

2023年战胜挫折演讲稿(优秀5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

战胜挫折演讲稿篇一

同学们、老师们，大家早上好！

春华秋实，花红柳绿，我们在学校老师、家长精心的呵护下健康快乐的成长着，我们有肯德基、麦当劳、游乐场我们和上一辈艰苦的生活相比，是多么幸福啊。可是在现在优越的生活条件下还有许多不良现象：昨天《今日说法》中讲，山东某县一名年仅8岁的小姑娘因被邻居怀疑偷钱而服毒自尽。某市小学生因考试不及格被罚款而自杀，因考试成绩不理想受到家长批评而离家出走等等，我们经常听到诸如此类报道，虽然这是一个社会问题，也是一个教育的大问题，但是从我们学生自身方面而讲挫折教育、培养耐挫能力、提高心理承受能力是多么的重要。

挫折教育是指在困难的环境中经受锻炼，摆脱困境，培养一种迎着困难而上的坚强意志和吃苦耐劳的精神。其目的是磨练我们的意志，增强体魄，以提高我们的生存能力和适应能力。其实早已经有许多中外伟人为我们做了很好的榜样：如音乐家贝多芬在生活极度困难，耳朵聋了的困境下与命运奋力抗争，谱写了至今仍鼓舞了很多人的《命运交响曲》；爱迪生为了发明电灯不知试验了几千次，不知失败了多少次，才最终找到了钨丝。纵观中外名人的成功都不是一帆风顺的，不经风雨哪能见彩虹。

“人生能有几回搏！”这话固然深刻，但“人生总有几回

挫!”也许更有普遍意义。我们在学习、生活当中，遇到挫折是经常的，不可避免的，应该正确对待所遇到的困难和挫折，认识到困难和挫折是我们生活中的一部分，学会如何应付所遇到的挫折，提高挫折耐受力。从这个意义上说，挫折对我们来说是一种成熟和成功的“催化剂”，我们要以健康的心理从容地面对它，自信地战胜它，成功就离我们很近了。同学们，让我们一起努力创造我们绚丽的人生!

战胜挫折演讲稿篇二

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是，笑对失败。

对于失败，菲利普斯曾说过，“什么叫作失败？失败是到达较佳境地的`第一步。”只有经历失败，才会让人们清楚地意识到自己的不足，加以改正，从而避免了将来的重蹈覆辙。只有经历失败，才会让一个个沉浸在自己美好幻想中的人们醒来，敢于充满勇气，正视社会，克服重重困难，去实现自己的奋斗目标。人生的道路向来坎坷，我们不知道前方是否有猛虎猛兽在等待着我们，我们不知道，前方是否铺满了荆棘，甚至我们无法预知明天和意外，哪个先来。但是我们知道，每一个成功都是由一个个失败凝聚的，所以，与其说成功是一杯甜酒，不如说成功是一杯苦酒。

亚伯拉罕·林肯，美国第16任总统，出生贫困的林肯，一生都有挫折的陪伴，曾经，八次竞选八次失败，两次经商两次失败，期间还有一次严重的精神崩溃，但他并没有放弃，一如既往的努力，奋斗。

在一次竞选参议员失败后林肯曾说过这样一番话：“此路艰辛而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚也因此而站不稳；

但我缓口气，告诉自己，这只不过是滑了一跤，并不是死去而爬不起来。”

皇天不负有心人，在1860年，他成功竞选美国总统，1865年，他领导了南北战争取得胜利，成为了黑人解放的象征。也使它成为美国最伟大总统之一。

比起过林肯的那些曲折经历，我们现在所面临的挫折又算得了什么呢？

张海迪说：“即使跌倒一百次，也要一百次地站起来”，现在就让我们把失败看作是成功的垫脚石，让我们接受失败，挑战失败，为自己的理想奋斗吧！

谢谢大家，我的演讲结束！

战胜挫折演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是，笑对失败。

对于失败，菲利普斯曾说过，“什么叫作失败？失败是到达较佳境地的第一步。”只有经历失败，才会让人们清楚地意识到自己的不足，加以改正，从而避免了将来的重蹈覆辙。只有经历失败，才会让一个个沉浸在自己美好幻想中的人们醒来，敢于充满勇气，正视社会，克服重重困难，去实现自己的奋斗目标。人生的道路向来坎坷，我们不知道前方是否有猛虎猛兽在等待着我们，我们不知道，前方是否铺满了荆棘，甚至我们无法预知明天和意外，哪个先来。但是我们知道，每一个成功都是由一个个失败凝聚的，所以，与其说成功是一杯甜酒，不如说成功是一杯苦酒。

