# 挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目(14篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-06-15

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。挫折演讲稿500字 挫折演...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇一**

以前，面对挫折的我一直都在逃避，不敢面对在小学五年级的时候，我的成绩仍然平平常常，说实在的，我父母与我都没有想过要去考甚至是读重点中学，现在回想起来，逃避困难也是原因之一吧!

记得有一次，天空蓝得那样迷人，让人翘首眺望；蓝得那样纯洁，让人放飞理想；蓝得那样神秘，让人浮想联翩。鸟儿自由地飞翔，迎着困难而上，或许当时的我连一只鸟儿都不如吧!每一次遇到难题，心里总是在想：管他的，等一下抄下同学的。

每次，每次渐渐地，失去了自立，总是依赖别人，成绩可想而知，面对困难一直一直在逃避，真不像初升的太阳。一直到五年级下期，父母见我的成绩一直在退，便寻问我原因，此时妈妈给我讲了她小时候的一件事来：她生活在农村。

每一次下雨，河沟里面涨满了水，她也曾想过退缩，但看见她的同学都可以迎着困难而上，她还是鼓起勇气去挑战从此，她不会为了任何一件事而放弃听着，听着，泪水已经流了下来，当时，我的心被感动了，被那种坚强所感动，我对妈妈说：妈妈，我知道该怎么做了。

从此，面对困难的\'我，绝不会放弃，我的心就像雨后的天空，出现了一道最绚丽的彩虹!六年级，我开始奋斗了，无论遇到什么样的困难，我都执着一直到现在，不，一直到我的一生一世自从那天起，我开始自信，雨后的天空真是太美了!

面对挫折，就如同面对一个内心深处的你，只要不灰心，不放弃，你一定会战胜的!战胜挫折，拥抱成功!

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇二**

前段时间有一则新闻，一位学习非常优异的中学生由于没能考上理想中的大学，受到了很大的打击，放弃学业，从此每天窝在小房间里，既不出门也什么都不做，足足好几年的时间。

后来由于不忍心看到单亲的下岗母亲每天捡垃圾维持两个人的生活，也和妈妈一起捡垃圾，以此为生。

当高的期待不能实现，有一些心理承受力差的孩子，就像这个学生一样，从此一蹶不振。

这种现象在生活中是经常见到的，对自我的原有认识出现了反差、对期待的不能实现的时候，脆弱的孩子就会自暴自弃。

这就是我们所说的应对逆境、应对挫折的一种能力。

什么是挫折?心理学的解释是指在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍，需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。

这种需要，可以是物质上的、可以是精神上的、也可以是情感上的。

挫折是现实生活中人们不可避免的事实可能，在孩子的成长过程中也是一样的。

当孩子的目的、需要不能得到满足的时候，他就可能会产生挫败感。

那么挫折对于孩子的影响一定是消极的吗?

不然，虽然挫折会让人产生失望、痛苦、沮丧、不安等消极情绪和反映，使意志薄弱者妥协，但挫折也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。

挫折是对勇气的最大考验，就看一个人能否做到败而不馁，失败挫折可以锻炼出优秀的人物。

挫折是人生的历练，挫折是一种珍贵的、难得的、极好的教育，是一种高贵品质与人格的塑造。

所以正确看待挫折是很重要的，我们不应害怕孩子面对正常的挫折，重要的是让他们培养、锻炼出抗挫折的能力，让他们能在挫折的学习中锻炼出坚忍不拔、克服困难的优秀品格。

我们需要注意到的是我说的是正常的挫折，如果是非正常的挫折或者过于频繁、不断地遭遇挫折，那么对孩子的成长是非常不利的。

比如父母离异、一些重要亲人的离世，这样的挫折对孩子心灵的影响是非常巨大的，尤其对于年幼的孩子来说更是这样。

我们需要帮助孩子面对并疏导这样的挫折带来的情绪。

当然，今天我们主要讲的是正常的挫折，这部分暂时就不详细说了。

那么什么是正常的、并且孩子极大可能会遇到的挫折呢?对于一个学生来说，学业上的问题就是他们遇到挫折的极大可能因素。

当学习不能获得理想的分数、当不能考上理想的学校，孩子就会可能产生挫败感。

对于学业问题可能带来的挫折，我们应该如何帮助孩子学会面对呢?

