

# 演讲稿挫折(优秀8篇)

通过演讲稿的展示，小学生能够让观众更好地理解自己的观点和想法。以下是一些关于理想实现的方法和技巧，可以帮助我们更好地规划和执行。

## 演讲稿挫折篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

在成长这条漫长的路上，并不是事事都是顺利的，只有经历了挫折和困难，才可以培养自己的意志，磨练自己的毅力。

其实挫折和困难就是我们成长路上的老师，时时刻刻的帮助我们，告诉我们在失败中我们可以提取出很多的经验教训来为我们以后的道路打好基础。这就像一道困难的数学题目一样，你要是不用心去留意、认真去做的话，题目是解不出来的；反之，你便可以从这些困难和挫折中领悟到学习的方法。

对待挫折的态度也为你以后的发展奠定基础。如果你对待困难是消极的，那么在成长的道路上，你会感到事事都不顺心，让我们对成长感到了厌恶；而当你用的是积极的态度，在生活和成长中，都会感到快乐和欣喜，因为你可以从这些挫折中总结经验，并且提供反面教训，让你了解到成长的路上是会有挫折的。

成长是需要挫折的，就好像小鸟想飞，必须要经过很多的失败才能在天空中展翅翱翔；就像刚出生的小鹿学走路，要经过很的困难才可以在无边无际的`原野上尽情奔跑。没错，挫折和困难就是成长必要的条件，也是成长必要的导师。

谢谢大家。

## 演讲稿挫折篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

很高兴我今天能够站在这里演讲，我是来自xx班的xxx。我今天演讲的题目是《挫折与成长》。

同学们，我们在学习中或者是在生活中总是会遇到许多的挫折，我想问问同学们，你们对待挫折是怎样的态度？是乐观积极？还是悲观消极？在遇到了挫折之后，我们是成长了，还是变得更加的挫败了。在完成一件事情的时候遇到了挫折，同学们是想办法去解决它，还是就这样的去放弃做这一件事情。我想这两种选择同学们应该都有，但不一样的态度也会导致事情的结果变得不一样，所以我认为，在遇到挫折的时候，我们应该要积极的去面对它，因为每一次的挫折，都是能够让我们成长的。

挫折是能够让我们成长的，只要相信这一点，我相信同学们是能够更好的去面对挫折的。不管是能力好或不好的人，都是会遇到挫折的，这一点是无法否定的，所以说，我们应该要积极的去解决挫折，让挫折成为我们成长的助力，而不是变成我们的阻力。我们不能轻易的就被挫折打倒，这样不管做什么事情都是不能够做好的。遇到挫折的时候应该要想办法去解决它，这样我们就能够在解决挫折的过程中获得成长，让自己收获很多。

遇到挫折的正确态度应该是冷静的面对，不要急躁，去思考应该要怎样去解决我们所面临的难题。你要相信只有想不到办法的人，没有解决不了的难题。只有冷静下来，我们才能够知道该如何去解决我们现在所面临的难题。就像在做题的过程中会遇到一开始很难或者看不懂的题目，但在认真的思考过后，总是能够知道应该怎样去解题，就能够把题目都做

出来了。就像我们所有的考试或者作业题目都有答案一样，所有的问题都有解决办法，只是自己一时半会没有想到。在每一次解题的过程中，我们会学会一个做题的方法，在解决挫折的过程中，我们也能够学会该怎样去解决这一次自己遇到的问题。

不管是之后遇到了怎样的挫折，我们都应该要吸取经验，让自己成长。挫折并不只是能够带给我们负面的影响的，也能够让我们变得更好。所以在遇到挫折的时候我们可以采取积极的态度，这样的态度不仅能够帮助我们解决自己遇到的问题，也能够让我们收获很多的东西。

谢谢大家！

### 演讲稿挫折篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！如何让自己的人生变得更加绚烂？唯一的方法是经历风雨的‘洗礼’，然后带着伤痕获得重生。你所经历的每一场风雨，都是成人礼的一部分，检验你的阅历和成长。毫无波澜的死海注定不会比汹涌的大海壮阔，你的人生，也会因为风雨而精彩。

就像保尔·柯察金一样，“不因虚度年而悔恨，不因碌碌无为而羞耻”，他全身瘫痪之后生活无法自理，那时候已经感觉到自己是个废人，对生活充满了失望，最终面对挫折，迎难而上，战胜病魔，完成了巨著《钢铁是怎样炼成的》。

