沮丧。期中考试的目的不是获得一个分数，一个排名，它是让我们及时地分析总结，从而尽快调整自己。面对成绩，我们要静静思考的是自己前半学期的学习生活是如何度过的，究竟自己投放的时间和精力有多少，是否合理，学习的方法是否正确，学习的效率是否高。通过分析，肯定优点，加以发扬；找出缺点，及时改正，继续奋斗，惟其如此，才能在今后的学习征程中所向披靡，战无不胜。

同学们，面对挫折请不要去抱怨，我们要怀着一颗感恩的心，感谢父母对你的养育，感谢老师对你的教导，感谢生活给你的磨练。贫困也好，病痛也好，失败也好，打击也好，该经历的都要经历。或许因为你经历的磨难比别人多，你才能比别人更丰富、更善良、更慈悲、更宽厚、更坚强、更勇敢。

同学们，相信自己，相信“天生我材必有用”，相信“阳光总在风雨后”，你今天的努力就是明天走向成功的基石，偶尔的失败打击也只是你人生路上必经的风雨。“不经历风雨怎么见彩虹？你今天经历的挫折越多明天成功的机率也就越大。

为了明天的希望，让我们继续跋涉吧，“不问山有多高，只管攀登吧。”路就在你脚下。同学们，正视挫折不懈奋斗，我们一定会走向成功！

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇二

在我们的人生道路上，不可能永远一帆风顺，我们总会遇到一个个挫折，它们就像那一堵堵高墙阻挡我们前进的步伐。这时，就会有一些人惧怕失败，不再前进；而另一些人却知难而上，在经过一次又一次的失败后，成功的翻越那堵墙，离成功更近了一步，同时开始迎接新的挫折。

在我还懵懵懂懂的时候，便遇到了第一堵墙。

那一天，才刚上小学的我便遭遇了人生的第一次打击。那一刻，我在老师的训斥声中怯生生地走上讲台，听着老师一遍遍地说起我的分数，说我如何如何地不听讲，如何如何地自大。我站在讲台上，脸红彤彤得，泪水在眼眶里打转，却不敢让其流出来，老师训完了之后，把试卷向旁边随意的一丢，喝道：“回去。”我默默地捡起卷子，走向自己的座位.....

“原来失败是这样的啊，唉！下次一定要考好。”我在心中默默下着决心。于是，我就像攀爬者一样，一次又一次的尝试翻越那堵墙。我的汗水慢慢地滴下，成绩也慢慢地进步着，从一开始进步“一分”“两分”到后来的“五分”“六分”，最后终于有了一个质的飞越，翻越了那堵高墙，完成了人生的第一次考验。

不过后面的墙也是越来越高，比如刚转来城里的那段时间，因为还不是太适应，所以在班级排名靠后，老师觉得把我转到他班里来就是个错误，不过我可不怕，经过一次又一次的努力，这堵墙也毫不犹豫地翻过去。

如今的我又遇到了第三堵墙，那就是我现在在班里还不属于优秀的行列，不过因为尝过翻越过墙后的甜头，我可不会轻言放弃因为我相信，一份付出一份收获，只要汗水到达了一定程度，我也翻越这堵墙，打败这个挫折！

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇三

活动目的：

- 1、通过本次主题班会，让学生了解挫折在人生路上的不可避免性，提高承受力，掌握正确方法。
- 2、培养学生积极进取、不畏挫折的良好意志品质，树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。

活动准备：

- 1、搜集有关名人战胜挫折的故事资料和有关战胜挫折的人生格言。
- 2、回忆自己所经历的最难忘的一次挫折所造成的后果，从中总结几条经验或教训。
- 3、准备辩论材料：

正方：挫折教育在人的成长中起促进作用。

反方：挫折教育在人的成长中起抑制作用。

活动过程：

一、导入：

生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕很少有人能够象他人祝愿的那样一帆风顺，那些祝福只是人们良好的愿望而已。现实中，每一个人的生活道路都不可能是笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。今天，我们就通过开展“如何面对挫折”这一主题班会，来树立正确的挫折观。

