

最新演讲稿勇于面对挫折(实用14篇)

环保工作需要广泛宣传，使人们意识到环保的重要性和紧迫性。为了让大家更好地理解通讯稿的写作技巧和要点，小编特意选取了一些范文，供大家欣赏和学习。

演讲稿勇于面对挫折篇一

人生有很多选择，不同的选择带来的不同结果会给你不同的人生。苍鹰威严一生，是要选择广阔的天空去争取；狮子赢了一辈子，是选择广阔的土地去拼搏换来的；鲸鱼一生都在游泳，那是为了选择无边无际的海洋。不同的选择导致不同的人生。所以，选择决定人生。

选择需要勇敢，勇敢的选择改变自己的人生。达尔文说人的祖先是猴子。我相信，但是我很奇怪为什么还有人和猴子，就是选择不一样，就是勇敢不勇敢。在古代，猴子安全地生活在树上。他们从未到过陆地，也不敢到达。他们不知道在陆地上会遇到什么。他们很害怕。其中，有勇敢的，也有胆小的。当勇敢的人选择来到陆地，就会进化成今天的人。他们勇敢地克服各种困难，成为聪明人。他们有能力对抗其他事物，改变自己的生活和后代；胆小的选择留在树上，也就是今天的猴子。他们还是和以前一样，面对强大敌人的侵略毫无抵抗之力。他们及其后代的生活就这样决定了。

面对选择，勇者努力创造辉煌，胆怯者被岁月掩埋。所以，选择需要勇敢。选择需要智慧，智慧的选择改变人的一生。当今社会面临着许多选择，这些选择往往充满诱惑和危险，需要明智的选择。有时候需要选择融入，有时候需要选择反抗。这就像把胡萝卜、鸡蛋、咖啡放进开水里一样。在沸水中，胡萝卜变软，它选择接受它们；当鸡蛋变硬时，它选择抵抗；咖啡和水混合，它选择融入。在选择面前，不同的情况下必然有不同的选择，他们不同的选择也带来不同的结果。

我们也要面对不同的情况，在社会生活中选择不同的选择，这是智慧的选择。

选择需要理性，理性的选择改变人的一生。第三年的生活忙碌而充实。甚至下课后，教室里都是“沙沙”声，但这只是一种人。在人生的这个关键时刻，有竞争，必然会导致痛苦，但这种痛苦只是短暂的。面对这短暂的苦难，人们理性地选择面对，坚持，选择挑战；盲人选择荒凉，浪费，放纵。苦难是短暂的。经过苦难，理性的人获得成功和快乐。盲人得到的是失败和悲伤。面对生活中的选择，我们需要理性地面对。

人生有不同的选择，也正是因为选择不同，世界上才会有不同的人。刘洋选择坚持太空梦想，成为中国太空飞行第一女；谭跃选择了坚持对知识的追求，成为无数人崇拜的“站立的神”；当鲁迅选择弃医从文时，他成了一个激进的革命者，备受推崇。因为不同的选择，勇敢的选择，理性的选择，我们尊重的人会被抚养长大，生活会更充实，更精彩。

人生因选择不同而不同。所以，在我的人生中，我愿意用勇气、智慧、理性去选择，相信我会走的更辉煌更好。选择成就人生。

演讲稿勇于面对挫折篇二

亲爱的老师、同学们：

谁不希望生活能够风平浪静；谁不希望生活能够一帆风顺；谁不希望生活能够晴空万里；谁不希望生活能够无由无虑。

如果没有挫折，我们的人生就会变得枯燥无味；如果没有挫折，成功的价值就大大降低；如果没有挫折，人的生命就会变得很脆弱；如果没有挫折，人们就不会学会坚强是什么；如果没有挫折，当人们谈到成功时，又怎么会感慨道：“谈何容

易“呢。

我喜欢一个人端着一杯散发着淡淡香味的茶，坐在阳台上，拿着一本书细品，细品茶甘的甘淳，细品书的情感，也细品书中人物所遇到的挫折。

面对挫折，需要的是我们勇敢的面对。

保尔·柯察金面对疾病的缠绕，仍不放弃为国家贡献出自己的力量；贝多芬面对失聪这一沉重的打击，仍能坚持创作出一曲又一曲不朽的作品；爱迪生经过不断的实验，面对着几十次的失败，仍坚持自己的实验，最后成功发明了电灯。