挫折并不可怕，可怕的是你还没尝试着打败它就溃不成军。海伦·凯勒也是从小面对挫折，她说假如给她三天光明，她的明天会变得辉煌起来。同样，我们的成长过程曲折坎坷，总是伴随着辛酸与烦恼，而挫折好比一块锋利的磨刀石，只有经历折磨，我们的生命才能闪耀出夺目的光芒。挫折其实

是一笔财富，多少次艰辛的求索，多少次淋漓的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作了铺垫。成长的过程好比沿着沙滩走，一排排歪歪曲曲的脚印，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。

一生坎坷的苏轼，在“莫听穿林打叶声”、“一蓑烟雨任平生”的心态中，获了“轻杖芒鞋轻胜马”的怡然自得之乐，享受着“但原人长久，千里共婵娟”的浪漫诗意。坎坷一生，却旷达一世。他终究是快乐的。

人生道路上，有苦有甜，有苦有笑，有失败也有成功。面对挫折与失败，也许有人会一蹶不振，因此而自卑，自暴自弃。但是你是否知道沙子成为珍珠的过程是多么艰辛，世界上不存在一帆风顺的人。相信自己；你也是一颗闪亮的珍珠。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，只有经历一番寒彻骨，才有梅花扑鼻香。在困境中坚持不懈，勇敢的面对困难，最终会苦尽甘来的。

人生如品茶，微苦过后必有回甘。人生如博弈，舍去之后必然有得。奋斗的路上少不了伤痕，但你也并不孤单。

我敢于面对风雨，是因为在涸辙之中，仍有人与我相濡以沫；我敢于迎难而上，是因为在寒冬的冰天雪地里我以最炽热的希望期待着明天的太阳。我不畏惧，尽管是荆棘遍地，前途遥遥，但有一双手在远方等着抚慰我的累累伤痕；我不害怕，尽管水瘦山寒，雨冷风凄，但有一双深情注视的眼，陪着我蹒跚艰难的步履。面对风雨，心怀希望。念念不忘，必有回响。不忘初心，方得始终。

## 演讲稿挫折篇四

商人说：“幸福是无限的商机和大笔金钱。”社会学者认为人类进入社会主义社会就是幸福。数学家说：“我的’幸福就

是发现另一条真理。”而我说，幸福是懂得笑对挫折。

一片枫叶，秋风吹过，无奈的滑过，有人看到了落寂。

一柱香，燃烧尽后，留下了残躯，有人看到了苦楚。

但是你是否看到：当枫叶把生命献给秋天，便有了太阳的颜色；香虽然燃尽，却留下了袅袅清香。挫折面前，与其看到落寞与苦楚，不如多看彩蝶翩跹，多听听流水淙淙。

能够笑对挫折，那就得到了幸福。

李白，你有自己的雄心壮志，希望在朝野上大展拳脚，而皇上却只让你为后宫三千写那些“云想衣裳花想容”的莺歌燕舞。你本可以愤怒，或者从此一蹶不振，但你没有，你只是脱下官袍、翎羽，胯下骑着青黑色的驴子，腰间挂着一壶酒，高吟“天生我材必有用”笑荡江湖。于是你留下了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！”面对失望透顶的朝廷，你挥了挥衣袖，不带走一片云彩，面对事业上的挫折，你只是微微一笑，“明朝散发弄扁舟。”

也许李白的事业永无出头之日，但他的人生是幸福的，因为他做到了笑对挫折。

我想，如果沉沦在无限的黑暗中，那得到的似乎只能是痛苦。

可怜、可悲、可叹的柳三变，对于仕途的不顺、情感的挫折，你没有像李白那样重整衣领，继续书写人生绚丽的篇章，而是用放荡不羁的生活来掩饰仕途的颠簸、内心的寂落。面对挫折，你不能爽朗的放声大笑，只能在愁眉苦脸中度过余生，所以注定的，你永远写不出李白那样豪放乐观的诗篇，你有的只能是：“对闲窗畔，停灯向晓，抱影无眠。”

