

最新应对挫折与困难自我评价(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

应对挫折与困难自我评价篇一

树结过疤的.地方最硬，人受过伤才会更坚强。

——题记

山有高峰，也有低谷。水有深渊，也有浅滩……

不知你注意了没有，人总是哭着，而不是笑着来到这个世界的，也许这就意味着人生不会总是轻松愉快的。但凡经历挫折的人，更易成功。不管是什么路，都布满绊脚石，只有那些跌倒后又爬起的人才能笑傲群雄，做真正的赢家。我们唯有以不变的心态应对万变的挫折才能到达奇峰。

永怀自信之心

自信是成功的基石，是克服挫折的一剂良药。初中课本里有这样一则故事，一家公司运输箱冰时不慎将一位职工锁在里面，那位职工心急如焚，努力挣扎却终究无所获，最后“遗憾”地被“冰冻”死。其实，运输工人忘记了插电，并且冰箱里有足够的空气。这就告诉我们，无论做什么，我们都要有信心。

永藏坚韧之心

愚公移山，精卫填海，夸夫追日，这虽是虚构神话故事，无

不有共同特征：只有凭借坚韧不拔的毅力，滴水方可穿石，只有依靠坚韧不拔的毅力，铁杵才能成针。一个人，如果没有坚韧这品质，那么他将一事无成；一个人如果有了这品质，那么成功不就是小菜一碟了吗？司马迁用13年时间撰写《史记》，马克思用40年的时间才完成《资本论》，歌德用50多年时间才写成长篇诗剧《浮士德》，无不说明这一点。所以，我们要用坚韧不拔打造完美人生。

永持专一之心

《劝学》中有这样一段文字“蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也；蟹六跪而二螯，非蛇蟻之穴不可寄托也，用心躁也。”每当我们遇到困难，我们都要冷静下来，不要让浮躁冲昏了头脑，要专心致志博击这烦恼的挫折。

每当布满鲜花的康庄大道向前延展时，背后一定有荆棘和鲜血的铺垫；

每当登上山峰，惊叹于秋翠如云的空濛山色时，一定曾经付出攀爬的汗水与艰难。

挫折，人人都不可能预料得到。我们唯一能做的，就是以不变的心态应对这万变的挫折。

文档为doc格式

应对挫折与困难自我评价篇二

点滴的生活记忆里，坎坎坷坷的挫折，都是生命的见证。美丽的季节也有凋零的落叶，绚丽的青春也少不了挫折。

温馨的生活中，终会有那么一些刻骨铭心，那么一些记忆犹新，那么一些痛心的片段。也许也说明了生活，没有十全十

美的，总会有那么一些缺陷。绚丽的青春，最美丽的季节。

在无知的童年跨进了青春的季节里，总有很多很多的向往，但是一阵风，一场雨，却让充满向往的人，倒退到了起点。

当我们扬起风帆的时候，太阳也蹦出了地平线了。我们在海中航行，突然有一天，乌云密布，雷声轰隆，浪花击打着船，大风吹击这帆，整只船变得飘摇不定的时候，心里也有一种恐惧感油然而生了、或许下一秒的时候，帆船已经颠覆了，沉进了海底，最终遗失了一切了！但是凡事都是有可能性的，也许在下秒，雨停了，风停了，云散了，太阳重新升起了。所以在挫折中，要找到生存的希望，阳光就会洒落在你的身上。

为什么有些人可以享受成功的果实呢？难道就没有，就不用经历风雨么？那是错的，成功的人只是比失败的人多坚持了一秒钟，多忍耐了一秒钟，多给自己一些自信，多走了一步路。面对挫折，失败的人，只是少了一分自信，少了一分相信。

今天的我们，是逆风而行，不要害怕跌倒，只怕没有信心站起来。没关系，慢慢来，慢慢说服自己：“我要站起来”。而明天的我们将会一帆风顺。经历过挫折的人生才不会显得空洞，才不会显得单调，才不会显得朴素！

