

2023年挫折演讲稿 挫折演讲稿学生参考(精选10篇)

梦想是我们内心的宝藏，蕴含着我们对美好未来的向往。环保是指通过各种途径和措施来保护环境、减少污染、保护自然资源的一系列行动，它影响着我们每个人的生活和未来。那么我们该如何积极参与环保行动，做到尽可能的减少污染和保护环境呢？以下是关于环保的一些实际案例和建议，供大家参考。

挫折演讲稿篇一

生活在这个缤纷多彩的世界里不管是谁在人生的旅途中永远不可能一帆风顺，这些词语也仅仅是人们心中美好的愿望罢了。试问，有谁在人生的历练中能一路顺风，没有遇到过阻碍呢？这样的人是不存在的！

人一生中必定会有许许多多的阻碍、艰辛在陪伴我们。人们把他们称作“挫折”。挫折它既可以使人从跌倒的地方重新站起来也能使人永永远远的跌在那个原地，挫折它对意志坚定的人总是抱有一丝恩惠，而对意志不坚的人总是不留情面。挫折是一柄锋利无比的双刃剑可以把你推往成功的宝殿也可以把你送入失败绝望的地狱。挫折它是一本书，对其中意义的理解可以分解出几种不同的意思但唯有一种能帮助你走向成功。

挫折是丰富学识的最好宝典，你能从其中学习到失败该怎样面对、成功的来之不易、失去后才懂得珍惜，此上种种都是在这本挫折宝典中能够学到的。

老师们，同学们。让我们从现在开始用乐观积极的态度面对挫折，战胜挫折。别让挫折把我们打倒，我们要用我们的意志去使它屈服。把挫折踩在脚下。别让它成为我们人生路上

的绊脚石，我们要让它成为我们人生道路上的垫脚石，帮助我们抵达成功的彼岸。

挫折演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

生活中，我们都会遇到或大或小的挫折，每当这时，我们应该用积极的心态去看待它，用良好的精神去迎接它，微笑着去面对这份生活所给予我们的礼物。

试想，“时运不济，命运多舛”的王勃，面对挫折，不能达人知命，笑看人生的话，哪能吟唱出“海内存知己，天涯若比邻”的千古绝唱？浪漫诗仙李白，在遭遇仕途不顺的挫折后，他沉寂了吗？消沉了吗？没有。“长安市上酒家眠”，笑对痛苦，面对挫折，他拂袖而去，遍访名山，终于成就了他千古飘逸的浪漫情怀！还有，和大多数知识分子一样，总把从政当作人生的第一目标的柳永，幻想着金榜题名后有一番大作为，可他第一次考试便落了榜，他不在乎，轻轻一笑，填词道：“富贵岂由人，时会高志须酬。”

受到挫折了，从此一蹶不振，这不是我们一中学子的该有的做法。记得上学期的一次考试中，我们班的学霸曾清颖同学一时失利，作为好朋友的我怕她为此而心里难过，便在当晚打了电话给她。出乎我的意料，她的声音并没有我想象中的颓废，反而露出了一种坚毅。她说：“一次月考啊，没有很大的必要去抱怨吧，找到问题下次继续努力就行了。”认识她的同学都知道，生活中她总是以微笑示人，以微笑去面对挫折。终于，她的努力，她那用微笑升华后的挫折，使她的成绩有了明显的好转，并在这次期中考试中拿到了班级第五名的好成绩。我想，这对心态乐观并且奋力拼搏的她，只是一个开始吧！

萨克雷曾经说过：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你

笑，你对它哭，它也对你哭。”生活中有快乐，也有痛苦；有成功，也有失败；有顺利，也有挫折。也许我们曾经意外地得到过挫折给我们的馈赠，体验过战胜挫折之后的快乐……这都是我们成长历程中不可多得的宝贵财富。

青春的生命在拼搏与奋斗中燃烧，青春的价值在理想与追求中绽放，太阳每天都是新的，生活永远充满希望，同学们，让我们从现在开始，满怀希望，微笑着迎接下一个挑战吧！

挫折演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学：

看着那一张张浸透了努力，勤奋的获奖证书，考级证书，欣慰自豪的微笑在我脸上荡漾开来。别人看见，或许会羡慕，或许会称赞，但仅有我自我明白，张张证书都是那么来之不易，它记录着我成长的足迹，成长中的喜悦与无数的挫折。

我清楚的记得，我考钢琴十级时，曾无数次期望时间停住，因为太苦了！无休止的练琴，让我厌倦。但音乐的美妙，让我不得不重新将双手放在琴键上，弹，练！每一天六个小时的魔鬼式训练，将热爱自由的我困在了狭小的琴房里。

手指练得发烫，泡下冷水，继续练；手上弹得起了水泡，涂下药油，继续弹；双手又酸又痛，休息一下，再继续。刻苦，努力的练习，原本让我觉得没什么关系，只要能考级过关就行了。可是，当我完整地将所有曲子弹给教师听时，一句冷冷地“不行！”，彻底打击了我，那一刻，我悲痛，我无奈，我迷茫！

