

# 2023年以挫折为的演讲分钟(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 以挫折为的演讲分钟篇一

前段时间有一则新闻，一位学习非常优异的中学生由于没能考上理想中的大学，受到了很大的打击，放弃学业，从此每天窝在小房间里，既不出门也什么都不做，足足好几年的时间。后来由于不忍心看到单亲的下岗母亲每天捡垃圾维持两个人的生活，也和妈妈一起捡垃圾，以此为生。当高的期待不能实现，有一些心理承受力差的孩子，就像这个学生一样，从此一蹶不振。这种现象在生活中是经常见到的，对自我的原有认识出现了反差、对期待的不能实现的时候，脆弱的孩子就会自暴自弃。

这就是我们所说的应对逆境、应对挫折的一种能力。

什么是挫折？心理学的解释是指在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍，需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。这种需要，可以是物质上的、可以是精神上的、也可以是情感上的。

挫折是现实生活中人们不可避免的事实可能，在孩子的成长过程中也是一样的。当孩子的目的、需要不能得到满足的时候，他就可能会产生挫败感。

那么挫折对于孩子的影响一定是消极的吗？

不然，虽然挫折会让人产生失望、痛苦、沮丧、不安等消极

情绪和反映，使意志薄弱者妥协，但挫折也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。挫折是对勇气的最大考验，就看一个人能否做到败而不馁，失败挫折可以锻炼出优秀的人物。挫折是人生的历练，挫折是一种珍贵的、难得的、极好的教育，是一种高贵品质与人格的塑造。

所以正确看待挫折是很重要的，我们不应害怕孩子面对正常的挫折，重要的是让他们培养、锻炼出抗挫折的能力，让他们能在挫折的学习中锻炼出坚忍不拔、克服困难的优秀品格。

我们需要注意到的是我说的是正常的挫折，如果是非正常的挫折或者过于频繁、不断地遭遇挫折，那么对孩子的成长是非常不利的。比如父母离异、一些重要亲人的离世，这样的挫折对孩子心灵的影响是非常巨大的，尤其对于年幼的孩子来说更是这样。我们需要帮助孩子面对并疏导这样的挫折带来的情绪。当然，今天我们主要讲的是正常的挫折，这部分暂时就不详细说了。

那么什么是正常的、并且孩子极大可能会遇到的挫折呢？对于一个学生来说，学业上的问题就是他们遇到挫折的极大可能因素。当学习不能获得理想的分数、当不能考上理想的学校，孩子就会可能产生挫败感。

对于学业问题可能带来的挫折，我们应该如何帮助孩子学会面对呢？

首先，要帮助孩子明确正确的学习目的，这是非常重要的，也是最重要的一点。然而这一点往往得不到家长的重视与正确的引导。在孩子的学习中，很多家长把关注点放到了分数上，只从分数方面去评估孩子的学习情况，只要孩子拿到高分才觉得放心，才认同孩子的努力与能力。不从提高孩子的学习能力、学习方法去关注孩子的学业，过于单纯地关注孩子的分数，甚至有的家长用金钱、用物质去驱动孩子去争取高分的做法，长期来说是对孩子极大的损害。要鼓励孩子的

学习，要更多关注孩子学习能力、学习方法的提高，同时要帮助他们树立正确的学习目的。当人有了明确而坚定的目的，那么当中的过程所遭遇的挫折，也只不过云淡风轻。

学习的目的是什么？我对我的孩子说：“你现在的身份是一名学生，‘学生’是什么意思，那就是学习生活。“学习生活”有两层含义，第一，就是学习如何好好地生活；第二，就是学习是你现阶段，以及未来十多年的时间里的主导生活，而不是游戏生活。“学习的最终目的就是让孩子学会更好地生活，培养生活的技能，培养良好的社会适应与人际交往能力。当这种目的非常明确的时候，孩子才能知道他在为了自己、为了自己拥有更美好的人生而学习。他不是为了父母、更不是为了眼前的分数而被迫学习。当人只顾眼前的目标、甚至学习成为了一种功利的时候，就很容易被眼前的困难与挫折所吓倒。帮助孩子建立明确的长远学习目标、订立他们的理想，另外我们还要帮助通过实现一个个短期的学习目标去实现最终的目标，这样才能真正有益于孩子全面的发展与成长。

在这里我要和大家分享一个真实的个案，有一个男孩子从小学一年级开始，他的祖父就是以金钱促动着他的学习动机。这位祖父是退休的某个领域的专家，他很在意自己的脸面，他需要大家都知道他们家的子孙后代都能像他学习优异、学业有成。为了这点，他不惜以金钱的代价去促进孙子的学习动机，只要考试能拿到前三名，就奖励孙子500块钱。这种功利的做法起到了很大、甚至是全部的促动作用，小学五年级之前孩子的学习还是很优秀的，他说我就是为了500块钱的奖励而努力的。但五年级开始，孩子渐渐走下坡，不只是学习上在走下坡，而是整个心智在走下坡，孩子出现了越来越严重的厌学情绪、抵抗老师的情绪，最终不得不休学。这个孩子被成人混乱的价值观念弄乱了心智，还不到十三岁，但他却对我说：“我爱钱，我不相信人，我只相信钱。我恨老师、恨妈妈，恨逼我学习的人。”发展到这种地步，是有很多复杂的情况造成的，但功利的学习方式、学习目标是其中很关