首先，要帮助孩子明确正确的学习目的，这是非常重要的，也是最重要的一点。

然而这一点往往得不到家长的重视与正确的引导。

在孩子的学习中，很多家长把关注点放到了分数上，只从分数方面去评估孩子的学习情况，只要孩子拿到高分才觉得放心，才认同孩子的努力与能力。

不从提高孩子的学习能力、学习方法去关注孩子的学业，过于单纯地关注孩子的分数，甚至有的家长用金钱、用物质去驱动孩子去争取高分的做法，长期来说是对孩子极大的损害。

要鼓励孩子的学习，要更多关注孩子学习能力、学习方法的提高，同时要帮助他们树立正确的学习目的。

当人有了明确而坚定的目的，那么当中的过程所遭遇的挫折，也只不过云淡风轻。

学习的目的是什么?我对我的孩子说：“你现在的身份是一名学生，‘学生’是什么意思，那就是学习生活。

“学习生活”有两层含义，第一，就是学习如何好好地生活;第二，就是学习是你现阶段，以及未来十多年的时间里的主导生活，而不是游戏生活。

“学习的最终目的就是让孩子学会更好地生活，培养生活的技能，培养良好的社会适应与人际交往能力。

当这种目的非常明确的时候，孩子才能知道他在为了自己、为了自己拥有更美好的人生而学习。

他不是为了父母、更不是为了眼前的分数而被迫学习。

当人只顾眼前的目标、甚至学习成为了一种功利的时候，就很容易被眼前的困难与挫折所吓倒。

帮助孩子建立明确的长远学习目标、订立他们的理想，另外我们还要帮助通过实现一个个短期的学习目标去实现最终的目标，这样才能真正有益于孩子全面的发展与成长。

在这里我要和大家分享一个真实的个案，有一个男孩子从小学一年级开始，他的祖父就是以金钱促动着他的学习动机。

这位祖父是退休的某个领域的专家，他很在意自己的脸面，他需要大家都知道他们家的子孙后代都能像他学习优异、学业有成。

为了这点，他不惜以金钱的代价去促进孙子的学习动机，只要考试能拿到前三名，就奖励孙子500块钱。

这种功利的做法起到了很大、甚至是全部的促动作用，小学五年级之前孩子的学习还是很优秀的，他说我就是为了500块钱的奖励而努力的。

但五年级开始，孩子渐渐走下坡，不只是学习上在走下坡，而是整个心智在走下坡，孩子出现了越来越严重的厌学情绪、抵抗老师的情绪，最终不得不休学。

这个孩子被成人混乱的价值观念弄乱了心智，还不到十三岁，但他却对我说：“我爱钱，我不相信人，我只相信钱。

我恨老师、恨妈妈，恨逼我学习的人。”发展到这种地步，是有很多复杂的情况造成的，但功利的学习方式、学习目标是其中很关键的因素。

所以我们一定不要用功利的、眼前的利益去诱使或逼使孩子去学习，这是对孩子心智极大的损害。

第二，帮助孩子寻找失利的正确归因。

当孩子学习上失利的时候，不要骂孩子：“你真笨、你真没用，你看别人怎么怎么了不起，瞧你那样真没出息。”有的家长以为这些话语可以激发孩子的上进心，这是相反的后果，会更大程度地加剧孩子内心的不平衡，促发的不是上进心，而是嫉妒和自卑。