二、学生辩论——辩论中明事理。

正方：挫折教育在人的成长中起促进作用。

反方：挫折教育在人的成长中起抑制作用。

三、交流故事——交流中汲力量。

对待挫折，每个人的态度不同：弱者把挫折当作一堵墙，而强者把它看作一架梯子。下面我们就看一下名人是如何战胜挫折的吧！

学生交流所搜集的名人战胜挫折的故事，从中汲取力量。

交流后总结：面对挫折，不屈不挠，勇敢战胜，笑对人生！

四、畅谈感受——畅谈中悟道理。

有人说，人生像条河，既有绿水清波，也有惊涛骇浪，每个人在前进的路上都会遇到坎坷。下面请同学们回忆自己所经历的最难忘的一次挫折所造成的后果，并从中总结出经验或教训。

老师根据学生的讨论情况适当引导：

面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

1、增强自信、蔑视挫折——知道挫折的双重性，从战略上蔑视它，从战术上重视它。

2、升华目标，淡化挫折——树立远大的志向，胸怀大志，才不会为小的困难羁绊。

3、自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

五、互赠名言——赠言中寓哲理。

同学们的故事都很感人，发言也很精彩。我们大家要时时牢记“挫折对于弱者是万丈深渊，对于强者是前进的阶梯”的道理。每一位同学都要时刻准备战胜挫折，迎接挑战。下面请大家展示自己抄写的有关承受挫折的格言，并互相赠送。

六、没有嫣然绽放的花蕾，便没有四季宜人的温馨；没有潺潺流动的微笑，便没有漫漫人生的洒脱，我们虽然哭着来到世上，但应该用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。

1、印度洋海啸——坚强的笑脸

当狂风席卷海岸，摧毁了房屋和农田，吹不走的是人们求生的信念；当暴雨肆虐港湾，冲垮了堤坝和建筑，冲不散的是人们坚强的微笑。

忘不了当地人民手拉手，肩并肩地与洪水抗争时的团结，忘不了来自世界各个角落前来援助的仁人志士的友爱。尽管肤

色不同、种族各异，不变的是人人脸上的那一缕微笑，如阳光般灿烂。

给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天

2、刘翔——自信的笑脸

当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。

他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。

给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。

七、齐唱歌曲——歌唱中激自信。

学生齐唱歌曲《真心英雄》，在歌唱中结束本课。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇四

1、学生懂得挫折是每个人成长过程中必然经历的事情，能够正确认识挫折。

2、学生学会以积极正确的态度面对挫折。面对挫折困难，能够分析挫折，从挫折中成长，增强战胜挫折的勇气和信心。

3、学生掌握对待挫折的正确方法，形成正确的挫折观。

能够正确面对自己遇到的挫折，学会战胜挫折的正确方法。

- 1、搜集战胜挫折的事迹。
- 2、下载、剪辑战胜挫折的视频。
- 3、制作课件。

1、师开场白：同学们，今天老师给大家讲一个故事，看故事中的主人翁经历了什么遭遇，待会请同学们说说你的看法。

故事：有两个年轻人，他们毕业于同一所名牌大学，被同一家公司录用。这家公司并没有因为他们是名牌大学毕业生而委以重任，反而将他们派到边远的地方工作。甲心里觉得委屈极了，抱怨上天的不公，消极面对工作，得过且过。而乙随遇而安，认为从基础的工作做起，可以锻炼业务。一年之后，甲在公司待不下去，辞职离开了。而乙工作勤奋，得到公司赏识，后来派到分公司任经理，后来又被调到更重要的岗位。

2、师：听完故事之后，你有什么启发呢？你认为这两个人有什么区别，他们结果如何？

（学生讨论、发言。）

3、师小结：故事中，两位年轻人并不是一帆风顺，同样来到偏远的地方工作，甲最后辞职离开，而乙却得到重用，不断升职。同样，在我们的学习和生活中，也不可能是一帆风顺的，有成功，也有失败，有顺境，也有逆境。这些失败，这些逆境，也就是挫折。