所以说，成功是需要有挫折的激动，而生活也需要有挫折的激励。

我们生活在这大千世界里，如果没有了挫折，人们就不会懂得珍惜自己拥有的一切。如果生活中没有挫折，人们就不会懂得生命的宝贵，如果没有经历生老病死，人们就不会去珍惜生命，只会任意踩踏生命。如果生活中没有挫折，人们就不会进取，就不会懂得成功的价值，没有进取，人生就缺乏了生命力，生活只会变得枯燥无味。

所以，生活中需要挫折，没有挫折就不会有五彩缤纷的人生，不经历挫折，生命就会黯然失色，而成功也会失去它原有的光彩。

生活需要挫折的点缀，才会有成功的光辉。

演讲稿勇于面对挫折篇三

亲爱的老师，同学们：

大家好！

生活就是一个五味瓶，而挫折就是其中独特的一味，缺少了它所带来的痛苦，生活便会变得昏暗；生活是一张调色板，而挫折就是那深沉的底色，没有了它的陪衬，所有明亮的色采也显不出美丽；生活是一条奔跑的小溪，而挫折就是其中的颗颗小石子，没有了有了他们磨练，就少了一份历练。

生活是如此的美好，可是这甜蜜中也需要一点点苦味——挫折。

“我知道你这次在期中考试是没有考好，或许对你来讲是一次很大的打击，但是要知道，每一个人都会经历挫折的，没有哪一个成功的人是一帆风顺的，也没有哪一个人会马马虎虎的成功的。孩子，挫折对强者来讲只不过是个垫脚石罢了，但对弱者，它是一个绊脚石，它可以一下子把一个人的信心击碎。孩子，你想想，他仕途不顺，可他还有‘长风破浪会有时，直挂云帆济沧海’的豪情，孩子，把心放宽些吧。挫折带给你痛苦的同时也会给你意想不到的收获的。”班主任拉着我的手苦口婆心的说下了这番话，心里顿时涌上一种莫名的感觉，是感动，是委屈？都不重要了，一切重新开始！

每天的清晨我不孤单，只因有星斗伴着我；每天的晚上我不孤单，只因有月亮陪伴我，渐渐地，我的成绩有了提高在第3次月考试，考得了好成绩。我饱尝了艰辛，也收获了学习带给我的喜悦。

老师，也谢谢你，是你让我知道，生活需要挫折，而我们所做的就是要克服挫折！

我的演讲終了。

谢谢大家！

演讲稿勇于面对挫折篇四

我独自坐在窗前，眼睛凝视着远方。眼睛，已经哭得红肿；眼泪还在流。我没有眼泪。让泪水流到我的嘴里。它们是涩的。让眼泪湿了，就把分数差的卷子发出来。

不知道坐在窗边多久了，只知道太阳落山了，月亮升起来了。我没有时间去想这些，但我还是会去想这次考试。老师看成绩的时候，我的心怦怦直跳。我越害怕事情，就越无法回避。不能直视老师布满血丝的眼睛，不能看可怜兮兮的分数。我不敢相信这是我自己的成就，但我必须相信事实摆在我眼前，我失败了。

月光惨淡，像流水一样，静静地洒在桌子上，映得我脸色苍白。我想起了我的父母，这个时候他们可能还在努力；我想起了早年父母在黑暗中劳作的身影；记得每次出发前父母关心的话。现在，我为他们的关心感到惭愧。

窗外，月亮已经高高升起；窗口保持不变。痛苦的相遇让我觉得自己太优雅了。我抬起头，试图伸展我的大脑。突然，一个挺拔的身影映入我的眼帘。我会留意的。原来是窗外的杨树，是经过反复风雨袭击才存活下来的杨树。它比以前更高更直。我突然想到居里夫人，爱迪生……一阵冷风吹过，书页沙沙作响，打断了我的思绪。我冷战了一下，脑子很清楚：不行，我绝不能退缩，我要夺回应有的成绩。失败只意味着昨天和过去。过去的一切只能变成零。我想重新开始，用新的态度面对失败，迎接下一个挑战。

