# 最新挫折的演讲稿三分钟(精选10篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-25

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

**挫折的演讲稿三分钟篇一**

敬爱的老师,亲爱的同学们：

大家早上好!我发言的题目是《挫折与成功》。

你看到过宝剑的锋利吗?宝剑的锋利是反复磨砺的结果;你闻到过梅花的香气吗?梅花的清香是经过严冬腊月寒冷的考验才发散出来的。人也是这样，凡在历史上有作为的人物，都是经过困难和挫折磨练出来的。俄国著名的物理学家列别捷夫说得好：“平静的湖面练不出精悍的水手;安逸的环境造不出时代的伟人。”

困难和挫折可以把人吓倒，使人唉声叹气，退缩不前;也可使人精神振奋，经受磨练，增长才干，增强意志。就看你如何对待它。只有能面对困难和挫折而毫无惧色的人，才能到达成功的顶峰。日本曾有一名药物专家，为了发明一种专治梅毒的药物，虽然连续经历过605次挫折和失败，但他并没有气馁，而是不断总结经验，直到第606次才试制成功，因此人们就把这种药物称为“606”。青少年想要有所成就，一定要有这种不怕失败，不怕挫折，百折不挠的顽强战斗精神。

当然，认定目标坚持下去、百折不回的精神，与灵活应变、及时调整目标、及时改变行为方向的做法并不矛盾。因为人对自己和外界环境条件的了解往往有一个过程，当碰到挫折时，经过冷静分析，如果确认原订目标不很符合当时的主客观条件，也可以将目标作适当的调整。许多成功人士也不乏这方面的经验。例如，明代著名的医学家李时珍，曾三次考举人，三次失败，后来立志学医，终于写成了流传千古的《本草纲目》。汉代杰出的史学家兼文学家司马迁本来是做官的，初任郎中，后继父职任太史令，终因替投降匈奴的要陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他转而发愤著书，终于写成了《史记》这部伟大的历史和文学巨著。

在人生道路上，残障青年常会遇到一般人难以体会的困难、挫折和痛苦，在这种情况下，弱者消沉了，只有强者才能挺立。

我国著名科普作家高士其，23岁因患甲型脑炎留下了严重后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978年，一场大病又彻底破坏了他的说话能力。但他并没有被自己的残障所征服，他顽强地克服了病残带来的无数困难，坚持用颤抖挛缩的手，忍痛一笔一画地进行写作，终于完成了百余万字的创作。

张海迪的事迹几乎是众所周知的，她由于高位截瘫，丧失了腋部以下的全部肢体的感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她说：“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”于是她练习写作、唱歌、学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上唯一的一个高位截瘫坐轮的研究生。她不仅攻下硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国邀请去作报告,赢得无数鲜花与掌声,她成功了。

只有在生活的征途上不畏险阻，不怕困难的斗士才能享受到成功的喜悦。在人生道路上，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。

**挫折的演讲稿三分钟篇二**

挫折，这是人生道路上的一条必经之路。它并不可怕，没必要因为挫折放弃前进，放弃前路的美丽风景。

一天晚上，我的双手托着腮帮子，望着窗外。忽然间，记忆中的五彩盒瞬间开启，回到了初一时第一次考试领完成绩单的那天晚上。

夜深了，妈妈的催眠令早已下过无数回，我却还伏在阳台边，看着天上的星星，嘴里重复的唱着那首歌：“每一次，都在徘徊单中坚强，每一次就是很受伤也不闪泪光……自我安慰了好一阵子之后才迟迟的爬\_睡觉。

第二天，我迈着沉重的脚步来到教室，上课时，我伏在桌面上，脸上些满了伤心和绝望。下课时，老师把我叫到办公室，问我怎么回事，今天不在线上啊！我也不知道该怎么回答，要么摇头，要么点头，老师也拿我没办法，也只是问了一下就没问了。我就这样昏昏沉沉的过了一天，对我来说是时间金钱覆盖的毁灭，心想，不能，我不能因为考试考差了就这样失魂落魄，这样的话很让老师、父母们伤心的。

晚上，我独自一人在房间里想；难道我的生活就没有希望了吗？一定要每天都失魂落魄的活着吗？如果是那样的话，那我不是太失败了吗？以前的自己是那么的开心，为什么这次会因为一件小事而倒下了呢？想着想着，眼泪不知不觉的流了下来。

