# 挫折的演讲稿(优秀14篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-25

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。挫折的演讲稿篇一尊敬的老师、同学们：大家好!生中有...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

**挫折的演讲稿篇一**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

生中有各种各样美丽的事物，但我认为：挫折也是美丽。人们往往认为好的方面才美丽，诸如：成功、胜利、结果之类的词语，其实不然，在现实生活中，挫折也很美丽。

在人生的旅途中，往往会碰到各种各样的挫折，是它们使我们的路途行走的那么艰难，也是它们带给我们不必要的麻烦。可是经受过挫折，才会使我们更加坚强;经受挫折，才会使我们不断前进。正如“学如逆水行舟，不进则退”这个道理，不经受挫折终会停滞不前。

挫折使我们不断地向新的终点迈进。跨栏冠军刘翔曾写过这样一句话：“正是这样一个个跨栏，才会使我不断的加快速度飞向终点!”他若不是与当时世界跨栏王约翰逊的交手失败，也就不会那么刻苦地训练，也就不会有今日如此辉煌的成绩。所以说，挫折也是美丽。

挫折也是美丽，是的，“不经历风雨，怎样见彩虹?”这首歌唱出了这个道理。

花朵经历过风雨的洗礼，才变得娇艳无比;毛毛虫经过痛苦的蜕变，才变成五彩缤纷的蝴蝶;人生经过无数的挫折、无数的考验才会变的辉煌灿烂!

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。学习更是这样，虽然有挫折，但我们要把这些挫折化为时我们前进的动力，努力学习，攀登新的高峰。

所以，挫折也是美丽。

**挫折的演讲稿篇二**

亲爱的老师、同学们：

一个人，总有一定的目标，也许这一辈子都在为实现这个目标而奔跑着。没有挫折的\'人生，是看似幸运实则贫乏的人生。所以，我们遇到挫折不能回避，要坦然面对，如：贝多芬，他一生中几次濒临崩溃的境地：度过悲惨的童年生活后，青年时代又孤独失意，人到中年又不幸双耳失聪，备受打击。但他一直坚持创作，最终获得巨大成功。

在爱迪生发明灯泡的时候他失败了很多次，当他用到一千多种材料做灯丝的时候，助手对他说：“你已经失败了一千多次了，成功已经变得渺茫，还是放弃吧!”但爱迪生却说：“到现在我的收获还不错，起码我发现有一千多种材料不能做灯丝。”最后，他经过六千多次的实验终于成功了。

张海迪，5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她独到的人生。她无法上学，便在在家自学完中学课程。15岁时，海迪跟随父母，下放聊城农村，给孩子当起教书先生。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪自学多门外语，还当过无线电修理工。在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，她对自己的人生充满了信心，通过不懈的努力，最终获得成功。

人生路上，挫折常常会没有预警地从四面八方袭来。我们要坦然面对，只有经历挫折才会进步、成功、到达人生之巅。否则，不经历风雨如何见彩虹 。

**挫折的演讲稿篇三**

亲爱的老师、同学们：

我们的`生活之所以精彩，是因为有数不清的挫折。

生活之挫

生活中处处都会遇到挫折，家庭矛盾，邻里纷争，亲人逝去，这些挫折就像在顺畅的道路上突然伸出无数荆棘，将我们划得遍体凌伤。

正因如此，生活才更加有挑战性，才更有趣味，生活才更加精彩。

学习之挫

学习是我们增长才干的好机会，不过学习也并非一帆风顺。

高手云集，也许我们只是百万大军中的一员小卒，并不为人所重用，再加上考试失利，这打击是无比的巨大。家长的指责，老师的批评，同学的嘲笑，无不给心灵带来无限的创伤。小中考的压力使我们喘不过气来，每天只有几个小时的休息的时间，使我们眼睛逐渐成为黑夜的战利品，这许多的因素使我们大多数的人失去了学习的乐趣。