1、师：知道了挫折是什么，我们经历过挫折吧？下面我们来看三位同学的挫折经历，了解他们经历过的挫折吧。

情景一：小林非常喜欢种植花草，在他家的后院里，种了许多各种各样美丽的鲜花。他希望用这些美丽的话去装扮老人

院，让老人生活得更加幸福。但是，一场暴雨过后，他种植的花草都被大雨打折了。庭院一片狼藉。他伤心得大哭起来。

情景二：小宏是一位三年级学生，自上学以来一直是班上的干部，能歌善舞，成绩优秀，受到师生的喜爱。但是后来父母离异了，小宏难以接受，感觉自己被父母抛弃，丧失了自信心，情绪一落千丈，不愿讲话，不愿与人沟通，也失去了对学习的信心。

情境三：小丽是小学二年级学生，她学习勤奋，主动学习。然而在期末考试时，她生病了，导致期末考试成绩不理想。她失望地在日记中写道：“…我退步了，努力却换不来好结果，我感到十分失望…”

2、学生一起来讨论三个问题。

(1) 小林、小宏和小丽遇到了什么挫折？

(2) 这些挫折的根源是什么？

(3) 如果你是他们，你会怎么做？

3、师小结：挫折可能来源于自然因素、来源于家庭因素、来源于个人因素。各种各样的挫折都会给人的心理带来焦虑、紧张、烦躁不安。让人伤心难过。挫折让弱者倒下去，强者却从挫折中站起来。强者面对挫折和失败，不是唉声叹气，而是积极总结经验。我们是强者，我们不怕挫折。

当遭遇挫折，我们要做到：

正视挫折，端正态度——挫折是不可避免，普遍存在的，正视挫折的存在；

自我疏导，寻求帮助——自我调节心情，或向父母朋友求助，

疏导情绪。

1、师：当遇见困难挫折的时候，伸出的左右手，左手代表希望，右手代表方向。人生没有死胡同，只会是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。挫折是短暂的，我们要怀着必胜的决心，鼓起勇气去面对挫折，心怀希望，找准方向。相信同学们定会战胜挫折，健康成长。

欣赏歌曲《左手右手》

2、师：面对挫折，我们要坦然面对它，用积极心态去迎接它。这让我联想到俄国一位诗人，他热爱自由、追求和平，却在 大革命中受到俄国沙皇政府的迫害，幽禁在偏远的山村。在长达两年的孤独的禁闭生活中，他并没有绝望，反而以坚韧的品格，写下一首广为流传的诗歌，让我们一起感受感受到诗人真诚博大的情怀和坚强乐观的思想情绪吧。

学生朗诵诗歌《假如生活欺骗了你》

3、师：困难迟早是会成为过去的，而那些过去的将成为你的人生财富，这些经验将帮助你领悟人生的真谛，走完人生的道路，当你成功后，回首一望，这些就成了你成功路上的足迹、见证。祝愿同学们遇见挫折时，“心儿永远向往着未来”，以乐观态度迎接生活中的风风雨雨吧！

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇五

教学目标：

1. 使学生懂得人生免不了要经历挫折，应坦然面对，挫折所造成的后果不同。挫折能磨练人，挫折孕育着成功。
2. 使学生能勇敢地面对挫折的考验，培养学生具有积极进取、不畏困难的良好意志品质。

3、引导学生学会应对挫折的方法、技巧。

教学重点：学会应对挫折的方法、技巧

教学难点：学会用积极的、向上的态度对待挫折。

教学准备：

1、准备两三篇有关挑战挫折的资料，如把生活中的不幸事件当作机会、取得成功的残疾人的事例等，制成小故事准备演示。

2、教师反思自己生活中遭遇到的挫折经历，与学生交流。

3、准备有关的歌曲：通俗歌曲《阳光总在风雨后》。

4、让学生收集自己喜欢的关于人生观的格言、短文、诗歌等。

教学内容及步骤：

一、导入

每一个人的生活道路都是曲折的，都会遇上无数的、大大小小的障碍，这是人生的必然经历。那么，当我们在学习、生活、工作中遭遇困境、遭受挫折时，是心灰意冷、怨天尤人、一蹶不振？还是积极面对、吸取教训、开始新的奋斗呢？这节课班会课，我们要探讨的就是如何面对挫折，挑战挫折。

