# 2024年挫折的演讲稿600字(十七篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-08-18

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。挫折的演讲稿600字篇一又是一个无眠之夜。我无力地呻吟着，不...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**挫折的演讲稿600字篇一**

又是一个无眠之夜。

我无力地呻吟着，不断抽搐的脸上全是痛苦。

不知为什么，我竟选择了这块风雨极多的土地生存。每次下雨，不是瓢泼，也不是倾盆，就像一个巨大的漏斗，将天河之水源源不断地送下来。

我在痛苦中挣扎，拼命地喊着：“快让雨停止吧!”

记得我还是一粒种子时，妈妈就常告诉我：“水是我们的生命，是上天给予我们的甘甜的乳汁。爱水，依赖水是我们的天性。”但妈妈从未告诉过我，水会打坏我们的茎叶，水会冲毁我们的家。

我吃力地抬起头来，看见旁边的柏树爷爷仍安然挺立，好像什么都没有发生似的。

我便疑惑了：“柏树爷爷，你为什么这么勇敢，风雨来了也不弯一弯腰呢?”

柏树爷爷语重心长地对我说：“要想生活，必须要有坚强的品质。你是一棵橡树啊，你注定会变得高大，直插云天，为什么要畏惧这一点挫折，而不去勇敢面对呢?你终将战胜挫折的。”

是啊，我应该坚强地生活下去，勇敢面对现实，为什么要惧怕这一点小挫折呢?

我不顾全身的疼痛，坚强地挺起了胸膛，努力生长着。

风雨来临，我不低头;风雨过后，一切照旧。无论风雨怎样猛烈，我都安然无恙。

我就这样一刻不停地生长着，任凭风吹雨打，冬去春来，也不肯停息。

我忽然发觉，我早已高过柏树爷爷了，从前无法触及的东西，现在都看得一清二楚。我终于成为一棵强壮的橡树了。

柏树爷爷看着我高大的身影，笑着说：你终于战胜了挫折，你成功了!

现在没有什么能阻挡我的脚步了。我可以低下头去看小花小草，也可以昂起头勇敢地面对风雨。

我高兴地向天空大喊：“原来，挫折的天空下不全是风雨，还有一颗想战胜挫折的心，在等待春天，然后生根发芽……”

**挫折的演讲稿600字篇二**

尊敬的老师，同学们：

大家好!

今天我发言的题目是《战胜挫折，走向成功》。

古人云：人生不如意，十有8,9。挫折是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。如同人生的影子，它将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇害上各式各样的挫折。

认真准备考试，却没有得到理想的成绩;以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些困难都会给我们造成挫折感。面对这些失败，我们会难过，会哭泣，然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难也从来不会给出软弱的心灵让座，不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。是逃避，还是奋起?我想大多数人会选择后者。挫折能使人真正的保持聪明和清醒。当遇到挫折和不如意时，越是回避越难以解脱，只有敢于直面它，掌握和运用正确的方法，这才能逐渐走向成熟。作为重点中学的学生，中考、高考的落榜应该是较大的挫折之一吧!落榜时，多年的努力付诸东流，那种痛苦是无法用言语来形容的。落榜带来的创伤是难以愈合，但是我们能做的就只是哭泣，沉沦吗?相信大家都听过张继的《枫桥夜泊》吧!这首流传千古的名诗正是他科举落榜后写的。他名落孙山的痛苦，侵蚀了他饱经苍桑的心，细细地品尝过那不幸，感受格外深刻，这才把无奈的愁情表达得格外传神。千百年后，人们不一定记得当年身穿红袍，骑马游街的状元爷，可却都传颂着落榜的张继的《枫桥夜泊》。挫折并不可怕，平静的湖面练不聘书精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。只有经历风风雨雨，才能真正实现每个人的人生价值。

