# 2024年抗挫折的演讲稿(十五篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-07-31

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。抗挫折的演讲稿篇一...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**抗挫折的演讲稿篇一**

人生道路上，有苦有甜，有哭有笑，有失败也有成功。应对一个挫折，一次失败，也许有人会一蹶不振，因此而自卑，自暴自弃。但是，你是否明白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，勇敢地应对困难，最终会苦尽甘来的。

着名发明家爱迪生发明电灯时，经历了一千二百多次，但他从未放下过，仍然埋头苦干。应对别人的嘲笑与讽刺，他从不自卑，反而以乐观的态度去应对每一次失败，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。作文

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，应对黑暗的社会现实，他以前彷徨过，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。作文

不经历风雨，怎样见彩虹，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，勇敢应对它，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。

**抗挫折的演讲稿篇二**

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。

**抗挫折的演讲稿篇三**

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!

**抗挫折的演讲稿篇四**

人的一生不可能总是平平坦坦，风平浪静，在这条漫长的旅途中，我们总难免会遭受到大大小小的挫折与失败，遭受挫折不可怕，可怕的是没有遭受过挫折。因为只有经过，才懂得如何去面对，才能感受到战胜挫折之后的那种愉悦。

当我面对挫折的时候，我知道如何将眼中的色板调暖。生活是多姿多彩的，它是一本书，封面和封底是别人设计的，而里面的内容要靠自己、用心血与勤劳的汗水去书写。挫折也只是书中短小篇幅中的一页，更多的是胜利的汗水与微笑。

当我面对挫折的时候，我对自己说：“永不放弃”。太阳正是因为永不放弃，才最终冲破地平线光耀万里;小草正是因为永不放弃，才不计星星点点，最终绿满大地。

当我面对挫折的时候，我不会哭泣。生活如此美好，为什么要让泪水成为它的战俘呢?14岁的花季不相信眼泪，与其让它随挫折而落下，不如化作将来那胜利微笑中闪光的泪花。

当我面对挫折的时候，我会用一颗快乐的心平静地面对。快乐是我最宝贵的财富，它教会我如何去面对每一次挫折所给我带来的痛苦，“痛苦并快乐着”恰如其分的概括了我们的生活，有谁不是在痛苦中寻找快乐呢!有谁不是一边受伤，一边学着坚强呢!懂得了这一点，挫折中的痛苦才显得更有意义，我们才会更好地珍惜生活中的快乐。

当我面对挫折的时候，只有一句话在鼓励着我，“宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。”我想说“我爱挫折，我喜欢与挫折面对面。”

挫折只不过是人生漫长旅途中的一块小小的拌脚石，摔倒后只要能坚强地爬起来，前途就将会是一片光明!

**抗挫折的演讲稿篇五**

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!

**抗挫折的演讲稿篇六**

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。

**抗挫折的演讲稿篇七**

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!

**抗挫折的演讲稿篇八**

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。

**抗挫折的演讲稿篇九**

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。

**抗挫折的演讲稿篇十**

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。

**抗挫折的演讲稿篇十一**

面对挫折时，我总是那么的不知所措。

在面对挫折时，我总是那么的不知所措。即便心里一次一次地喊着：坚强!坚强!可是，挫折给我带来的恐惧远远超过了那仅有一丝儿、一毫儿的坚强

上小学五年级时，那时的我才9岁，总是在妈妈的臂膀下成长，从来没有想过会有什么挫折和困难。直到有一天，我早上刚起床，妈妈正在厨房做饭，突然就对我说：家里没盐了，去买些盐回来吧!我当时充满了疑问，说道：妈妈，我吗?我可是一次都没过过马路呀!妈妈说：你已经9岁了，也应该锻炼一下了，你不可能一辈子都在妈妈的爱抚下生活，不是吗?有时，你应该面对那些挫折，并且去战胜它，这才是好孩子啊!我一边嗯一边点头。

我走出门一直走，一直走，走了大概有五、六分钟，来到一个十字路口前。马路上行人车辆来往络绎不绝。这时，我心中的恐惧有钻了出来，正在和坚强决斗。我嘴里一直小声地喊着：坚强!坚强!可我脸上还是一样的不知所措，不知怎么办才好?我就一直站在十字路口前，看着那车辆行人来来往往。突然，一个老人出现在我的视野里，我的目光聚集在这位老人身上，这位劳恩仿佛腿有残疾，眼睛似乎也花了。他站在我旁边，正在决斗的坚强和恐惧仿佛到了一决胜负的阶段。就在这时，老人缓缓地向前走了一步。我脑海中忽然浮现出老师讲的交通安全知识：绿灯行，红灯停，黄灯亮了等一等。

可是，现在是红灯啊!老人为什么要走呢、我突然想起老人看不清，我毅然地走了上去。挽起老人的胳膊，等待绿灯亮时，我们一起走过了马路。此时，我心中的坚强战胜了恐惧，我胜利了!!!