爱的泪水化作一股空气的力量，涌入我的全身。我看着被泪水浸湿的试卷，擦干眼泪，握着笔，开始认真总结……我希望这次失败成为我的动力。

窗外，皎洁的月光流泻千里，星星不知道什么时候出来了，调皮的眨着眼睛，脸上露出了灿烂的笑容！

演讲稿勇于面对挫折篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我的演讲主题是：勇于面对挫折。

人生漫漫如流水，有高处，有低谷，有湍流，有险滩。弯弯曲曲，百转千回。然而，有的人能屈能伸，可包可容，无畏于岁月的跌宕起伏，无畏于挫折的千锤百炼，不甘于人生的淡忘沉淀，迎难而上，从而乘风破浪名扬千里；有的人却知难而退，溃败于人生的挫折面前，迷失在山重水复间。

乌xxx岸上，沾满血迹的长剑，染红了xxx面。四面的楚歌仍然在耳边回荡，只有那孤苦的战马和满地的盔xxx聆听。项羽，在征战的路上马失前蹄，功亏一篑。面对挫折，他没有选择去面对，更不用说击败挫折了。只是想着无颜见xxx东父老，却未想过东山再起，即使是“死亦为鬼雄”，也无法在延续“力拔山兮”的美名。

古今多少英雄豪杰，都因为无法面对挫折，而在历史的长河中沉没，被岁月淡忘。简陋的房内，一担柴草，一张苦胆，是他的必备用品。勾践，同样是遇到挫折，他选择了面对，并铭记它，克服它。尝一口那干xxx的苦胆，耳边就萦绕起夫差的笑语；躺在那刺骨的柴薪上，脑中就浮现出吴王面前的一跪。古今多少英雄豪杰，能去勇于面对挫折，击败挫折的，才能被历史所铭记。

同样的，鲁迅、乔布斯、海伦凯勒、贝多芬xxx□马云、李想、丁磊……，一批又一批的后起之秀用行动告诉我们，遇到挫折，要勇于面对，勇于挑战。不去面对，只有可能失败，而面对挫折，或许还能成功，即使失败了，我们也可以理直气壮的说：我面对了，我努力了！没有什么可以让我遗憾的！

同学们且不说那一代又一代的名人，我们应当从自我做起，

深刻的反省，是否经常把难题推过于明天，或置之不理；是否见到不易的就不去思考，是否避重就轻等。还有许多，我们应当一一列出来，逐一面对，攻克。

下面我给大家提几个建议：

第一，沉着冷静，不慌不怒。

第二，增强自信，提高勇气。

第三，审时度势，迂回取胜。所谓迂回取胜，即目标不变，方法变了。

如果做到这些，相信同学们将会在学习上、生活上有很大的飞跃。我的演讲到此结束，谢谢大家！

在我们的成长过程中，既充满了成功的愉快，也会遇到各种各样的挫折。比如早上因起床晚，上学迟到而被老师批评；期末考试，尽管做了比较充分的准备可成绩却不理想；参加班干部竞选，自以为很有希望，结果却意外落选；课堂上没能回答出老师的提问；明明做了好事却被同学老师误会等等。这时，我们往往会产生焦虑、失望、忧虑、担心、痛苦等情绪反应。

问题是当我们遭遇挫折、身陷逆境时，我们该怎么办？不同的人此时会有不同的反应，也因此就有了不同的命运。弱者往往是心灰意冷，神xxx黯然，从此可能一蹶不振、一事无成；而强者却能保持冷静，心中的希望之火不熄，从而能发现新的机遇，获取新的成功。

那么如何来面对挫折呢？

首先，应该明白挫折不可避免。古人云：“百年人生，逆境十之xxx”[]在生活中，在学习上，我们不可能一帆风顺，事事如愿，总会遇到各种干扰和阻力。躲避挫折是不可能的，关

键是要正视它，要以宽阔的胸襟，以平常的心态去面对它。

其次，应该认识到挫折能够磨练我们的意志。挫折虽是件坏事，但它又能变成好事，它能增强我们的信心，能够磨练我们的意志。挫折是通向成功彼岸的必经之路，能让我们内心深处激起希望与力量。有这样一则故事：草地上有一个昆虫的蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪xxx把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。这个故事说明了一个人生的道理，要想获得成功就必须承受痛苦和挫折。挫折是对人的磨炼，也是一个人成长的必经之路。