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，曾益其所不能挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它;把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进!将情感和精力投入到另一种受艰苦的劳动中，用身心的忙碌去占据有限的思维空间，去潜消内心的痛苦。这样可以迫使自己暂时离开挫折的情境。居里夫人年轻时，由于贫富的差距而被爱人抛弃，可她却没有整日沉浸在痛苦中，而是毅然去了巴黎留学，进行艰苦的科学研究。如果，居里夫人当年没有将挫折带来的苦闷化做动力，那么我们的历史上就有可能失去一位杰出的女科学家。历史上，司马迁受宫刑而历作《史记》;孙膑挫而著兵法;诺贝乐深受的姑娘突然嫁给了坟墓，他转移挫折的方法是把精力完全转向自然科学。

如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握，难以预期的崎岖山径。只有经得起考验，受到了挫折的磨砺，甩得脱挫折的梦魇，勇于征服攀登中的所有困难，才能取得最后的成功。不要让挫折成为我们前进的绊脚石，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终走向成功的彼岸!

**挫折的演讲稿600字篇三**

人生的征途是漫长的。这中间，少不了大大小小的挫折，面对挫折我们应该怎么办呢?

挫折就如一把双刃剑，既有好处，又有坏处。对于懦弱的人看来，挫折就是失败，是一间恐怖的鬼屋，在没打开门之前，那可怕的气氛就产生了。挫折就像一座高大的\'大山，当懦弱的人爬上一次，没有成功的时候，于是便是放弃了，缺乏自信了。

挫折对于那些坚强而又勇敢的人看来，就是锻炼自己的时刻，激发自己斗志的时刻，面对挫折不说一个“不”字，而是勇敢的去面对它，战胜它。

“没有挫折，就没有成功。”闻名于世的发明家爱迪生，在发明灯泡时，一次次的失败，但是从未想到放弃。有人问他：“你一而再，再而三地失败，为什么还要继续做呢?”“失败?”他微笑着说，“我没有失败，我现在已经知道了5万种不成功的方法。”

即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。我一定要成功!朝着一定目标走去是“志”，一鼓作气中途绝不停止是“气”，两者合起来就是“志气”。一切事业的成败都取决于此。遇见森林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的。

钢是在烈火和急剧冷却里锻炼出来的。所以才能坚硬和什么也不怕。我们的一代也是这样在斗争中和可怕的考验中锻炼出来的，学习了不在生活面前屈服，就会成功。

**挫折的演讲稿600字篇四**

人一生总会遇到一些难以预见的挫折和困境，关键是看自己怎样去面对，去对抗它。

暑假前夕，我在小区里骑自行车，由于刚下过雨，地面上还有一些积水，滑溜溜的，导致自行车打滑，我被甩了出去，重重地摔在了地上，顿时觉得手臂生疼生疼的，去医院一检查，得知左手青肢骨折，必须打石膏才行。

可能你会认为，骨折又怎么了，反正是暑假，有一段时间可以休养呢。可是，我在暑假还要参加四年一度的省运会，这一次意外事件重重地击到了我的心。为不影响宁波队的成绩同，本想退出比赛，可是体育局说早在年初就已确定了参赛名单，报名工作已经结束，不能改了，这下可让我担心起来：“如果宁波队因我而吃了败仗的话，那不全都怪我?所以，我应该坚强起来，坚持去训练才对。

虽然不能参加宁波的集训，但我还是只休息了三四天，就去学校练球了。左手不能动，发球也就不能练了，只能站在对面接发球。打乒乓是需要全身协调运动的，特别是左右手的配合。拖着笨重的石膏练球，给我的进攻或跑动都带来了很多不便，拉球的时候，左手配合不上，打过去轻飘飘的，更不用说防守了，往往直接被对手一板打死，有时还会摔几跤，不时还会换来一顿嘲笑：“哈哈，平时功力还不错的你，现在怎么变成了一只满地打滚的小老鼠了?”虽然这样的冷嘲热讽十分伤我的心，但我还是默默地对自己说：“无论面对多大的难题，只要有百分之一的希望，就应该去尝试做好百分之百的努力，所以，我不能放弃!”左手不能捡球，捡球的效率也减小了一半，打的时间还没捡的时间多，有时捡得不够，还要被教练批评：“再捡不快就回家休息去吧，不用在这浪费时间了!”可这一切都没有让我放弃。

离省运会开始还有两天，经医生的允许，妈妈终于给我解开了绷带，当那种僵硬的感觉从我肉体中消失时，满心的愉快让我尝到了苦后的甘甜。在省运会上，我取得了团体第四，双打第五的成绩，说实话，连我自己也难以相信。

面对挫折，我可以不带一丝遗憾地说：“我努力过了!”这件事情让我懂得了，只要相信自己，就没有攻不破的难关，当你克服了困难，就会发现其实已经超越了自己。

**挫折的演讲稿600字篇五**

大家早上好!

