

最新挫折演讲题目(大全9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

挫折演讲题目篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

面对失败与挫折，一笑而过是一种乐观、自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气。

面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦然，宽容，然后保持本色，这是一种达观。面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量。

面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和，释然，然后努力化解，这是一种境界。失败和挫折是暂时的，只要你勇于微笑，误解和仇恨是暂时的，只要你达观待之，赞扬和激励是暂时的，只要你不耽于梦想，烦恼和忧愁是暂时的，只要你不被它左右！大海茫茫，白舸争流，不拒众流方的沧海，芸芸众生，人生无常，不被艰难困苦吓倒，方显英雄本色！风雨欲来，春花调落，凭栏眺望，阳光总在风雨后，潮涨潮落，云卷云舒，闲庭信步，高挂前进的风帆，到中流击水，浪遏飞舟，前方就是成功的彼岸。

挫折演讲题目篇二

尊敬的老师、同学们：

大家好！

每个人的成长道路不一样，在孤独中成长，在风雨中成长，在阳光中成长……但不管经历怎样，感觉如何，一向促使我们长大，走向成熟的是挫折。

“挫折像一块石头。”对于弱者来说是一块绊脚石，对于强者来说却是一块垫脚石，它能把你垫得更高。同时强者不是生来就有，他也来源于弱者，所以弱者也不是绝对的。

天下谁不走弯路？哪个没有遇过挫折？可是不管怎样，只要你敢于应对困难，拿出一个人的全部力量和勇气全力以赴，我相信困难必须会被你甩掉，会使你创造出全新的自我，从而更加成熟；相反，如果你逃避挫折，畏惧挫折，你将失去尝试的机会，不敢冒着尝试的风险，你永远不会成为强者。

在人生漫长征途中，挫折是同行者，也是挑战者。有了挫折，才能得到磨练，从而变得越来越坚强，不断地与挫折挑战才能享受到真正的欢乐，生命才有意义，就像在大海中，有了暗礁，才能溅起美丽的浪花。

挫折演讲题目篇三

哭，不代表我软弱；输，不代表我失败；正如风雨并不代表我受伤。

一生里要面对太多的挫折。如考试失利、名落孙山；求职失败、流落街头；甚至婚姻危机、家庭破裂。这又能如何？不过是老天爷和我们开的一个小小玩笑罢了。音乐家贝多芬一生是多舛的：17岁失去母亲、26岁时开始耳聋，直到生命后期完全失聪。可是他并没有向命运低头，而是笑对挫折。终于写下了不朽的《第九交响曲》，被尊称“乐圣”。

所以说我们在面对挫折时一定要有一个信念——风雨总会过

去，阳光总会来临。只要笑对挫折，总有一天阳光会来临。

我喜欢春笋，因为它们总是在风雨中第一个冒出芽的，它们在风雨中无畏、坦然、坚强。

即使如此，我们为什么不笑对挫折呢？曾经的我，是那么懦弱、那么胆怯，总会逃避挫折。而今天，我却在在唐宋诗词中找到了精神的力量。文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的豁达，杜甫“衣阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”的雄心，李白“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的乐观，刘禹锡“沉舟侧畔千帆过，病树前头万水春”的积极。所以面对挫折我不怕。我会像文天祥临死也无畏的胆识，杜甫家破人亡也不颓废的心胸、李白屡遭贬官也不消沉的意志一样——笑对挫折。

原来我总是想问：为什么大树那样挺拔，小草那样翠绿，花朵那样芬芳？现在我懂了！因为大树乐观的面对风雨，小草坚强的面对风雨，花朵快乐的面对风雨。所以请相信，阳光总在风雨后，风雨后便是彩虹。笑对挫折，走过去，必将走到光辉的彼岸。