应对挫折与困难自我评价篇三

人的一生，看似漫长，却是极其短暂，就如唐朝张若虚的诗文所说：“江畔和人初见月？将年和月初照人？人生代代无穷已，江月年年只相似。不知江月待何人，但见长江送流水。”人的一生如江湖、与自然相比较，那可真是轻微一生，沧海一粟。苍穹深邃，宇宙浩瀚。我们甚至来不及看到我们的身影，我们的生命已经结束，化作尘埃。

因为生命太短暂，我们不得不去珍惜，因为太匆忙，我们不

得不去想办法，让生命更精彩。

在我们短暂的一生，时时刻刻督促自己，让生命有一种紧迫感，督促自己不停的往前，这样才能把生命描绘的精彩绝伦。

把握生命过程，即使我们没有什么丰功伟绩，我们也不曾辜负我们的生命，我们可以为我们短暂的人生而不悔。

感觉生命有限，时间紧迫的人们，一般都是大志之人，他们都希望自己的人生不同于庸碌平常的人生，都希望自己能创造出一番天地，为后人留下一些值得怀念和留念的东西。那些在事业上有所成就的人们，没有一个是只会夸夸其谈而不务实的人，他们把时间弥足珍贵，恨不得把一分时间当成几分用。英国物理学家牛顿，如果他没有这种紧迫感，只懂得吃喝玩乐，让自己快乐，那么不会有他的牛顿第三定律，他曾说：“人生太短赞了，我没有浪费一分一秒。”

晋朝的车胤，家道中落，一盆如洗。以为要生存，他白天不得不去干活，因为没有多余的时间来学习，就利用漫漫长夜来读书，因为没钱烧油，他甚至想出了捉萤火虫照明，由于艰辛努力，终于成了一位博学多识的人物，成为当时名流。

历数古今中外，一切有大成就者，无一不是惜时如金之人，生命如烟花般短暂，正是因为他们有了超前的紧迫感，生命感，他们才会孜孜不倦，刻苦奋进。他们的这种对待生命的严肃态度，他们的生命之花才开的更美丽，当让有这样成绩的人毕竟是少数。

生活中有许多平凡的人物，他们并没有因为自己的平凡而放弃自己生命的精彩。07感动人物李丽，用轮椅画出爱心的轨迹。残疾打不垮，贫困磨不坏，灾难撞不倒，坚强和他的生命一起成长，身体被命运抛弃，心灵却唱出强者的歌。5年时间里，温暖8万个冰冷的心灵，接受回报延伸，他用轮椅为爱心画出最美的轨迹。六十年代的雷锋，用自己无私的热血，

以助人为乐，到处帮助别人，把自己生命的光和热散发到他所能到达的每一个地方。

他们只是平凡的人物，但谁又能说他们的生命是不精彩的呢，我们所能做的即使从一点一滴的琐碎做起，像雷锋那样把有限的生命投入到无限的努力中去，把人生中的每一天，当成生命中的最后一天去努力，踏踏实实的去做一些力所能及的事儿，极少成多赢得机会，即使生命是短暂的，也能为他人留下一缕芳香，这也是精彩。

天有不测风云，人有旦夕祸福，我们谁也不知道明天将要发生什么，唯一能做的事儿就是尽心的生活，永爱和真诚去关心生边的人，生命是简单的、也是多彩的，自己快乐、亲朋好友也快乐，这也是一种精彩。只不过是一种平凡的精彩而已。

我们每一个人的生命那是前人的延续，也是后人生命的开端，看重生命，善待生命，展现出生命应有的价值，这就是生命的精彩。

不论哪一种人生，也不论我们未来有没有，让人们骄傲的成绩，只要我们努力去做了，我们就可以说：我们这一生是精彩的，用这样的精神来对待人生，相信人生，一定会绽放它的精彩。

