# 挫折的演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-22

*挫折，是指人们在有目的的活动中，遇到阻碍人们达成目的的障碍。心理学上指个体有目的的行为受到阻碍而产生的必然的情绪反应，会给人带来实质性伤害，表现为失望痛苦 沮丧不安等。下面小编给大家带来关于挫折的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。关...*

挫折，是指人们在有目的的活动中，遇到阻碍人们达成目的的障碍。心理学上指个体有目的的行为受到阻碍而产生的必然的情绪反应，会给人带来实质性伤害，表现为失望痛苦 沮丧不安等。下面小编给大家带来关于挫折的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**关于挫折的演讲稿1**

泰戈尔曾经说过：没有经过地狱般的磨练，就不能创造天才的能量，没有洗过血的手指，就不能弹出世间的绝唱。可见挫折对于人的重要性。

挫折是阶梯，爬过就成功了，挫折是风帆，扬起就成功了，挫折是人生不竭动力的来源，用好就成功了。

经历挫折更能发奋。贝利成名后，有个记者采访他，……他不可能成为球王。通过贝利的一段话，让我们知道了只有经历了一次有一次的挫折。我们才会有坚强的意志，才会懂得奋斗，才会一步步走向成功。

种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子绝不会悲观和叹气，因为有了阻力，有了挫折，才有了磨练。

人生若是一株生机勃勃的禾苗，挫折就是四季的风雨，摧残它，却更能滋润它，让她茁壮成长;人生若是一方洁净明朗的天空，挫折就是突来的暴雨，昏暗它，却更能亮丽它，让它有了长虹横空的美丽。人生若是一股奔腾不息的泉水，挫折是巨石是悬崖，阻挡它，却更是成就了它，让它有了飞花溅玉，“疑是银河落九天”的动人魅力。

从古到今，不少文人志士都在困境中奋起。孔子受到各国排斥却编成了《春秋》，司马迁惨遭宫刑而留下了《史记》;海伦凯勒年幼失聪，却成为了美国出色的女作家……我们不能说没有这些挫折，他们就不会有巨大的成就，但把这些挫折也可算是他们成功背后的推手吧。

朋友们，迎接挫折吧，挫折是人生不可缺少的一点。没有挫折的人生，就像没有鱼儿的湖水，基石清净，也只是一湖死水;没有挫折的人生，就像没有浪花的海洋，显得了无生趣。朋友，让我们大声高的歌唱：不经历风雨，怎么见彩虹……没有人能随随便便成功……

**关于挫折的演讲稿2**

亲爱的老师、同学们：

在学习和生活中，往往会面对许许多多的情景，比如荣誉、成功、鼓励、打击——像似天上的繁星，数也数不过来。今天，我要说的是当我面对挫折的时候。

去年暑假，我参加了学校的乒乓球小组。刚进入小组，我就惊呆了!许多人都在熟练地对打。只有我和一位新学员在旁边站着看。

这时，老师走了过来，说：”我先给你们找球拍，然后教你们做动作。“说着，给我们找了两只就球拍。接下来就是练动作了。蹬腿，转腰，压拍。我丝毫不敢马虎。

经过几天的苦练，我终于可以打球了!老师拿了一盆球，让我练最简单的发球动作。我练了又练，一盆，两盆，三盆——我常常练得满头大汗。

后来，老师开始陪我练接球了。老师打过来一个，我赶忙去接，心里别提有多紧张了，一紧张，动作就散了。老师和蔼地说：”别紧张，别灰心，平时怎么做动作，现在就怎么打。“我试着调整了心态，努力用上学过的动作。只听”啪“的一声，球撞到拍的侧面了。我顿时沮丧极了。此时，心里矛盾重重，感到有点后悔，感到非常着急，感到十分悲观，不由得问自己：”该不该再继续练习?“

也许是老师看透了我的心思，他不仅没有责怪我，而是手把着手，更加耐心细致地教着我，并不断鼓励我。我逐渐平静了一些，努力地坚持着，一个不行，两个不行，三个不行——终于我接到了老师发来的球，还没有回过神来，连着又接了几个。此时，我的心里比吃了蜜还甜，好像找到了一点自信，突然间身体感到好像柔和多了，动作也能自然过渡了。训练课结束时，老师特意表扬了我。顿时，有一种难以形容的滋味一下涌上心头。