但是只要我们找到学习的方法，找出学习的问题，寻找出最好的解决方案，学习便像春天的树苗一般茁壮成长，学习上的挫折便化成了动力，使我们天天向上。

学习因挫折而精彩。

运动之挫

运动能使我们保持健康，提升免疫能力。肥胖便是运动最大的克星。

每天运动之时，看见体格健壮者身轻如燕般从身旁快速飞过，带起一阵风，体育虽然是我的强项，不过看到这种情况，也使我目瞪口呆。我欲追不得，腿上像绑上了几十公斤的沙袋，只得见那强人离我渐渐远去。

篮球场上，见得几个身材魁梧者凭借自己出色的技巧，默契的配合，在篮球场上任意破千军，那篮球更像是手中玩物一般。而我只得渴望自己有这般华丽的转身，超强的跳跃能力，不过这只是一场梦。

我算是幸运的人，身上没有多余的赘肉，而那些重量级的人物，在体育运动方面更是没有自信。不过只要你有超强坚持能力，这点挫折只是你鞋底下的一颗石子，轻轻一弹便可弹走，生活一天一天地精彩快乐起来。

运动因挫折而精彩。

挫折是我们生活的动力，它促使我们追求高雅而富有快乐的生活。生活因挫折而精彩。

**挫折的演讲稿篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

每个人身后都背着属于自己的幸福，所以我们眼里总是看到别人的`幸福，而自己的幸福只能去感受。不要给自己的懒惰找借口，真正的强者不是要压倒一切，而是不被一切压倒。生活总是给我们许多条路选择，却不会告诉我们前方的结果。

我们的行囊空间有限，要学会去舍弃一些东西。老想着自己不幸福，幸福也会嫌弃你。也许，有些事儿我们注定要错过。每天都完成一些简单的事，坚持下去就变成不简单了。据说把自己看的轻一点，才能飞起来。别总把自己的成功寄托在别人的帮助上，自个努力才是硬道理。

有些事在我们心中被永久的隐藏，并不等于被遗忘。唱一首老歌献给自己，“每一个真实的现在，都曾经是你幻想的未来”有些事失去了就再也找不回来，生活就是如此的平凡，你可以后悔、但不能改变。每天向梦想接近一点点。生活可以像游戏一样随时记录，却不能像游戏一样读取。时间像一张千疮百孔的网，正在漏掉我们所有的梦想。我不停的换着面具去演生活，哪一个才是真实的我呢？既然时间不会倒流，发生了的事也就无法再回到过去，我们所能做的就是追着时间，一直向前。

人生的道路曲折漫长，在人的一生中充满着成功与失败、顺境与逆境、幸福与不幸等矛盾。而人生挫折则是一个人迈向成功的征途中所必须认真对待的一个基本课题。人生的内容是多方面的，因而人生所遇到的挫折也是多方面的。如政治上蒙冤、工作上失败、生活的穷困、爱情的失意、家庭的离散、身体的疾病伤残等等。在校大学生所经历的挫折除了常人所遇到的一般情景外，还表现在高考落榜或高考不中意、竞争失败、家境贫寒、初恋夭折等方面。

人们在社会中生存，就必然会遇到这样或那样的挫折。在市场经济大潮中，人的活动与交互关系越来越频繁、越来越复杂。这一变化在激发人们丰富多彩的动机和目标的同时，也增加了个体人生挫折的概率。对此我们不能消极地忍耐或回避，而应直面正视人生挫折，积极寻求克服和战胜挫折的有效途径，抚平伤痕，向人生的成功目标奋斗。

**挫折的演讲稿篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

人之一世，殊为不易。人生在世，难免会遭遇这样或那样的挫折，是注定要拥有的，但是遭遇挫折后的心态是可以由我们自己定义的。

一枚贝壳，要用一生的时间才能将无数的沙粒转化成一粒并不规则的珍珠，雨后的彩虹放刹那的美丽却要聚集无数的水汽。如果把这些都看成是一次又一次挫折，那么是挫折成就了光彩的珍珠和美丽的彩虹。

冰心说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍牺牲的细雨。”试想，如果没有伽利略与教皇多次残酷的斗争，怎会有“日心说”的确立和推广?如果没有欧立希605次实验的挫折，怎么会有“606”药品的问世?如果没有凡尔纳15次遭遇退稿后再试一次的第16次勇气，怎会有高级科幻家的出现?如果没有爱迪生成千上万次实验失败的孕育，怎会有世界发明大王的诞生?是挫折痛苦中再试的实践创下了他们特有的事业辉煌，书写他们异彩的人生!