挫折演讲题目篇四

亲爱的老师、同学们：

我们的`生活之所以精彩，是因为有数不清的挫折。

生活之挫

生活中处处都会遇到挫折，家庭矛盾，邻里纷争，亲人逝去，这些挫折就像在顺畅的道路上突然伸出无数荆棘，将我们划得遍体凌伤。

正因如此，生活才更加有挑战性，才更有趣味，生活才更加

精彩。

学习之挫

学习是我们增长才干的好机会，不过学习也并非一帆风顺。

高手云集，也许我们只是百万大军中的一员小卒，并不为人所重用，再加上考试失利，这打击是无比的巨大。家长的指责，老师的批评，同学的嘲笑，无不给心灵带来无限的创伤。小中考的压力使我们喘不过气来，每天只有几个小时的休息的时间，使我们眼睛逐渐成为黑夜的战利品，这许多的因素使我们大多数的人失去了学习的乐趣。

但是只要我们找到学习的方法，找出学习的问题，寻找出最好的解决方案，学习便像春天的树苗一般茁壮成长，学习上的挫折便化成了动力，使我们天天向上。

学习因挫折而精彩。

运动之挫

运动能使我们保持健康，提升免疫能力。肥胖便是运动最大的克星。

每天运动之时，看见体格健壮者身轻如燕般从身旁快速飞过，带起一阵风，体育虽然是我的强项，不过看到这种情况，也使我目瞪口呆。我欲追不得，腿上像绑上了几十公斤的沙袋，只得见那强人离我渐渐远去。

篮球场上，见得几个身材魁梧者凭借自己出色的技巧，默契的配合，在篮球场上任意破千军，那篮球更像是手中玩物一般。而我只得渴望自己有这般华丽的转身，超强的跳跃能力，不过这只是一场梦。

我算是幸运的人，身上没有多余的赘肉，而那些重量级的人物，在体育运动方面更是没有自信。不过只要你有超强坚持能力，这点挫折只是你鞋底下的一颗石子，轻轻一弹便可弹走，生活一天一天地精彩快乐起来。

运动因挫折而精彩。

挫折是我们生活的动力，它促使我们追求高雅而富有快乐的生活。生活因挫折而精彩。

挫折演讲题目篇五

挫折是什么？挫折是海鸥在狂风暴雨中的`拼搏，挫折是海燕在惊涛骇浪前的挣扎，挫折是花儿绽放时卷起的狂风，挫折是草儿嫩软时袭来的暴雨。

都说成功是收获，是欢乐，是一笔巨大的财富，挫折，亦是如此。

感谢挫折，因为挫折让我们成长。懵懂无知的我们，犹如一只小小的海鸥，在狂风暴雨中打拼。倦了，累了，缓一下气，迎难而上，用信心去战胜它，用勇气去打败它，直到胜利的那一刻，我们会感到我们长大了许多，学会勇敢去挑战挫折。

感谢挫折，因为挫折让我们欢乐。海燕，迎着海浪飞去，毫不畏惧地去战斗。或许，此时，面对海浪——自己的敌人，杀出一条血路去，唯有海燕真英雄。战胜的滋味，每个人都体验过——欢乐、激动，抑或兴奋。

感谢挫折，因为挫折告诉我们坚持的真谛。挫折，可能会让我们变得垂头丧气，也可能会给我们重新面对的勇气。因为挫折是一把双刃剑，让我们感到惊奇和刺激。镜面一转，你就看不到自己失落时的表情，鼓起勇气，奔向前去。就算你是一株被狂风吹残的花朵，仍旧无傲气地开放，那时，你会

发现，原来坚持才是战胜困难的真谛。

坚持，顶住，你要像巨人扛住自己的天空，挫折并不可怕，可怕的是被吓倒。战胜了挫折，收获的信心，收获的体验，收获的坚持，收获的一切的一切，都会珍藏到你那精致的笔记本里。

挫折演讲题目篇六

挫折是什么？是滋润生活的雨露；是坚强者的台阶；是懦弱者的拦路虎……生活，有了挫折才美丽！平时，“逆境”与“挫折”令人们“谈虎色变”！这次，《挫折也美丽》主题活动，让我认识到——挫折是把“双刃剑”！

