# 党课讲稿：面对挫折莫低头

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-08-16

*党课讲稿：面对挫折莫低头同志们：在我们的军旅生涯中，在我们每个同志成长进步的道路上，挫折是我们必须经常面对的现实课题。面对挫折，我们该如何认识和看待呢？今天，我就围绕这个话题和大家作一次交流。一、挫折常伴你我他什么是挫折？它是指人们在社会实...*

党课讲稿：面对挫折莫低头

同志们：

在我们的军旅生涯中，在我们每个同志成长进步的道路上，挫折是我们必须经常面对的现实课题。面对挫折，我们该如何认识和看待呢？今天，我就围绕这个话题和大家作一次交流。

一、挫折常伴你我他

什么是挫折？它是指人们在社会实践活动中遇到障碍和干扰，使其动机不能实现、需要不能满足时所产生的情绪反应。通俗地讲，就是办事不顺，想法落空。

挫折是人生的一部分。古人也好、今人也罢，伟人也好、常人也罢，谁都得面对这样一个现实：挫折与人生相伴而行。正如陈毅元帅诗中写的那样：“应知天地宽，何处无风云；应知山水远，到处有不平。”为什么挫折总会与人生为伍、相伴而行呢？因为人生活在世上，总会有物质上的、精神上的、生理上的愿望和需求，但受自然、社会、家庭等因素的影响制约，这些愿望和需求不可能全部得到满足，理想和现实之间总存在矛盾、总会有差距，这就决定了遭受挫折的必然性。现实生活中，有的同志想有一个满意的工作岗位，可能因部队建设需要难以如愿；有的同志想入党、考军校、学热门技术，可能因名额限制、成绩不理想、条件不成熟，暂时不能实现；大家都渴望纯真的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭，可有的同志却遭遇到恋爱失败、婚姻破裂、家庭变故等人生不幸，等等。这些都是人生常客，不管你愿意不愿意，总会与你不期而遇。

挫折源于不同的认知感受。从一定意义上说，挫折是人的一种主观感受，是对现实生活进行认知和评价而形成的情绪或行为反应。由于知识水平、生活阅历、职责岗位等不同，大家对同一问题的认识不可能完全一致，这就形成了认知结果的差异，导致同样的境遇形成不同的反应。不仅如此，有的人还会因为一些偏执、偏激甚至虚幻的想法而产生挫折感。比如，有的同志对自己的期望值过高，对自己的能力素质缺乏正确的认识和估价，“眼高手低”，想好的事儿往往落空，定好的目标难以实现。有的同志老是拿自己的优点比别人的短处，看到别人比自己“混”得好，就气不顺，心不平。再比如，对待批评，大多数同志能正确对待，认为是领导的关心和爱护，可也有少数同志却认为这是领导跟自己过不去，给自己穿小鞋，背上思想包袱，造成心理压力。这表明，挫折感与我们的认知能力是密不可分的。

挫折与社会环境变化紧密相联。当前，我国正处在社会变革和转型时期，这为我们创造了良好的发展机遇，提供了施展才能的舞台。但伴随着变革和转型，各种思潮相互激荡，各种矛盾相互碰撞，越来越多的社会问题日益凸显，这些相互交织在一起，增大了人们遭受挫折的几率。无论在社会还是军营，面临的挫折将会更加现实、更加严峻。比如，社会经济结构的大幅度调整，企业的“关、停、并、转”，使社会竞争更加激烈残酷，优胜劣汰给人们的思想和心理压力比以往更大。军队进行体制编制调整后，岗位少了，一些同志可能会失去提拔晋升的机会，甚至还要脱下心爱的军装，等等。

由此不难看出，尽管挫折表现的形式不同，产生的原因各异，但它本是生活的一部分，时刻伴随在我们左右。要真正驾驭它、跨越它、战胜它，我们必须对它进行更加深入的认识和把握。

二、挫折是把双刃剑

挫折是人生的不幸，是对人生的打击。但从另一个角度看，挫折也能锻炼人，它孕育着成功的机会，关键在于对挫折的态度。态度不同，结果就大不一样。有的人沉湎于挫折的痛苦，消极颓废，意志崩溃，挫折成为走向堕落甚至犯罪的起点。但更多的人，把挫折当作人生的财富，在挫折中经受锻炼和考验，愈挫愈奋，使挫折成为通向事业成功的起点。这说明，挫折并非都是消极的，它还有一定的积极意义。具体讲：