人的这一生，不可能一直都是一帆风顺的，总会有挫折和困难向你发起挑战。但是，记住，不能让它们成为我们的绊脚石。我们应该学会微笑面对，并试着战胜它，战胜了它，你就是取得了成功。

现在，面对挫折，我总是微笑面对。

**抗挫折的演讲稿篇十二**

贝壳如果因为心中的一颗沙粒而感到痛苦，它永远孕育不出珍珠。

流水如果因为前方的断崖而感到痛苦，那我们永远不会目睹“飞流直下三千尺”的壮观景色。

成长如果因为有了挫折而痛苦，那人生将不会出现成功、幸福、希望。

挫折是成长之路上必经的岔道口。一个人没有了挫折的支撑，那他永远也不会面临选择，去决定他下一步踏上的旅程。张海迪如果没有经受挫折，那她永远也不会成就她伟大的事来;马克思如果没有经历贫困，那他永远不会成为革命听领头人。

挫折是痛苦背后的曙光。如果你认为挫折是你的绊脚大石，卡住了你的咽喉，凝固了你的血液，那么你错了。在挫折中，蕴涵了巨大的的财富，你潜心文觉，那么它送给你的便是成功的密匙，引导你打开挡在你面前的每一扇大门。如果你弃之于不顾，那么他回报你的将是一望无际的黑暗。

这次期末考试我的成绩远远不如预算的结果，想到自己付出了这么多，每次面临的却都是失败难道我真的不是学习的料吗?我埋怨老天的不公，但也没有办法。

想到我每天在桌子前挑灯夜战的情景，又想到父母为我送饭的情景，我的泪总会不由自主的流下来。为什么?为什么?为什么?

不想了越想越难过，看一看课外书吧，我自我安慰。打开台灯忽然发现桌子上的饼干渣在动，我推推眼镜想看清楚。之间及直销蚂蚁在搬这饼干渣，饼干渣一动一停，好像他们办起来很费劲真有意思!我拿来放大镜，想仔细看一看这些小东西。我拿了根铅笔放到他们面前。只见领头的蚂蚁先爬上了铅笔，他像一个指挥官，陆续又有几只小蚂蚁爬上来，他们想用力将饼干渣拖过去，科室了几次都没有成功。那只带头的蚂蚁将饼干渣抬起来后面的蚂蚁用力推，就这样花了大约30分钟，饼干渣终于被蚂蚁从铅笔上运了过去。

我突然领悟到，连这么小的蚂蚁都面对挫折不放弃，我们人类更应该敢于面对挫折!

我明白了我明白了………

挫折就在我们身边，你若强它就弱，你若弱它便强。只有你有敢于面对挫折不怕困难才会成功!不经历风风雨雨怎能见彩虹?

挫折在我身边。

**抗挫折的演讲稿篇十三**

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!

**抗挫折的演讲稿篇十四**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

生活就是 1 个 5 味瓶，而挫折就是其中独特的 1 味，缺少了它所带来的痛苦，生活便会变得昏暗;生活是 1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 1 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1 份历练。

生活是如此的美好，可是这甜蜜中也需要 1 点点苦味——挫折。

初 3期中考试前，我给自己立下了目标。我晓得，为了实现这目标，必须坚持不懈的奋。因而，我每天早上伴着星斗起床，每天晚上伴着月亮回宿舍，昼夜不停，只为能实现自己心中的目标。每当我在题海里痛苦挣扎，想要放弃的时候，我的脑海里边显现出了自己的目标，不，我要努力!我满怀希望的努力着，希望在期中考试中获得好成绩。可，适得其反，天不随我愿，我阴差阳错得掉进了第102 名这个泥淖里。莫心里莫名的充斥着委屈，还有失败的苦痛?

我还记得班主任在念成绩单时，那副神情，当读到我的成绩是，他忘了我 1 眼，没有言语。我的心里却掀起了千层浪，不停的翻滚着。我趴在书桌上，哭了，第 1次，我当着那末多人的面，我哭了。我在心里质问自己：“这难道就是所谓的‘书上有路勤为径’吗?可是，我的路在何方，今年就要中考了，要是依照这样的成绩考下去，那中考”我哭了，哭得歇斯底里的，1塌胡涂，乃至想要放弃了，难道真的要放弃吗? ?

“我知道你这次在期中考试是没有考好，或许对你来讲是 1 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 1 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 1 个绊脚石，它可以 1 下子把1个人的信心击碎。孩子，你想一想，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1 种莫名的感觉，是感动，是委屈?都不重要了，1 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! ?

我的演讲终了。

谢谢大家!

**抗挫折的演讲稿篇十五**

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。

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