# 最新挫折演讲稿 挫折的演讲稿(十篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-09-07

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇一大家...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇一**

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!

微笑像阳光，给大地带来温暖;微笑像雨露，滋润着大地。微笑拥有和爱心一样的魔力，可以使饥寒交迫的人感到人间的温暖;可以使走入绝境的人重新看到生活的希望;可以使孤苦无依的人获得心灵的慰藉;还可以使心灵枯萎的人感到情感的滋润。幸福的诠释是微笑;快乐的意义是微笑;温暖的真谛是微笑;挫折的鼓励是微笑;坚强的象征仍然是微笑。那么，在面对充满挫折，艰辛之旅的初三生活时，我们何不多一些微笑呢?

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。不愿臣服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。这就是我们的使命!

谢谢大家!

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇二**

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!

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

蜡梅，只有经受凛冽的寒风，才得以绽放，散发清香;雏鹰，只有忍受折翅的痛楚，才能搏击长空;树苗，只有历经沧桑，战胜风雨，才能枝繁叶茂，顶上苍穹。我们只有勇敢面对挫折失败，并且战胜它，才能走向辉煌。

每个人都历经过挫折与失败，挫折与失败好似一条浩瀚无涯的海洋，既然征服不了，为何不勇敢面对呢?

挫折与失败其实是上帝给每个人的考验。有的人勇敢面对，取得巨大成就;而有的人则选择逃避，整天毫无目的的生活;还有一些人是失败者，他们战败了，于是一直消沉堕落，从而败得更惨。

其实回头想想，失败挫折有那么可怕吗?你若是勇者，有何可惧?或者说，挫折就是那平静海面下的海浪，看起来平静，其实随时都会风起云涌，然而暴风雨过后，风平浪静，蓝天依旧。

人生亦是如此。人活着，难免会经历大起大落，然而它们每次都像是打喷嚏，虽然早有预感，却总是措手不及。即使现实再怎么残酷，我们也要积极面对，要知道，有心人，天不负。

我曾经就是一个懦弱的女孩，一次考试的失利让我一蹶不振。寒假在家里，整天看着天花板发呆。好是段日子，我昏昏沉沉，认为世人都讨厌我的存在。然而，一句平凡而又非凡的话启发了我——面对困难，人们往往羡慕幸运儿，但更惊叹于那些占用困境的人。顿时，我茅塞顿开。的确，心若在，梦就在，失败了可以从头再来。

到了下一期，我努力读书，我不能辜负老师及家长对我的期望。最终，我如愿以偿，不仅考上了自己理想的学校，还挽回了颜面。

至今，我的面前仍有许多的小波澜，我坚信，我不会输。虽然，我不是胜利者，但我也不是失败者，总有一天，我会成功!

风雨过后便是彩虹，挫折与失败在给人带来失意的同时，也让人越挫越勇。这次的失败，让我做好了迎接下一次挑战的准备;风雨过后也许是晴天，也许是另一场更大的风暴，而且来势汹汹。

勇敢面对挫折失败吧，成功会属于你的!

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇四**

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。

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇五**

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!

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

上小学的时候，不知为什么，我对数学就是不感兴趣，也许这是女孩子的通病吧。每次上数学课都有一种来电的感觉，只是电流太猛，把我点晕了，所以我学数学学得一塌糊涂。

早早就知道要数学考试，从知道的那一刻开始就发慌，满脑子的\"公式\"\"定义\"在我脑子里滚打厮杀，折腾的我吃饭吃不香，睡觉睡不好，即使睡着了，做梦梦到的就是自己捧着试卷，垂头丧气的样子……

无论我怎样担心，考试还是如期将至，两个小时我如坐针毡呀!我好像是站在高高的山顶，举头望去，到处是悬崖绝壁，心中充满了恐惧。望着那一道道陌生的试题，我久久不敢下笔，以前烂背于心的公式和定义，在试题面前失去了往日的威力，我的心在颤抖，手在发抖，我唯一的一点理智告诉我：不能交白卷，快点答题!我只好硬着头皮，靠这一点还未消失的记忆，把一个个固若金汤的数学长城推翻……

考试结果出来了，我也傻了眼，呆若木鸡，望着那一个个红如鲜血的\"×\"和那醒目的阿拉伯数字，我悄悄流下了痛苦的眼泪，这就是我这一阶段的成绩，这就是我送给父母的礼物，我失望了，我无助了，我就像一只迷路的小羊，怎么也找不到那条回家的路了，仅存的那一点希望，在我拿到考卷的那一刹那荡然无存，我真想撕了那张考卷，让它消失在这世界上，可是我能这样做吗，我犹豫了……

那夜虽然有锈闪耀，月光相伴，可是我依然会无眠，渐渐的，我的眼睛模糊了，我似乎看见了屋角的蜘蛛在织网，失败了再来一次，经历过无数次失败，又无数次重新再来，是呀，走过炎热的夏天，度过伤感的秋天，熬过冷酷的冬天，灿烂明媚的春天还会远吗?虽然我这次我失败了，但它已成为历史，我相信，只要我奋发向前，终究有一天，胜利会属于我，面对挫折，我会勇往直前!

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇七**

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。

可是，正因为我们活在这世上，所以挫折也总是伴随着我们。或许有人会说：”如果我可以不经历挫折，那该多好。“真的是这样吗?