二、分享歌曲——《阳光总在风雨后》

提出问题：歌曲中的“阳光”指什么？“风雨”又指什么？

三、在你的生活中、学习中是否也曾遭遇过这些“风雨”？

挫折的三种类型

四、讲故事，引导学生正确认识挫折的价值

1、黎俊腾、李鸿威同学发言

2、老师小结：面对挫折，坚韧不拔，知难而进，以自信为勇，以自主为舵，借磨难激发自己的潜能，为自己赢得了精彩的人生。

五、演示四个例子，学生展开议论：他们这样做对不对？引导学生学会应对挫折的技巧

1、情景聚焦：

2、学生讨论、交流（心理透视、正确解决的办法）

3、教师小结：积极面对挫折的技巧：

（1）客观冷静地分析挫折产生的原因；（如考试失败可进行归因分析）

（2）正确认识成功与失败；（没有成功就算是失败吗？失败是成功之母）

（3）不逃避也不必责怪自己；（如工作中失误受批评，不应总想着“怎样才能不出错”，而应想“怎样才能把工作做好”。）

（4）寻求克服挫折、解决危机的有效途径；（如制定改进某学科学习的具体措施）

（5）增强心理承受力；（如胜不骄，败不馁，宠辱不惊）

六、老师讲述自己面对挫折的事以及如何去应对挫折

七、老师小结：

“不经历风雨，怎么见彩虹”，同学们，你们每一个人都拥有一条色彩斑斓的人生道路，那是你们的过去，也是你们的将来。每一种颜色都是一道美丽的风景，用心去创造更加丰富的色彩，生命会因此而精彩。

八、全班齐唱《阳光总在风雨后》

【案例】最大的宝藏

沙特有一个位25岁的姑娘长得很美丽。可是她不明原因地“哑”了。多方医治无效。一天，媒人领来一个比她大25岁的丑老头子，姑娘的父亲逼她嫁给他，一急之下姑娘讲出了20年来第一句话：“我宁死也不嫁给他！”姑娘的哑症不治而愈。

中国《医部全录》记载：明朝年间，某地一姑娘得了一种怪病，打哈欠后两上肢再也放不下来了，家人只好请来郎中诊治。只见郎中看着病人说，治这病必须用艾叶灸肚脐下的丹田穴。说完，就动手去解姑娘的裙带，姑娘羞得忙用双手来护，不知不觉中两个上肢都放下来了。

从某种意义上讲，这属于医学范畴的事。但这对人生不无启迪。一个人只要处于一种特定的环境氛围中，然后给人以一个刺激，往往会激起人体内潜在的一种神秘力量，使原先的症状彻底解除。其实许多研究人类潜力的科学家都曾指出人的能力有百分之九十处于休眠状态未曾探测开发。有部分专家甚至表示其实人的能力有百分之九十五都尚未被用于生活、工作中。

人是极容易安于现状的我们的惰性是阻碍进步的最大障碍一旦走入这个死巷，就很少能够出来。有的人终其一生也不知道自己的潜能到底有多大。假如我们多给自己一次崭新的尝试多一点勇气多一些勇往直前的干劲或许你会发现一个全新的自己。你不但能做而且能做得很好。