今天我讲话的题目是《勇于战胜挫折》

同学们，在学习中你遇到过挫折吗?如测验不及格，考试不理想;这会儿对一道作文题目无从下笔，那会儿对一道数学难题毫无头绪等等。这个时候，你就该正视挫折，永不言败，努力走向成功。

人的一生总会遇到许许多多的挫折，而遇到挫折时，有些人会从中寻求希望，而有些人则先想到逃避，不同的人对待挫折的不同态度，就注定人与人之间不同的命运。

古今中外，有许多名人都经历了挫折，但他们经过自己的努力，取得了辉煌的成就。

大家都知道，贝多芬是世界著名的音乐家，也是遭挫折最多的一个，贝多芬童年是在泪水浸泡中长大的。家庭贫困，父母失和，造成贝多芬性格上严肃、孤僻、倔强和独立。他从12岁开始作曲，14岁参加乐团演出并领取工资补贴家用。17岁，母亲病逝，这时贝多芬得了伤寒和天花，几乎丧命。贝多芬简直成了苦难的象征，他的不幸是一个孩子难以承受的。说贝多芬命运不好，不光指他童年悲惨，实际上他最大的不幸，莫过于28岁那年的耳聋。他著名的《命运交响曲》就是在完全失去听觉的状态中创作的。他坚信“音乐可以使人类的精神爆发出火花”。“顽强地战斗，通过斗争去取得胜利。”

作为小学生，当我们面对挫折时，要作出怎样的选择呢?

面对挫折，我们首先要有百折不挠的意志。意志是人类思想的主宰，只有用顽强的意志来坚定战胜挫折的信念，才能有向挫折挑战的筹码。即使我们一百次扑到在地，也要有第一百零一次站起来!即使已经一无所有，也要有继续尝试的勇气!

面对挫折，我们不要慌张。有一些人偶尔在某次考试中成绩不理想就以一种不正确的态度，心里想“我不行”，再学也是白白浪费时间，进而得过且过。这样在挫折面前缩手缩脚，成绩就会一落千丈。

面对挫折，我们应该抱着正确的态度，这样才能把每次挫折变成一次锻炼自己、完善自我的机会。

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。失败和挫折是暂时的，只要你勇于微笑，树立自信心，不被烦恼和忧愁所左右!你一定会通过努力而尝到成功的喜悦的。

人生道路上，哪里没有险阻?谁能不遇到困难和挫折呢?我们应该时刻准备着迎接困难与挫折的考验和挑战，加强对挫折的承受力，在困难与挫折面前永远做个强者。

同学们，挫折不是拦路虎，而是垫脚石，经历生活中的一次次挫折，我们才能渐渐成熟，逐步长大。让我们在今后的学习、生活中敢于挑战，勇于战胜挫折。小挫折一定会成就我们的大梦想。我的演讲到此结束。

谢谢大家!

**挫折的演讲稿600字篇六**

贝壳因为有了风浪的吹打，才会结出粒粒璀璨的珍珠;鲜花因为有了风雨的洗礼，才会盛开散发出独特的幽香;雄鹰因为有了狂风的光临，才会展翅翱翔于天际。我们要坚强的面对自己人生的失败与挫折，使自己的人生充满意义。