人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌，没有必要因叶落而悲愁，也没有必要因挫折而放弃抗争。因为一花凋零，荒芜不了整个春天，一次挫折，也荒废不了整个人生。

人们常说，风雨过后，面前会是鸥翔鱼游的天水一色;荆棘过后，面前会是铺满鲜花的康庄大道，生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生;没有养分滋润它的花迟早也会枯萎。

痛苦和挫折提人生必然要需到的两大难题，要想让我们的心的戈壁荒原开满鲜花，只有在遭遇挫折时排解痛苦，积蓄人生的力量，为新的目标而奋斗，生命之花才会常开不败，生命的存在才会有新的更深的意义!

笑对生活的挫折，正视现实的痛苦，放飞理想的翅膀何妨再试一次。再试，就是直面挫折，就是化解痛苦，就是挑战命运;再试，就是不甘失败，就是重新崛起，就是走向胜利。再试一次吧——宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来;艰难困苦玉成汝，吹尽狂沙始到金;阳光总在风雨后，成功总在阳光时!

**挫折的演讲稿篇六**

在我们的成长过程中，既充满了成功的愉快，也会遇到各种各样的挫折。比如早上因起床晚，上学迟到而被老师批评；期末考试，尽管做了比较充分的准备可成绩却不理想；参加班干部竞选，自以为很有希望，结果却意外落选；课堂上没能回答出老师的提问；明明做了好事却被同学老师误会等等。这时，我们往往会产生焦虑、失望、忧虑、担心、痛苦等情绪反应。

问题是当我们遭遇挫折、身陷逆境时，我们该怎么办？不同的人此时会有不同的反应，也因此就有了不同的命运。弱者往往是心灰意冷，神色黯然，从此可能一蹶不振、一事无成；而强者却能保持冷静，心中的希望之火不熄，从而能发现新的机遇，获取新的成功。

那么如何来面对挫折呢？

首先，应该明白挫折不可避免。古人云：“百年人生，逆境十之八九”。在生活中，在学习上，我们不可能一帆风顺，事事如愿，总会遇到各种干扰和阻力。躲避挫折是不可能的，关键是要正视它，要以宽阔的胸襟，以平常的心态去面对它。

其次，应该认识到挫折能够磨练我们的意志。挫折虽是件坏事，但它又能变成好事，它能增强我们的信心，能够磨练我们的意志。挫折是通向成功彼岸的必经之路，能让我们内心深处激起希望与力量。有这样一则故事：草地上有一个昆虫的蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。这个故事说明了一个人生的道理，要想获得成功就必须承受痛苦和挫折。挫折是对人的磨炼，也是一个人成长的必经之路。

另外，要学会战胜挫折。

1、是要分析产生挫折的原因，特别是要分析自身的主观原因，找到战胜挫折的方法。

2、是要有战胜挫折的勇气和毅力。俗话说：“困难是弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。”要想战胜挫折，走出逆境，就一定要有坚定的信心和顽强的毅力。

3、是要树立远大理想。古人说“人无远虑，必有近忧”。没有远大志向的人，必然是“小人常戚戚”。对于我们中学生来说，就是要树立为中华之崛起而读书的志向，只有树立远大理想，才能经受得起种种挫折的考验。