5、学会人际交往和宽容

可以放松紧张的情绪，可以集思广益、获得启迪，可使人变得轻松、痛快、效率倍增，可使生活丰富多彩。正如美国闻名心理学家罗杰斯所说：“只要能够创造真诚相处、互相理解和彼此尊重的氛围，就会出现奇迹。人人都可以由僵化变为灵活，由静态变为动态，由依靠变为自主，逐步实现自己的全部潜能。”培根则说：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半忧愁。”善于交往的人，常常是健康、快乐和成功的人。在人际交往中，人们的自信心往往会不同程度地受到他人评价的影响，而各种各样的心理障碍又往往与自信心的不足有关。因此，在交往中保持自信心，学会不过分在意他人的评价是十分重要的。如果一个人的自信心只能通过他人对自我的肯定来建立，那他不仅没有真正的自信心，而且在遇到困难时也很容易动摇。一些大学生之所以在人际交往中缺乏自信，往往并非真正缺乏能力，而是因为对他人的评价太敏感、太在意。而是因为对他人的评价太敏感、太在意。他们常常被别人的评价所束缚，以至于不能清楚地思索、自如地表达，在人际交往中缩手缩脚。因此大学生应学会对自我和他人的评价作全面、客观的分析。培养起真正的自信。

宽容不仅是一种美德，也是交往成功的重要保证和心理健康的表现。宽容既表现为对他人的宽厚容忍、不斤斤计较，也表现为对自己的悦纳包涵，不过分苛求。悦纳自己、悦纳他人是心理健康的重要原则。

6、适当的自我定位

手，内心焦虑不安。这是一种有害于心理健康的不良习惯。当我们面对一大堆的事情会感到紧张、忧虑和焦虑，这种感觉不是因为学习、工作引起的，而是因为我们的心理状态造成的，其原因在于“我应当一下子把事情干完”的想法。事实上，我们一次只能做一件事。如果我们不贪多求快，把自

己的注重力集中在手头正在干的事情上，踏踏实实地一件一件地去干，就会感到轻松、充实，不再会有仓促和焦虑，而且可以把每一件事情干得更好。（角色放弃）

7、善于疏泄情绪

从心理卫生的角度讲，过分压抑自己的情绪，尤其是不良情绪，只会使情绪困扰加重，不利于心理健康。而适度的疏泄可以把不愉快的情绪释放出来，从而使紧张的心理得到放松。但要留意适度，否则既影响了自己，又损害了别人。

【案例】清点生活

在非洲草原上，有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠。它身体极小，却是野马的天敌。这种蝙蝠靠吸动物的血为生，它在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿极灵敏地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸血。无论野马怎么蹦跳、狂奔，都无法驱逐这种蝙蝠。蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上，落在野马头上，直到吸饱吸足，才满足地飞去。而野马常常在暴怒、狂奔、流血中无可奈何地死去。动物学家们在分析这一问题时，一致认为吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远不会让野马死去，野马的死亡是它暴怒的习性和狂奔所致。

【课堂提问】野马的死亡对于我们有什么样的启示？（请2-3个学生回答）

【案例评析】野马面对小小的挫折不懂得控制自己的情绪，而是一味地暴怒、狂奔，结果导致了自我的死亡。大学生在面对挫折时，要学会理性、乐观的看待，要学会适度宣泄，不要放纵自我的不良情绪，否则，影响自我的身心健康。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇六

1、通过挫折教育，让学生知道挫折是一把双刃剑，既可以把

我们割伤也可以为我们所用，关键是看我们握住了剑柄，还是握住了剑刃。从而正视挫折，敢于失败，培养积极应挫的心理品质。

2、正确看待挫折与成功，正确看待考试，提高学生学习的自信心。

3、做好切实可行的学习生活计划。

本班教室

1、黑板上写好班会主题

2、对班会中的节目要适当排练。

1、班主任导入

自从月考考试后有的同学学习劲头不高，我在通过与这些同学的私下交谈中了解到：

（一）这些同学学习状态不好，意识消沉。

（二）学习缺少动力，每天完成老师布置的一些任务后就不知道该做些什么。

（三）找不到学习的乐趣，学习成绩上不去，心里就越烦躁，越烦躁，就越不能全身心的投入到学习中，陷入这种不良循环。如何才能走出这个误区呢？这节课我将继续和同学们一起探讨成功的秘诀。先讲一个故事：