在我们的人生中，总是有许多的挫折。这些挫折是我们人生中一次又一次的挑战，只有战胜了这些挑战，我们才算掌握了自己的人生，才算真正地走向了成功。

在我小时候，第一次见到自行车感到非常的好奇，就请求爸爸给我买一辆自行车，刚开始爸爸并不赞成，但最后在我的极力说服下，爸爸终于答应了我的请求，给我买了一辆自行车。

第二天早晨，我早早地起了床，叫上了爸爸妈妈一起兴高采烈地推着自行车出了门。我们来到一片空地上面学习骑自行车。

爸爸先教我怎样上车，我学了一会就不耐烦了，自己手忙脚乱地骑上了自行车，由于掌握不了平衡很快就从车上摔了下来，还刮破了一块皮，我生气的说：“不学了”!爸爸这时候走过来扶起我并且对我说：“遇到困难不要轻言放弃，要勇往直前，不怕困难，要做意志坚定的人，这样就一定会成功。”

我听了爸爸的话，坚定了意志，下定决心一定要学会骑自行车。按爸爸教的方法反复练习，我很快就学会了上车和坐姿。但这时，我又遇到了一个大问题，就是控制不住方向，掌握不了平衡。爸爸又教我控制方向的技巧和掌握平衡的方法，按照爸爸教的方法练习，没多久我便学会了骑自行车。

这件事情令我记忆犹新，通过学骑自行车这件事情，我明白了面对挫折和困难的时候，不能腿缩，不能害怕，要勇往直前，要保持一颗勇于挑战的心来面对挫折，只要这样就一定会成功。爸爸的教导将使我一生受益。

**挫折的演讲稿600字篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

挫折在字典上的解释是困难，是拦路虎，是绊脚石。人们听到挫折都会皱起眉头，可见挫折在人们心中是不走运的化身。然而挫折在生活中无处不在。密密的蛛网一定经过风雨的洗礼，果实甜蜜的石榴一定经历过霜打，羽翼庞大的帝王蛾一定有过茧的束缚。由此可见，挫折与我们为伴。有人讨厌挫折，但我更认为挫折也是一种美。

挫折可以让你获得经验，有了经验就会让你与成功更近一步，最终就会成功。两次科场失利的宋代文人苏洵、失利后不气馁，根据自己获得的学习经验刻苦自学，终于成为”唐宋八大家“之一。七次落榜的曾国藩，苦读二十年，用前七次的考试经验在第八次一鸣惊人考中进士，此后他十年七迁，成为朝中二品大员。成功的经验都是在挫折面前产生的。

挫折可以让你明确方向。挫折像黑暗中的明灯，让我们明确方向。三次落考的名医李时珍，明确方向翻阅800多本医书，花费27年时间写出了医学著作《本草纲目》，四次落榜的清代文学家蒲松龄，得知自己不是当官的料，于是深入民间采访，写出了文学作品《聊斋志异》，三次落考的剧作家曹禺年轻时一心相当医生，报考北京医学院失利后，积极参加戏剧活动，写出了《雷雨》《日出》等名著。挫折是黑暗中的北斗星，让你明确方向。

挫折可以让你变得更加坚强。古往今来有许多名人都是经过挫折才变得更强。像司马迁，他由于李陵一案身受宫刑，蒙受大辱，但他终于顶过磨难，发奋写完了辉煌巨著——《史记》。再如现代华人张士柏，他经历了从游泳健将到高位截瘫的巨大变更，却并不因此而一蹶不振，反而将它化为动力。勤奋学习完成了许多健康人都做不到的事情。这正如刘白羽的名言：火只能把铁炼成钢，却无法把铁烧为灰烬。

英国哲学家、思想家弗兰西斯培根说过;顺境最易见败行，逆境最可见美德。所以我认为挫折也是一种美。

**挫折的演讲稿600字篇八**

挫折，是阻碍幼苗发展的石块，冲破它就能见到灿烂的阳光;挫折是林间小道上的荆棘，斩断它，就能领略到不为人知的美景;挫折，是辽阔大海上的暴风雨，战胜它，就能到达成功的彼岸。

挫折给予人战胜困难的信念。美国的一家医院里，一名婴儿诞生了。他先天没有四肢，但他的父母并没有放弃他，将他养大。父母本以为他会丧失活下去的信念，但他却每天用微笑面对生活。现如今已32岁的他，自学了多个国家的语言，还学会了游泳、骑马、开车他在世界各地巡回演讲，无数人受到了他的鼓舞。