训练课很快结束了。我仔细回味着整个过程。这个过程真是令人难以忘怀!它让我明白了一个道理：在面对挫折时，只有坚持才能取得胜利。

**关于挫折的演讲稿3**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

人生犹如一条小河，我们航行在河上，不可能总是风平浪静，也会遇到一些挫折。我的挫折是学习骑自行车时老摔跟头，但我没有气馁继续学，终于学会了骑自行车。

那天，我在路上看见了有些人在骑自行车，我便有了嫉妒之心，决定也要学会骑车。在学车的过程中，我也曾失败过，但我并没有放弃。我先让妈妈抓住车子后部，让我骑。我刚骑了一会就觉得很熟练了。正当我高兴时，“扑通”一声，我连车带人一起跌了下来，车压在了我的身上，真是痛死我了。我又继续骑了起来，刚一骑，有跌了下来。不一会儿我浑身上下都是伤。正当我要放弃的时候，我的脑子里出现了这样一个念头：败而不馁，就是胜者。于是我又重拾信心，学了起来，终于学会了骑自行车。

同学们，我们要学会遇到困难不放弃，要勇敢的从困难中站起来，走向成功。要记住：世上无难事，只怕有心人。只要你努力，就是铁杵也能磨成针呀!

**关于挫折的演讲稿4**

肖楚女曾说过做人就像蜡烛一样，有一分热，发一分光，给人以光明，给以温暖。我们感恩的往往只限于轰轰烈烈的事，人。而忽略了那些默默为我们付出的人，同为帮，为何有贵贱之分?我们所感恩的为何只限于轰轰烈烈，而那些人微言轻的人物所做的一切却常常被我们忽略不计。忽略了太多，错过了太多，忘记了感恩的太多太多……

我学会了吝啬我的眼泪，因为在你们的嘲笑声里，我哭过，我绝望过，我自暴自弃过，后来，我把你们的轻蔑看做了平常事，渐渐地我学会了无视你们的轻蔑，嘲笑，唾弃的每一个眼神，动作。我不会再哭，不会再因为你们而伤心，因为我学会了吝啬我的眼泪，谢谢你们，让我学会了这么多。

我学会了拼搏，因为在你们不屑的言语中，我学会了化压力为动力。我学会了在你们施与的压力中，努力拼搏，我无视你们的一切“搞笑，不可能，幼稚”的表情。感谢你们，在你们的压力下，我学会了坚强，学会了很多很多。

我学会了长大，因为在你们一字一句的幼稚声中，我悄悄地长大了，我没有学会怪你们，没有学会报复你们，没有学会嘲笑你们。我选择了释怀，选择了在挫折中磨砺自己的意志。

曾经嘲笑我的人，谢谢你们，因为是你们让我学会了面对;曾经给予我压力的人，谢谢你们，因为是你们让我懂得了拼搏;曾经辱骂我的人，谢谢你们，因为是你们让我学会了无视;曾经伤害我的人，谢谢你们，因为是你们让我学会了强坚。曾经……谢谢，因为……我学会了……

生活就像一片海，有水平如镜，也有波涛汹涌;有风和日丽，也有雷电交加。生活，总会让我们感受成败得失，历尽悲欢离合，尝尽世间滋味。对生活抱有感恩之心，我们就从中磨砺自己的意志，丰富生命的厚度，从而一步步走向成熟，走向成功。感恩生活，我们将走得更远。感谢生活的赐予吧，美好的人生只眷顾懂得感恩和珍惜的人。当你学会了感恩，你变便能洞悉生活的\'奥秘，当你学会了感恩生活，你便能得到美好的人生。

**关于挫折的演讲稿5**

亲爱的老师、同学们：

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”关键的问题是应该如何面对挫折。不要因为摔过跤而不敢奔跑，不要因为风雨而诅咒生活，不要因为迷了路而忽视了自然风光。只有一步步克服挫折、挑战挫折、享受挫折，才能找到生活的闪光点，享受成长中的每一面精彩。

说起挫折，我清楚地记得在上次的英语风采大赛时，我曾希望时间停住，因为太苦了!放学回家后要快速地写完作业，写完作业后要写几张大卷子做复习，做完复习后要用省下的时间背英语课文，每天魔鬼式的训练让我觉得非常疲惫，但有着不服输性格的我，不得不打起精神来继续背诵、表演英语课文。嘴巴练得发干，喝口水，继续练;嘴唇练得干裂，涂下唇膏，继续练。刻苦、努力地练习，原本让我觉得没什么，只要能取得好成绩就行了。但是，当我把课文背诵并表演给老师后，一句冷冷的“不行!”，彻底打击了我，那一刻，我伤心、我无奈、我迷茫!