虽然柳永最终站立在官场之上，但他是不幸的，面对挫折，

他不能放声嘲笑，重新生活。

生命曾经残缺，但我不会后悔；翅膀也许破损，但我仍会振翅高飞。面对挫折，我会高昂头颅，大声嘲笑。

笑对挫折，笑对人生，那才是真正的幸福。

## 演讲稿挫折篇五

亲爱的老师、同学们：

时间流逝，荡涤成长中的'挫折与琐碎，留下的是坚强。

转眼间已经步入初三，我的学习生活也愈发紧张，逆境也随之而来。

频繁的数学考试，不堪入目的考试成绩，沉重的压力，似懂非懂的课堂，这些几乎已经压得我喘不过气来。我曾经尝试去改变，可依然无济于事。

每天垂头丧气地回家，无奈地悲伤，连父母也不知如何是好。直到有一天，我的生活又有了阳光。那天母亲在阳台浇树，她有意无意地对我说：“德国有句谚语：‘树木结疤的地方，是树体最坚硬的地方’。”我仿佛明白了什么，“坚硬”这两个字久久萦绕在心头。

我再次拿起笔，拿起熟悉的课本，鼓起信念，孜孜不倦，窗外对户人家已经灭灯了，家里安安静静，只有一台疲惫的台灯在努力发光发热，试图照亮一切。

豆大的汗珠从额上沁出，困倦的眼睛很想闭上，可我知道，生而为人，挫折在所难免，受伤何惧，倘是希望在心，倘是执着满怀，再痛的伤口也会复原，就像树木那鬼斧神工的树疤，愈久愈坚。面对一道道复杂多变的图形题，一片片层出

不穷的新内容，我静下心来反复思考，我的身心仿佛要入睡了，可我只能逼着大脑不断运转。不能停，不能停，这道坎一定会过去的。圈圈黑色爬上眼眶，酸疼麻木随之盯上指尖。可无论如何，我心里只有一个信念：坚持住。“学海无涯苦作舟”，只要还能写字、思考，学习就不可以半途而废。

“非独‘学’为然，天下物皆然”。是的，我的学习已有了些好转，同时我也领悟到，做事无论如何都要坚定、拼搏。

挫折，是我成长中的一座桥，让一个懦弱无知的小孩走向坚定，走向成功。就如席慕容说的，“生命原是要不断地受伤和不断地复原。”

## 演讲稿挫折篇六

尊敬的老师：

大家好！

进入初二，数学变得越来越复杂。奇奇怪怪的几何图形拼凑在一齐，就成了拦路虎，挡在你面前。这不，又有一道题目让我伤透了脑筋，各种方法都尝试过了，还是做不出来。

我有些烦躁，手里的笔飞快地旋转着，心里泛起隐隐的失落感：为什么？我就是不行呢？我叹了口气，无奈起身，窗外是浓浓的夜色。翻找参考书时，一张小小的纸片从书页里飘落下来，捡起一看，惊呆了纸片上赫然画着一个正七边形！旁边还有一行稚嫩的笔迹：克服了挫折，我成功了！

回想起来，那时我还在上小学，无意中听爸爸说起过一道难题：画正七边形。小小的我在心中暗下决心，问了爸爸一些有关多边形的知识，便一个人在纸上尝试起来。

我还记得，自我用量角器无数次测量精细的角度，歪歪扭扭

的图形慢慢变得越来越漂亮，无数次挫折，也没能阻挡我求知的脚步，正因为有了这么多次挫折，才使得成果如此令人欢欣鼓舞。站在书柜旁兀自发呆的我，此刻最终有了种豁然开朗的感觉。

每个人，都会在挫折中成长。或许有些人会因为挫折从此一蹶不振，但最终若能战胜困难、克服挫折，定是一次对自我的升华。有了挫折，我们的生活才变得更加波澜起伏，多姿多彩；有了挫折，才使胜利的果实更加甜美；有了挫折，我们才能坚定地起身，应对更多挑战。

在学校读书生活的过程中，挫折也是在所难免的，800米跑步失败，一次考试的失利，好友与你渐行渐远……我想，这些都是我们应当理解的各种磨练吧。

夜色更深了，但轻柔皎洁的月光照亮了这个夜晚，也照进我的心底，一片明朗。是啊，年少的我们总会面临各种挫折，就像做数学题，是这份克服困难的决心，让我们渐渐走向成熟，渐渐变得坚强自信，我们在挫折中，渐渐成长。