挫折给予人成就辉煌的契机。秦朝末年，苛刻的统治使百姓民不聊生。陈胜原为一介农民，被征发去谪戍边疆，但在征发途中因为大雨延误时间，按律当斩。

一面是死，一面是反抗，他选择了反抗。“王侯将相宁有种乎?”最终起义成功，成就了中国历史上第一次大规模的农民起义。他的名字也因而载入史册。

挫折给予人昂扬向上的斗志。十八世纪最伟大的音乐家之一贝多芬，热爱作曲的他在青年时双耳失聪。这对作为音乐家的他来说是多么沉痛的打击啊!可他靠着创作的激情，完成了《英雄交响曲》和《田园交响曲》。后来，沉重的打击接踵而至，他又双目失明。可他仍未放弃，克服了常人无法想象的困难，创作了不朽名篇《第九交响曲》。他也因此成为世界级的著名音乐家。

“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。”古人就告诉我们，战胜挫折以后，就能成大任。挫折是成功的垫脚石，让我们笑对挫折，战胜挫折，终会取得成功!

**挫折的演讲稿600字篇九**

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。其实早已经有很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。

**挫折的演讲稿600字篇十**

“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功”。成龙的一曲《真心英雄》无时无刻不在提醒我们：世间没有平坦的大道可走。

大兴安岭火灾过后，被烤得焦黑的树干被林业专家判了“死刑”，谁料到，第二年春天一到，所有的树干却又全部绽出新芽，火化的灰烬，成了孕育新枝的肥料。面对厄运，植物尚能毫不气馁，等待生机。作为人类的我们在遭受挫折时，怎能不乐观向上、勇闯难关，等待胜利的佳音呢?

成功的人，总是能享受挫折的，古今中外，概莫能外。

我国宋朝名医庞安，幼年患耳病，却着有《难经辩》、《本草补遗》等书。科普作家高士其在科学实验中得了甲型脑炎，全身瘫痪，舌头僵硬，讲话困难，但长期以顽强的毅力，口授了大量科普作品。

在一次英法大战中，一支英国军队被拿破仑所率大军击溃。这支军队的将领们落荒而逃，其中一位逃到了农夫的牛棚中。当他身心交困时，他惊奇地发现了一只蜘蛛在狂风中织网。网被狂风一次次刮破，但蜘蛛又一次次重新编织。将军被这小精灵震撼了。于是，他回到部队，重整旗鼓，厉兵秣马，终于在比利时境内的滑铁卢击溃了不可一世的拿破仑大军。他在反法联盟中威震四方的一代名将威灵顿。

孟子日：“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，曾益其所不能。”正是能经受磨难、享受挫折、永远保持乐观向上的精神，成就了他们的辉煌。

经受挫折永不消沉，坚强勇敢抗击灾难，这是中华民族的传统美德。中华民族的历史，就是一部面对挫折不屈不挠、艰苦奋斗、奋发向上的历史。我国正处于社会主义现代化建设时期，在发展中遭受挫折是必然的。面对挫折永不灰心，学会把痛苦当作享受，把灾难当做机遇，在挫折中不断吸取教训，总结经验，才能推动社会的全面进步。

挫折，在人类发展过程中难以避免。植物面对挫折乐观向上，获得了新生。我们若能享受挫折，以乐观的态度迎接挑战，那么，中华民族的伟大复兴就指日可待了。

**挫折的演讲稿600字篇十一**

世上没有不弯的路，人间没有不谢的花。挫折宛如天边的鱼，说来就来，你无法逃避，无法退却;挫折又似横恒的山，赶也赶不跑，你只有跨越，只有征服。面对挫折，最重要的是心不烦，意不乱。

某旅游团攀登高山到达半山腰，突然遇到大雨该怎么办呢?按一般人的想法，这时便选择往山下跑，但有经验的登山专家却是建议应向山顶去。山顶的风雨不是更大吗?登山专家却是这样解释的往山顶走固然风雨可能更大，却不至威胁到你的生命。

至于向山下跑风雨可能小些，看似比较安全，但却可能遇到暴发的山洪而被活活的淹死。从侧面看这也是登山的失败者，遇到这样小的自然险阻岂能退缩，放弃。“人生挫折何能免”，面对困难我们要做到精神不倒。用执着让前方的星星照亮我们的前程，让星光永远闪烁。