这些不良的心态和个性，是低抗挫折能力的根源。

面对孩子学习上的问题，作为家长我们要理性地帮助他们做出归因，是学习不够努力的问题还是学习能力不足的问题。

如果是努力程度不够，那么我们就要做一个善于鼓励的家长，用真实的经过艰辛努力取得成功的人的故事去鼓励他，为他们树立学习的榜样。

如果是学习能力的问题，那么我们更应作出理性的归因。

我们可以通过分析孩子的学习水平、智力因素、非智力因素、学习方法，通过这样的分析，找准了孩子学习中的问题和原因，也就有了解决的办法。

前段时间我帮助一个初中二年级的学生作了这样非常详细分析，在一个多月的\'时间里，小孩在班上的名次提升了二十多名。

准确的分析、学习问题症结核心的寻找是对孩子很大的帮助。

未来我希望推广这种学习能力、智力结构分析的方法，帮助更多的孩子提升学习的能力。

第三，健康乐观人格的塑造

相同的事件，每个人都有不同的应对方式。

有的人遇到困难百折不挠，有的人遇到一点点的挫折就会一蹶不振。

那是因为每个人的认知模式、人格基础、个性各异。

前段时间，有个女高中学生因为上课被老师收了课外书，和老师有了轻微的冲突，就跳楼自杀了，这种极低、甚至等于零的情商，还是基于她脆弱无比、甚至病态偏激的人格。

一个人的人格基础、个性建基于他的家庭，虽然随着孩子的成长，社会、同伴的影响会越来越大，但人格的根基还是基于他的家庭。

男主外、女主内的家庭模式，是我们的文化与观念，而实际的社会经济生活中好像也表明了这点。

很多爸爸会认为，教育孩子是妈妈的事，我只管赚钱就可以了。

这是错误的想法，父爱是天、母爱是地，孩子不但需要妈妈的教育，同样也需要爸爸的教育。

尤其在孩子13岁之后，爸爸的教育影响会超过妈妈的影响。

在过去在没有实行计划生育政策以前，许多家庭中有男孩也有女孩，很多孩子可以从哥哥那里感受男性的力量。

而现在城市里大都是三口之家，如果父亲常年不在家，孩子就是生活在女性世界里。

他对男性没有深刻的感受，会发生缺钙一样的精神营养不良。

夫妻组成家庭，孕育了生命，生命的成长需要物质的营养，也需要精神的营养。

妈妈的影响也是非常重要的，一个家庭即便不富有，只要家里有一个勤劳、善良、节俭、温厚的女主人，这个家也是让人眷念的。

很多著名的人物，他们的出身都是贫苦的，但每当他们回忆自己的母亲，都总结到我上面所说的可贵的品质对他们的成长有着重要的影响作用，让他们不断努力、并且有着百折不挠的精神克服困难。

所以作为一名女性、一名母亲在教育孩子的道路上，我们首先要重视自己的品质修养，修炼自己的可贵品质，让孩子感受这份温暖，也让他们有学习的榜样。

一个和谐的家庭、和谐的夫妻关系、和谐与相互尊重的亲子关系，就是孩子健康成长的土壤。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇三**

亲爱的老师、同学们：

每一个人都有自己与众不同的成长过程，或许有的人是在体验中成长起来的，有的人是在合作中成长起来的，有的人是在沟通中成长起来的，有的人是在鼓励中成长起来的，而我是在挫折中成长起来的。

每一个人的生活中，都会有或多或少的挫折，我今年虽然才13岁，但已经遇到了“n”次挫折。

在我上幼儿园时，班里所有的女同学都会用彩绳子打成漂亮的蝴蝶结，而我被老师手把手教了许多遍，就是打不好，最终老师也束手无策了。

过了一年我已是一名一年级的小学生了，在一个雪天，学校让我们自己堆雪人，别的同学都是堆得又快又好，只有我不仅速度慢而且堆得什么都不是，就好像一堆雪不规则的堆在一起，形成上小下大的一堆，所有的老师看看我的雪人再看看我都摇了摇头。

