

# 最新挫折励志演讲稿(实用6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 挫折励志演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

第一次月考过后，我的语文只考了一百零四分，而数学和英语也未达到一百三十五分。而期中考试，我的成绩竟然又下降了，我顿时惊住了，因为有很多的题目我原本都会，为什么一到考试时就出了差错呢？我十分迷茫，根本找不到失败的原因，我觉得自己似乎被挫折打败了。

傍晚，我独自一人到河边散步，夕阳将天边染成了血红色，让人看了难免会产生层层忧伤。我的心情也如这残阳一般，十分低沉。走着走着，我发现河边上有一棵小树，我走了过去，发现这树上满是蜘蛛网。这时，借助微弱的阳光我才发现，那蜘蛛网上竟然还有一只白色的蝴蝶。

我走了过去，只见它一动不动，像是死了。这时一阵微风吹过，它的翅膀竟然微微抖起来。并且，越来越强，它拼命地抖动翅膀，企图从死亡的边缘逃脱出来。但是，它所做的一切都无济于事。过了一会儿，它的速度慢了下来，似乎已经筋疲力尽了。但它仍不放弃，又过了一会儿，它又开始疯狂

抖动翅膀，但一会儿工夫，它彻底没力气了，停在了蛛网上。我摇摇头并叹了一口气。正当我准备离开时，一阵狂风吹了过来，河面上漾起了阵阵波纹，小树也被吹得东倒西歪。这时，蝴蝶借助风力又开始拼命地掀动翅膀。

终于，在强风停止前，它逃离了蜘蛛网的魔掌，在夕阳下向天空飞去。

通过这件事，我明白了：挫折是人生的必修课。

## 挫折励志演讲稿篇二

亲爱的老师、同学们：

生活需要许许多多的东西，有成功、有孤独、有微笑……但我认为生活还需要一样东西，那就是挫折。

挫折是一个两面的东西，有好也有坏，坏是让你感到心里很不舒服，挫折好的一面会让你进步，让你了解的更多。

就拿我一次考试失败来说吧。我入学后的第一次考试考了35名，总体来说还可以吧，但好景不长，后来的考试我退到了五十几名，这使我内心受到很严重的打击。

由于心情不好，自己在家里没事干，所以约常君阳和我一起出去玩。我们走在草坪上，看到树上有一些蚂蚁在爬上爬下，由于心情不好，所以我想出来一个十分损的招。我说：“赶快回去拿胶水，我们把蚂蚁爬的树的周围涂上一圈胶水。”后来我们按照我说的把树上涂了一圈胶水。之后我们就再也没管了，我们就出去玩了。玩了一天，我们在下午五点左右的时候回来了，在走到我们涂胶水处的那棵树的时候，我有意无意的扫了一眼那棵树，看到上面有和别的树不同的地方，树上有一圈什么东西。后来我们走近一看，原来是蚂蚁在我们涂了胶水的地方给铺上路了。

看到这一切使我茅塞顿开遇到挫折不要退缩，要直面它，这样它会使我们进步。我明白后就更努力地学习了，后来终于取得了令自己满意的成绩。这正说明了生活需要挫折。

## 挫折励志演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

这些问题的答案是一一妈妈。妈妈为我做的事比天上的星星还多；比世界上最大的沙漠中的沙粒还多；比大海还要广阔。想起妈妈为我做的点滴，像一泓泉水涌进我的脑海里，一切都像老照片一张一张地显现出来。从一个幼小萌懂的婴儿到现在，我没有一次让妈妈省心过，我让妈妈操太多心了。

我心里一直藏着一句话：“妈妈，我爱你，您辛苦了！”但我总是说不出口，我每次想对妈妈说时，但嘴巴好像不受控制似的，到嘴边的话又咽了回去。我真恨我自己没有用呀。

这一次我下决心要对妈妈说心里话。我走到妈妈的面前说：“妈……妈……我……”妈妈对我的目光充满了关切。不知哪里来的勇气，我大声地说：“妈妈，我爱你，您辛苦了！”顿时，妈妈的眼眶充满了眼泪：“妈妈也爱你！”

那一次勇敢的尝试增进了我和妈妈之间的爱呢。

## 挫折励志演讲稿篇四

亲爱的老师，同学们：

大家好！

契诃夫曾说过：“困难与挫折对于人来说，是一把打向坯料

的锥，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。”