据说，世界上只有两种动物能够到达金字塔顶。一种是老鹰，还有一种就是蜗牛。老鹰和蜗牛，它们是如此的不同，鹰矫健，敏捷，锐利;蜗牛弱小，迟钝，笨拙。鹰残忍，凶狠，杀害同类从不迟疑;蜗牛善良，厚道，从不伤害任何生命。鹰有一队飞翔的翅膀;蜗牛背着一个厚重的壳。可是，蜗牛仍然与鹰一样到达金字塔顶，它为什么能够做到，它凭的是什么?正是它不畏艰难阻险，正是它永不停息的执着精神。

文天祥“臣心一片磁针石，不指南方不肯休”是执着;

郑板桥“千磨万击还坚韧，任尔东南西北风”是执着;

林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”是执着;

曹雪芹“字字看来都是血，十年辛苦不寻常”是执着;

泽东“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”是执着;

周恩来“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”是执着;

没有风吹的帆是撑不满的，没有压力的人是走不远的，人生在世遇到困难是难免的。让我们打起精神，正确对待挫折，认真度过每一天，用执着来浇灌生命之花，让它茁壮成长。

人生弯弯曲曲水，世事重重叠叠山。用热情去奔跑，去超越，然后才能拾缀失意后的坦然，挫折后的不屈，困苦后艰难的从容。

**挫折的演讲稿600字篇十二**

校长、三位评委老师、各位老师、各位同学：

大家早上好!今天让我来和大家谈谈这个课题——《我们要勇于面对挫折》。

我们在生活中都会遭遇挫折，不可能一帆风顺，事事顺心。而学生们的挫折大都是一样的，那就是把奋斗目标定得过高，但能力与期望却存在差距。我们受挫时，会觉得失望、颓丧，甚至学习和生活都会受到影响。那么，我们要如何面对挫折呢?大家不妨试试以下几点。

当我们受挫时，应该要静下心来，然后把失败的原因找出来，这样会有助于寻求解决问题的方法。受挫时，我们也应该要再接再厉，勇往直前，朝向设定的目标前进。因为“失败乃成功之母”啊!

此外，我们也可以通过爱好来转移情绪，如：音乐、美术、集邮、园艺等爱好，以让情绪得以调适。除了情绪转移，我们也应该要学会宣泄。我们可以向父母、兄弟姐妹或者是好朋友倾诉。这样做会让我们消除精神压力。

如果以上的解决方法都不能帮助到大家，大家也不妨像学校里的辅导老师或者是心理医生求助。他们或许可以帮你解决问题。

朋友们，让我们以积极的态度来面对挫折吧!谢谢!

**挫折的演讲稿600字篇十三**

生活不是一帆风顺的，也会遇到挫折。面对挫折，我们不能退缩，要勇敢地面对。

去年暑假的一天，爸爸带我到附近的一条小路上学骑车。

爸爸先给我做示范，只见他双手紧握着车把，左脚踩着脚踏板，右脚在地上猛蹬了几下，右腿借着惯性从车座后上方轻盈地跨上了自行车，轻松地骑了出去。

哎呀，这么简单，太小儿科了。我心里琢磨着，暗自得意。

爸爸从前面折回来，冲我喊道：“彩云，怎么样?简单吗?”

“嗯，一点儿也不难!”我笑着答道。

爸爸叮嘱道：“你好好练吧，我去街上买点东西，一会儿就回来。”

于是，我接过自行车，信心满满地开始学着爸爸的样子骑车。可哪里知道，这自行车像是专门和我作对似的，只要我一滑动，它就摇摇晃晃，抖个不停，吓得我赶紧从车上跳了下来。

哼，你还能难倒我?我再次紧紧地握住车把，左脚踩着脚踏板，右脚猛地一蹬地，接着赶紧往车后座的方向一跨。谁知“咣当”一声，连人带车翻倒在地。只感觉小腿一阵疼痛，眼前一黑。完了，我摔跤了!等回过神来，心爱的蓝裤子撕破了一个大洞，露出来的小腿也擦破了皮，正流着血。我试着站起来，但钻心的疼痛让我险些晕厥。

这时，一个声音传来：“一点点小伤就把你打败了吗?原来你这么不堪一击啊!”不，我不会认输的!这一点点小伤算什么?我咬紧牙关，忍着疼痛，强撑着站了起来。顿时，我有点难以相信：原本就柔弱的我，什么时候变得如此坚强了?