应对挫折与困难自我评价篇四

挫折既能使人产生消极的情绪，也能让我们的生活变得更多姿多彩。面对挫折，懦弱的人会选择逃避，勇敢的人会勇往直前。

曾经，我也是一个逃避的懦弱者，可最后，我还是勇敢地站了起来。小时候由于我的任性和懦弱使我比平常人少读了几年书，因为我并没上幼儿园。可到了小学后，我后悔不已啊！

因为无论做什么，我都比别人差。别人在读书，我不会；别人做算术题，我也不会；老师提问，别人都会，而我却迷迷糊糊的，什么都不会。面对着这么一个挫折，我选择了逃避，我选择了消极。当老师提问题时，我不听也不想；同学交作业时，我不做也不交；老师讲课时，我早已神游太空了……就这样，我的成绩像瀑布一样迅速下滑……当老师和父母发现我不对劲时，我的成绩已是“名列后茅”了。那时的我，视知识、成绩如粪土啊！就更不用说站起来了。可几天后，我的表现却有了明显的变化……那是一个月朗星稀的晚上，我正坐在电视前津津乐道地看着动画片。突然，从门外传来了哥哥叫唤我的声音，出于好奇，我便急匆匆地跑了出去看是怎么回事。出去后才知道，原来哥哥是在玩蚂蚁啊。只见他用木板一次又一次地挡住了蚂蚁的去路，又一次次地用木板弄断蚂蚁的脚，可那只蚂蚁仍不放弃，一次又一次地突破“防线”，希望能逃出哥哥的“魔掌”……看到了这一切，我若有所思地跑回了房间。坐在椅子上的我，不禁想起这段时间老师和父母对我的教育、鼓励，不知不觉间拿起了作业做了起来……最后的结果相信大家应该知道了吧！那就是我付出了比平常人多几倍的努力，摇身一变成了今天的我。

人生难免有挫折，重要的是我们要学会战胜挫折，让我们的生命因挫折而变得更精彩。

人生路途漫漫，失败总是有的。但这一切的一切，只不过是通往成功的道路上的一个绊脚石。

别为自己的挫折感到伤感，生命因挫折而精彩；别为自己的坎坷感到忧愁，人生因坎坷而充实，笑一笑，就如遇到幸福那样高兴；挫折其实并不起眼，只要坚持我们的信念与理想，阳光总在风雨后。要相信，在经历了无数次的失败过后，必定是美好的明天！

我们没有最失败的事，因为那些都只是过往，那些都只是我们为目标的付出。

我们没有最成功的事，从来没有满足过，从来没有踏上理想中的香格里拉。有一首歌唱得好“世间自有公道，付出总有回报”。世界对于我们每个人来说都是平等公平的。

生命在于奋斗，人生在于积累。一分耕耘，一分收获；一份付出，一份回报。你想出一分的力气，去换回十分的回报，那样的事情梦中可能会出现。坐享其成，天上掉馅饼的事情，永远不可能发生在你的头上，即使真有那么一天，也会把你砸晕。所以，我们永远都不应该祈求这个世界平白无故地给我们很多，因为，我们承受不起。

让我们珍惜生命的存在，珍惜转瞬即逝的时间。

一个两耳失聪，双目失明的残疾人，考上美国哈佛大学。这是天方夜谭吗？不，这是一个真实的故事。只要你读《假如给我三天光明》这本书，你就能从中寻找到答案了。主人公海伦凯乐告诉我：只要有顽强的毅力，坚定的信念，做任何事情都能成功的。

海伦凯乐出生于美国阿拉巴马州北部一个小城镇——塔斯喀姆比亚。她在19个月的时候因为一次发烧，失去了视力和听力。在这黑暗而又寂寞的世界里，她自暴自弃，但在导师安妮·沙利文的帮助下，海伦学会用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。以优异的成绩毕业于哈佛大学，成为一位学识渊博，掌握英语、法语、德语、拉丁语、希腊语五种语言的著名作家和教育家。她走遍世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。被《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像之一。

读完整本书，我十分感动，也万分敬佩海伦凯乐。她的顽强让我自愧不如。她不但走进了哈佛大学，还不断汲取知识用自己的力量去做对社会有用的事。她四处奔走建起一家家慈善机构，她倾尽心力留给后人十四部著作。她的作品在世界上产生了巨大的影响。如果我们是她，能做到这些吗？我无法