有位哲人说：如果一个人没有品尝过饥渴的滋味，就不可能深深体味到食物和水的甘甜。同样，任何人在一生中不可能总是一帆风顺，事事成功和如意，总会遇到一些挫折和失败。只有学会自我调整，勇敢地走出情绪的低谷，对任何事物，作好两种准备，即胜不骄、败不馁，不断吸取和总结经验教训，才能为最后的成功垫铺台阶。

同学们，挫折、失败并不可怕，可怕的是在挫折、失败面前一蹶不振。请铭两幅对联，希望它成为你的座右铭：

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

让我们勇敢地面对挫折，去迎接人生道路上的种种挑战吧！

**挫折的演讲稿篇七**

已记不清是什么时候遇见了你，只记得，从那以后我的生活便离不开你，你也对我说，生活需要你。

第一次相遇似乎是在学校走廊，你调皮的扯开了我的鞋带，然后，我本来端着就颤颤巍巍的班主任老师的水晶杯，化作了无数玻璃碎片和冒着热气的开水滴。不，还混有我自己的眼泪。你轻轻的对我说：“你好，我叫挫折。”虽然我憎恶你的出现，但是，我似乎尝到了一点责任的味道。

也许那并不是我们的初次相遇。我提起这事，你可能会说，这么小的事，不是我挫折能干出来的。但是你逐渐告诉我了，什么是挫折。

期末考试的成绩榜发下来了。我站在众人身后，眼睛无助地在前十名搜索，我的名字，却没有出现。最后当我在某同学欢欣雀跃地舞动中的发丝间，找到那个卑微的位置时，我的心都碎了。恍惚间，看到你带着邪恶的笑容，从我眼前掠过，你所说的需要，如同一个巨大的枷锁，禁锢着我的身躯。虽然我厌烦你的笑靥，但是，那恶毒着撕扯的嘴角，给我指明了通向成功的最佳捷径——努力。

后来，你又作祟，悄悄地，扯着我最好朋友的衣角，拉她到学校最僻静的地方，然后如公证人一样注视着她摧毁我们共同的记忆和友情。我的眼泪再次不争气的流了下来，你狠狠地拍着，那个望着已不是朋友的人离去的\'，已经五体投地的我。我被那一乘十的九次方的压强压倒，似乎我已不得已地接受了，生活需要挫折的事实。虽然怨恨你的打击，但是，我逐渐在岁月的刻痕中，明白要自己一人承担。

再后来我逐渐长大了，习惯你的陪伴，即使还厌恶你带来的霉运。我过生日时，你说要送我一件礼物，我恶狠狠地赶你走。你消失了一阵，留我在那虚无幸福的漩涡中，独自沉沦。

才意识到，我的生活需要你，需要挫折，是不争的事实，是我心甘情愿接受的事实。没有你，我止步不前，一蹶不振，那种失落，比你给我的磨砺还要沉痛。所以再次看到你随着父母嗔怪的眼神信步走来时，我笑了，你再次得胜，用你的片刻离去化作挫折，用事实论据论证了生活需要挫折这个论点。

我不再怨怼。因为，我的生活需要挫折。

**挫折的演讲稿篇八**

尊敬的各位朋友：

大家好！

人的一生难免会遇到挫折，挫折是人生的一门必修课，这门课增强了人的勇气，磨练了人的意志，坚定了人的`信念。挫折不但使人坚强，而且使人乐观，所以让我们笑对挫折。

笑对挫折是一种淡泊、一种自信、一种永不言败的精神。

这些挫折和打击，并没有击垮爱迪生，他一如既往的做研究、搞实验，坚持着造福人类的梦想，成为科学巨人，也成了世人尊敬和仰慕的人。

同样是面对挫折，自称力能拔山、气可盖世的西楚霸王项羽却选择了向命运低头。

在垓下之战中失败的项羽，一路逃到乌江，乌江亭长劝他可以回到江东以图东山再起，项羽以无颜见江东父老为由拒绝，挥刀自刎于乌江。

杜牧的《题乌江亭》诗中云：“胜败兵家事不期，包羞忍耻是男儿。江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”面对挫折，项羽不能总结失败的原因，反而以自刎的方式使自己的“英雄”事业归于覆灭，不禁令人扼腕叹息。