休息一会，我忍着疼痛，再次学着爸爸的样子练习。经过多次尝试，我终于学会了骑自行车。此时我的腿也不再那么疼了，我心里满是兴奋和喜悦。

以后无论碰到什么样的挫折，我都能够勇敢、坚强地面对，再也不会害怕了。

**挫折的演讲稿600字篇十四**

每一个人都渴望成功，但往往在成功的道路上会有许多坎坎坷坷，不可能是一帆风顺，所以一次次的挫折让我更坚强，对于学生的我们，考试的失利就是最大的挫折，我们更是要去面对挫折，作文面对挫折。

记得那一次考试，只是一次模拟考，教室里寂然无声，所有人都紧张的握紧笔头。一张张试卷传下来，看着那张密密麻麻的试卷，全班忍不住倒吸一口凉气，我的心，就好像有一只小兔子砰砰跳个不停，我甩了甩头，稳了稳心，开始一字一句的看着题目，幸好，这些题目都是练习过的，我开始答题，过五关，斩六将，快速把试卷做好了。

“时间到了，收卷!”随着老师的无情的喊声，同学们则是依依不舍的把试卷交上去，我幸灾乐祸的看着那些没有做完试卷的同学，洋洋得意的把试卷交上去了，小学三年级作文《作文面对挫折》。

两天后，数学老师捧着一叠试卷踏入教室，我的心突然一下子提到了嗓子眼，尽管我相信，这次考试绝对没问题，但是还是怕会出什么意外。

试卷发下来了，我翻到正面，惊呆了，鲜红的两个数字，“72”，我不敢相信自己的眼睛，看了看名字，没有错，是我，这时候，我的心仿佛跌入了万丈深渊，我愁眉苦脸伤心了一个上午，放学，我思来想去，当想到这一点小小的失败怎么能难倒我，我一定要克服它，考出更好的成绩时。我豁然开朗，一切烦恼都烟消云散，带着一丝丝愉悦朝家走去。

从此，我更加努力上课认真听讲，生怕漏了一个字，下课好好复习，果然，功夫不负有心人，在期末考试中，我考到了满意的成绩，评上了三好学生。

我坚信挫折会让我更坚强，更勇敢，在我们成功的道路上会遇到许多挫折，而挫折是一比财富，它让我懂得了，努力才会有好成绩，所以我们要带着微笑去面对，带着乐观去面对挫折，这样才能真正的让我有所收获。

**挫折的演讲稿600字篇十五**

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!

同学们我们从今天做起，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。

大发明家爱迪生曾说过一句话：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!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**挫折的演讲稿600字篇十六**

挫折，就像是风夹杂着的沙子，吹进我的眼皮，但用手轻轻一揉，沙子便掉了下来，只有那泪水和转眼间的疼痛，随风而去;挫折，就像是摔倒后的疼痛，流血的伤口和短暂的疼痛，只需用纱布轻轻缠绕，便烟消云散挫折并不可怕，只要坚持下去，定能成功!

记得那是一天下午，数学老师布置了晚上作业，便走了。老师一走，同学们顿时欢呼雀跃，又是拉手，又是聊天的，好不快活!只持续了几秒，不知是谁喊了声“做作业喽”!教室里顿时鸦雀无声，同学们纷纷埋头写作业。看着这个“惊人”的变化，我顿时呆若木鸡。

不久，我也马上清醒过来，拿起笔，埋头写了起来。“呵，题目挺简单的呀!哈哈!”我暗暗想着。这时，一道难题挡住了我，我拿起草稿本，在上面演算了起来。可是，我已经写了整整两页，也没找到答案。我想问问别的同学会不会。

可是环顾四周，同学们个个皱着眉头，盯着题目，似乎他们也在思考着这道题目。我转过头，继续握紧笔杆，目不转睛地看着这只狂妄的“挡山虎”在我面前得意地迈起了步子，我气得火冒三丈，真恨不得一棒打死它!我咬着笔杆，又继续演算，可仍没有答案，我有点放弃了，突然，我想起了一句话“坚持下去，定会成功”!