键的因素。所以我们一定不要用功利的、眼前的利益去诱使或逼使孩子去学习，这是对孩子心智极大的损害。

## 以挫折为的演讲分钟篇二

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！

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。谢谢你们，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。

### 以挫折为的演讲分钟篇三

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。

## 以挫折为的演讲分钟篇四

大家好！

把日子过成金戈铁马的疆场，你挥刀而来，对着自己的卑微和怯懦。如血残阳，面对无悔的青春，记忆中永不泯灭的，是与己为战的一脉豪肠。

有谁知道，被鲜花与掌声簇拥的光环是天才的灼伤，真实的生活，不过是一杯新酒，它不安地晃动着，那么艰难地，企图发现奇迹的光晕……我不是天才，但我却像天才一样，把百分之一的灵感和百分之九十九的血汗倾注在成功的泪眼迷离里，用挫折历练的坚强构成青春炫彩交织的华章。风，拂动往事。——我跌进往事的河流。

灵魂，在远处挣扎；挫折，这把最锐利的刀锋，割破生命的寂静，绽放最鲜妍的蜕变！初升的太阳，在舍卫城接天的宫阙上，恰才睁开了睡意朦胧的、绛红的笑眼，成功的祝福即将响起，我却怀疑着天色是否黎明，从黑暗走向光明……宛若沉睡了一个世纪那样漫长，默默中，已从记忆的河里走上来，全身都湿了，尤其是双眸，带着笑意的泪眼迷蒙中，那个金色的奖杯是那样夺目，这是我成长的足迹，不再为挫折而迟疑，奋斗过后会有天明！

“孩子，路还很长，在挫折中成长，在挫折中坚强！”这声音仿佛湿婆天的乐章，传自遥远的凯拉萨深山里。朋友，路还很长，让我们在挫折中成长，在挫折中坚强！

谢谢大家。

## 以挫折为的演讲分钟篇五

每个人，都只是芸芸众生中的一员，就如同茫茫原野中的一棵草，汪洋大海中的一滴水。同样，每个人都无法预料未来

是什么模样，是圆或是方？我们每个人都会历经艰难险阻，在挫折中沉浮。然而，无力改变外在环境的我们却可以改变自己的态度和内心。

我的身边就有这样一些朋友，他们似乎没有什么烦恼，脸上总挂着无忧无虑的笑。他们遇事从容不迫，宠辱不惊，也更加坚强，能够坦然面对生活，勇敢接受挑战。

举个例子，我们班级的领跑者——蒋政儒同学，他高一入学时成绩仅算是中等，然而却一步一步在进步着，从年级两百多名到前二十，他的脚步仍然不曾停止，不因一次的成绩优异而骄傲自满，也不因同学们或惊羨或赞叹的话语而得意，更没有因一次失误而灰心丧气，他总是微微一笑，然后埋下头去，耕耘在知识的海洋中。

微笑面对生活的人，生活也会回以他微笑。

成绩考砸了，你也许会受到父母的责备，但是，你也可以借机找到你知识中的漏洞；遭到了失败与挫折，伤心失意的你其实正在向成功不断迈进；受到批评了，你也许会感到羞愧愤怒，但同时，你也就认识到了自己的缺点，向你的成长之路迈进进一步。

换一个角度看世界，你的人生也许会截然不同。

愿望受阻以后，人生未必就是一片荒凉，倒有可能重新被葱绿覆盖，出现新的转机。每一个获得成功的人，都必定经历了常人所不曾经历的巨大挫折。适时地转换心态，微笑面对挫折，人生才会更加美好。

微笑拥有一种神秘的力量。它能使全身瘫痪的人成就精彩人生；能使失去一条腿的舞者在舞台上转出最美的旋律，能使每个人的人生都拥有一片晴空。



时常思考，时常微笑，其实挫折并不算什么。

如果梦想被挫折轻易地打倒，那必定是你信心不足，执着不够。

时间不会管我们是否迷茫徘徊，它会一直冷静地流淌着。

我们无法使挫折停止，但却能使心态改变。

相信自己，一个敢于微笑面对挫折的人，终会有一片属于自己的天空。

我们应该如何面对挫折

尊敬的老师，亲爱的同学们：

期中考试在大家紧张、忙碌的身影中悄然而去，却将各种不同的感受留在我们的心中：或是因有所进步而喜悦，或是因为考试的不如意而沮丧。总之，有人幸福着，有人痛苦着。但不管怎样，我们都应该微笑着去面对生活，面对成长当中的各种挫折。

挫折是幸福的路障，同时也是幸福的烘托者。每个人的生活中都会有或多或少的挫折，而因为挫折磨砺取得的成功才会更加值得去珍惜。作为高中生的我们，处于人生发展的黄金时期，对于生活学习上的挫折，更要调整好心态，掌握正确的方法去面对。

积极正视挫折。挫折之所以存在，是因为我们对于自己的高要求。从丰满的幻想中醒来，遭受骨感的现实打击，这种距离和落差感就是挫折。往往我们会对别人高不可攀的成绩抬头仰视，羡慕嫉妒甚至恨他们看似轻易就取得的成功，而经常忽视了他们背后付出的超乎常人的努力。我们在迷茫中寻找成功捷径的时候，孰不知别人早已一步步到达山腰。惧怕

走远路、多走路的挫败感才是真正的死路。人生就像一颗茶叶蛋，挫折造成的裂痕只会让它更加入味。我们班的杨玉英、胡馨丹、姚志豪等同学总是孜孜不倦的学习，他们将学习的难题化作动力，厚厚的学习笔记本更是全班传阅。对待挫折他们没有穷酸秀才式的抱怨、也没有祥装成天赋异禀，更多的是正视挫折，然后战胜。

乐观面对挫折。当有一道数学百思不得其解时，当文理分科遭到自己意愿和父母冲突时，先冷静下来，深吸一口气，舒缓紧绷的神经。在清晰的头脑中思考解决的途径，把每次挫折当做一次经验。也许下次考试时遇到做过一遍的难题时，你会庆幸自己的运气，其实不然，是自己面对挫折的锻炼积累了运气。事情是否是挫折并非来源于事情本身，而是个人对他的观念决定，扭转心态，生活其实可以很幸福。

每个人都有心中理想的前途，挫折会阻挡奋斗的热情，但微笑面对，脚步就不会停下来。

最后，我想将文学大师冰心的话和每一位同学分享：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，撒遍了牺牲的血雨。”所以，要想让青春之花开得更加明艳，我们无论身处何境，都请用微笑去面对吧！

## 以挫折为的演讲分钟篇六

大家好！今天我发言的题目是《战胜挫折，走向成功》。

困难是欺软怕硬的。你越畏惧它，它愈威吓你。你愈不将它放在眼里，它愈对你表示恭顺。挫折是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。如同人生的影子，它将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇害上各式各样的挫折。

认真准备考试，却没有得到理想的成绩；以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些困难都会给我们造成挫折感。面对这些失败，我们会难过，会哭泣，然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难也从来不会给出软弱的心灵让座，不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。是逃避，还是奋起？我想大多数人会选择后者。挫折能使人真正的保持聪明和清醒。当遇到挫折和不如意时，越是回避越难以解脱，只有敢于直面它，掌握和运用正确的方法，这才能逐渐走向成熟。

作为重点中学的学生，中考、高考的落榜应该是较大的挫折之一吧！落榜时，多年的努力付诸东流，那种痛苦是无法用言语来形容的。落榜带来的创伤是难以愈合，但是我们能做的就只是哭泣，沉沦吗？相信大家都听过张继的《枫桥夜泊》吧！这首流传千古的名诗正是他科举落榜后写的。他名落孙山的痛苦，侵蚀了他饱经苍桑的心，细细地品尝过那不幸，感受格外深刻，这才把无奈的愁情表达得格外传神。千百年后，人们不一定记得当年身穿红袍，骑马游街的状元爷，可却都传颂着落榜的张继的《枫桥夜泊》。挫折并不可怕，平静的湖面练不聘书精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。只有经历风风雨雨，才能真正实现每个人的人生价值。

天将降大任于是人也，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，曾益其所不能？挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它；把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进！将情感和精力投入到另一种受艰苦的劳动中，用身心的忙碌去占据有限的思维空间，去潜消内心的痛苦。这样可以迫使自己暂时离开挫折的情境。居里夫人年轻时，由于贫富的差距而被爱人抛弃，可她却没有整日沉浸在痛苦中，而是毅然去了巴黎留学，进行艰苦的科学研究。如果，居里夫人当年没有将挫折带来的苦闷化做动力，那么我们的历史上就有可能失去一位杰出的女科学家。历史上，司马迁受宫刑而历作《史记》；孙臆挫而着兵法；诺贝尔深受的姑娘突然？嫁给了坟墓？他

转移挫折的方法是把精力完全转向自然科学。

如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握，难以预期的崎岖山径。只有经得起考验，受到了挫折的磨砺，甩得脱挫折的梦魇，勇于征服攀登中的所有困难，才能取得最后的成功。不要让挫折成为我们前进的绊脚石，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终走向成功的彼岸！