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。

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇八**

亲爱的老师、同学们：

每个人在人生路上都会遇到挫折，我也不例外。学校生活中的种种不如意，有时候，总会使我心情郁闷、垂头丧气。妈在一边安慰我：\"没事啦，阳光总在风雨后，有了挫折你才能慢慢成长嘛。\"我听了有些疑惑，到底怎样，才算是成长呢?

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起，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，自己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，此刻终于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，定是一次对自己的升华。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，面对更多挑战。

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，这些都是我们应当接受的各种磨练吧。

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。

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇九**

各位老师、同学：

大家上午好!

对于我们这种在知识的大海里徜徉的学生来说，最大的困难莫过于那一个个令人百思不得其解的难题了，我总是绞尽脑汁把它们攻克。明白了一个真理：只要尽自己所能，不懈地努力，就一定能克服困难，尝到成功的喜悦!你也是一颗闪亮的珍珠。

人生道路上，有苦有甜，有哭有笑，有失败也有成功。面对一个挫折，一次失败，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。宝剑锋从磨励出，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，勇敢地面对困难，最终会苦尽甘来的。

著名发明家爱迪生发明电灯时，经历了一千二百多次，但他从未放弃过，仍然埋头苦干。面对别人的嘲笑与讽刺，他从不自卑，反而以乐观的态度去面对每一次失败，每一次嘲笑与讽刺。最终他成功了，他把光明带到了世界，带给了人类，成为了一颗闪亮的珍珠。

是的，成为珍珠的过程是艰辛的，但是，那又是必不可少的。只有经过不断的迷恋，不断地塑造，把自己塑造得更加完美，才能展现出珍珠应有的风采。

天将降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。鲁迅，伟大的革命家，文学家，思想家，面对黑暗的社会现实，他曾经彷徨过，呐喊过，但他并没有被黑暗的社会所埋没。他重新站起来，凭着满腔的热血和斗志，他用笔作枪，直指敌人心脏，写出一篇篇烩炙人口的绝作佳篇，为后任所传颂，成为历史上一颗璀璨的珍珠……

纵观历史，每一位名人与伟人，他们的成功背后有着不可言喻的辛酸与痛楚。其实，我们的成功也一样。要想成为一颗闪亮的珍珠，就不要害怕道路上的荆棘与坎坷，即使被它刺伤，刺痛，那也是值得的。因为，你也是一颗闪亮的珍珠，珍珠就要经受住磨练。

不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。因为，胜利的桂冠是用荆棘编成的，成功的道路是从失败中延伸而来的。经历失败原本就是一种成功，正如人要学会走路，就不要怕摔跤。其实，你也是一颗闪亮的珍珠，承受住困难，勇敢面对它，发出珍珠应有的光彩!

人生有许多挫折，但这些挫折却能历练我们，让我们离成功越来越近。

**挫折演讲稿 挫折的演讲稿篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

面对挫折你会怎么做呢?是停滞不前，最终碌碌无为?还是勇于前进，将挫折踩在脚下?在挫折面前我不禁发出了哈姆雷特那样的感慨：“生存还是毁灭?这是一个问题。”

我热爱的自然这样告诉我：

在蛾子的王国里，有一种蛾子由于它的硕大和美丽，人们把它叫做帝王蛾，帝王蛾的幼虫生活在一个洞口极其狭小的茧子里，当它的生命要发生质变时，这天定的狭小通道对它来讲无疑成了鬼门关。那娇嫩的身躯必须拼尽全力才能破茧而出，太多太多的幼虫在过鬼门关时力竭身亡，不幸成了“飞翔”的悲壮祭品。

有人怀了恻隐之心，用剪刀剪大了洞口，得了救助见到天日的蛾子，却只能拖着硕大的双翅在地上笨拙地爬行。

原来，那“鬼门关”般的狭小茧洞是帮助帝王蛾成就双翼的关键。艰难的穿越，用力的挤压，翅膀才能充血成熟，人为地将茧洞剪大，蛾子的双翼失去了成熟的锻炼机会，便永远不能飞翔。

挫折并不可怕，可怕的是因为害怕而逃避，甚至逃避一生。只要像飞翔的帝王蛾那样将面对的挫折当作必经的历练，拼尽全力，挫折就不会是一世的枷锁。

我热爱的历史这样回答我：

一个中年从政的美国人，选局长，落选;选州长，落选;选参议员，落选;提名副总统，落选;一次次失败，一次次从头再来……。二十年后，终于成功当选为美国总统，他，就是林肯。

挫折并不可怕，可怕的是将挫折无限放大，甚至笼罩自己的一生。只要像林肯那样将每次挫折都认为是人生的契机，仍勇往直前，将挫折当前行道上的跳板，走向最终的胜利。

我热爱的生命这样启示我：

海伦凯勒从小失明，长久的黑暗没有使她丧失掉对生活中光明的向往。在黑暗中，她播下生命光明的种子，她最终用残废的躯体散放了最健康的生命光泽。

史铁生青春年华遭遇疾病，在最张扬的年龄失去了双腿，残废的身躯却不能让精神倒下，他体验的是疾病困苦、生活的苦难，回报的是顽强坚韧、生命的高贵。

挫折之于生命正如影子和人。没有礁石，哪会激起美丽的浪花?伟大的印度诗人泰戈尔曾吟咏：世界以痛吻我，要我回报以歌。愿我们都能视挫折为磨砺，不害怕，不逃避，从中受益，永不绝望。

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