不知不觉中，我已经上了小学三年级，我已经学会了堆雪人，可是其他同学们都早已学会了更多的东西，如跳皮筋，踢毽子，投沙包，抓石子……可我还是一件都不会玩，别人在操场上尽情的玩耍，而我坐在角落里羡慕的望着他们。

一转眼我上了小学五年级，体育要进行达标测试，有50米冲刺，1000米长跑，立定跳远，4~10接力跑，投铅球……八项测试，和我同学的学生几乎每个人都能达标，甚至有的人每一项都能达到出色而我除了4~10接力跑勉强达标外，其余几项全不达标，以至于体育老师一看见我就发愁。

时间过的`可真快啊!我已是一名初一的学生了，我的挫折依然没有停止，我的成绩是一而再再而三的往下跌，我由全班的前几名跌至二十几名……

我的挫折之路一定不会停止，我的失败仍会继续，但我相信只要我不怕挫折，勇敢的面对、克服挫折，成功一定会属于我的。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇四**

人生难免会遇到挫折，可有一些挫折让人经不起，一些没经起过挫折的人一遇到挫折就可能承受不来。

常常经受挫折的洗礼的人，一遇到挫折就会坦然面对，想办法去度过这挫折，无论这挫折或大或小。

一些人会微笑面对挫折，可是一些人却带着一种不愉快的心情面对挫折。

如果今天老师打你了，骂你了，教育你了。你可能会坦然面对，想一下自己为什么会挨老师打，挨老师骂，在哪里被老师抓住了把柄；你还可能会因此而生气，因此而不再听老师的话，因此而说那个老师的坏话，因此而不学习，因此而想不开。但自己要想自己这样对不对，这样又有什么用，如果就连这点挫折都受不起，将来面对的\'挫折还很多，将来怎么办。

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，挫折时永远的垫脚石。

我曾经在电视上看到一对兄弟，他们是一对歌手，他们热爱唱歌，可弟弟得了舌癌，医生说要把舌头割了才能活着，哥哥鼓励他去做手术，可是弟弟说：“作为一个真正的歌手舌头就是生命，一个歌手不能没有舌头，我没了舌头那还怎么活，在死之前多享用一会儿舌头。”我被这个弟弟所感动，他为音乐现身的精神，以及他面对挫折以死来证明的对音乐的热爱，都值得我钦佩和赞赏。

挫折造就强者，面对挫折的勇气和态度，是一次次的挫折所锻造出来，没有经受过挫折的人，就算一帆风顺，他的人生之路也不会有多少曲折的精彩。

勇敢无畏，笔直向前，这是强者的态度。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇五**

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，十有八九。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！

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇六**

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好！

今天我给大家带来的是关于理想的演讲稿。

每一个人心中都有着自己五彩斑斓的理想。理想，是我们心中的一盏明灯，它可以为我们指出前进的方向。然而，理想是需要我们自己来实现的。世界万物都有着自己的理想：山溪的理想是大海，所以它日夜不停的奔腾；苍鹰的理想是蓝天，所以它总向最高处飞翔；鸟儿的理想是筑出坚固的房子，所以它总是那么忙碌；花儿的理想是绽放出多姿的花朵……而我的理想是当一名救死扶伤的医生。

医生是人类的白衣天使；医生是与病魔做斗争的前线战士；医生是为在死亡的线上挣扎的病人解除痛苦的安琪儿。他们履行着救死扶伤的神圣职责降落人间，为了人类的生存而付出代价，是多么伟大啊！所以，我不能胸无理想枉活一世。我的爸爸妈妈都被疾病缠身，所以，我是深知疾病对一个家庭的迫害的，因此，我要当一个救死扶伤的人，为病人解除痛苦，让更多的人得到康复的快乐！

为了实现这个理想我必须努力学习科学知识，才能做一名合格的医生。

仅仅有充实的科学知识还不够，医生救人小到门诊，大到手术，都关系着人们的生命，因此他们总是那么细心、认真、专心致志，不敢有一丝的疏忽大意，因为他们知道小错会酿成大祸。