另外，要学会战胜挫折。

1、是要分析产生挫折的原因，特别是要分析自身的主观原因，找到战胜挫折的方法。

2、是要有战胜挫折的勇气和毅力。俗话说：“困难是xxx簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。”要想战胜挫折，走出逆境，就一定要有坚定的信心和顽强的毅力。

3、是要树立远大理想。古人说“人无远虑，必有近忧”。没有远大志向的人，必然是“小人常戚戚”。对于我们中学生来说，就是要树立为中华之崛起而读书的志向，只有树立远大理想，才能经受得起种种挫折的考验。

有位哲人说：如果一个人没有品尝过饥渴的滋味，就不可能深深体味到食物和水的甘甜。同样，任何人在一生中不可能总是一帆风顺，事事成功和如意，总会遇到一些挫折和失败。只有学会自我调整，勇敢地走出情绪的低谷，对任何事物，

作好两种准备，即胜不骄、败不馁，不断吸取和总结经验教训，才能为最后的成功垫铺台阶。

同学们，挫折、失败并不可怕，可怕的是在挫折、失败面前一蹶不振。请铭两幅对联，希望它成为你的座右铭：

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

让我们勇敢地面对挫折，去迎接人生道路上的种种挑战吧！

大会主席、各位评判、各位来宾以及各位同学：

大家早上好！今天，我的演讲题目是：失败，不怕！

同学们，你们尝过失败的滋味吗？你很努力，很用心地学习可是考试成绩不理想；你每天辛勤苦练，参加比赛却榜上无名；你兴致勃勃地下厨却烧了一手的焦菜……这些都叫失败。

失败了，我们是多么地沮丧、伤心、痛苦啊！就像一个泄了气的气球，我们失去所有的力量。然而，要是我们能痛定思痛，在思想上做一个急转弯，把失败当作“一个不太满意的结果”，或者是“一种考验”、“一种成长过程”，这样，心里不就舒服多了吗？更何况人的一生不可能永远一帆风顺，难免要经历一些风霜雨露，荆棘载途，又或者承受一些挫折与失败，只不过有的人栽跟头栽得多一些，有的人栽得少一点而已。

相信在座的每一位都知道“失败是成功之母”吧！没有一个成功的人不曾经经历过失败，而且许多伟人更是从无数次的挫败中诞生的。音乐家贝多芬就是一个典型的例子。他的大部分名曲都是在他聋了之后才完成的。到底他是怎么完成的呢？那全是因为他拒绝向命运屈服！虽然他听不见任何声音，可是乐

曲却依然在心中回旋。他是用心灵来写曲阿！

也许，你们会认为这是一件困难的事吧？但是，有志者事竟成。成功不是偶然，失败更不是命运。法国名将拿破仑也这么说过，在它的词典里头是找不到“不可能”这个词儿，因为他坚信：事在人为！所以，当我们失败了，何不把气馁与痛苦化为为动力，提起勇气面对失败，正视失败，再持着屡败屡战的精神，继续奋斗，把“不可能”变成“可能”，把“不成功”变成“成功”！

最后，我以大发明家爱迪生曾说过的一句话来结束我今天的演讲：当你想放弃的时候，往往不会知道成功离你有多近。如果你成功，那是因为你比别人多了一分坚持。请你坚信：野草遮不住太阳的光芒，困难挡不住勇敢者的脚步。只要你肯付出，不怕失败，“成功”总有一天会属于你的！

谢谢！

演讲稿勇于面对挫折篇六

我们都是尘世凡间的普通人，与其仰望天际漂泊的云彩，不如做一枝倾情绽放的花朵，用简单快乐之心，淡视风云变幻，笑迎雪雨冰霜；不避生活常态，不畏他人嘲讽；盛开时无须肆意遮掩，凋零时坦然面对凄凉；散发着自己的芬芳，坚守着自己的故事；用装扮世界来体现内涵，用愉悦众生来诠释美丽。