回答。因为光是体验无光的世界就让我极度恐慌，更别提要达到一个正常人都无法达到的高度了。回头想想，很多时候作为正常人的我们反而不懂得珍惜——不珍惜时间，不珍惜生命！相比她，我是一位幸福的人，从小饭来张口，衣来伸手。肢体上也很健全。但相比她所折射出的精神，我却不及万分之一。遇到挫折的时候，我不是逃避，就是埋怨。想方设法寻求别人的帮助，却很少自己动脑筋去解决它。从海伦的身上，我明白了什么叫不抛弃，不放弃。

海伦凯勒的一生是个传奇，看她的自传让我受益匪浅。我想，应该从现在开始抓住每一份钟，多读书，多交好友，多欣赏美景……我要让自己的生活变得更加精彩，让我们的生命更加有价值！

应对挫折与困难自我评价篇五

杨松尚且因压力而雄伟，人生不也可因挫折而精彩吗？小编分享了积极应对挫折让生命更精彩征文，欢迎阅读。

亲亲挥别无畏的童年，和着青春的步伐，我们在人生的道路上寻寻觅觅、跌跌撞撞。

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你却步不前，而对强者来说是垫脚石，使你站得更高。”奥地利音乐神童莫扎特，在他15岁那年，他为了抓紧时间创作一道曲子，连续三晚他都在寒冬中伏案创作，手冻僵了，呵一口热气暖暖。但后来，他的曲子被淘汰了，他的希望瞬间变成了泡影。但他并没有在挫折面前低头，还是一如既往地在音乐事业下苦功。最终，他终于在世人的敬仰与羡慕中成就了他一生的辉煌，在历史的篇章熠熠生辉。

我们对电灯的使用评价甚高，可谁又能明白他——电灯的发明者爱迪生，经历了多少苦难，失败与挫折。

他在发明电灯时，做了一次又一次的试验。在每一次试验失败后，他总结经验，又投入到下一次的试验中，反反复复，直到成功为止。

莫扎特、爱迪生，他们的青春年华可以说是在挫折和失败中渡过的。但也正因为有了这些失败的教训，他们才有了精彩的人生。

每个人都有属于自己的青春，人生中青春是最最美好的，精彩的阶段。经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人。青春，短暂，会从你手边轻轻流走，把握好青春意味着充实的人生就在不远的前方等待着你！青春就象这束鲜花！开放的时候绚丽无比！可它枯萎的时候就惨不忍睹！我们的青春也是如此，在青春的季节，我们是充满激情，可青春一旦逝去，我们将失去活力，激情，奔放！我们要珍惜青春，不要让它白白流走！

早在那战火纷飞的年代，先哲孟子就曾经这样告诫我们“故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。”几千年的历史穿越时空。告诉我们同一个道理：负重，让生命更精彩。

遭受宫刑的司马迁，一生遭尽世人的白眼，死已无颜面对宗族，但是当他面对这惨淡人生时，他选择了忍辱负重，血和泪凝聚成的“史家之绝唱，无韵之离骚”——《史记》光耀千古。负重，让司马迁由一个匍匐于地的殿臣站立成为一位为民写史的华夏史官。负重，让他的生命绽放华彩。

因为负重，诞生了《史记》；因为负重，司马迁获得了永恒。翻开由负重诞生的《史记》我们认识了更多能够负重的英雄，正是他们，让负重的精神穿越时代长青。

“苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”，使勾践

的负重走向成功，成为所有人激励自我的力量。虽然蒙受着被俘的巨大耻辱，但勾践却毅然选择负重前行。他没有止住自己重振越国的脚步，承受生命中不能承受之重，卧薪尝胆，让勾践终灭夫差，洗尽耻辱。负重，让勾践的生命更加精彩，让人们对他肃然起敬。

合上《史记》，现实的社会是一本永远也翻不完的书，时光给书的每一页写下内容，又将每一页匆匆翻过。阅读这本书，我们获得了同样的信息：负重，让生命更精彩！

因为负重，申雪、赵宏博在冰上为祖国赢得一份又一份荣誉；因为负重，黄来女在挫折面前没有倒下，而是勇敢的搏击人生；因为负重，中国代表团终于在几代人的努力下加入世贸组织，见证中国的辉煌。