如果他能正视挫折、笑对挫折，“卷土重来未可知”，或许历史就可以改写。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，让我们笑对挫折，获得的将是人生的另一处风景；让我们笑对挫折，才能攀登人生的高峰！

**挫折的演讲稿篇九**

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！

当百花点缀世界，生命之花，娇艳；当知了唱响世界，生命之花，妖娆；当落英缤纷世界，生命之花，常开，当白雪倾覆世界，生命之花，坚韧。

\"给每一条河每一座山取个温暖的名字，陌生人我也为你祝福……愿你在尘世中获得幸福，我只愿面朝大海春暖花开。\"你在生命最灿烂的季节，走向了冰冷的铁轨，让灵魂在一个特殊的日子定格为一种永恒。你的文字鼓励着人们热爱生命，坚强向上，当内心期望的完美与现实相违背时，你选择的前者，让灵魂得到解脱。你是一株昙花，孤独的盛开，孤独的凋落，留给世界一片遗憾与失落，留给我们无限的惋惜和思考。你的生命如烟花，却也灿烂一时。我知道：你并没有离开我们，只是不在我们身边。海子的一生都在追求真善美，他留给我们的不仅仅是面朝大海，春暖花开，更是一种对生命真善美的热切呼唤。每个人的生命的长短，生命的价值，生命的意义不同，就造就了生命不同的精彩，学会欣赏，欣赏生命的娇艳。

把酒临风，牵黄擎苍叹英雄；一蓑烟雨任平生，踏雪飞鸿。()东坡的一生极为坎坷，仕途的偃蹇，爱情的曲折，辗转的劳累与奔波。多少次她的心里矛盾重重；放弃仕途，怎能报效祖国？放弃文学，怎能跻身文坛？最终，他将功名利禄换成了竹杖芒鞋，他在缺月挂疏桐之夜感\"人生到何处知何处，应似飞鸿踏雪泥\"的淡泊，他不为\"蝇头微利，蜗牛虚名\"所触动，只愿\"沧海寄余生\".东坡从政治的窄门中走出，为他的生命添上了一笔洁白，纯美。每个人生命的色彩不同，命运不同。也许你是红色，绿色或是蓝色。学会着色，为生命着色，谱写生命的妖娆。

苏武，被拘留在匈奴十九年，他没有投奔敌人，更没有放弃生命。在他周围，有操生杀予夺之权的单于和卫律的屠刀，有贪生怕死的副使张胜的屈降，有曾为同事、朋友的李陵的声泪俱下的劝降。而冰天雪地廪食不至的北海牧羊，苏武更是被置之死地。在他备受种种威逼利诱和折磨后，仍没有变节投降，更没有放弃生命。因为他深知生命的可贵。\"生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。\"每个人的生命是有限的，学会珍惜，珍惜生命的坚韧。

活着，总会有一个位置，让你绽放属于自己的光彩！也许我们并不卓越，但平凡并非没有自豪的理由，喧嚣之后，我们总能找到自己的目标，诠释自己的精彩！是小草就装饰大地，是参天大树就成为栋梁之才！

不要问什么是低，什么是高，在生命的蓝天中飞到你的极致，这便是最好！

让我们一起绽放生命之花，做那最灿烂的一朵。

战胜挫折的名言关于挫折的演讲稿关于挫折的事例

**挫折的演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自xx班的xx，我今天发言的主题是《接受挫折的洗礼》。

意大利艺术家达·芬奇曾说过：“挫折可以把人置于死地，也可以使人置于死地而后生。”其实每个人都知道，积极面对并克服挫折才是良方，但当挫折真正来临时，往往会手足无措。 初入高中的我，满怀憧憬，信心满满。但随着知识的加深，思维方式的转变，一切都开始变得不一样了。一次次钻研无果，考试失利后，我才意识到一切远没我想的那么容易，渐渐地，浮躁、抑郁、彷徨充斥了我的生活，自信一点一点的消失殆尽，就仿佛是身处黑暗之中，没有了方向。就在我最无助的时候，父母的`一番劝诫点醒了我，他们告诉我成长就是接受挫折洗礼的过程，其间会很难熬，但当你克服了它以后，收获的远比失去的要多。其实这个道理我们都明白，但在那一刻听来，却显得尤为意义深刻。我尝试着静下心来，不去想成绩，不去想结果，浮躁时，换个心情，放松一下；遇到难以解决的问题，先冷处理，记录下来，过一段时间再面对，向老师同学请教；考试失利时，将重心放在弄懂错题，找准错因上，尽量做点实在的事，摆脱消极情绪的影响。渐渐地，一切又回复到了正轨上。所以正处于迷茫期的同学们，不要担心自己战胜不了重重困难。只要我们过得了心理上的坎，你会发现太阳每天都是新的，世界依然那么美好。以阳光的心态去接受挫折的洗礼吧，最终我们的心会强硬到经得起更多的挫伤。

面对挫折，我们所要做的就是学会记住挫折留给我们的教训，淡化苦痛，不一味地沉浸在挫败感中。常想想身边关心你的人吧，向他们倾诉，多和朋友们聊聊天，讲讲笑话，做做运动，试着放松，那么，这条布满荆棘的道路就不会那么难以走下去了。因为有人相伴，我们将不会孤单。

《礁石》一诗中写道：“一个浪，一个浪，无休无止地打过来，每一个浪都在它脚下，被打成碎末，散开……它的脸上和身上，像刀砍过一样，但它依然站在那里，含着微笑，看着海洋。”挫折就像这一个又一个的浪花，只要我们重树自信，坚定信念，勇往直前，终将迎来胜利彼岸的鸟语花香。

我的发言完毕，谢谢大家。

**挫折的演讲稿篇十一**

朋友们：

人生有效的时间很短暂，对残疾人来说这个时间是更短暂。而我们能用来学习和创业的时间就更少了。对于我们残疾人来说，知识是成才的基础，能力是成才的关键。有人读书不少，却写不出文章，讲不出道理，于是人们称这种人为“两脚书橱”。一个善于思维的头脑比仅仅塞满知识的头脑要好得多，在学校能够接纳的知识是有限的。特别是在知识经济时代，信息来源广，知识更新快，残疾人应该注重自己综合能力的培养，特别是接受信息能力，才能把我们所学的书本知识涵义延伸更广。

“墙报上一只的蚂蚁在艰难地往上爬，爬到一半，忽然滚落下来，这已是第八次失败记录。然而，过了一会儿，它又开始从墙根往上爬。”看到这，你会怎么想?由于受到传统思维的影响，大多数的人会毫不忧郁的说“锲而不舍”、“失败是成功之母”只有很少数的人会说：“放弃”，或者“换个角度在试试”。正是因为有太多的求同思维，使人类的许多创造力在摇篮中窒息。

对事物拥有自己的理解，用自己的眼睛观察事物，求异思维，才是创造思维的开始。对正在创业及要创业的残疾人来说。接受知识并不难，更重要的不是记忆知识的能力，而是运用知识、创造思维的能力。要多想，多问、敢于怀疑和挑战权威，这既是一种创造思维的培养，又能养成研究、探讨问题的习惯。同时，多参加社会活动，增强观察问题、解决问题的能力，增强与人合作及协调能力。走上励志创业之路不可缺少的基本素质。

“人生逆境七八九，顺境不过一二三。”随着社会的发展，现代生活、工作节奏的加快，社会问题、工作问题、健康问题等错综复杂，所遇到的挫折和苦难也随之而来。因此，残疾人必须具有承受各种挫折的心理素质。

处在市场经济条件下的企业生存是具有不稳定性和风险性的，弱势群体的残疾人创业尤为艰难。成功和失败往往在一瞬间发生，成功则一步登天，失败则是一贫如洗，这种竞争的残酷性与风险性对一个励志创业残疾人来说，需要具备比健全人更硬的心理素质。励志创业之路不会一路高歌，它是一条充满艰辛的漫漫长路，更是充满希望和光明的成才之路，面对这些，残疾人要坚定自己的信心，正确认识自我，提高心理健康素质，有意识的锻炼自我的意志和品质。

在当今高度发达的信息时代，励志创业对于残疾人来说，既是机遇也是挑战。不少残疾人抓住机遇接受挑战投身商海，当起了老板，更多的则是有励志创业的意愿，却不知从何下手。客观的说，残疾人励志创业是一条充满艰辛和超越自我价值的道路。时刻保持高昂信心，冷静分析，理性应对，是每一个励志创业或即将励志创业的残疾人应该认真思考的问题。 在我演讲将要结束的时候，我想再说句内心话：残疾不是我们的错，残疾是人类繁衍和社会发展过程中不可避免而又不得不付出的一种社会代价，就像一棵根深叶茂的大树，风吹过，雨打过，总会有残损受伤的.树叶树枝，但我们同样是同根同枝的兄弟姐妹。

所以希望你们能给励志创业的残疾人提供更多帮助与理解。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**挫折的演讲稿篇十二**

哭，不代表我软弱;输，不代表我失败;正如风雨并不代表我受伤。

一生里要面对太多的挫折。如考试失利、名落孙山;求职失败、流落街头;甚至婚姻危机、家庭破裂。这又能如何?不过是老天爷和我们开的一个小小玩笑罢了。音乐家贝多芬一生是多舛的：17岁失去母亲、26岁时开始耳聋，直到生命后期完全失聪。可是他并没有向命运低头，而是笑对挫折。终于写下了不朽的《第九交响曲》，被尊称“乐圣”。

所以说我们在面对挫折时一定要有一个信念——风雨总会过去，阳光总会来临。只要笑对挫折，总有一天阳光会来临。

我喜欢春笋，因为它们总是在风雨中第一个冒出芽的，它们在风雨中无畏、坦然、坚强。

即使如此，我们为什么不笑对挫折呢?曾经的我，是那么懦弱、那么胆怯，总会逃避挫折。而今天，我却在在唐宋诗词中找到了精神的力量。文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的豁达，杜甫“ 衣阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”的雄心，李白“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的乐观，刘禹锡“沉舟侧畔千帆过，病树前头万水春”的积极。所以面对挫折我不怕。我会像文天祥临死也无畏的胆识，杜甫家破人亡也不颓废的心胸、李白屡遭贬官也不消沉的意志一样——笑对挫折。

原来我总是想问：为什么大树那样挺拔，小草那样翠绿，花朵那样芬芳?现在我懂了!因为大树乐观的面对风雨，小草坚强的面对风雨，花朵快乐的面对风雨。所以请相信，阳光总在风雨后，风雨后便是彩虹。笑对挫折，走过去，必将走到光辉的彼岸。

**挫折的演讲稿篇十三**

把挫折看作一种考验。

挫折会让人痛苦，但同时又能催人奋进。在挫折面前，最能看出一个人的意志。意志薄弱的人一遇到挫折，就自暴自弃，丧失前进的信心，从而一蹶不振。意志坚强的人越是遭遇挫折，越能产生挑战自我的愿望，顽强进取，转败为胜。可以说，挫折，对于意志坚强的人是走向成功的基石，对于意志薄弱的人则是万丈深渊。面对挫折你必须不被其击倒，然后才能成就自己。只有在各种挫折中，我们才能经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就非凡的意志品质。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。所以，我们首先要把挫折看成是对意志的考验。

把挫折当成人生的财富。

我们成长的过程必定充满曲折与坎坷，伴随辛酸与烦恼。而挫折好比挫刀，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨，怎能见彩虹？”经历了挫折的人生更有意义。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作下了铺垫，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。挫折其实是一笔财富。每遇到一次挫折，你就增加了一次经验，掌握了一种应对方法。每一次不愉快的经历，都是一种收获，正是有了这样的收获，你才会有下一次的成功。日本三泽屋的三泽千代治社长曾经说过：“我更信任那些有失败经验的人，一次都不失败的人，我从来不敢委以大任。”不经挫折，我们很难快速而健康地成长。 所以，积极地看待挫折，挫折不但不会成为破坏性的力量，反而会成为你迈向成功的垫脚石。历尽劫难，司马迁写成《史记》；半世潦倒，曹雪芹绘出红楼；屡遭挫折，林肯做了总统，颠沛一生，李嘉诚成了富翁。可以说，挫折是最好的磨练，苦难是最好的大学。亲爱的同学，我们有什么挫折？如果说家长的错怪，老师的批评，考试的失利，这也叫挫折，那么就把这些统统地看成是奋进的动力！

给挫折一个微笑。

当你遭遇到所谓的挫折，当你陷入痛苦无法自拔，不要灰心，不要绝望，无论你此刻已经失去了什么，你仍然拥有着你最宝贵的东西——生命，请试着对着镜子露出微笑，因为当你笑迎生活的时候，生活必定将最美好的一面呈现给你。1914年，发明大王爱迪生实验室发生大火，眼看着所有的研究成果即将付之一炬，爱迪生的儿子焦急的四处找寻父亲，意外的发现满头白发的爱迪生，竟然也挤在人群中平静地观看大火，好像事情与己无关。儿子气喘吁吁地对他说：“实验室就快烧光了，该怎么办呢？”爱迪生却说：“去把你母亲找来，这样的大火真的是一辈子难得一见。”隔天，爱迪生面对化为灰烬的实验室说：“感谢上帝，一把火烧掉了所有的错误，我又可以重新开始了。”三个月之后，爱迪生成功发明了留声机。

面对失败与挫折，一笑而过，是一种乐观；重整旗鼓，是一种勇气。失败和挫折是暂时的，只要你敢于微笑，不被艰难困苦吓倒，就一定能重新开始。

看目标，别看脚下。

迪力也停止了动作，站在钢丝绳上丝毫不动。三四分钟后，钢丝绳减缓了晃动。他又起步了，观众中爆发出阵阵掌声。表演结束后，阿迪力对媒体说，如果把这样高难度的技艺浓缩为一句话，那就是：“看目标，别看脚下。”

目前，对于我们同学来说，最大挫折可能就是成绩暂时没有达到理想的高度。请你不要在意一次又一次的跌倒，而是要紧盯住你人生的目标，不断前进。面对挫折，年轻的我们应抬起头，挺起胸，大声说：“风雨中这点痛，算什么？擦干泪，不要问，至少我们还有梦！” 如果你要问我，面对挫折，还有什么秘诀，那就只有两个：第一个就是坚持到底，永不放弃；第二个是当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀：坚持到底，永不放弃！

**挫折的演讲稿篇十四**

亲爱的老师、同学们：

每个人的一生都不可能一帆风顺，没有挫折的人生是毫无意义的，所以，我们的.人生必定会有挫折，而我们也正需要挫折，学会对待挫折。

只有经历挫折，才能吸取经验，走向成功。明朝皇帝朱元璋在成就大业之前，曾是一个沿街乞讨过的乞丐，但由于他经历过许多挫折、磨炼，锻炼了他的意志，增加了他的能力，他才得以从“麻雀”变为枝头的“凤凰”。陈胜能够在历史上为众人所知，也是由于他在经历挫折时勇于面对，在挫折到来时不退缩、不屈服，如果当时没有那场大雨，士兵们没有延误期限，他们也不会面临斩首的危险，那么他现在是否为人所知呢?他又能否干出一番大事呢?所以，挫折有时对我们来说也是助我们成就事业的动力。

所以，生活需要挫折，我们需要挫折，我们要正确对待挫折，让自己更坚强，成就更好的事业。

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