## 演讲稿挫折篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

没有风吹雨打，哪会有秋实的饱满；没有刺骨的寒风，哪会有松柏的坚韧；没有挫折和打击，哪会有完美的人生。彼得逊说过：“人生中经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终的决定权在你自己手中。”

古今中外的伟人，绝大多数都是从逆境中走过来的。司马迁忍受宫刑之痛完成了历史巨著《史记》。周文王受拘禁而演绎《周易》。真是“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳

其筋骨”。又如失聪的贝多芬艰难跋涉于荆棘丛生的黑白键上，用手指重重地扣响了神圣的《命运》之门。可见，逆境是强者攀登高峰的垫脚石，是弱者走向毁灭的万丈深渊。

爱迪生花了整整十年，经过五万次的实验，终于发明了蓄电池；著名科学家竺可桢七十多岁还到野外考察，获得第一手资料，直到临终的前一天还不忘做科研记录。他们战胜了多少艰难困苦才实现了人生的价值，才诠释了生命的意义。不经一番风霜苦，哪得梅花扑鼻香。让我们学会坚强，学会抗争，用奋斗走出逆境，这将成为我们巨大的财富。我很欣赏奥斯特洛夫斯基的一句话“人的生命，似洪水奔流，不遇岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花”。

无须赞美挫折，无须企盼挫折，但必须正视挫折。一旦身处挫折，最重要的是要有信心、有恒心、有勇气、有实干精神，即使眼看山穷水尽，仍要想到会峰回路转、柳暗花明。自古以来，所有能成就一番大事业的人无一不是脚踏实地、努力奋斗的。只有“临渊羡鱼不如退而结网。”只有信心十足地去干，才能走出困境，才能让我们真正在挫折中成长。

## 挫折和成长演讲稿5

人总是在遭遇一次重创之后，才会幡然醒悟，重新认识自己的坚强和坚忍。所以，无论你正在遭遇什么磨难，都不要一味抱怨上苍不公平，甚至从此一蹶不振。人生没有过不去的坎，只有过不去的人。

人的承受能力，其实远远超过我们的想象，就像不到关键时刻，我们很少能认识到自己的潜力有多大。

有这样一位农村妇女，她18岁的时候结婚，26岁赶上日本人侵略中国，在农村进行大扫荡，她不得不经常带着两个女儿一个儿子东躲西藏。村里很多人受不了这种暗无天日的折磨，想到了自尽，她得知后就会去劝：“别这样啊，没有过不去

的坎，日本鬼子不会总这么猖狂的。”

她终于熬到了把鬼子赶出中国的那一天，可是她的儿子却在那炮火连天的岁月里，由于缺医少药，又极度缺乏营养，因病夭折了。丈夫不吃不喝在床上躺了两天两夜，她流着泪对丈夫说：“咱们的命苦啊，不过再苦咱也得过啊，儿子没了，咱再生一个，人生没有过不去的坎。”

刚刚生了儿子，丈夫因患水肿病离开了人世。在这个打击下，她很长时间都没回过神来，但最后还是挺过来了，她把三个未成年的孩子揽到自己怀里，说：“娘还在呢，有娘在，你们就别怕。”

她含辛茹苦地把孩子一个个拉扯大了，生活也慢慢好转起来。两个女儿嫁了人，儿子也结了婚。她逢人便乐呵呵地说：“我说吧，没有过不去的坎，现在生活多好啊。”她年纪大了，不能下地干活，就在家纳鞋底，做衣服，缝缝补补。

可是，上苍似乎并不眷顾这位一生坎坷的妇女，她在照看孙子时不小心摔断了腿，由于年纪太大做手术危险，就一直没有做手术，她每天只能躺在床上。儿女们都哭了，她却说：“哭什么，我还活着呢。”

即便下不了床，她也没有怨天尤人，而是坐在炕上做针线活。她会织围巾，会绣花，会编手工艺品，左邻右舍的人都夸她手艺好，还来跟她学艺。

她活到86岁，临终前，她对自己儿女们说：“都要好好过啊，没有过不去的坎。”

## 演讲稿挫折篇八

尊敬的老师、亲爱的'同学们：

大家早上好！我是四一班白雨桐，我今天演讲的题目是《面对挫折》

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！

我的演讲到此结束，谢谢大家。