在苦苦思索中，我慢慢的懂了，快乐不是一帆风顺的，生命中要有挫折，这样，走过的路程才会有意义，所以，我应该面对挫折，笑着面对它，把它打败。想到这，我坦然了，脸上露出了久违的笑容。第二天早晨，我和同学们一起投入了书声琅琅中，他们在为自己的成绩努力，我也在为自己的成绩努力。不管到最后结果怎么样，至少我努力过。从今以后，我不再畏惧挫折！

关于经历挫折的演讲稿3

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。

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。

**挫折的演讲稿三分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我讲话的题目是《直面挫折，走向成功》。 刚刚过去的期中考试，想必会有很多同学的考试成绩因为种种原因没有达到自己理想的目标而灰心沮丧，甚至丧失斗志。在这里我想说：同学们别灰心，学习中我们经历一些风雨非常必要，因为它可以唤醒我们内在的不服输的灵魂，激发我们的斗志。只要我们直面挫折，努力奋斗，就能成功。

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头。它对于弱者，像一块绊脚石，让人却步不前；它对于强者，却像是一块垫脚石，让人站得更高，看得更远”。

逃避挫折的人，最终只能失败。如:南唐国主李煜，前半生只顾享乐，后半生对即将亡国的命运，却只能哀悼前半生的虚无，最后沦为阶下囚。楚汉之争，项羽因为一次失败——垓下之围，最后一蹶不振，自语：“无颜面对江东父老。”自刎于乌江。这些人面对挫折，选择逃避，最终亲自结束了生命的意义。

以惊人的吃苦精神进行创作，先后写成了100多万字的作品。这些人面对挫折，迎面而上，最终诠释了生命的意义。

人生就是因为有了挫折而精彩，人就是因为战胜了挫折而成功。成功者之前必定是直面挫折，而失败者之前必定是逃避挫折。故有“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，增益其所不能。”

同学们，人生中的挫折并不可怕，可怕的是我们不能直面挫折。请相信人只有战胜了挫折才会明白生命的意义。正如“阳光总在风雨后，请相信有彩虹”。请将挫折视为垫脚石吧，让我们直面挫折、战胜自我、走向成功吧！

我的讲话完了，谢谢大家！

**挫折的演讲稿三分钟篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

我是来自\_\_的\_\_，今天给大家演讲的题目是：直面面对挫折，勇于面对人生。

古人云：大海上没有礁石激不起风浪，人生中没有挫折成不了强者。挫折失意磨难痛苦，把我们挡在人生道路上难以行走，但仔细想想挫折其实并不可怕，只要我们够勇敢，够坚强，能够勇于和挫折作斗争，必定会到达成功的那一端。

古往今来，在我们身边有许多这样面对挫折时勇往直前的事例，如：贝多芬，德国最伟大的音乐家之一，出身于德国波恩平民家庭，很早就显露了音乐上的才能，八岁开始登台演出，他一生坎坷，没有建立家庭，二十六岁时开始耳聋，晚年全聋，这对于一个音乐家而言是多么残忍!但这样的打击并没有使他意志消沉，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，依旧坚守“自由、平等”的政治信念，通过言论和作品，为共和思想奋臂呐喊，创作出了不朽名作《第九交响曲》。

霍金，是本世纪享有国际盛誉的伟人之一。他在大学学习后期，开始患“肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症”，半身不遂，禁锢在一张轮椅上长达20\_\_年之久，但他并没有被这挫折所打-倒，反而身残志不残，勇于面对人生，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星，他不能写，甚至口齿不清，却依然不放弃而解开了宇宙之谜。

像这样的例子还有很多，曹雪芹、薄松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》的不朽之作;大家熟悉的奥斯特洛夫斯基，瘫痪在床双目失明，口述了鼓舞人心的《钢铁是怎样炼成的》;美国的林肯经过多次挫折仍不放弃，终于当上了美国第\_\_届总统。他们都与困难、挫折、失败相抗争，不屈不挠，坚定信念，自强不息，从而才有了各自的辉煌成就。

同学们，听到这里，你的心里是否有一种感触?的确，人生并不是一帆风顺的，我们可能会遇到各种各样的挫折。就好比现在站在主席台上的我来说，我此刻的内心是非常紧张的，以前我是个比较含蓄的女孩，很少参加活动，当我得知有这样一次难得的机会时，我也想像其他同学那样勇于展示自己，于是主动参与，并为此积极做准备。我的心里既开心又不安，我所不安的是我不知道自己能否胜任这一次演讲，我也曾经犹豫过，彷徨过，甚至想过放弃这一次难得的机会，可是我最终还是选择了站在主席台上。也许它对你们来说没有什么，但是对我来说却是一次巨大的挑战。我不知道自己做了多少次思想斗争才有了这个决定，但是我知道逃避是解决不了任何问题的，既然无法逃避，那就勇敢去面对!今天我已做到，已经成功挑战了自己，我相信你们也一定能做到!