有一个人，在他二十一岁时，做生意失败；二十二岁时，角逐美国州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十六岁时，他的情人离开人间；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时，角逐美国联邦众议员再度落选；四十五岁时，角逐美国联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统落选；四

十九岁时，角逐美国联邦参议员再度落选。然而，就是这样一个人，在他五十二岁时，当选美国第十六任总统！这个人就是林肯。

面对紧张忙碌的学习生活，成绩不理想，他人的讥讽，解不完的难题，亲人的叮嘱等等，压得同学们透不过气来。于是，有的同学目标动摇了，斗志消沉了，面对挫折，我们该怎么办，今天，我们大家来谈谈，挫折与成功。

2、解决问题

师：请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

师：请问同学们你们怎么看待这个问题（思考片刻）。

学生回答演讲

案例2：拿破仑。希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日

落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

观看学生表演案例

学生讨论

师：很好，理想和追求就是我们奋斗的目标，是我们产生热忱的源泉。在这里我想用青年毛泽东的两句诗来回答大家，“数风流人物，还看今朝”。同学们现在都是风华正茂的年华，“少年立志，当凌云”。中华民族的伟大复兴需要英才的不断涌现，因此同学们应该从现在起树立起远大的理想，为中华民族之崛起而努力读书，你们现在正是人生的黄金时期，你们有旺盛的精力，有惊人的记忆力。自古英雄出少年，微软公司中国研究院首席科学家张亚勤博士，是美国IEEE学会成立110年来最年轻的（只有31岁）院士；世界级科学家、中国有突出贡献的优秀学位获得者是32岁的周逸峰；中国科学院武汉植物研究所副所长、湖北新长征突击手是33岁的计算生物学家钟杨研究员；美国五大证券公司之一的培基公司的高级副总裁是26岁的黄泌；清华大学紫光集团副总裁是31岁的郭之林……这些活生生的例子，无一不证明了这一点。

3、采取措施师：理想就是对人生目标的确立，同学们我们该采取那些措施来使我们向着自己的目标不断奋进呢？我们应该清楚的写下自己的目标以及达到目标的计划，用强大的信念作为达到目标的后盾，把老师和家长的话牢记在心，信念能够产生勇气精力，智慧能力，从而实现自我价值，踏上卓越之路。

4、班主任寄语

成功不是赢了某一次，而是任何时候不放弃追求下去的信念。成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇敢的。一个人经历一些挫折并不是坏事情。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在我们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人。我们拥有年轻，年轻没有失败。只要能战胜荆棘，战胜自己，即便是遍体鳞伤，至少也可以证明——我们曾经奋斗过，我们不是挫折的奴隶！没有赢但也没有输！

同学们，我们要对成功说：你不要来得太快，太容易，笑在最后才是最好的；我们要对挫折说：让暴风雨来得更猛烈些吧！面对成功，请一笑置之；面对挫折，请绽放从容的笑脸，挺直坚强的腰板吧！人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天，真正的勇士怎会畏惧失败与挫折！

5、班会结束

让我们携手共创美好的明天吧，我相信我们一定会成功的。

6、师生合唱《团结就是力量》或《明天会更好》

轻轻敲醒沉睡的心灵慢慢张开你的眼睛，看看忙碌的世界是否依然孤独的转个不停

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇七

有一个人，在他二十一岁时，做生意失败；二十二岁时，角逐美国州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十六岁时，他的情人离开人间；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时，角逐美国联邦众议员再度落选；四十五岁时，

角逐美国联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统落选；四十九岁时，角逐美国联邦参议员再度落选。然而，就是这样一个人；在他五十二岁时，当选美国第十六任总统！这个人就是林肯。

成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇气的’。一个人经历一些挫折，并不是什么坏事情。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在人们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人。我们拥有年轻，年轻没有失败。只要能战胜荆棘，战胜自己，即便是弄得遍体鳞伤，至少也可以证明我们曾经奋斗过，我们不是挫折的奴隶！