坚持不懈往往能创造奇迹。杰克·甘菲德和马克·韩森在编撰《心灵鸡汤》时，不知吃了多少次闭门羹，但他们并没有放弃，而是更加执着地奔走在各个出版社之间，最后，有家小公司被他们的诚意打动，答应帮忙出版。《心灵鸡汤》一经出版立即成为当时最畅销的图书之一。正是因为他们直视挫折、坚持不懈，才取得了如此巨大的成就。

成功的唯一秘诀就是不让暂时的挫折击垮我们。徐悲鸿自幼热爱绘画，1980年他随父亲到邻县买画，以谋全家生计。父亲因病去世后，他挑起了家庭的重担，过早体会到了生活的艰辛和人间的无常。面对如此巨大的挫折，他仍不间断学习和练画，最终创作出《愚公移山图》、《八骏图》和《负伤之狮》等令世人惊羡的画作，成为了中国现代美术事业的奠基者、家喻户晓的绘画大师。

法国大作家巴尔扎克曾说过这么一句话：“挫折是能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”强者在挫折面前会愈战愈勇，而弱者只会颓然不前。我国明代的谈迁用20xx年的时间编成了五百万字的《国榷》初稿，却被贪婪之徒偷走。他忍受这一沉重的打击，又埋头书案苦干十年完成了《国榷》的第二稿，又经过三年的补充、修改，才最后定稿。如果谈迁在遭受初稿被偷的重大挫折后一蹶不振，就不会有十三年后的成就。

坎坷也好，挫折也好，对于一个人来讲，要战胜它首先要战胜自己。海涅生前最后8年，手足瘫痪，视力微弱，躺在被褥的“坟墓”里，但生命之火不灭，吟出了大量誉满人间的优秀诗篇。意大利旅行家马可·波罗曾蒙受牢狱之灾，但他没有颓丧，他就是在热那亚的监狱中口述出那蜚声世界的《马可·波罗游记》。他们的勇气产生于斗争中，产生于同挫折的顽强抗争中。

挫折好比一块锋利的磨刀石，我们的生命只有经它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作下了铺垫。只有直面挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才会更加坚实。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 挫折励志演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

当我们脱离母体，降临在这个世上的时候，本身就是一种磨难。经过了无数次复杂的孕育过程，我们终于来到这个世界，开始我们的旅行。从此，大大小小的磨难便在人生路的前方迎接我们。

挫折是什么？磨难不是传说，它是严峻的事实，并时刻窥视着我们。

升学落了榜，考试不及格，比赛不出线，经营亏了本……人的一生谁也无法避免这些大大小小的失败、挫折，而这些就是我们生活中的磨难。只是有的人跟头栽得多些或少些，有些人栽得重些或轻些罢了。可以说，人生是不断栽跟头，而又不断爬起来的曲折过程。但是，磨难不是人生陷阱，或许，它还是命运赐给你的礼物。有了一次磨难，便有了一份经历，有了一次磨难，便多了一份情感，有了一次磨难，便多了一次向成功冲刺的记录！

挫折是一把尺子，它能使你从中发现自己的不足和弱点。当

你把磨难的沟壑填平后成功便伸手可及。磨难是一剂良药，它能使你由幼稚走向成熟，由轻浮迈向稳重，由急躁步入冷静，由狂热走进清醒。当你搏击过磨难的巨浪后，胜利便唾手可得。所以说，从磨难中得到的体验，将使你终身受益。

面对挫折，我们又该如何呢？是臣服于其脚下呢还是奋起拼搏？毫无疑问，正所谓：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终归楚，苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”摔倒了爬起来，这才是真正的强者。奋起拼搏是一种美。它像撞击岩石的浪涛，像贫瘠土地上的嫩芽，象陡峭山崖上的青松。这是一种顽强的美，坚韧的美，成功的希望就在顽强坚韧中升起。

人生之路是曲折的，甚至是坎坷的，只有走过了才知道。挫折，只是人生的驿站，但我们不能驻足。一百次地跌倒，我们要一百零一次的站起来，绝不能倒下去，向挫折俯首称臣。

“他说风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要怕，我们未来还有梦。”我们要用一次次的磨难来编织我们绚丽的梦，创造灿烂的人生。

## 挫折励志演讲稿篇六

人生道路不可能一帆风顺，有许多困难与挫折。关键是你自己用什么态度看待它。岂能尽如人意，但求无愧于心无愧于自己。今天小编主要给大家分享挫折励志演讲稿，希望对你们有帮助！