挫折能够磨砺坚强的意志。文王拘而演《周易》，仲尼厄而著《春秋》，屈原放逐赋《离骚》。可以说，凡是有大作为的人，必定要通过无数艰难挫折的磨炼。被中央军委授予“爱军习武标兵”荣誉称号的优秀干部曾蛟，入伍时仅有初中文化，在他的成长进步历程中，经受了提干受挫、母亲病逝、妻子严重摔伤、孩子大面积烫伤等多重挫折和打击。但他没有被挫折和打击压垮、击倒，反而以更加顽强的意志、惊人的毅力刻苦钻研导弹技术，熟练掌握了8种专业25个号位的操作技能，先后17次参加旅以上单位组织的比武竞赛，14次夺得第一名，成为全军官兵学习的楷模。

挫折能够昭示前进的方向。挫折不是失败的标志，而是挺进成功的路标。在人类发展进步的历史上，中国古代的四大发明、蒸汽机问世、电能的发现、计算机的诞生和普及、飞机飞船卫星的上天，等等，无一不是在千百次、千万次的失败中孕育而生。我们党领导的新民主主义革命的胜利，也是在经历大革命失败、红军第五次反“围剿”失败等多次挫折后取得的。对我们个人来说，挫折是成长成熟的路标和灯塔，它提醒你该往哪里走、不该往哪里走，该做什么、不该做什么，从而使我们少犯错误，少走弯路，最终实现自己的奋斗目标。挫折能够激发拼搏的动力。大家可能都有这样的体会，当你在做事情、干工作中，顺利时往往很容易就松懈下来，甚至满足于现状、不思进取，达不到最佳效果。而在遭遇挫折的情况下，有时反而会更加振作、拼劲十足，通过不懈努力，最终扭转不利局面，达到甚至超过预期的目标。这是为什么呢？科学告诉我们，人体内蕴藏着创造的巨大潜能，它在平常的生活中，在安逸的环境下，不易发挥出来的，只有当遇到困难和挫折、在向命运抗争的过程中，才能转化为现实的能量和动力。咱们单位以前有个叫何祥春的战士，入伍前考上了大学，但因为家处偏远山区，贫困的父母无法支撑他走进大学校门，于是他决定弃学参军，打算到部队考军校来圆自己的大学梦。可是天不遂人愿，连考三年都名落孙山。有的战友笑他异想天开，有的说他“天生就是种地的命，再咋折腾也跳不出那一亩三分地。”面对沉重的打击，面对个别战友的冷嘲热讽，他毫不气馁，更加努力学习，不断提高综合素质，在退伍后第二年便经考试当上乡干部，经过几年的勤奋工作，被选为乡党委书记，成为带领家乡父老奔小康的领头雁。

显而易见，以什么样的态度对待挫折，是人生成败的“分水岭”，是强者和弱者的“试金石”。强者，以挫折为起点，开始奋发进取走向成功。弱者，一经挫折有可能一蹶不振，消沉颓废，甚至开始滑向堕落和犯罪的深渊。

三、战胜挫折当强者

挫折是客观的、不可避免的，我们必须正视现实不逃避，直面挫折不低头。

一要笑对生活，不自暴自弃。苏联作家奥斯特洛夫斯基在长期的艰苦斗争中，积劳成疾，导致全身瘫痪，双目失明。但他始终笑对人生，不向命运屈服，克服难以想象的困难，创作出《钢铁是怎样炼成的》这部传世佳作，激励着一代代青年的成长。从他身上我们可以得到这样一种启示：面对挫折，要保持一颗平常心，做到“不以物喜，不以己悲”；要有乐观的态度，坚信办法总比困难多，没有过不去的“火焰山”；要有宽阔的胸怀，不被小小的挫折所干扰影响，不懈追求。但现实生活中有的同志却不是这样，遇到点挫折困难，要么情绪低落、自我封闭，陷入痛苦不能自拔；要么灰心丧气、一蹶不振，对工作失去热情，甚至丧失生活的勇气和信心；要么自甘落后、“破罐子破摔”，结果因小挫折摔了大跟头，碰得头破血流，甚至付出生命的惨痛代价。