老师的打击让我倍感失败，从未如此受到挫折的我，很沮丧。挫折像一座高山，挡住了我前进的道路，但我知道，只有努力向上爬，翻越挫折这座高山，我才能成功。我喘息着向上爬，跌倒了站起来，继续爬。在挫折中，我学会了坚强，学会了寻找方法。当我最终爬过“挫折山”时，我知道，我已经成功了。英语风采大赛一等奖的证书被我握在手中。

成长的过程好比在沙滩上行走，一排排歪歪曲曲的脚印，记录着我们成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实!

**关于挫折的演讲稿6**

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家好!今天，我国旗下讲话的题目是“正视挫折与成功，不断完善自我。”

期中考试已经落下了帷幕，在这次考试中，准备充分的同学，取得了好成绩，但也许有失误的情况，没有达到自己的目标。那么，我们应该如何正确对待这些得与失呢?

首先，我给大家讲一个小故事:居里夫人在第一次获得诺贝尔奖之后，一位记者去采访她，惊异地看见居里夫人的小女儿的玩具竟是她曾获得的奖章，其中也包括诺贝尔奖。记者问起时，居里夫人只是淡然微笑，说道:“我不能整天看着它们，对吗?”

这位伟大的科学家在获得顶级奖项后竟不把它们放在眼里，只是微笑着面对到来的鲜花和掌声，继续她的研究，最后再次获得殊荣。因此，面对成功，我们应该像居里夫人一样，不骄傲，再接再厉。

其实，在每个人的学习、成长道路上，也会遇到这样或那样的困难、挫折。比如，有时对一道作文题无从下笔，有时对一道数学难题毫无头绪……每次考试过后，结果必定是几家欢乐几家愁，我们应该积极面对失败，吸取经验教训。

那么，我们应该如何正确对待挫折呢?

首先，我们要认识到胜败乃兵家常事，承认这一只只“拦路虎”，不能让它们吓到我们，要始终保持一颗平常心，胜不骄败不馁，把困难当做是极其平常的事。

其次，我们要以积极的态度战胜挫折。所谓的积极，就是乐观、坚强、主动、上进、变失败为动力，认真分析失败原因，吸取经验教训，决不放弃理想和目标。

最后，我们应该付诸行动，通过实际行动来弥补自己犯的错误，向着自己的目标奋力前进。

一个人的成功和挫折都是必经的，我们若能正视成功和挫折，它们就会变成人生的财富，伴着我们一路前行，带领我们达到远大的目标。愿成功使我们自信，挫折使我们坚强!

同学们，生活充满了阳光，每一天都是新的开始。假如你头顶上的阴霾遮住了本该有的灿烂，那就驱散它吧!

我的`讲话完了，谢谢大家!

**关于挫折的演讲稿7**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

人这一生，总要感谢一些东西：感谢父母，是他们给你了养育之恩;感谢老师，是她们为了你呕心沥血;感谢社会，是它让你看清了人生百态……而我，却要感谢挫折!是它让我明白——只要决定要做的事，就一定要努力做好。

去年暑假，出于好奇，我参加了一个“飞机模型训练班”。

一开始，我兴奋不已，不但仔细听老师讲课，还认认真真地安装零件，兴趣十足地操纵飞机完成“模拟试飞”。可我不过是“三分钟热度”，才持续上了一周的课，我就对枯燥无味的拆装零件、安装马达感到厌烦了。于是我就开始上课不认真听，做飞机时偷工减料，试飞也只不是应付一下而已。为了不让老师发现我的“阴谋”，我只在外表上下功夫，尽量做得美观，没想到瞒过了老师的眼，还满得老师的喜爱，我不禁在心底里暗暗得意。

过了一个多月，市级模型大赛开始了，被选中参赛的人居然是我。我是有苦难言，只能硬着头皮接受了任务。比赛那天，我心里一直忐忑不安：这表里不一的模型，究竟能不能完成比赛呢?它内部的零件可是有缺陷的。唉!要是失败了多丢人哪!