尊敬的老师，同学们：

那次钢琴考级，我准备了近一个暑假，也许正因为准备了这么长时间，才让我在考前坐立不安。在外面排队，手心里全是冷汗，刚擦完，又冒出许多来。过了许久，终于轮到我了。

走进钢琴房，一阵冷气扑面而来，严肃的气氛压得人喘不过气儿来。考官脸上没有任何表情，给人冷峻的感觉。我坐在钢琴前，突然脑子一片空白，什么都记不起来。我呆在那里，过了好久，才弹出第一个音符。弹琴的时候，由于手出了太多汗，很滑，所以经常弹不清楚。像过了一年，才把三首曲子弹完。我站起来，接过老师手中的卡，果然成绩不好。

走出琴房，我一言不发，心中闷着极大的火。走过来关心我的人，我也把他们认为是嘲笑我，所以，冷漠地走开了。只留下一个人，尴尬地站在那里。

回到家，随手把成绩卡一扔，就不管了。走到钢琴旁，恨恨地看了它几眼，走了。好像也是从那时候起，我讨厌钢琴讨厌练习，更讨厌欣赏。尽管我那么羡慕人家。

直到去年的那次演奏会，才让我重新开始练习。看着人家那么用心地练，白天趁着别人睡觉起来练。我被感动了，从那时候起，我发誓一定要好好学。

面对挫折，不应该一直跌倒在那里，而应该爬起来，继续向前。

谢谢大家。

所谓挫折，指的是失败，失意。在日常生活中，心理学上是指个人做有目的活动中遇到障碍，干扰，导致个体动机不能实现，个人需求不能满足，消极的心态。

首先，理解挫折是任何人都无法避免的，具有普遍性、客观性。当自己设定的目标与实际目标不一致时。

当一个看似微不足道的目标无法用最大的努力实现时；当自己的思想与社会相矛盾时；当他们认为合理的要求不能得到满足时；当高考失败时等等，这些都会产生挫折感。

鲁迅曾经迷茫过，歌德、贝多芬也想过自杀，但他们顽强地克服了自己的沮丧和软弱，通过自己的努力，最终坚定地走向成功。

其次，我们看到挫折并不可怕，生活中的挫折和磨难，给人打击，给人带来悲伤和痛苦，但也能使人奋起，成熟，变得坚强！有句名言说得好：“人的一生就像奔腾的洪水，不遇到岛屿和礁石，就难以激起美丽的浪花。”

春秋时期，越王勾践被吴国打败，他并不就此认命，而是卧薪尝胆。最后，他带领他的人民打败了吴国。正如贝弗里奇所言：“人们最出色的工作，往往是处在逆境的情况下做出的。”

因此，不要害怕挫折，事实告诉我们：只要你吸取教训，不要被困难吓倒，就可以重新振作，在新的起征线上战斗，去夺取新的胜利！

最后，要善于心理调节，保持良好的心态，摆脱挫折。罗曼罗兰说：“人生是场无休止的激烈搏斗。”所以，当遇到挫折时，你应该从以下几个方面进行心理调整。

首先，学会客观地对待自己。古人说：人贵有自知之明。要正确、全面、客观地认识自己，了解自己的优缺点；有什么成功的经验和失败的教训。

我们应该意识到，既不夸大也不减少，实事求是地接受现实，及时摆脱挫折，消除干扰自己思想的因素，用积极、乐观的态度对待所发生的一切。

第二，学会把事情搁置，忘记不愉快的情况，摆脱你已经厌倦的情况。让时间治愈躁动的心灵，填满心灵的创伤。

第四，学会容忍。越是在挫折时，越要谦虚，宽容别人的大



度。这是健康人格的关键组成部分之一。

第五，把一件事办好。当面对很多任务时，我们应该先解决一个最容易解决的问题，有了结果就会有信心，结果越大，信心就越强。

简而言之，“一个真正的战士可以操纵他的思想，克服障碍，打破障碍，向前迈进！”在人生的道路上，只有那些勇于面对挫折，不怕困难，具有坚强毅力的人，才能有希望成功，去创造更美好的明天！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

每年暑假，我们一家人都会回老家度过。那年你开刀住院了，出院时已是要拔花生的时候。爸爸外出有事，我和姐姐看着出院不久的你，决定帮你一起拔，你心痛无奈的推开我们，生怕我们会怕苦怕累，可依旧未能阻止我们赤诚的心。