于是，我便对自己严格要求，从前做事马马虎虎、粗心大意的我不再小看粗心了，因为我知道细节是决定成败的关键；我也不再原谅自己的马虎了，我明白，倘若我长大了站在手术台前，这样马虎就是对患者自大的不负责。

要做事先要学会做人，爱心、良心、责任心，是一个医生最起码的道德要求，我也以这三点作为自己的行为准则，严格要求自己。

理想是我们前进的动力，没有理想生活就像是一潭死水，死气沉沉，毫无生机；没有理想人们就像是鸟儿是去了翅膀，永远不能飞翔。有理想的人才会对生活充满爱；有理想的人才会最大限度的发挥出自己的聪明才智，为人类作出贡献，我也会为自己的理想而努力奋斗的！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

如果我们是旅行者，那么自信就是我们的指南针，给我们引路。如果我们是一只小鸟，那么自信就是浩瀚的天空，让我们拥有快乐。自信对我们来说是很重要的，在我们的生命中它就是一束迷幻的光芒。

在这个炎炎夏日，刘老师给我们上了一节别有深意的班会课。

今天的天气很调皮，一会儿下雨，一会儿阳光普照，时不时还来吓我们。我还没欣赏完今天的风景，上课铃就打响了。刘老师把今天的班会内容写了出来，我了解了这次的主题是关于自信的。看到了“精彩”和“自信”这两个字，我开始思索起来。原来这是我们班级口号的前一句！我意识到了这节课的重要性，我索性坐直了腰。

刘老师让我们每个小组都去讨论，我们就开始滔滔不绝地讨论着。每个同学都对自信有着自己的理解，但我隐隐约约中认为他们的观点还少了些什么。

刘老师拍响了自己的手，我们明白了，立刻回到了自己的座位上。之后就是每个组长的总结了。第一个是杨同学上场，她站在了舞台上，开始述说自己组的观点。她开了个头，告诉我们要多去参与才能做到自信，台下爆出了掌声。

后面几组的同学可以算是千篇一律了，都是要多去实践。我想到了其他的`，就是要调整好自己的心态。因为我是最后一组的组长，所以我胸有成竹。就要到我了，我心里很是急切。张舒曼站了起来，她说：“就是要放宽自己的心态，不要太在意别人的话……”我顿时无语了，台下的同学们两眼放光。到我了，我有点失利的感觉，讲得不太好。还好我之后冒出了一个新的观点才让我的总结有了几点生机，老师鼓励了我。

之后，老师总结出了几个方法：多去参与，调整好自己的心态，在做事前先去做好准备……

这节课给我的启发是很大的。让我明白了怎么才能自信起来，还有自信对我们的重要性。我发言的内容别人先说了，这不能怪我的自信。但是设想一下，如果像今天的事一样。假如我不自信，没有举手，或许我也表现不了自己。自信果不其然是决定了我们的人生。

我以后一定会做到老师说的话，多去参与，调整自己和做好准备。

我们经常会丢弃一些东西，但是绝不能抛弃自信的那颗心。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学：

每个人在成长的过程中都会遇到各种各样的挫折，但只要我们坚定意念，不怕困难，那些小小的挫折就变成我们成长的垫脚石了。

记得有一次我在做数学教师布置的\'作业，但总会有一两个题阻碍我完成作业，算题纸写完了，一张又一张，还是没有算出来。没有办法了，便去请教我们的班长了，我只问了答题，得到了答案，我又开始埋头算数，下一秒又把我打回了原形，但我不放弃。以往有人说过：“第100次的失败，是为了迎接第101次的成功。”所以我算出了结果，算出了结果的我，如得了心爱的礼物一般，异常的开心高兴。

