

2023年笑对挫折心得体会(模板5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

笑对挫折心得体会篇一

挫折是人生不可避免的部分，它可以让我们变得更强大，也可以让我们陷入绝望。面对挫折，有些人可能会心生怨恨，而有些人则选择微笑面对。在我看来，笑看挫折是一种积极的生活态度，因为它会让人在阴云笼罩的时刻保持乐观，从而迎接更好的未来。

第二段：认识挫折

挫折是生活中的常态，它可能像小失落一样轻微，也可能像一次大的打击那样沉重。无论大小，挫折都是一种阻碍前进的障碍，使我们感到困难和挫败。面对挫折，我们的首要反应可能是愤怒和沮丧。然而，我们也可以从中学习到许多东西，比如理解失败的原因和推动我们前进的内在动力。

第三段：笑看挫折的好处

笑看挫折并不意味着对挫折毫不在意。相反，它可以让我们更加清醒地看待自己的生活，从而有效应对挫折。当我们微笑着面对挫折时，我们会放松身体和思维，使得身心都能够更好地应对挑战。此外，从挫折中走出来，我们也能够获得更加宝贵和珍贵的经验和人生启示。

第四段：积极应对挫折的方法

为了养成笑看挫折的心态，我们可以采取一些措施。首先，我们需要采取积极的思维方式，从而摆脱负面情绪的困扰。你可以用正面语言鼓励自己，例如，“我已经做到了最好，下次我一定能做得更好”等等。此外，运动和放松也是很好的方法，可以帮助我们释放开心激素，从而快速恢复过来。

第五段：结论

面对挫折，我们可以选择拒绝它，但这只会让困难变得更加复杂。笑看挫折则是更加积极的选择，因为它可以让我们在困难的时候保持镇定和冷静。当我们面对挫折和痛苦时，保持乐观是最重要的。因此，我们应该学会微笑面对挫折，发掘其中蕴含的美好和人生经验，并继续向前迈进！

笑对挫折心得体会篇二

夏雨之夜

夏，一个多情的季节，一个思念的季节。我对这一季有种浓浓的依恋感，那是一种情绪的延伸，那更是一种心情的表述，我依恋这段时光，依恋这个雨季。

你瞧，天空的颜色不再那么清晰透明，铅云密布在天幕上，多了份淡淡的愁绪。闷热的空气伴着难言的伤感，给这个夏增添了不少感情色彩，也许它也在等待，等待着一份最真的牵挂，等待着雨的苏醒。

此刻，天空愈加深沉，夜的来临为这阴湿的气氛平添了不少神秘。倏尔，一场夜雨袭来，瞬间打湿了玻璃，来不及倾听，已漫过心里，激打的声音在心中那片湖泛起涟漪。走进雨夜，未将伞撑起，任凭雨水拍打着脸庞，闭上眼睛享受雨水的亲吻，追溯过去。

广播稿——青春永驻

吴家钰

她莫名其妙地从我和一些人的生活中消失了，不知多久前我开始看不到她上线，也不知道多久前我的好友里突然就没有了她而我未发现；走在院子里也再没碰到她，只是偶尔遇见她爸爸从她奶奶家的方向走来，虽然那也已经是好几年前她奶奶死之前的事。即便我还认识他，大概他也再认不出小时候与他女儿打得头破血流的现在的我。

她有个表姐小名叫金子她叫银子，那时候她家阳台上有一张吊床于是那里便成了我最喜欢去的地方，有时也坐在会地板上和她下五子棋，大块光滑的大理石地板沁凉沁凉的有一些冷；每次过生日到她家吃饭，阿姨虽有些严厉但待人依然热情，还有得一手好厨艺；即使没有人，她家客厅的窗户也从来都不关，只是把纱窗轻轻带上我记得她说是为了对流；周末去她家找她玩，我踩着一双旱冰鞋手扒着不算太高却锈得厉害的防盗网吃力的往窗户里探脑袋，她紧张的“嘘嘘嘘”示意我她妈妈不准她出来然后不好意思的笑着，眼里满是“即刻便能飞出来该多好”的念想。

上小学时每天坐院子里班车去学校，少不了我们在路途中鱼死网破地大干一架，我都不记得原因了，小孩起矛盾无非抢零食抢椅子这些吧我想。一回我把她扯到我家楼下扬言要我爸揍她，当然结果是我被我爸一顿爆k她也被她妈妈一餐教训。第二天两个小孩又傻嘿嘿的玩到一起，我依然会带上两块雪糕，一块她的，一块我的。