其实，在每个人的成长道路上，都会遇到这样或那样的困难，遇到失败和挫折。所不同的是，有的人因为被困难吓倒，放弃了追求，失去了向上的信心，导致了彻底的失败；而有的人却能变失败为动力，认真分析造成失败的原因，吸取教训，决不放弃理想和目标，最后体验到了成功的喜悦。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇八

一、班会目的：

- 1、认知目标：引导学生了解生活中遇到挫折是很正常的事，要正确面对生活中遇到的不同挫折。
- 2、态度和情感目标：让学生理解正确的面对挫折，珍爱生命的意义和价值，形成积极的态度和人生观。
- 3、能力目标：学习面对不同挫折时的态度和方法，学会正确面对生活中遇到的各种挫折。

二、班会重点：

学习面对不同挫折时的态度和方法，增强学生的耐挫能力，让学生懂得珍爱生命。

三、班会难点：

让学生学会正确面对生活中遇到的不同挫折，真正的认识到生命的意义和价值。

四、班会形式：

音乐故事欣赏、小组合作讨论

五、班会准备：

- 1、黑板上书写“正视挫折、珍爱生命”几个美术字。设计简单的花边。
- 2、准备好3—4个方面的生活中的挫折实例。
- 3、准备好相关课件。

六、活动时间：

40分钟

七、活动过程：

（一）、歌曲导入：《真心英雄》，师导入：人生总会经历坎坷，遇到各种各样的挫折，在挫折面前，我们应该怎么做？向它低头，还是无所畏惧，信心百倍的战胜它？这是值得我们每一位同学好好深思的事？不经历风雨怎么能见彩虹，只要能调节好自己的心态，正确地处理好生活中遇到的挫折，那你的人生将会活得更加精彩。这就是老师今天要与大家共

同探讨的问题：正视挫折、珍爱生命。（板书）

（二）、事例警醒

不该发生的悲剧（事件回放）

（教师）同学们听到这类事件以后你的心情如何？（学生交流）伤感、痛心？（教师）（点击课件）你对这样的同学又想说些什么呢？（学生交流自己的看法）

（师）在现代的社会生活中，人们的步伐加快了，生活的节奏也快了，而人的耐受挫折的能力却越来越小了，把生命看的越来越淡薄，特别是孩子们？针对上面的情况，我想对同学们说：人的生命非常短暂，生命对于每一个人来说仅仅只有一次！所以，我们要正确面对我们成长道路上的挫折，珍爱自己宝贵的生命！

（三）真情倾诉

（教师）在我们现实生活学习中，确实会遇到各种各样的不顺心、不如意。现在老师给你们几分钟时间，来倾诉一下自己生活中曾经遇到的或可能会遇到的挫折。

（设计意图：通过活动，让学生倾诉自己的烦恼，交流生活中常常遇到的挫折，也有利于学生缓解自己的压力。）

（学生交流）

（师）引导学生把同学们述说的挫折简单分类。

（四）探讨求索

师点课件，引出：

1、如果学习成绩不好，感到难过时，应该怎样去处理呢？学

生分组交流，全班展示个人的处理方法。师点课件，展示三毛、爱迪生等人的故事。（那你知道闻名中外的作家三毛的故事吗？她在上小学时，曾经因为数学成绩很差而被老师在脖子上挂了一个“鸭蛋”在各班游行！爱迪生也曾因为善于问一些稀奇古怪的问题而被学校“开除”！但就是这样一个被开除的学生，最后却成了世界闻名的大发明家！）

看了这些名人的故事，你又想说点什么呢？（学生畅所欲言，交流自己的想法。）

教师小结：同学们，我们要相信诗人李白的那句名言：“天生我才必有用”。在人生的道路上，在遇到挫折的时候，不断的给自己加油，激励自己不停的进步！说不准，在你努力付出之后，你也可能是一个闻名于世的成功人士呢！