亚伯拉罕·林肯，美国第16任总统，出生贫困的林肯，一生都有挫折的陪伴，曾经，八次竞选八次失败，两次经商两次失败，期间还有一次严重的精神崩溃，但他并没有放弃，一如既往的努力，奋斗。

在一次竞选参议员失败后林肯曾说过这样一番话：“此路艰辛而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚也因此而站不稳；但我缓口气，告诉自己，这只不过是滑了一跤，并不是死去而爬不起来。”

皇天不负有心人，在1860年，他成功竞选美国总统，1865年，他领导了南北战争取得胜利，成为了黑人解放的象征。也使它成为美国最伟大总统之一。

比起过林肯的那些曲折经历，我们现在所面临的挫折又算得了什么呢？

张海迪说：“即使跌倒一百次，也要一百次地站起来”，现在就让我们把失败看作是成功的垫脚石，让我们接受失败，挑战失败，为自己的理想奋斗吧！

谢谢大家，我的演讲结束！

战胜挫折演讲稿篇四

尊敬的各位老师、同学们：

我不知道自己是悲观还是乐观，当别人陷入悲伤总能想得很透彻的大义凛然地安慰，然而当自己面对挫折时却没了豪爽，只会哭泣。我以为自己能泰然处之，能看轻一切，这始终只能对别人。

开学没几天就发烧了，还以为自己得了甲流；好了之后没过多久因为骑单车差点被车撞，手又摔伤了，缝了几针，之后

的洗衣洗澡洗头发都要同学帮忙，生活不便；今天参加国二的机试，抽到12号，一进考室机子是坏的，换了一台后，题目好难，做到一半死机了，我不敢相信这是高级的大型考试，还出这种状况。之后电脑就不好使了，点一些键都没反应，文件删不了，答案出不来……我不知道我是怎么考完的，一出考场我就抱着同学哭，把这些天的委屈和不满统统发泄出来，只是哭。

我承认我不坚强，甚至可以说脆弱，每当遇到小挫折就觉得不得了了，只会用哭来发泄。在伤心的时候人们往往忽视了曾经的欢笑与幸福，只看到眼前的不幸，很悲哀。在伤心是能有亲人的鼓励，朋友的关心与照顾是幸福的，也是我们从苦难中的到的，弥补了一切的损失与悲伤。

这是我们应该发现并珍惜的。

战胜挫折演讲稿篇五

尊敬老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

人生在世，难免受挫，毕竟人生之路不是一帆风顺，是需要你付出加倍努力，昂首向前的一个历程。挫折所给予的痛苦说到底来自于内心，看你态度如否，若是积极，你会一笑而过，从头再来；若是消极，你将痛不欲生并陷于其中。因此，这就需要我们放下负担，避免挫折影响你轻快的脚步。让我们加快步伐，以新的姿态，投入到生命的长河中去！

人生是一条路程，既然选择，就要为之奋斗到底，是绝对不可以改变的事实，需要你慎重的考虑并作出决定。一旦决定，就意味了一生，就意味着迎接困难的挑战。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”宝剑尚需要不断的磨砺，才能削铁如泥，寒光四射，人生的梅花，若不经受一番彻骨严寒，何来

玉气满乾坤。笑对挫折，放下阴影，你会越挫越勇，历经沧桑而不衰，备受磨难而更强！

“拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，前方也许尽是坎坷路，也许要孤孤单单走一回……”我不知到这条路何时终止，何时结束条件是无论如何都要走下来。放下，并不意味着结束，更象征着开始，它体现了你生命的姿态，蓬勃而又坚强。

它无形之中形成了坚硬的翅膀，迎接天空的怀抱。

相比之下，人类的生命是博大精深的，若想攀爬人生地顶峰，就需要脱下身上的负担，像蝉一样，想要飞起来就必须舍弃身上的“盔甲”

放下，是人生的又一个开始，象征着新的开端，放下挫折与束缚，是你的人生之路走的轻松而又快活。夜晚的逝去，象征着早晨的开始，冬季的逝去，象征着春季的希望，挫折后，又是灿烂的人生，辉煌的明天。在太阳还未升起之前，在春季还未来临之前，就像一粒种子，长出生命的嫩芽，迎接生命的挑战！