装得谦卑是为了隐藏骄傲；表现出痴狂而忘了智慧；庆祝胜利时却失去了初衷；取得进步时受到了各种诱惑；为了真理而追求知识却忽略去提升高贵的灵魂；与并非真正需要的人为友；吸收知识时良莠不分；爱那些轻视我们的人而且帮助那些威胁我们的人。所有这些都是人生的重负。

走在熟悉的路上，往往会忽略了细微之处不可多得的美丽；

而走在陌生的路上，却又会因为迷恋途中的景致而耽误了行程。身边的人每天都在为自己默默付出，我们往往视而不见；而刚认识的人只要对自己好那么一点点，我们就会受宠若惊！糖放得太多了就会感觉到苦，爱得太深了就会感觉到平淡。

演讲稿勇于面对挫折篇七

我叫蒋敏，是四川成都彭州市公安局民警。

我出生在风景如画的北川县小坝乡。我曾经有一个幸福的家庭，有疼爱我的丈夫，还有活泼可爱的女儿睿睿，全家人其乐融融。我还有一个亲亲热热的大家庭——母亲、外婆、奶奶、叔叔、舅舅和舅妈……他们都生活在我的老家北川县城。

5月12日地震发生时，我正在上班，忙着核对全局民警的工资材料。突然，公安局的大楼剧烈晃动起来，我跟着大家从摇晃的楼道跌跌撞撞地跑了出去。

各部门的情况迅速向市局指挥中心聚集：很短时间内，统计的伤亡人数不断攀升。紧接着，我们全警出动。我随巡逻小组上街巡逻、察看灾情、维持秩序、救助群众。

一路上，我不断看见惊慌的人们，动不了的车子，严重裂缝的房子，甚至还有刚刚被转移到空地上就要临盆的孕妇……一座城市，就在一瞬间改变了模样。那一刻，我才真切地意识到，这是一场灾难！

我已经顾不上和家人联系了，和同事们一起忙着救人，安抚受惊的群众。一直到4点钟，我才知道这次地震震中不是彭州，而是汶川。我的心一下子揪了起来：彭州离汶川那么远，损失都那么重。那么，离汶川仅仅一山之隔的北川呢？也不知道妈妈、女儿、奶奶、外婆她们现在怎么样了？！我急得不得了，一个劲儿地给丈夫和北川的家里打电话，可惜直到电池用完了，也没有联系上任何亲人。

晚上10点，雨下得很大。我只知道在成都的丈夫平安，而北川的家里仍然没有一点消息。当晚11点多，有个老同学问我，是不是搭他的便车回北川？我真想和她一起回去！可是我不能走，也走不开。同事们忙得不可开交，我走了，我的工作交给谁？我对同学说：“你回去见到我的家人，一定帮我把他们接出来。”

当天晚上，我和同事们在公安局的指挥中心，守着三部抢出来的值班电话，向不断打来电话的焦虑群众澄清谣言、通报信息、解除疑惑、安抚人心。

整整一夜，我没有吃一口东西，没有合一下眼。

13日下午，我终于接到了舅舅从北川打来的电话，舅舅哭着告诉我：我们家的房子倒了，有10个亲人下落不明。舅舅的话让我难以置信。我抱着一线希望和丈夫商量，由他回北川寻找亲人，一定要把他们接到彭州来。

怀着极度焦虑、复杂的心情，我不断地用做事来冲淡自己的担忧。抬水、搬方便面、接电话、给大量的电池充电，我全身心地做好每一件事情，以消磨自己的担心。

15日凌晨，丈夫从北川回来了。很久，丈夫只说了一句：“敏敏，你还是挺幸运的。”看见他走得已经明显肿胀的双脚，我心头充满了不祥的预感。

第二天，我看见了丈夫用手机拍下的灾后老家的画面：原本5层的楼房，已经下陷了3层，顶楼的一角直接压在了临近一幢楼房的3楼。到处是砖块和断裂的预制板，亲人们的住房全部被滑坡的山体所掩埋。那一刻，我的眼泪一下子就流出来了。我明白，其实丈夫跑遍了北川县城，根本没有亲人们生还的消息！