微风拂起，啾滚热气夹在风中扑向我们。我擦了擦额上的汗水，眯眼看向蒸发着大地的烈日，埋下头继续拔，这些花生扎根扎得又深老，我紧紧拽住花生的根部，咬紧牙关，向后猛扯，花生却纹丝不动。我泄气地看着它，再使劲猛地一扯，那花生被我连根拔起，我跌坐在泥土上，那拔出的泥土洒在我身上，我抖了抖衣服，甩甩膀子，向下一株迈进。

拔了一上午，汗水湿透了我们的衣服，黏黏地贴在我们身上，汗水已不知流了多少。你心疼地看着我们黝黑的双手，晒红的膀子，汗流的脸颊。我们摇摇头继续拔。

当全部拔完之时，我和姐姐身上已全是泥巴，双手也因用力过度而起了痕迹。我感到又累又渴，你焦急地把我们推进屋内休息，而自己却仍在收拾。

花开花落，芽儿成长的过程中少不了蜂围蝶伴，我成长中也少不了母亲相伴的身影。

每当我挑灯复习学习时，你总守护在身边，时不时给我倒一杯热茶，我看了你充满血丝的双眼，无奈地催着你休息，你总是笑着推辞：“没事，再陪你一会儿……”

每当我无理取闹地与姐姐争吵时，你总是责备地瞪着姐姐，让她让着点我，然后向我宠溺的怪道：“你呀，这么大了还吵，该懂事了！”我不满地撅撅嘴，你无奈地摇摇头。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

第一次月考过后，我的语文只考了一百零四分，而数学和英语也未达到一百三十五分。而期中考试，我的成绩竟然又下降了，我顿时惊住了，因为有很多的题目我原本都会，为什么一到考试时就出了差错呢？我十分迷茫，根本找不到失败的原因，我觉得自己似乎被挫折打败了。

傍晚，我独自一人到河边散步，夕阳将天边染成了血红色，让人看了难免会产生层层忧伤。我的心情也如这残阳一般，十分低沉。走着走着，我发现河边上有一棵小树，我走了过去，发现这树上满是蜘蛛网。这时，借助微弱的阳光我才发现，那蜘蛛网上竟然还有一只白色的蝴蝶。

我走了过去，只见它一动不动，像是死了。这时一阵微风吹过，它的翅膀竟然微微抖起来。并且，越来越强，它拼命地抖动翅膀，企图从死亡的边缘逃脱出来。但是，它所做的一切都无济于事。过了一会儿，它的速度慢了下来，似乎已经筋疲力尽了。但它仍不放弃，又过了一会儿，它又开始疯狂抖动翅膀，但一会儿工夫，它彻底没力气了，停在了蛛网上。我摇摇头并叹了一口气。正当我准备离开时，一阵狂风

吹了过来，河面上漾起了阵阵波纹，小树也被吹得东倒西歪。这时，蝴蝶借助风力又开始拼命地掀动翅膀。

终于，在强风停止前，它逃离了蜘蛛网的魔掌，在夕阳下向天空飞去。

通过这件事，我明白了：挫折是人生的必修课。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”这句千年古训已流芳百世，它告诉我们只有经历风雨才能见彩虹，只有经受各种挫折才有可能获得成功。

我们不可能是一帆风顺的，挫折、失败都在所难免。没有失败的教训，哪来成功的经验？不经过一番磨砺，何谈成功？不要羡慕别人多么成功，像高高在上的云一样，记住，云也是从地上升到天上的，途中可能会被树缠住，被雨吓住，使它备受煎熬，它经历了各种磨难，才得以升到高空，它的高高在上是自己努力的结果。

我这一段时间也是很很不顺，几次的数学测试成绩都不尽如人意，一次次失败让我感到无比沮丧。每一次测试离满分都是差那么一点点，不是数算错，就是题看错，以至于我的心情一落千丈。以前那个乐观、自信的我好像不见了，老师的鼓励、父母的劝慰对我都无济于事。星期六晚上，抬头看见床头的这句“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我心里一下子明白了很多。这一点小小的挫折算什么？我一定要走出来，不能被打败，我暗暗告诉自己：“吸取前几次的教训，做题时再细致一点，读好每一道题，算好每一个数，相信自己！一定会成功的。”

挫折使人进步，它会告诉你什么是坚持，什么是成功的喜悦，会让你收获很多。我要在磨砺中成长。