轮到我了，我只好破釜沉舟，上!一拉操纵杆，飞机飞了上去。飞机在空中盘旋，依我的指令行动自如，时而上升，时而下降;时而加速，时而滑翔……正当我的心渐渐放下来时，飞机突然剧烈晃动了一下，随之我刚放下的心又提到了嗓子眼儿。飞机仍然继续晃动着，操纵杆也“举兵反抗”——不听使唤了。紧接着，飞机一个“倒栽葱”摔到地上，粉身碎骨。我的心也一下子坠入深渊!我羞愧地望了望台上的老师，她满脸失望，同学们也都是失望至极的表情，当时我恨不得找个地缝钻进去!

这次比赛我以失败而告终，一连好多天我都沉浸在深深的自责中难以自拔。这沉痛的教训使我懂得：任何事来不得半点虚假，只要决定要做的事，就一定要做好。“失败乃成功之母”，经历这次挫折，我明白了很多，也感悟了很多。从那时候起，我做任何事都认认真真、踏踏实实，随之而来的，开始不断把成功的喜悦品尝……

感谢挫折，是它让我明白了道理;感谢挫折，是它让我吸取了教训;感谢挫折，是它不断鞭策我向着成功的彼岸前行……

**关于挫折的演讲稿8**

谈挫折演讲稿挫折是什么?失败说：挫折是成长路上永远翻不过去的山，因为翻过一座山，前方又会有另一座山。懦弱说：挫折是成长路上的一片荆棘地，会把人扎的遍体鳞伤。沮丧说：挫折是被击倒后的眩晕，让人丢弃了信心，迷失了前进的方向。站在童年的尾巴上，望着前面未知的路，我害怕了。这时，但丁走过来对我说：“走自己的路，让别人说去吧。不管别人说成长路上有多少挫折，你都要勇敢走下去，只有挫折会让你成长。”高位截肢的张海迪对我说：“即使挫折使你倒下去一百次，你也要一百零一次的站起来，唯有挫折能让你坚强起来。”双耳失聪的贝多芬说：“要在挫折面前扼住命运的喉咙，挫折会使你自信起来。” 徐特立说：“想不经受任何挫折而成长起来，那是神话。挫折是成长过程中的必需品。”站在青春的林荫道上，望着前面的路，我似乎有了点信心。伟人之所以能成为伟人，是因为他们往往经历的常人所没有经历过的挫折，并且战胜了它，才会有比常人更突出的成就。温室里的花朵永远经受不了野外的暴风雪，只有高高挺立的松柏才能四季常青。站在青春的十字路口，我想了想，选定了一条最艰险的路。不要逃避挫折吧，只有挫折才能让我们坚强，让我们自信，让我们奋斗，让我们有更多的经历，让我们成长。挫折是什么? 坚强说：挫折是山，翻过他，就可以见到成功的大海。勇敢说：挫折是荆棘，拿出胆量劈开它，面前会出现更广阔的大道。 胜利说：挫折是海中的礁石，不遇见他，永远激不起成功的浪花。

**关于挫折的演讲稿9**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!如何让自己的人生变得更加绚烂?唯一的方法是经历风雨的洗礼，然后带着伤痕获得重生。你所经历的每一场风雨，都是成人礼的一部分，检验你的阅历和成长。毫无波澜的死海注定不会比汹涌的大海壮阔，你的人生，也会因为风雨而精彩。

就像保尔·柯察金一样，“不因虚度年而悔恨，不因碌碌无为而羞耻”，他全身瘫痪之后生活无法自理，那时候已经感觉到自己是个废人，对生活充满了失望，最终面对挫折，迎难而上，战胜病魔，完成了巨著《钢铁是怎样炼成的》。