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振;人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉;万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面缩小痛苦，直至成功的一天。

同学们，挫折其实并不可怕，我们不要有所畏惧，要敢于和它作斗争，正面迎接它的挑战，相信你自己，让我们一起用坚强、勇敢去战胜挫折，共同创造属于我们的美好明天。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**挫折的演讲稿三分钟篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

成功是一件光荣的事情，因为它是经过不断的积累发挥，最终实现自己的理想的所谓成功。人们往往看到的只是名人成功的\'那一刻，看到成功者脸上的微笑，但谁会看到成功背后的磨难、挫折呢。有的人只能接受成功带给他的兴奋喜悦，而不能接受挑战，不能面对挫折，他又何尝想过，没有不断从挫折走过来，哪来的鲜花和掌声。因此有句话“失败是成功之母”。

挫折又好似埋藏着无数财宝的石和土，而那些寻宝的人只是手握藏宝图——这个纸上谈兵的器械，这样是永远不会发现和拥有闪耀着金色光芒的珠宝。

生命总是在挫折中茁壮成长为可以遮风蔽雨的大树，岁月总是在挫折中延长而发出耀眼的光芒。

有的人认识到挫折，却不敢去接触它，总怕挫折会像顽皮的孩子一样和他开玩笑。有的人和它接触了一段时间却要离开它，嫌弃它太刚强而无法和它融洽相处，而只有少数朋友欣赏它、爱护它，并长期和它和谐相处，是这少部分人感动了挫折，使它化为荣耀的成功。他们不断取长补短，最终是这少部分人取得了最大的胜利。

挫折也如成功一样，是人生中一道亮丽的风景，我们应感激挫折，面对它，带着乐观的心态接受它，面对挑战，我们更加应该坦然，真诚祝愿每个人都能和挫折做朋友，一起同甘共苦、生死与共，一起拼搏，创造美好的未来。

**挫折的演讲稿三分钟篇六**

大家好，我是来自913班的紫腾。今天我与大家分享的主题是：我在挫折中变得强大！

此时此刻，站在这里做演讲的我，充满自信与力量！但如果是三年前的今天，我一定不会出现在这个舞台上，因为我没有足够的自信，没有勇气胆敢站在这里！因为炎热的夏天，当大家都穿上了短袖的时候，或许你们就会注意到，在我的右臂上，弯弯曲曲地爬着一条如蚯蚓的疤痕，就是这条疤痕曾使我低下了高昂的头！

我很喜欢夏天，因为我可以和其他女孩子一样穿上漂亮的裙子。可是我又是如此地畏惧着夏天。我怕！我怕我的疤痕在没有衣服的遮蔽下显露无疑。我怕那种眼神，怕那种看着我的伤痕久久沉默并充满着排斥的眼神。所以，夏天的时光里，我过得小心翼翼，没有一丝一毫的自信！

小学五年级的那年，爸妈终于决定带我去北京手术。当手术的日期一天天临近，我颤颤巍巍的走到手术台前，躺下，我双手紧紧抓着垫单，眼泪就哗哗地留下来。第一次手术是全麻，当我迷迷糊糊地醒来时，我只记得一张绿色的布单蒙在我头的上方，那种感觉特别压抑，我什么都动不了。那又像不是我自己的手，但是，但是总感觉我的右手在被人摆弄着，那种疼痛疼在心里，撕心裂肺地疼。等我醒来时，发现安静的病房里，爸爸紧紧地握着我的手，热乎乎的；妈妈站在床前，用手蒙着脸，早上八点的手术，现在已经到了下午四点。我知道爸妈担心什么，其实每一次全麻手术都是带有一定危险的。