我抱着希望走出考场，期待着进入希望杯复赛的喜讯……可是，我却没在那名单上看见“朱徐嘉怡”四个字，失望刹那间溢满全身，不争气的泪水从眼眶里漫出来。

忐忑环绕着我，面对“100”题，我坚定地告诉自己：去年的失败，会成为我成功的契机！“进复赛了！”妈妈看似平淡的语言中有掩饰不住的激动！我更是激动得一蹦三尺高，我并不是为进复赛而激动，而是在挫折中成长的我！我在挫折中收获的不只是经验，更多的是面对失败的方法，我的词典里不会再有“气馁”！

挫折演讲题目篇七

把挫折看作一种考验。

挫折会让人痛苦，但同时又能催人奋进。在挫折面前，最能看出一个人的意志。意志薄弱的人一遇到挫折，就自暴自弃，丧失前进的信心，从而一蹶不振。意志坚强的人越是遭遇挫折，越能产生挑战自我的愿望，顽强进取，转败为胜。可以说，挫折，对于意志坚强的人是走向成功的基石，对于意志

薄弱的人则是万丈深渊。面对挫折你必须不被其击倒，然后才能成就自己。只有在各种挫折中，我们才能经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就非凡的意志品质。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。所以，我们首先要把挫折看成是对意志的考验。

把挫折当成人生的财富。

我们成长的过程必定充满曲折与坎坷，伴随辛酸与烦恼。而挫折好比挫刀，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨，怎能见彩虹？”经历了挫折的人生更有意义。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作下了铺垫，记录着我们成长的足迹。只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。挫折其实是一笔财富。每遇到一次挫折，你就增加了一次经验，掌握了一种应对方法。每一次不愉快的经历，都是一种收获，正是有了这样的收获，你才会有下一次的成功。日本三泽屋的三泽千代治社长曾经说过：“我更信任那些有失败经验的人，一次都不失败的人，我从来不敢委以大任。”不经挫折，我们很难快速而健康地成长。所以，积极地看待挫折，挫折不但不会成为破坏性的力量，反而会成为你迈向成功的垫脚石。历尽劫难，司马迁写成《史记》；半世潦倒，曹雪芹绘出红楼；屡遭挫折，林肯做了总统，颠沛一生，李嘉诚成了富翁。可以说，挫折是最好的磨练，苦难是最好的大学。亲爱的同学，我们有什么挫折？如果说家长的错怪，老师的批评，考试的失利，这也叫挫折，那么就把这些统统地看成是奋进的动力！

给挫折一个微笑。

当你遭遇到所谓的挫折，当你陷入痛苦无法自拔，不要灰心，不要绝望，无论你此刻已经失去了什么，你仍然拥有着你最宝贵的东西——生命，请试着对着镜子露出微笑，因为当你笑迎生活的时候，生活必定将最美好的一面呈现给你。1914

年，发明大王爱迪生实验室发生大火，眼看着所有的研究成果即将付之一炬，爱迪生的儿子焦急的四处找寻父亲，意外的发现满头白发的爱迪生，竟然也挤在人群中平静地观看大火，好像事情与己无关。儿子气喘吁吁地对他说：“实验室就快烧光了，该怎么办呢？”爱迪生却说：“去把你母亲找来，这样的大火真的是一辈子难得一见。”隔天，爱迪生面对化为灰烬的实验室说：“感谢上帝，一把火烧掉了所有的错误，我又可以重新开始了。”三个月之后，爱迪生成功发明了留声机。

面对失败与挫折，一笑而过，是一种乐观；重整旗鼓，是一种勇气。失败和挫折是暂时的，只要你敢于微笑，不被艰难困苦吓倒，就一定能重新开始。

看目标，别看脚下。

迪力也停止了动作，站在钢丝绳上丝毫不动。三四分钟后，钢丝绳减缓了晃动。他又起步了，观众中爆发出阵阵掌声。表演结束后，阿迪力对媒体说，如果把这样高难度的技艺浓缩为一句话，那就是：“看目标，别看脚下。”