公安局民警演讲稿：面对灾难，我选择坚强

睿睿，我的乖女儿，你在哪里？妈妈实在太忙了，只好把你送到外婆家。你两岁了，妈妈却只为你过了一次生日。半个月前，你和外婆回北川，车要开动时，你哭着喊“我要妈妈，我要妈妈”的样子，让我一想起来就要掉眼泪。睿睿，妈妈已经为你联系好了彭州的幼儿园，正打算接你到身边来，你要等着妈妈！

这五天里，我不晓得时间是怎么过的，不想吃任何东西，甚至想不起来自己做了些什么。

选择，我必须对摆在我面前的两条路进行选择：要么，回一趟北川。看一看我曾生活多年的家乡，看一看我们曾经其乐融融但已经不复存在的家，去寻找哪怕还有一线生存希望的亲人们；要么，选择留下。继续我难舍难离的公安工作，继续帮助灾区人民，把自己的爱留给那些生还的人们。

时间一天天过去，我听到了越来越多的噩耗：我们公安局白水河派出所两位失踪的民警依然没有音信；民警马莉、王小军的父亲在地震中遇难；我以前的老领导、北川县公安局擂鼓派出所所长勾云章，在这次地震中失去了妻子和孩子。我在为战友们不幸遭遇悲伤的同时，也被他们的坚强深深地震撼！我的同事任大姐在地震中失去了5岁的女儿，但她还一直安慰其他失去亲人的同事：“当警察要坚强些，走了的人就走了，活着的人要好好活。”这些痛失亲人的战友们，依然忍着悲伤，继续战斗在抗震救灾的第一线，把自己的生命和热血融入抗震救灾的生死拼搏中。

组织上知道我的遭遇后，安排我休息。地震以来，我已经不分白天黑夜。我希望自己很忙，我觉得只有不断工作才能将自己麻痹。只要我一闭上眼睛，就会想到母亲和女儿，我必须干活！

16日晚上10点，我打起十二分精神，继续到天彭中学的安置点发放物资，维持治安秩序。一进校门，我就看见一群小志

愿者在这里忙碌。天已经很黑了，他们都没有回家，还在搬运救灾食物和水。这些平日里连家务都不怎么做的孩子，今天却主动地搬运着二三十斤重的物品，用稚嫩的肩膀扛起了原本不属于他们的责任。那一刻，我只有感动。

我顺着安置灾民的教室一间一间挨着看、挨着走、挨着问，想尽一切办法帮助他们、安慰他们。

坝子里，一位和我奶奶差不多岁数的老大爷正颤巍巍地踩在板凳上晾毛巾。我急忙上前帮他晾好，叮嘱大爷要注意安全。

走到三楼的一间教室，一位年轻的妈妈，正用一小碗水，把毛巾打湿，给自己的娃娃擦洗身体。我问这位妈妈，你的小孩有多大？她说五个月。我急忙拧干毛巾，递到大姐手里，叮嘱她，不要把娃娃冻感冒了。

那一刻，我突然想到了我的亲人们。我想，只要他们能从废墟里活着走出来，就一定会有好心的警察、好心的医生、好心的志愿者像我们一样关心他们、照顾他们。因为在灾难面前，所有的人都是一家人。

公安局民警演讲稿：面对灾难，我选择坚强

走出帐篷的时候，我问旁边的同事：“这个娃娃有没有两岁？”她回答：“大概就两岁。”话音刚落，我眼前一黑，什么也不知道了。

突如其来的灾难让我失去了许多亲人，又让我拥有了更多的亲人！面对灾难，我是不幸的，而我又是幸运的。是全社会给我的爱，温暖着我、支撑着我熬过了最痛苦的时刻。有爱，就有希望；有爱，我们就会更加坚强。当我们的泪流在一起的时候，当我们的心连在一起的时候，当我们的力量凝聚在一起的时候，就没有什么可以压垮我们！

谢谢大家！

演讲稿勇于面对挫折篇八

天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。每个人都怀揣着一个属于自己的梦想。

我们的梦想，也许是二十岁的豪情壮志；也许是青春期的迷茫与冲动；也许只是一份平淡的渴望：渴望掌声，渴望成功。无数的可能，无数的希望，因为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每一个角落里芬芳弥漫。