师点课件，引出：

2、如果你长得不漂亮，或是老师等人“忽略”了你，你又应该如何去对待呢？

学生分组交流，全班展示个人的处理方法。师点课件，展示丑小鸭的故事。那你可以想想“丑小鸭”的故事。（丑小鸭丑到连自己的“母亲”都不喜欢它，自己的兄弟姐妹都欺负它，更让人心寒的是，狼都因为它丑而不吃它，多么强烈的讽刺，多么可怜的丑小鸭！可是在这种情况下，它仍然坚强的活着，想尽一切办法的活着？）看了“丑小鸭”的故事，你又有什么心里话要说呢？（学生畅所欲言，交流自己的想法。）

师点课件，引出：

学生分组交流，全班展示个人的处理方法。

（五）归结升华

同学们，今天我们一起探讨了如何正确面对生活中遇到的挫折，珍爱自己宝贵的生命的话题，相信通过这一节课的讨论，大家对于如何处理生活中挫折都会有自己新的认识和想法，那现在就请大家把自己在这节课中的所得写下来，时刻警醒自己吧！

（学生整理笔记并交流自己的所得）

（六）课终总结

同学们，生命是宝贵的，每个人都只有一次，面对艰难、痛苦、挫折、困境、走投无路时，结束自己的生命不是我们唯一的选择！她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。就让我们正视生活中的遇到的挫折，正确的处理它，勇敢地挑战它，好好珍惜爱护我们宝贵的生命吧！

在《阳光总在风雨后》的歌声中结束本次班会。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇九

教学目标

- 1、认知：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。
- 2情感：使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

一、认识挫折

1导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿

的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

2. 组织学生讨论：

你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？

二、了解挫折

1谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

2分析挫折可能产生的原因。生：（讨论）

三、感受挫折

1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

2请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的’。

3谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

四、善待挫折

1善待挫折

2师生共同探讨善待挫折的方法。

五、欣赏歌曲，并寻求榜样的力量，战胜挫折。（《真心英雄》）

（结束语）同学们巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心

理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

正视挫折做一个身心健康的人演讲稿篇十

1、认知目标：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。

2、情感目标：使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

3、行为目标：通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。

【活动过程】

导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每个人的一生总会遇到许许多多的挫折，而遇到挫折时，有些人会从中寻求希望，愈挫愈勇，以更加饱满的斗志继续人生的旅途。而有些人则先想到逃避，让自己沉睡在迷茫中，希望时间的流逝能冲淡这段痛苦的回忆。不同的人对待挫折的不同态度，就注定人与人之间不同的命运。

【情景一】

1、观看感恩中国人物——湖南的“张海迪”李丽的事迹

[李丽语录]

把挫折当存折；把苦难当享受；把失败当财富；把残疾当资源。

人生输得起的是金钱，输不起的是心态。

追求永不放弃，就会有成功。

一个人身体残疾并不可怕，可怕的是心理的残疾。

【情景二】

1、玩游戏：答记者问

2、活动规则：

(1) 在全班推选出四名同学，分别担任“勇敢专家”、“自信专家”、“乐观专家”和“坚强专家”。

(2) 全班每个成员都是各个媒体、各大报社的记者，都有权利向台上任何一个专家咨询相关的问题，各个专家需要一一解答。

(3) 最后，在四位专家当中评选出“最具魅力奖”、“最具亲和力奖”、“最具人气奖”和“最具应变能力奖”。在所有记者中评选出“优秀记者奖”2名。

【情景三】

1、根据前面的介绍和活动，伴随着优美的音乐，请同学们将“心灵感悟”的卡片上写上自己对挫折的感受和认识。

【情景四】

1、老师送给同学们一首小诗——《假如生活欺骗了你》，与大家共勉。

假如生活欺骗了你，

不要悲伤，不要心急！

忧郁的日子里需要镇静！

相信吧，快乐的日子将会来临。

心儿永远向往着未来；

现在却常是忧郁：

一切都是瞬息，一切都将会过去；

而那过去了的，就会成为亲切的回忆。