这个挫折使我增长知识，使我离成长更近一步，还使我更上一层楼。

挫折中的成功就像沙漠中的一座绿洲，黑暗中的一抹光明，绝境中的一丝期望，使人记忆深刻启发尤大。

在挫折中，我学到了坚持，能够战胜一切，坚持不懈才能成功，我们要在挫折的陪伴下，加速成长。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们﹕

大家好，今天我演讲的主题是﹕“前方到站—挫折与困难”。

大家都知道，一个成功的人生是需要饱经沧桑的，需要一个克服挫折与困难的过程。乐观者能把困难化做石阶，一步步离梦想更近，相反，悲观者就把困难当做绊脚石，前行无比艰难。

如果把人生看做一场车旅的话，那人生的起点，就是公交车的第一站，以后的每一站，都面临着不同的挫折，你若敢于直视，勇敢克服一次次挑战，那车的终点，就会是人生的成功之门﹔你若克服不了，自甘落后，半途而废，甚至根本没敢上车，那么，你永远不会到达终点，更不会看见沿途的美景。

贝多芬说过，“卓越的人一大优点是﹕在不利于艰难的遭遇里百折不挠。”于是便有了享誉全球，闻名天下的\'音乐大师。成功如何？失败又如何？只不过是一种奋斗的过程，挫折与困难的存在是为了让你拥有更大的成功。

虽然这一路上有笑，有泪，有酸甜苦辣，但我们也换来了坚持，勇敢，不畏困难，乐观与成功。我们正值青春，大好年华，就应该勇敢地上车，坦然地克服一切，相信只要坚持，终点，总会到的。

与其说﹕“前方到站，xx站，请要下车的乘客提前做好下车准备。”还不如说︰“前方到站—挫折与困难，请不要害怕，抬起头，用自己的努力熄灭懒惰的灵魂，用自己的双手创造每一个奇迹！”

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

20xx年xx月xx日

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇九**

老师们，同学们：

上午好！我今天演讲话的题目是《正视挫折，超越挫折》。上个星期，我们进行了期中考试，同学们紧张、忙碌的身影悄然而去，却将不同的感受留在心中：或因小有收获而庆幸、因大获全胜而自豪，或因成绩不理想而自责，的确是“有人欢喜，有人愁”。特别是考的不理想的同学无疑是感觉遭受了一次挫折，有的同学甚至情绪低落，失去自信，深陷于考试的阴影中难以自拔。

在此，我要对这些同学说上这样一句话：人生难免有挫折，挫折也是不可避免的！学业的`压力、同学之间的矛盾、家庭的不睦都会让你感到挫折。心理学认为，挫折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。挫折往往是造成思维极端的最主要因素，面对不幸，挫折，痛苦，你可以抱头痛苦，但哭过之后你会发现你长大了，也正是这些让你一路成长，一路充实，换言之则是“失败成功之母”。 既然这样，我们所要做的就是控制情绪，转悲为喜，这样也就等同于克服了挫折。

我曾经看到过这样一故事，一位名叫西斯科基的男孩出生在俄国一个贫困的家庭，这样的一个环境让他从小就很孤独——他的父母为了生计奔波各地，很少有时间陪他。而真正的不幸发生在他四岁那年。当他独自在火炉边玩耍时，不小心撞倒了火炉上滚烫的开水，双手被严重烫伤，手上留下了残疾。从此，西斯科基变得自卑起来，他不与同学们一起玩耍，只是一个人躲在一旁。他的母亲看到他这样极为心疼，便买了一个竹蜻蜓给他，西斯科基搓着竹蜻蜓的尾巴，竹蜻蜓飞了起来。他的母亲对他说：竹蜻蜓就像他的双手，即使倾斜也能飞翔。

作家张爱玲曾经说过：有些路，有些弯路是不得不走的。人的一生是与挫折同行的，请不要在暂时的痛苦面前把困难无限放大。命运就算颠沛流离，最初的梦想仍然紧握手上；命运就算曲折离奇，最初的梦想也绝对会到达；命运就算恐吓着你做人没趣味，也别流泪、心酸， 更不应舍弃，只要生命与勇气同在，我们就一定会到达成功的彼岸。