负重，让生命更精彩！

只有负重，才能走得更远。

寒风凛冽，覆压一切，唯青松抵挡得住风雪的压力，构成一幅千里冰封，银装素裹的世界；大漠黄沙，阵阵狂风，似恶虎一般吞噬了一切，唯白杨傲然挺立，构成了一道金色世界中的绿屏。杨松似人生，风雪如压力。杨松因风雪而雄伟，人生因压力而精彩。

现实生活中的压力太多太多，在这种种压力中，你总是一遍又一遍的抱怨自己的压力太大。你总是抱怨上帝给了我们太多太多本不属于我们这个年龄的压力趁虚而入；你总是抱怨上帝剥夺了我们优哉游哉的生活；你总是抱怨上帝将我们的时间安排的满满当当，不留一丝缝隙让我们自由呼吸。

其实，上帝给了我们太多的压力，是希望我们永远学会发现压力所给予我们的动力，你可知道，源源不竭的动力之后是一次又一次沉重的压力。

王进喜说：“井无压力怎出油，人无压力轻飘飘。”的确，生命是一座蕴藏着无限雄伟与气魄的大山，而我们一生的任务就是在大山沉甸甸的压力之下勇攀极峰。好比种子，如果只是轻松的躺在那里，只不过是一粒腐烂的种子，成就一方沃土；如果你顶着地皮的压力努力地向上，那么一万缕金色的阳光终会照耀在你的身上。

你烦恼于你的压力，是因为你总是逃避压力，不敢正视你的压力，就像你总是警惕自己的对手，却忘记了超越对手。

其实，压力并不可怕，正是因为它的点缀，生命因而更加精彩，你无须把“减压减压”整天挂在嘴边；也无须把失败的原因归咎以压力太重而让你无暇顾及，你要做的只是换一种思想，明白动力源于压力，用你的激情，用你的冷静，去奋斗那沉甸甸的生命。

或许，从前总认为青松因顽强而苍翠挺拔，而今方明白是风雪的压力铸造了它的傲然挺立。或许，以前总认为白杨因坚韧而挺然屹立，而今方明白是干旱的压力成就了它的坚如磐石。

杨松尚且因压力而雄伟，人生不也可因压力而精彩吗？

学完了海伦·凯勒的《再塑生命》一文，今逢暑假，我便迫不及待地找来《假如给我三天光明》一书，一口气读完。书中海伦·凯勒的成长，海伦·凯勒与命运抗争的故事，让我久久不能释怀。

是的，走过崎岖的小路，才能体会生活的艰辛；穿越茫茫的迷雾，才能感受到阳光的明媚；经历播种的辛苦，才能品尝到收获的甜蜜。人的一生注定不是一条直线，而是一条曲线。只有走遍所有的弯，才能登上光辉的顶点。曹雪芹、蒲松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》等不朽之作；贝多芬的命运多舛，耳聋之后，仍扼住命运的咽喉，以巨人

般的毅力创作了《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基，双目失明，瘫痪在床，竟写成了《钢铁是怎样炼成的》，影响了全世界数万万的人生；林肯经受了多次挫折，依然奋进，终于当选了美国第16届总统。

其实，人生更像一次远征，挫折将永远伴你而行。虽说挫折带来的凄苦是人生浓重的底色，但在这沉沉的底色上亦不乏强者们涂抹的一簇簇光亮。人生不遭遇几次刻骨铭心的挫折，既不丰富也不完整。既然我们走不出挫折的阴霾，何不从哪里跌倒就从哪里爬起，拍拍身上的灰土，说声：“没什么了不起！”昂起头，继续前行。

生活中的我们，肯定也会遇到这样那样的挫折，但比起海伦·凯勒，我们所经受的那一点点挫折又算得了什么呢？一个又聋又瞎的弱女子尚且挑战挫折，获得成功，那身体健康的我们如果同样努力，该会取得怎样骄人的成就！

一朵花的凋零荒芜不了整个春天，一次的挫折颓废不掉整个人生。挫折只不过会让我们愈战愈勇，会让我们的人生更具有挑战性。

海伦·凯勒的成功告诉我：挫折，会让生活更精彩！