第一次手术是往右臂好的皮肤中埋进扩张器，我一共埋了三个。然后，每天的任务就是往扩张器里注水。我一直记得，三个月注水的时间内，每一天，我都认认真真地坐在椅子上，医生将针孔一次次扎进我的皮肤，然后我就看着针管里的水一毫升，一毫升慢慢地减少，我每天的任务就算是完成了。可是越到后来，我的右臂已经肿胀成了三个肿瘤挂在上面，并且我已经无法再注入和先前一样多的水了，因为我的皮肤已经被狠狠地扩张了。我看着他们三个大包挂在我右臂上，我的血管遍布他们身上，清晰可见。我忍啊忍啊，我的手臂已经肿得让我自己都无法目睹，疼痛让我整晚失眠。我记得医院一楼有两面镜子，我每次完成任务后就擦干泪水去到那里，因为我会在那里想像，想象我没有疤痕的样子，或许我也就能跟别的女孩一样了，一丝丝的自信在我心底升腾。

再到后来手上已经再也住不进水了，我进行了第二次手术，同样还是全麻。可是我记得，那次，我几乎已经走入了一个黑色的深洞里，我就循着妈妈的哭声慢慢地走慢慢地走啊，才走回来。就要拆纱布了，我又去镜子前面照了照，我特别高兴地想象拆完纱布后的样子。纱布被一层层地拆开，结果摆在了众人的眼前，我却看不到。护士说：“现在我要开始拔引流管了！”当这么长（手势）的引流管从我的手中硬生生地拔出来时，我不知道如何去描述那种痛，我把头埋在爸爸的衬衫里，爸爸只是说我的泪水将他的半件衬衫都浸湿了，说我的哭喊声震动了整层楼。

纱布拆完了，我欣喜地走到那面镜子前，当我将衣服撩起来地那一刻，我看到我的\'手上依然趴着一条蚯蚓。为什么？！

但是这次，我没有哭，我没有掉任何一滴眼泪。我经历了这么多的苦难，哭了这么多次，我的泪水似乎都被耗干了。

我走回病房，妈妈以为我会冲到她的怀里失声大哭起来。但是，我没有！

我似乎就在那一刻长大了，的确，满心期望的手术结果使我的心支离破碎，但在这颗破碎琉璃心的背后，从此却要展现出一个格外强大的内心。手术让我变得坚强，学会承受痛苦。就让我在阳光下展露我的手臂吧，毫无顾忌地展现吧！美好的生活并不能因为我胳膊上的疤痕而遭受影响。

或许，我无法再像其他女孩一样美丽地展现自己，但是这又有什么关系呢？我比其他女孩更优秀的是我有一颗强大的——内心！我有一颗强大的内心，我才是生活得强者。疤痕又算什么？异样的眼光又算什么？那只不过是别人的看法？我，我才是生活得主宰者。

同学们，我们的一生都会遇到很多苦难，但是没有任何一样苦难能够阻挡我们的命运。尽管你和我一样，在苦难中不尽地拼搏，不尽地奋斗，并且充满着希望，尽管最终的结果还是那样地不如人意。但是我们收获了，收获一颗无比强大的心啊！这，才是生活的强者最值得拥有的东西。

是的，我们八年寒窗苦读，是的，我们的童年充满了无限的挑战，但是我们为何要在这最后的关头，放弃！不管那结果如何，我就是我，努力拼搏永不言弃的我。我，就是生活的——强者！

**挫折的演讲稿三分钟篇七**

我是心理老师xx，我今天演讲的题目是——挫折之后更美丽！

也许生活本身你就如同一场戏剧，人们总在平和地演绎着各自的人生；它也不仅仅是一本书，颠沛流离后，再回头读它，只会觉得一眼万年。这些都无法概括出生活的本质。因为真正的生活，要比它复杂多了。如果用打比方的方式形容生活，我觉得它应该是一个五味瓶——酸甜苦辣咸俱全。而生活中的众多形形色色的挫折，正是五味中的苦味。没有挫折，生活也便不再是生活了。王安石《题张司业》诗曰：“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”老天从来就是一个最精明不过的商人，他往往在赋予你一份成功的时候，早已让你付出数倍于收获的努力了。所以，挫折如果来了，我们也不必怨天尤人，露出弱者的姿态。举起理想之灯，照亮前方，挫折会变得美丽。

听说过《法国革命》这部书的创作轶事吗？我对这则轶事感受颇深。

法国大革命是一段冗长而复杂的历史，要把它文学性地创作出来，可以想象这有多艰难。然而当年迈的卡莱尔刚刚将此书写成时，女佣人居然将书当做废纸付之一炬。气急败坏的卡莱尔把自己锁进屋子。三天之后，他竟然宣布他准备重写这部书。最后，他做到了。他说：“这就像是我们小学时写的作文，老师读后，对你说，孩子，不行，你还得重写一遍！”于是今天我们才有幸看到这部巨著——《法国革命》。