同学们，考试已经过去，我们要认真分析考试中的得失，总结经验和教训，正确对待分数和排名，胜不骄、败不馁，正视挫折，超越挫折，把挫折当作是一次磨练、反省、升华的机会，以良好的心态、旺盛的斗志，向着心中的目标努力，自己就一定会在随后的考试中取得令人满意的佳绩！

谢谢大家！

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇十**

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功；失败不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够；失败不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训；失败不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验；失败不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间；失败不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

微笑面对你身边的一切。

失败是一道菜，一道难以下咽的苦菜，但你要把它吃下去。当朋友离你而去，当苦苦追求的梦想屡受挫折，你便知道了人间的苦涩。你徘徊，你失落，甚至想死，但你还是不想放弃，很不甘心。同时，你也会意识到，失败不过是酸甜苦辣的人生中的一碟小菜。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克.吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。

因为他曾经微笑面对过失败。

巴尔扎克说：“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。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

我们不能单单停留在失败上，要微笑着面对失败，迎接新一次的挑战，正如拿破仑所说的“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”

如何面对失败？微笑着面对失败。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇十一**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好，我是607班的xxx，今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。生活中，挫折是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是条岔道，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择它。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之路。

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，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。如果是其他人，估计早就放弃了，而林肯却坚持到最后，他就成功了。

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。

拿破仑也说过“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，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者!

所以，每一次挫折都是一笔巨大的财富，我们应该珍惜它，用微笑去面对它，这样，我们就会走向成功。记住，微笑着面对挫折，只是让自己的人生更有意义!

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学：

生活仿佛一条流淌的小河，我们荡漾其中，静静感受生命的真谛。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生道路上难免会遇到各种各样的挫折。它们是我们五颜六色生活的点缀，人生正是因为它们才变得美丽。

试想一下，如果在挫折面前不能正视自我，坦然应对，而是妄自菲薄。“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟，”那我们将永远止步不前，难以跨越眼前的失败。若我们坚信“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，”那么，我们的人生之路也许会五彩缤纷，散发着芬芳，香远益清。

贝多芬的挫折是失聪的双耳，丢失了的感情，而她带着孤苦上路，但他不被挫折所打败，依然坚信着明天的太阳会升起来。沿途，他记下了《命运交响曲》的激昂，他的人生因挫折而美丽。

张海迪的挫折是身体上所带来的`痛苦，但这却是他升华成催人向上的动力，他用他的事迹来激励世人，而挫折谱写了他人生绚丽的篇章，他的人生因挫折而美丽。

史铁生说过：“生命的磨难是一种必然降临的节日。”但如果我们正视它，一切将会变得如此简单。

演员邰丽华的挫折是被上帝夺去听力、声音，但她没有放弃，她说过：“命运掌握在每一个人的手中，没有人能够打倒我们。”我们应当坚信，挫折只是我们人生的一种历练，我们要敢于应对，像她一样，她的人生因挫折而美丽。

挫折，其实有何可惧怕的呢？它毫无重量、毫无大小、毫无色彩，可是是我们通向成功的一块垫脚石罢了!

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，”请正视挫折、应对挫折，将它看作我们的朋友，那人生将会因挫折而美丽。

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我演讲的题目是《挫折的礼物》

是什么,来得悄无声息,走得不留痕迹,却激起所有色彩的轻舞飞扬？是什么，走得不留痕迹，来得悄无声息，却留下穿越一季节的倾情歌唱？是什么，轻轻的来了，又轻轻走了，在收获的季节里留下飘垂的黄金？是什么，轻轻的走了，又轻轻的\'来了，为寂寞的大地纺出洁白的梦想？

哲人对着蓝天微笑：‘是时间’。孩童握着风筝拍手：‘是风’流浪者说：‘什么都不是，只是一个梦’