二要坚定执着，不轻言失败。俗话讲，没有比脚更长的路，没有比人更高的山。我们要懂得这样一个道理：成功永远属于那些意志坚强、永不言败的强者。眼下，全国各大媒体正在大力宣传XXX的先进事迹。他把加紧做好军事斗争准备、扞卫祖国统一作为自己的毕生追求，时刻牢记打赢使命，一心只为打赢事业，与病魔斗争，与时间赛跑，为了导弹部队建设拼尽了最后一丝力气，用坚强的意志铸就了人生的辉煌，成为打赢先锋、时代楷模。再看看我们身边的训练尖子、“活三路”，也都是靠着那么一股狠劲、钻劲、韧劲，在战胜一个个挫折中成长起来的。如果没有坚强的意志、没有一股“不到长城非好汉”的劲头，恐怕什么目标也难以实现。

三要沉着应对，不盲目蛮干。以前曾有这样一个战士，因为内务整不好，几次受到班长的批评。可他不从自身找原因，反倒认为是班长故意找碴，和班长顶着干，还扬言“你不给我面子，我就往你脸上泼脏水”，做出了一些过激过火的行为，最后受到了纪律处分。那么，遇到类似的事情，应该怎么办呢？首先，要及时调整好情绪，尽快从痛苦和烦恼中走出来。头脑发热是办不出好事的。遇到挫折，要尽快使自己冷静下来。这里，我给大家介绍几种方法，战友们不妨试试：一是“走一走”，到操场、营区散散步，抒发一下心中的郁闷，清理一下混乱的思绪。二是“放一放”，把经受挫折的事情暂时放下，过几天再说，终究会有解决的办法。三是“乐一乐”，想想开心的事，或是踢踢球、唱唱歌，用健康的娱乐活动来消除烦恼，缓解压抑的情绪。四是“聊一聊”，找领导、战友说一说，侃一侃，把心中的苦闷吐出来。

其次，要认真反思一下目标是否妥当。如果目标不合适就要及时地调整。比如，考军校不成可以适当降低标准考士官，考不上士官还可以立足岗位成才，照样能在部队建设中有所作为。还比如，喜爱篮球运动，“海拔”不够当不了队员，但可以当裁判，照样能在球场上一显身手。再次，要搞清楚受挫的真正原因。不仅要找客观原因，更要打主观原因，看自己认识上有没有偏执的地方，选择的方法途径妥不妥，还有哪些工作没做到位。这样，才能做到吃一堑，长一智，打一仗，进一步。

四要注重磨炼，不抱有幻想。正确应对挫折，勇敢地战胜困难，是革命军人应有的本色。不仅要在遭遇挫折时站直了不趴下，更要注重在日常生活中培养过硬的意志品质，提高应对挫折的能力素质，不能认为自己运气不错，倒霉事找不到我，或者是盲目乐观，抱无所谓的态度。一方面，凡事不仅要做最大努力，也要做最坏打算，成功固然可喜，受挫也能正确面对。另一方面，要加强抗挫折训练，尤其要重视提高综合素质。我给大家讲个小故事：美国阿拉斯加自然保护区有一种珍稀的鹿，为了保护它，人们把狼、豹等凶残野兽都捕杀了。没想到，这些鹿生活在没有任何危险的“安乐窝”中，活动量逐渐减少，体质越来越差，在闹瘟疫时大量死亡，不仅没有得到保护，反而濒临灭绝的边缘。后来，人们又把狼从外地“引进来”，鹿群为了生存，整天来回奔跑，体质和生命力逐渐增强，得到了更好的繁衍和真正的保护。这个故事寓意非常深刻，它告诫我们，“生于忧患，死于安乐。”现在的青年官兵大部分是生长在改革开放之后，许多人是独生子女，成长环境相对优越，不少同志没有真正经历过大的挫折，这就更需要在挫折中砺练，不断增强承受力，为今后应对挫折、战胜挫折做好充分的准备。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”我们每一个同志在人生道路上，都可能面临这样那样、或多或少的坎坷挫折，只要我们正视现实、从容应对，挫折不仅能引导我们从幼稚走向成熟，更能带领我们从失败走向成功，书写出人生的华彩乐章！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找