目前，对于我们同学来说，最大挫折可能就是成绩暂时没有达到理想的高度。请你不要在意一次又一次的跌倒，而是要紧盯住你人生的目标，不断前进。面对挫折，年轻的我们应抬起头，挺起胸，大声说：“风雨中这点痛，算什么？擦干泪，不要问，至少我们还有梦！”如果你要问我，面对挫折，还有什么秘诀，那就只有两个：第一个就是坚持到底，永不放弃；第二个是当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀：坚持到底，永不放弃！

挫折演讲题目篇八

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的是正确对待挫折。

人生至此，都会经历大大小小的挫折。胜败乃兵家常事，结果并不重要，重要的是如何对待。法国剧作家巴尔扎克曾说过：“苦难对于天才来说是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。”可见，如果正确对待挫折，它非但不会阻碍你，反而会成为你的垫脚石。

如张小龙，他就是微信的创造者。他的微信风靡了中国大陆，几乎人人手机上都有微信。然而这款席卷了各大互联网市场的应用，上市时曾被指为山寨版的talk box。张小龙面对这致命挫折，却没有声辩，只是某个版本的微信界面被改为了一张迈克尔·杰克逊的图片——一个孤独灵动的身影在黑夜中独舞。旁边还有一句话：“你说我是错的，那你最好证明你是对的。”正是这种敢于独舞的勇气，致使他把微信打造成了如今的模样。其实我们生活也是如此，如果没有勇气面对挫折，只会不战而败，继续输下去。

正确对待挫折不光需要勇气，还有永不言弃的精神。

美国第16人总统林肯一生可谓历经挫折。22岁到45岁，两度经商失败，11次竞选8次失败。可他再最后关头却成功了，因为他坚信，对待挫折正确的方法，就是永不言弃。假设他没有这份精神，也不会有今日之地位。

挫折演讲题目篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人之一世，殊为不易。人生在世，难免会遭遇这样或那样的

挫折，是注定要拥有的，但是遭遇挫折后的心态是可以由我们自己定义的。

一枚贝壳，要用一生的时间才能将无数的沙粒转化成一粒并不规则的珍珠，雨后的彩虹放刹那的美丽却要聚集无数的水汽。如果把这些都看成是一次又一次挫折，那么是挫折成就了光彩的珍珠和美丽的彩虹。

冰心说：“成功的花儿，人们只惊羨它现时的美丽，当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍牺牲的细雨。”试想，如果没有伽利略与教皇多次残酷的斗争，怎会有“日心说”的确立和推广？如果没有欧立希605次实验的挫折，怎么会有“606”药品的问世？如果没有凡尔纳15次遭遇退稿后再试一次的第16次勇气，怎会有高级科幻家的出现？如果没有爱迪生成千上万次实验失败的孕育，怎会有世界发明大王的诞生？是挫折痛苦中再试的实践创下了他们特有的事业辉煌，书写他们异彩的人生！

人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌，没有必要因叶落而悲愁，也没有必要因挫折而放弃抗争。因为一花凋零，荒芜不了整个春天，一次挫折，也荒废不了整个人生。

人们常说，风雨过后，面前会是鸥翔鱼游的天水一色；荆棘过后，面前会是铺满鲜花的康庄大道，生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生；没有养分滋润它的花迟早也会枯萎。

痛苦和挫折是人生必然要需到的两大难题，要想让我们的心的戈壁荒原开满鲜花，只有在遭遇挫折时排解痛苦，积蓄人生的力量，为新的目标而奋斗，生命之花才会常开不败，生命的存在才会有新的更深的意义！

笑对生活的挫折，正视现实的痛苦，放飞理想的翅膀何妨再试一次。再试，就是直面挫折，就是化解痛苦，就是挑战命

运;再试，就是不甘失败，就是重新崛起，就是走向胜利。再试一次吧——宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来;艰难困苦玉成汝，吹尽狂沙始到金;阳光总在风雨后，成功总在阳光时!