我说：‘是挫折’

有这样一个故事。

有一个博学的人遇见上帝，他很生气地问上帝：‘我是个博学的人，为什么你不给我成名的机会呢？’上帝无奈地回答：‘你虽然博学，但样样都只尝试了一点，不够深入，用什么去成名呢？’

那个人听后便开始苦练钢琴，后来虽然弹得一手好琴却还是没有出名。他又去问上帝：‘上帝啊！我已经精通了钢琴，为什么您还不给我机会让我出名呢？’

上帝摇摇头说：‘并不是我不给你机会，而是你抓不住机会。第一次我按中帮助你去参加钢琴比赛，你缺乏信心，第二次缺乏勇气，又怎么能怪我呢？’

那个人听完上帝的话，又苦练数年，建立了自信心，并且鼓足了勇气去参加比赛。他弹得非常出色，却由于裁判的不公正而被别人占去了成名的机会。

那个人心灰意冷地对上帝说：‘上帝，这一次我已经尽力了，看来上天注定，我是不会出名了。’上帝微笑着对他说：‘其实你已经快成功了，只需最后一跃’

“最后一跃？”他瞪大了双眼。

上帝点点头说：“你已经得到了成功的入场券挫折，现在你得到了它，成功便成为挫折给你的礼物。”

这一次那个人牢牢记住上帝的话，他果然成功了。

一种挫折就是一种成长，一种让人成熟迈向久违的成功经历，也许我们都会曾经因为挫折而沮丧，雨过天晴之后，蓦然就是感动，珍惜自己能坚持到最后的感动！

**挫折演讲稿500字 挫折演讲稿题目篇十四**

亲爱的老师、同学们：

雏鹰，在风雨中砺练双翅，总有被树干划破的时候;小海燕，在风浪中如何矫健，也总有被骤雨打湿羽翼的时候;成长中的我们，总会遇到坎坷，总会摔在地上，面对家长的期望，学校的焦灼，社会的责任，我们应该怎么做?我们要学会勇敢面对，学会克服困难，在失败中学会成长。

还记得“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的诗仙李白吗?记得他大呼“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的自信吗?记得他高歌“天生我材必有用，千金散尽还复来”时的不屑吗?

面对困难，我们要拥有像李白那样的自信去面对困难，面对生活中的挑战，赢得成功。

还记得“竹杖芒鞋轻胜马”的行者吗?还记得“也无风雨也无晴”的智者吗?还记得那个在赤壁之上写下“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的苏东坡吗?他豁达，他大度，他用平淡去面对愁苦的人生，让愁苦从他悟性非凡的心中只作穿行而从不停滞。

面对困难，我们要拥有苏东坡一样超然的智慧，要用平常之心去面对，以不变应万变的心灵去接受上帝的赠予——苦难。

还记得那个让整个中华为之感动的邰丽华吗?对于她来说，生活是苦的，苦不堪言，但她从容面对，她将痛苦掩埋，掩埋在无声的世界里，然后用微笑去面对苦难，用坚强去追求梦想。

舞台在佛光之中绽放美丽，一个无声的女子，将生命舞到了更好。

面对困难，我们要拥有邰丽华一样的从容不迫，让成功之花在困苦的土壤上绽放光彩!

是谁说，苦难是上帝对人类最伟大的赠予。

是的，苦难是把双刃剑，它让坚强的人踏着荆棘走向成功，却让懦弱的人永远跌进失败的.深渊。

成长中的我们要珍惜每一次路上的摔倒，从中学会长大，学会从容。

用自信，用平淡，用从容去面对苦难吧!泰戈尔说：“只有经历地狱般的磨练才能练出创造天堂的力量，只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱，让人生在苦难中起舞吧!”

大漠残阳，一种辉煌绽放，天涯路，风和着马蹄声响!在成长路上，自信，从容，永远是最好的选择!

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