我又再次握紧了笔杆，拿起草稿纸，“唰唰”地写了起来。草稿纸被我翻了一页又一页，差不多已经七八页了吧!“放弃吗?“我嘀咕着，用手在白纸上画了一个无形的图。我咬着牙，继续坚持着，额头上流出了密密的汗水，草稿纸也被我撕了一张又一张，但我仍坚持着。

“功夫不负有心人“。终于，这道题被我”打败“了!我高兴得一蹦三尺高，脸上带着胜利的笑容，心里可高兴了!

挫折，我战胜了你!

**挫折的演讲稿600字篇十七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

挫折是什么?挫折是指前进路上遇到的阻碍，是人的意愿或行动没能顺利达成目的。

可能，有的人非常害怕挫折，遇到挫折唯恐避之不及。难道挫折真有那么可怕吗?今天，我想用我的亲身经历告诉你们，挫折不但不可怕，我还要说，挫折是福，我们要感谢挫折。

别看我现在的成绩在年级前几名，可以前的我却是一个差生。在小学六年级之前，我是班上一个不起眼的学生，个子矮矮的，上课不活跃，考试成绩位列倒数。我在学校里过着浑浑噩噩的日子。

直到有一天，我因类风湿住进了医院，被迫休学，这一休学就是两年。这两年里，我每天面对的是打针吃药。躺在病床上，感觉万念俱灰，每天盼望着一天快点过去，又不希望新的一天快点到来，对我来说，每天都是难以忍受的折磨。也许是长久遭受病痛折磨的缘故，也许是折磨使我几近愤怒，从最初的嚎哭到后来的沉默，我忍受着，忍受着，慢慢的，我发现我能安静下来，再后来，我看见窗外一抹阳光，我看到了窗外空地上枯草丛中几点新绿。我那久已干涸的心灵泛起涟漪，我的心跳加速了，跳动着，跳动着，终于，我愤怒了，不在沉默中灭亡，就在沉默中爆发，我的嘴唇被牙齿咬出了血，从牙缝里狠狠蹦出一个字，“不”!

后来我积极配合治疗，每天脸上挂着微笑。终于，我出院了，不久，我回到了阔别已久的学校，父母和老师都劝我直接进入六年级，可是我毅然选择重读了五年级。尽管我要面对新的陌生的同学，尽管我要遭受原来班级同学的嘲笑，可这些与我生病困在医院，备受病痛折磨之苦来比，已经不值一提。从此我不再害羞，也不再怕这怕那。课堂上，我总是第一个举手回答问题，一下课，我就追着老师问题目，我不再在乎看那一张张陌生的脸，我不在乎我是一个留级生的身份。也正是因为我是一个留级生，时常以不能做到班级第一名为耻辱，这种耻辱迫使我比班上任何一个同学都努力，正所谓“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。终于，功夫不负有心人，小学五六年级，我成绩优异，曾做过两次班上第二名，四次班上第一名。我摇身一变，由原来的差生变成了优生。小六毕业考试，我以优异的成绩考入初中，至今，我还在优秀生的行列，正满怀激情和斗志，向湘潭县一中进军。

很多时候，我都在想，如果我没有经受那次挫折，那个差生的名号很有可能现在还在我心里，这辈子我想要靠读书闯出一条出路恐怕已不大可能。说不定现在的我会连考高中的信心也会没有。如果没有经受那次挫折，现在我就不会站在这里自信的演讲。是挫折成就了一个全新的我。

老师们、同学们，今天，我要大声感谢挫折!

人生漫漫征途，挫折不可避免，既然如此，那我们就不要畏惧挫折，要勇敢面对挫折，这样，当风雨过后，一定会迎来美丽的彩虹。到那时，我们都会激动地说：挫折，感谢你!我的演讲完毕，谢谢大家!

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