再后来，就是现在。

我们已经完全失去了联络，院子的侧门封了我也就不再常路过她家门口，我只知道以前那个防盗网上结了细密的蜘蛛网，一星期在学校五天的修行也使我没有在路上再碰到过她爸爸，有多久没有见到这位随时光流逝掉的旧友了呢，这光阴叫我从何捡起。

也不知道她在长沙的旅途是否顺利，过的是否舒心。希望如她直爽性格一样吧。

一路顺风！

广播稿——女孩当自强

易颖 湖工管院学生会

当今社会经常充斥的一个话题——女孩对自己感情生活的`唉声叹气。在人人，新浪，贴吧，朋友圈，随处可见女孩子们的惆怅忧伤，在这个时期的她们看来，没有了另一个人好像生活就只能痛苦地继续，整日以泪洗面，其实当她们熬过这个时间，再回头看看，便是对当初愚蠢懵懂的自己报以一个释然的微笑。记得有首歌叫做女孩当自强，里面的歌词说道“拜托 眼泪又不是珍珠 一直在哭 难道你能一夜暴富 是谁 告诉你有王子这动物 还不如你 自己骑上白马比较靠谱”，没错，我们应该要强调并重视女孩的自强。

对于自强，字典有它的定义，它告诉我们，自强是在自爱自信的基础上充分认识自己的有利因素，积极进取，不甘落后，做生活的强者；那，女孩自强是什么，我想应该是在这所有的定义前面挂上女孩的帽子。舒婷也在自己的作品中写到过，“我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。根，相握在地下；叶，相触在云里。”，是啊，你可以喜欢他仰慕他心心念念着他，不过无论怎样，你都要记住和对方站在同等的高度。和他出门的时候，不要总是在用他的钱；不和他在一起的时候，不要让对他的想念充满你的大脑，你是为了自己活，你有自己的能力，用自己的钱，做自己的想做的事，别让爱情耽误那么多，别让爱情把自己变得卑微。不用时时刻刻，只要在大部分时候，带着“大不了 从头再来”的豪迈气概，不以爱情论输赢，活出最精彩的自己。在我们国家，有这样一个荣誉证书，是为了自强模范颁发的，比如，北京有一位女性叫刘岩，因意外事故肢残，可是对舞

蹈事业的热爱和顽强的毅力引领着她继续跳下去，拿到了多项荣誉，并被授予‘自强模范’，她身上关于女性的一些特有精神是值得我们学习的。

古人有云“自古男儿当自强”“天行健，君子以自强不息”，在几千年以后的现在，传统思想得到了足够发展，不止是男儿，不止是君子，女子也能做到自强不息，独立坚韧；每一个女性都应该清楚地认识到，你美丽不是因为外在，我们不要成为金玉其外败絮其中的人，魅力应该从内心从品质出发，你强大了才会美好，才会吸引更多人。他离开你了吗，那就让他离开吧，不要难过太久也别流泪太多，用你的行动告诉对方，损失大的是他，谁都糟蹋不了你，除了爱，还有很多更美好更重要的东西等着你完成，也别对爱情失望，有一个像你一样美好的人正在合适的地方等你一起去看良辰美景，不需要你一直抬起头或是低着头。有一位名人说过，只要你强大，你就是史无前例的；女孩子们啊，独立坚强是人生的必修课，希望你在这条路上越来越优秀，而不是依赖任何一个人去活着。

笑对挫折心得体会篇三

人生道路上，每个人都无法避免遇到挫折。这些挫折或许会让我们感到痛苦和失意，但是，如果我们能够拥有一种乐观、豁达、积极的心态去看待挫折，那么我们便会从挫折中汲取到更多的智慧和力量。本文就是要探讨如何从“笑看挫折”这个角度去理解生命中的挫折。

第二段：理解挫折

人类的成长与壮大，正是因为排遣了许多的挫折。而且，挫折并非是黑暗的梦魇，相反，它们会让我们的生命获得更多的见识和体验，让我们变得更加坚强。我们应当丰富自己的人生，拓宽自己的理解，在自己的成功道路上不断前进。

第三段：展望未来

即便我们往往无法完全预期事物的发展，我们仍可设立目标，为之奋斗，并对前方的道路保持警惕。我相信，挫折只是暂时的落寞，只有在经受挫折的考验后，我们才会在未来的路上越走越宽。

第四段：寻找快乐来源

在经历失败和遭遇挫折之后，我们可以寻找新的信息来源，并探讨如何以一种和谐的方式走向未来。当然，还有其他多种方式来消解辛酸，比如与家人沟通，与朋友联络感情，或者享受一些美好的艺术作品。关键在于知道如何抵御负面情绪的冲击，让自己回到积极、乐观、开朗的状态。