挫折并不可怕，可怕的是你还没尝试着打败它就溃不成军。海伦·凯勒也是从小面对挫折，她说假如给她三天光明，她的明天会变得辉煌起来。同样，我们的成长过程曲折坎坷，总是伴随着辛酸与烦恼，而挫折好比一块锋利的磨刀石，只有经历折磨，我们的生命才能闪耀出夺目的光芒。挫折其实是一笔财富，多少次艰辛的求索，多少次淋泪的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作了铺垫。成长的过程好比沿着沙滩走，一排排歪歪曲曲的脚印，记录着我们成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。

一生坎坷的苏轼，在“莫听穿林打叶声”、“一蓑烟雨任生”的心态中，获了“轻杖芒鞋轻胜马”的怡然自得之乐，享受着“但原人长久，千里共婵娟”的浪漫诗意。坎坷一生，却旷达一世。他终究是快乐的。

人生道路上，有苦有甜，有苦有笑，有失败也有成功。面对挫折与失败，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。宝剑锋从磨砺出，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，勇敢的面对困难，最终会苦尽甘来的。

人生如品茶，微苦过后必有回甘。人生如博弈，舍去之后必然有得。奋斗的路上少不了伤痕，但你也并不孤单。

我敢于面对风雨，是因为在涸辙之中，仍有人与我相濡以沫;我敢于迎难而上，是因为在寒冬的冰天雪地里我以最炽热的希望期待着明天的太阳。我不畏惧，尽管是荆棘遍地，前途遥遥，但有一双手在远方等着抚慰我的累累伤痕;我不害怕，尽管水瘦山寒，雨冷风凄，但有一双深情注视的眼，陪着我蹒跚艰难的步履。面对风雨，心怀希望。念念不忘，必有回响。不忘初心，方得始终。

**关于挫折的演讲稿10**

每个人心中都有一个奋斗的目标，每个人都没有永远的一帆风顺，可能就会因为挫折，在我们接近终点的地方，跌回了深渊，但我们不应该害怕。

我们应该用我们的汗水让挫折为我们让路、开花。

挫折让智慧豁达者开花。

李白，浪漫主义诗人代表。他，有读书人做官报国的鸿鹄大志，却又带了知识分子的几分傲气。他让深受皇帝宠信的宦官高公公为他脱鞋，才为皇上作画，这成为他被排挤出朝廷的原因之一。仕途受阻，他也曾失意的说：\"欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。\"苦闷而又无奈，壮志难酬，这使想为国出力的他却只能远离京城。可他能迅速改变先前失落的情绪，转而写下\"长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。\"的千古佳句，是他的豁达让挫折开花。

挫折为坚持不懈者开花。

居里夫人，一代著名科学家，她与冰冷无生气的实验室为伴六年，成功发现了震惊当时世界的镭。有人会说：\"这算什么挫折?\"但我想说：一位二三十岁的女性，在一开始从事实验时必然有许多牺牲，她的青春在实验室中消逝，她在实验室里也会经受无数次的失败，在这六年的时光里，没有人懂得她所遇到的困难，也不会懂她与实验室为伴的孤独。她坚持了下来，并取得了让世界震惊的成绩，这是她的坚持让挫折开花。

挫折为执着上进者开花。

新东方创始人，一个出生贫寒的农村孩子，一个自比愚笨蜗牛的他经历了两次高考失利后，开始了第三次的高考梦。前两次是因为英语成绩较差，一直未考上所理想的大学，但他的执着追求，终于让其在第三年高考落幕后，得到了北大的通知书，尔后还娶到了北大某系的系花。大学毕业后，他放弃了在北大任教的机会，自己创业，创立了现在中外有名的新东方培训学校。试问，如果他在前两次高考失利后一蹶不振，哪来现在红火的新东方?是他用执着让挫折开花。

挫折就像石子，如果我们跌倒了它就会扎伤我们，但如果我们完善自我，一步步稳扎稳打，将石子扫成堆，就可以让它们成为我们接近成功的垫脚石，让我们可以以在第一时间触摸到成功的光。

有人说：\"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。\"也有人唱道：\"不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。\"人们总爱成功，却不愿意受挫，这样的成功，只是昙花一现，不久就会枯萎，只有经历过风霜，由挫折让路后开出的花，才会花开永伴!

style=\"color:#FF0000\">关于挫折的演讲稿10篇

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn