

# 挫折演讲稿(汇总7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 挫折演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

每个人在通往成功的道路上，都会经历各种各样的'挫折。

挫折让人伤心，让人悲痛，但一迈过这个坎儿，前方便一片光明。感谢挫折吧，它让你接受洗礼；感谢挫折吧，它让你更加成熟；感谢挫折吧，它让你无所畏惧，勇往直前。

挫折像荆棘，一但你踏上，便会觉得疼痛难忍，但你不能大声痛哭，你要忍痛将脚从荆棘刺上拔出来，才能继续走上成功的阶梯。

挫折像沼泽，一但陷入深深的泥潭，便很难再出来，这时你要想方设法使自己保持住不再向下陷，以不变应万变。如果不冷静，慌头慌脑的话，就会越陷越深，无法自拔。

挫折像绊脚石，在你通往成功的道路上设下关卡。如果你在跌倒后爬起来，拍拍土，继续走，那么胜利的曙光就在前方。

在挫折面前，要永不退缩，才能勇往直前！

## 挫折演讲稿篇二

老师、同学们：早上好！

今天，我讲的题目是《正视挫折走向成功》。人生的道路曲折漫长，在人的一生中充满着成功与失败、欢乐与忧愁、幸福与痛苦等矛盾。而人生挫折则是一个人迈向成功中所必须认真对待的一个基本课题。只有仔细回味，把握人生，才能真正领会感悟人生的乐趣，也只有在战胜了人生挫折以后，才能真正走向成功。

第一，增强自信、蔑视挫折。战胜挫折，首先必须要有坚强的意志和高度的自信心。勇敢和自信是人生迈向成功之路的第一步。有勇敢精神的人不一定都能取得成功，但懦弱自卑、缺乏自信的人注定将一事无成。对于勇敢自信的人来说，挫折和苦难更能激发他们奋发向上的斗志和豪情；而缺乏自信和勇敢精神的人，面对挫折就可能自甘沉沦，一蹶不振。不论在什么情况下，都不能动摇这样一个信念，“没有爬不过的山、没有淌不过的河，没有战胜不了的困难和挫折”。

第二，升华目标，淡化挫折。人生挫折是和人生的奋斗目标联系在一起。一个人的人生目标是多方面的。把个人功利作为人生追求目标的人，个人的名利得失对他来说就意味着沉重的包袱；而以国家民族兴盛为己任的人，则会把名利得失看得如过眼云烟。所以，我们应当从小树立远大的志向，“为中华之崛起而读书”，即使在学习和生活上遇到些许困难与挫折，也只把它当作前进道路中的一点障碍，是为自己提供一次磨练的机会，而决不要被它们所吓倒。

第三，发愤图强，战胜挫折。要战胜挫折，关键在于自身的发愤图强，努力奋斗。古人云：“失败是成功之母，苦难乃人生财富”。其本意在于引导人们对挫折认真总结，吸取人生教训，科学地调整自己，积极寻求战胜挫折的方法。这样，挫折就如同“人生的良师”，引发我们变坏事为好事，一步一步走向成功。如果在挫折面前消极苦闷，怨天尤人，甚至自暴自弃，那么，苦难永远是苦难，挫折始终是挫折，“失败”这个妈妈无论如何是生不出“成功”这个大胖小子的。人生之路，机遇与挑战并存，成功与挫折结伴而行。我们所

应做的就是善待人生，向往追求成功，但丝毫也不惧怕挫折。我们不一定能拥有一个美丽的风景，但完全可以创造一个美好的心境，以此去努力和追求，“有志者，事竟成”，相信在我们的前方将会有坦荡的旷野和蔚蓝的天空。

## 挫折演讲稿篇三

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可以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。

## 挫折演讲稿篇四

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，所以对她说出的话也总是不以为然。今天，她却并没有骂我，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。

## 挫折演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：挫折让我成长。

那是开学初，我当选了班干部，我非常高兴，鼓足了劲儿想要好好干。每天我很早就到学校收作业，帮助同学干这干那。可是组织组员做值日时，总是有些乱，老师看了也不高兴，我真的很烦恼。

今天，我和往常一样，忙活着给组员分配任务。分配好后，我带头开始扫起来，不一会儿，一个同学跑过来说：“组长啊，你让我擦黑板，上面太高了，我刷不到，你找个人帮帮我吧！”“好好，那个同学你过来帮忙擦黑板。”

一会儿，又一个同学跑过来说：“组长啊，我扫教室，教室很大啊，很累啊！”“好好，你休息一下，待会儿我帮你。”我还没有扫完地，抬头看见有的同学手里拿着工具在那儿闲聊，有的同学刚拖过的地上跑来跑去……就在这时，老师走了进来，看到这情景，微笑的脸上立刻变得乌云密布，对我们说：“你们在干什么，扫完地了吗？组长呢？”我赶紧走过去，心里慌得很，汗都出来了。老师接着说：“能不能快点？快上课了。”我不知所措地点着头，只好催促大家赶快干。

第二天，我来到教室，又想起昨天的事来，坐在座位上既自责又委屈。老师站在讲台前向我招了招手，示意我过去，老师问我：“昨天的值日怎么这么乱，事先没安排吗？”，我说：“安排了，他们老不满意。”老师微笑着对我说：“你让每个人都满意是不可能的，只要你合理安排，他们会听你的，你不妨事先把安排的工作写在纸上，让大家看清楚，告诉大家不要中途换工作。”听完老师的话，我恍然大悟，心里像有一股暖流穿过，高高兴兴地回到座位。

下午我把全组同学叫来，先让大家讨论怎样才能干好值日工作，然后进行明确的分工，并要求每个人都要认真负责，把自己的工作做好，中途不得变换，更不能依赖别的同学，当然可以发扬互相帮助的精神。这次值日干得又快又干净。干完活，我和组员一起去玩，阳光照在我们每个人的脸上，我别开心。

看来做事情，确实要讲究方法。在今后的人生旅途上必然会遇到许多困难，我一定会好好思考，找到解决的方法。

## 挫折演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

是一朵花，就应该点缀春天，而不是想着结出硕果；

是一棵树，就应该让果实挂满枝头，而不是花枝招展；

是一滴水，就应该投入大海的怀抱，而不是误陷泥沟。

世界上的万事万物，都有自己的位置，星星不回复在水面上游来游去，鱼儿不会在天上自在玩耍。同样，万事万物都应该正确认识自己，正确定位，然后在自己的位置上活出不一样的精彩人生。

正确认识自己的短处，却不是自怨自艾。

骆驼生性笨拙，不如猴子一样的肢体灵活，舞动自由，所以他应该认识到，自身的短处不是缺陷，而是一项生而有之的不完美。每一物都有自己的不完美，猫不能上树，人不能披着翅膀飞翔，无须太过介怀，放开一些，面对真实的自己。

正确认识自己的长处，也并非好高骛远。

骆驼身体庞大，脚踏实地，吃苦耐劳，这些闪光点足以让它在不知疲苦的行走在炎热干燥、广袤无垠的大漠上时获得无数行人的赞誉，商人的青睐。“沙漠之舟”的美名，不是谁都有，而它，恰恰是唯一的那一个。

猫会抓老鼠，为民除害。

人有思维，可以行走，可以创造；

世间万物，都有其圆缺，对于自身的长处，应该在正确的地方，大展其才，使其被发挥的淋漓尽致。

正确认识自己的能力、智慧，不卑不亢的生活在这个世界上，当别人获得绚烂时，为他人鼓一鼓掌，当自己遭受挫折时，加一加油。

有人说垃圾是放错位置的资源，可以循环再生，那每一个人，不论男女、种族、出身，都是一颗未探明方向的“天体”，或许会使星星永恒，或是星云浪漫，或是流星璀璨，只有正确认识自己，把握自己，才能砥砺自己，发展自己。

没有人是无用的，没有人是完美的，但愿每个人找到自己的天体属性，在属于自己的天空中任意驰骋。

正确认识自己，合适的才是最好的，无需被别人看好，但自己一定要活得好看！

## **挫折演讲稿篇七**

我们要学会勇敢面对挫折，在失败中学会成长。

面对挫折，我们要拥有像李白那样的自信去面对挫折，面对

生活中的挑战赢得成功。

早在儿时，我们就面临着许多挫折。学走路摔的第一跤，学游泳时呛的第一口水，都负载了我们不懈的努力。在每个人的潜意识里，早就存在着对人生的执着追求。有的人发现了，自强不息，勇敢地面对每一场灾难，有的人没有发现，遇到失败时一蹶不振，终日消沉。

是的，挫折是把双刃剑，他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。

成长中的我们应要珍惜每一次遇到的挫折，从中学会长大，学会从容。

用自信，用平淡，用从容去面对挫折吧！泰戈尔说：“只有经过地狱般的磨炼才能炼出创造天堂的力量，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！”

学会自己独立面对挫折，自己爬起来，是人生的必修课，是成就大业的奠基石，那么就让挫折来磨砺人生，让我们的人生更精彩！