第五段：结尾

总的来说，生活充满了机遇和挑战。哪怕我们跌跌撞撞地走着，也不要放弃希望，乐观向前，时刻准备好面对下一次挫折。当我们知道如何从每次经历的挫折中汲取教训和能量时，就越能真正领悟什么叫做“笑看挫折”。挫折虽然是人生道路上不可避免的旅伴，但是有了它，我们才得以对自己的生命旅程有真正的了解，才有机会接触那些我们不曾想到的东西。所以，我们应该充满希望，掌握挫折的真正本质，豁达的笑看挫折，从而走得更远。

笑对挫折心得体会篇四

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。”最近，读了一本关于海伦的书——《假如给我三天光明》，我的心被海伦那不屈不挠的精神所折服并深受震撼！

文字！她一生共度过了八十八个春秋，却熬过了八十七个无声、

无语、无光的孤独岁月！

一、要正确地对待困难，每个人一生中都会遇到困难。遇到困难时，不要害怕退缩，而要想方设法地将困难克服，战胜困难的过程也正是自己进步的过程。

二、尽力地完成每一件事。有位名人曾说过：“什么是不容易？不容易是把每天应做的事每天都坚持做。什么是不简单？不简单就是把每件事都做得。”是啊，如果能按上面说的去做确实是十分难。做一件事、坚持一天很容易，坚持二天也很容易，但天天做到却很难。因为这不仅需要恒心，还需要坚韧不拔的毅力。而要把每件事都做到，更是难上加难。因为这不仅要上述的两点，还要有做事认真仔细的好习惯。如果我们能办到这两点，就能在平时的点点滴滴中得到进步，得到提高。

三、要有乐观向上的良好心态。海伦在巨大的打击以及困难面前，不是怨天尤人，而是以乐观向上的心态去面对，使自己得到信心。乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

看完这本书后，我常常情不自禁地想：我们是独生子女，从小，爸爸妈妈就把我们看成掌上明珠，整天饭来张口，衣来伸手，像个“小皇帝”。稍遇困难、挫折就会一蹶不振，准备放弃。而海伦·凯勒所承受的困难与挫折是我们常人无法忍受的！坚贞不屈、不断进取的精神正是海伦·凯勒所拥有的！

读了《假如给我三天光明》我才明白，不要老是在去抱怨生活的不公平，世界上没有绝对公平的。应该把更多的情感投入到对生活的点点滴滴的感悟中去，而并非是一往的抱怨。一个人只要胸怀大志，并不懈向着目标努力奋斗，就不会被一些客观条件束缚，你就会拥有无限的力量去实现它！

笑对挫折心得体会篇五

笑看挫折是人生必须经历的一场考验，是跨越自我的一种心态。遇到挫折，我们不仅是要面对问题的本身，更是要直面自己的能力与心态。挫折可以来自各种不同的领域和方面，如感情、学业、工作等。无论是大是小，挫折都是生活的一部分，关键在于我们如何看待和对待它。

第二段：挫折带来的负面影响

挫折往往会对我们的心态和行为产生不良影响，如情绪低落、自卑、消极和丧失动力等。当挫折一再发生，我们可能会逐渐失去斗志和信念，感到生活的道路越来越难以走下去。这些消极情绪会持续不断地影响我们的生活，让我们变得更加固执和无法适应环境的变化。

第三段：笑看挫折的正面作用

然而，我们也可以从不同的角度来看待挫折。挫折虽然带来了痛苦和挫败感，但也成为我们人生道路上最宝贵的经验之一。挫折锻炼我们的耐心和毅力，让我们更加坚强并有信心面对未来的挑战。挫折还能够教会我们如何规划和适应，让我们在往后的人生道路上愈发从容自信。

第四段：如何笑看挫折

那么如何才能做到笑看挫折呢？首先要做的是正视自己的问题和挫折，勇敢面对现实，千万不要逃避。其次，我们应该从挫折的经验中吸取教训，学会珍惜生活和人际关系。此外，我们还应该寻找一种适合自己的调解方式，例如参加一些心灵成长的课程或文化活动，以更加积极的态度去面对挫折。

第五段：总结

挫折是生活中不可避免的一部分，我们不能逃避和否认它们，而应该以积极和正面的态度去面对。无论何时何地，我们都应该调整好心态，笑看挫折，并从中汲取经验和教训，为自己开辟更广阔的人生道路。只有这样，我们才能在挫折面前长存信心，勇往直前。