一直都感动于卡莱尔的这种精神，他面对挫折，依旧执著地举起理想之灯，终于在垂暮之年完成了几乎不可能完成的目标。这让人震惊。人不能光靠吃粮食活着，人要站起来，追随心灵的灯塔。

挫折是懦弱的人所惧怕的，他们不断地逃避，成功也就离他们越来越远；胜者之所以是勇者，正是因为他给自己点上了一盏理想之灯——散发着勇气、智慧的光芒，驱散了心灵的黑暗。

回忆经历过的点滴，我们会发现记得最深刻的往往不是成功的喜悦，而是挫折带给我们的那道刻骨铭心的伤疤。请相信，这是生活给予的千金不易的财富。在以后的日子里，奋斗中的挫折将教会我们更多的东西，从而为我们赢得更多的收获。

黎明破晓，让我们一起用自己坚韧的勇气去迎接那些困难吧，怀着感恩的心，面对所有。

相信我，挫折之后的你更加美丽。

**挫折的演讲稿三分钟篇八**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

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齐，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，自我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，此刻最终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，定是一次对自我的升华。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，应对更多挑战。

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，这些都是我们应当理解的各种磨练吧。

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。

**挫折的演讲稿三分钟篇九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

那是小学升初中时，我的成绩一降再降，心情跌入了谷底。我的成绩也不见上升，心里很是着急。于是，我便开始自暴自弃，无论旁人怎么劝，我也不想再振作了。

有一天，我的母亲把我叫到了她的卧室，对我进行思想教育。我心里已经麻木了，所以对她说的话也总是不以为然。今天，她却没有骂我，而是用一种很幽深的目光望着我。她说：“孩子，人的一生充满了挫折，没有谁是一帆风顺的，你怎么能这样轻易就被打倒呢。如果所有人都象你这样，遇到一点挫折就放弃，那有谁又能成功呢?失败与成功总是结伴而行的，你要先克服失败，才能迎来成功不是吗?所以，你千万不要被失败打击到，要坚持不懈，相信成功就在前面等着你。孩子，你一定要勇敢面对人生路上遇到的所有挫折，笑着战胜它。”

母亲的话让我感触很深，是的谁的人生都不是一帆风顺的，都回有挫折，而我如果退却的话，只会一蹶不振。所以，我要笑着面对挫折，一定要战胜它。

人人都无法避免挫折，因为人生需要挫折，当挫折找上我们时，一定不要畏惧，我们应该用积极的态度勇敢的面对它。记住，挫折像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。

**挫折的演讲稿三分钟篇十**

亲爱的老师、同学们：

挫折是生活、学习中遇到的困难、打击。

我认为，对待挫折不应该害怕，要有信心，积极去面对。这个暑假我是第一次上华数课，和班里其他同学比起来，差得很多。刚开始，在别人看来很简单的题目，对我来说却很难；绝大多数同学能做对的`题，我都不会做。第一堂课是“还原问题”。老师出了一道题，别的同学都会做，但我却做错了。老师耐心地给我讲解，并且说：“早出现错误并不是坏事。”听了老师的话，我又有了信心。每天上完课回家，我会把题做完才睡觉，有时遇到难题会做到很晚，我开动脑筋认真思考，我很快乐。

经过这次学习，我明白了很多道理。比如，第一，信心很重要。我不会做的题，我认真思考，并没有放弃，相信自己一定能做到，于是我就努力去做。第二，做事要有恒心和耐心，不要半途而废。不管遇到多大的困难，不要害怕，不要放弃，要坚持。我每天坚持做奥数题，遇到困难，自己独立思考，一直到我做出来为止。第三，克服困难以后，会得到很大的收获，这是非常快乐的事。当我想出来的时候，我特别开心，因为这是我的收获，是我通过自己的思考和努力得到的。

经过挫折，我成长了。我比以前更加有信心，相信自己只要努力，坚持不懈，一定能做到的。我克服了困难，收获了快乐。我记得我看过一个电影叫《喜羊羊与灰太郎之虎虎生威》，美羊羊唱的歌特别好听，好像她是这样唱的：请你举起你的左手，左手代表着方向，他不会向困难低头，当遇到挫折的时候，请你举起你的右手，右手代表着希望，他不会为挫折发愁，当左手拍向右手，我们的步伐就有节奏，当右手拍向左手，我们的力量就有源头。

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