人们常说，有志者，事竟成；还有人说，最贫的是无才，最贱的是无志。由此可见立志的重要性，所以，人不可没有梦想。雄鹰和母鸡都有一对翅膀，但雄鹰可以搏击蓝天，而母鸡只能扑腾于庭院。其根本原因就在于，母鸡的理想是一把米糠，雄鹰的理想是展翅翱翔！所以，我们立志就要立大志，志当存高远！

我们青年人好幻想，每个人都有自己美好的梦想。但如果不经奋斗，那梦想终究是梦想，绝无实现的可能。大家一定听说过蜀鄙二僧朝南海的故事。穷和尚和富和尚都立志要去南海，结果穷和尚凭一瓶一钵去成了南海，而富和尚数年来欲买舟而下，犹未能也。原因何在？就在于穷和尚勇于立志，更勇于践志；富和尚则只敢想，却不敢做。

心动不如行动，努力永远不会太迟！让我们马上行动起来吧！做一件事情，只要开始行动就可算是获得了成功的一半。演讲大师齐格勒曾说过这么一段充满哲理的话：

世界上牵引力最大的火车头停在铁轨上，为了防滑，只需在它的八个驱动轮前面各塞一块一寸见方的木块，这个庞然大物就无法动弹。然而，一旦火车头开始启动，这小小的木块就再也挡不住它了；当它的时速达到100公里时，一堵5英尺

厚的钢筋混凝土墙也能被它轻而易举地撞穿！从几块小木块就可令其无法动弹到能撞穿一堵钢筋混凝土墙，火车头威力变得如此巨大，原因不是别的，就因为它动起来了。

其实，人的威力也会变得巨大无比，许多令人难以想象的障碍也会被你轻松地突破。当然前提是：你必须开始奋斗。奋斗是万物之父，一个人无论做什么事情，只要你肯努力奋斗，是没有不成功的。一个人要想做好一件事情，成就一番大事业，就必须一心一意地做，必须少说些漂亮话，多做些日常平凡的小事情。

人都有惰性，都有太多的欲望，有时难免战胜不了身心的倦怠，抵御不住世俗的诱惑。很多人因此半途而废，功亏一篑。我也是如此，做事总喜欢往后拖。一件事情明明可以在今天完成，却偏偏要拖到明天甚至后天。只有早日改掉这个陋习，我才能离成功更近。

古希腊最著名的雄辩家狄摩西尼原有口吃毛病，他每天口含一石子对着大海演讲，经过艰苦卓绝的努力而成为一位伟大的演说家。他为了使自己能专心一致的工作，剪掉了自己一大半头发，这使他很长时间不能出门，不能会客，于是工作效率大为提高。当一个人没有退路可逃时，他就只能一门心思地朝前奔了。我们应该向狄摩西尼学习，斩断自己的退路，破釜沉舟，勇往直前！

演讲稿勇于面对挫折篇九

亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是9月x号，是我们步入新学年，新初三的开端。也许，在这一年中，我们会付出无法估量的艰辛，但我们同时会收获成功后的喜悦和挫折后的沮丧。微笑着面对挫折，是我们

在这一学年中勇夺胜利的法宝。只有时时刻刻微笑着才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，使你成为困难面前的勇士！

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，那也只是大题小做。我们对于挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知一样，正真的挫折可能还比我们现在的情形复杂上千，上万倍。看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议员再次失败。51岁，当选美国总统。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的！微笑面对挫折，迎接新的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

实际上，这将是我们人生中的第一次挑战，一次挑战所有的

艰辛，所有的挫折的旅途。

挫折的含义很是广泛：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对！

同学们，生活就是由这许许多多的挫折构成。生活的阳光来自于每个人内心的百折不挠，顽强不屈的抗争精神。不愿屈服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。这就是我们的使命！

演讲稿勇于面对挫折篇十

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

凡事要看积极的一面，如果事情糟糕到极点，请用乐观的心态去面对，它的趋势就是变好。以乐观的心态去面对生活，给予自己希望，让生命重焕光彩。

乐观的生活态度，收获友谊，赢得尊重。在一次盛大宴会上，一个平日对卡内基很有意见的商人在背地里大肆抨击卡内基，当时卡内基也听到他的高谈阔论，可那人还浑然不知。这使得宴会的主人都很尴尬，而卡内基却脸上始终挂着微笑，等那人发现卡内基时，想偷偷溜走，卡内基却笑着走上前并跟他握手，说：“谢谢你指出我的缺点。”卡内基这一举动使他们俩从此成为了好朋友。卡内基用乐观、真诚的态度面对这一切，他收获了真挚的友谊，赢得了在场所有人的尊重。

朋友们，让我们拥有乐观的生活态度，让生活更丰富多彩，

更加美好。

演讲稿勇于面对挫折篇十一

大家好！

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，但是我们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。

演讲稿勇于面对挫折篇十二

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进校园的莘莘学子们却拥着青春，在壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界

的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

演讲稿勇于面对挫折篇十三

亲爱的同学们：

早上好！我是来自高一（2）班的陈xx□今天我我国旗下

讲话

的题目是《为梦想拼搏，让青春闪光》。

当花开花落与草木枯荣带走了一年年的春夏秋冬，当岁月车轮终于驶过充满天真与缤纷的童年，当旧岁长辞懵懂与我们渐行渐远，我们迎来了人生中最美好的年华——青春。青春绚烂而短暂，需要我们用奋斗与拼搏去充实；青春美丽而无情，需要我们用坚持与努力去谱写。青春如歌，梦想就

是那一个跳动的音符；梦想如舟，拼搏就是支撑它远行的浆。
，终能抵达成功的彼岸。

高中三年，一路上风雨也好，艳阳也罢，只要我们始终坚持自己的信念，勇往直前，终会到达胜利的彼岸。青春不朽，青春万岁，让我们一起为梦想拼搏，让青春闪光！高三的学长学姐们即将奔赴高考战场，在此我们也祝福学长学姐们在高考中金榜题名，载誉凯旋。

演讲稿勇于面对挫折篇十四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好

我的演讲主题是——勇于面对挫折。

人生漫漫如流水，有高处，有低谷，有湍流，有险滩。弯弯曲曲，百转千回。然而，有的人能屈能伸，可包可容，无畏于岁月的跌宕起伏，无畏于挫折的千锤百炼，不甘于人生的淡忘沉淀，迎难而上，从而乘风破浪名扬千里；有的人却知难而退，溃败于人生的挫折面前，迷失在山重水复间。

乌江岸上，沾满血迹的长剑，染红了江面。四面的楚歌仍然在耳边回荡，只有那孤苦的战马和满地的盔甲聆听。项羽，在征战的路上马失前蹄，功亏一篑。面对挫折，他没有选择去面对，更不用说击败挫折了。只是想着无颜见江东父老，却未想过东山再起，即使是“死亦为鬼雄”，也无法在延续“力拔山兮”的美名。

古今多少英雄豪杰，都因为无法面对挫折，而在历史的长河中沉没，被岁月淡忘。简陋的房内，一担柴草，一张苦胆，是他的必备用品。勾践，同样是遇到挫折，他选择了面对，

并铭记它，克服它。尝一口那干涩的苦胆，耳边就萦绕起夫差的笑语；躺在那刺骨的柴薪上，脑中就浮现出吴王面前的一跪。古今多少英雄豪杰，能去勇于面对挫折，击败挫折的，才能被历史所铭记。

同样的，鲁迅、乔布斯、海伦凯勒、贝多芬、马云、李想、丁磊……，一批又一批的后起之秀用行动告诉我们，遇到挫折，要勇于面对，勇于挑战。不去面对，只有可能失败，而面对挫折，或许还能成功，即使失败了，我们也可以理直气壮的说：我面对了，我努力了！没有什么可以让我遗憾的！

同学们且不说那一代又一代的名人，我们应当从自我做起，深刻的反省，是否经常把难题推过于明天，或置之不理；是否见到不易的就不去思考，是否避重就轻等。还有许多，我们应当一一列出来，逐一面对，攻克。

下面我给大家提几个建议：

第一，沉着冷静，不慌不怒；

第二，增强自信，提高勇气；

第三，审时度势，迂回取胜。所谓迂回取胜，即目标不变，方法变了。如果做到这些，相信同学们将会在学习上、生活上有很大的飞跃。我的演讲到此结束，谢谢大家！