教师的打击让我倍感失败，从未如此受到挫折的我，很沮丧。挫折像一座高山，挡住了我前进的路，我明白，仅有努力向上爬，翻越挫折这座高山，我才能成功。我喘息着向上爬，跌倒了站起来，继续爬。

在挫折中，我学会了坚强，学会了寻找方法。当我最终爬过“挫折山”时，我明白，我已经成功了。十级的考级证书被我握在手中。

成长是跟自我赛跑，被挫折绊倒并不可怕，只要坚强点，跨过成长路途中的挫折，胜利就会在成长的路上等着你！

挫折演讲稿篇四

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。

挫折演讲稿篇五

战胜挫折，是每个人都要经历的一件事，在挫折中成长会让你更加坚强；生活中我们要战胜许多困难，比如：战胜自私，战胜自卑，战胜自我！每战胜一件事你就向成功迈出了一小步！

今天，正当我睡眠模糊时，一声起床了，把刚才还在睡梦中的我给吵醒了，我伸了伸懒腰，揉了揉睡眠朦胧的眼睛，看见了姐姐正一脸坏笑的望着我，我不由吓出了一身冷汗，问道：“有事吗？”她对我说“按照约定，今天你得陪我去完成一件事，如何？”我叹了口气，无奈的点了点头。她欢天喜地跑出我的房间之后，我一边穿衣服一边在脑海里回想她的话，我不禁打了一个冷颤，心里有点疑惑，为什么有一种不祥的预感呢？算了，听天由命吧！正当我走到楼梯口，准备下楼时，我被眼前的景象惊呆了，所有的物品摆放的乱七八糟像是被海盗洗劫了一样，我飞奔下楼，看见姐姐正笑嘻嘻地望着我，我问：“你怎么把家里弄得乱七八糟的，害得我以为家里来了海盗呢！”我吃过早饭后，看见今天天气不错，我正准备去书店看书，前脚刚迈出去，就有一个沉甸甸的背包塞在我怀里，我扭头看了看她，问道：“你要干嘛？”她看了看我一脸疑惑的样子，对我说：“陪我去一个地方，你答应过我的。”我看着怀里的背包，心想怎么看着像离家出走的人啊？我叹了口气，便跟在她身后朝目的地走去。

我们来到一座高耸的山峰下，我抬头望了望那山峰直达云巅，我对她吼道：“你要干嘛？”“登山”她冷酷地对我说。于是，我们便开始了登山旅程。走到半山腰时，看了一眼遥遥

领先的姐姐，我不甘落后一阵小跑追上了她，对她说：“休息一下，行吗？”她挑衅似地挑起眉毛语重心长的我说：“像你这样，何年何月才能走到山顶啊？”我小声嘟囔道：“体育细胞好，就是不一样！”她笑着对我说：“谁让你不锻炼。”谁知我刚迈出第一步，便于大地母亲来了一个亲密接触，姐姐小心的将我从地上扶起来，一边笑着训斥我一边从背包里拿出药箱，将我的伤口清理干净之后又拿绷带把伤口包扎好之后。

我们继续向着山顶出发，由于脚受伤的原因姐姐一直扶着我，虽然每走一步脚上的伤都会钻心的疼，但是，每当我看见姐姐额头上那密密麻麻的汗珠，我便忍着痛继续走着，汗水将身上的衣服都湿透了，我踌躇了一儿便对她说：“姐，休息一下吧！”她停下脚步，看了看我脚上的伤口，对我点了点头。我们坐在半山腰看着村庄的风景，顿时，有一种赏心悦目的感觉，姐姐望着我说：“人生不可能总是一帆风顺的总要历经挫折，面对生活中的风风雨雨，但只要坚强，你就会战胜挫折，战胜困难，成为胜利者，主宰属于你自己的生活；如果你不去面对它，你会成为失败者，成为挫折的奴隶；但这一切关键在于你自己，选择面对还是逃避在于你自己的一念之差！”说完姐姐向我眨眨眼睛，我站起身来对她说：“走吧。”我们继续迈着前进的步伐，向着终点走去。虽然每走一步脚上的伤都会钻心的疼，但是我仍然告诫着自己：快到了，再坚持一下快到终点了，走一步再走一步。虽然想过放弃，但是每当看见姐姐那鼓励的眼神和那告诫的话语，我忍着脚上的伤痛，告诉自己坚持为了最后的胜利！过了一个小时我们终于到达终点，在山顶上看那赏心悦目的风景时，我告诉自己：努力没有白费！我们一直看着风景，直到夕阳西下，我们才依依不舍得回家了！

是的，挫折并不可怕，可怕的是你是怎么逃避它的；生活中有许多挫折，就看你怎么去战胜它，每当你战胜一个挫折，你就向胜利迈出了一小步；每当你逃避了一个挫折，你就成为了挫折的奴隶；战胜它，你就是生活的主宰者，逃避它，

你就是生活的奴隶；但这一切在于你的一念之差；毕竟，人生有许多挫折，关键是你如何去面对它。相信在这片狂风暴雨的后面，会有一道美丽的彩虹，一片属于你的天地！

挫折演讲稿篇六

亲爱的老师，同学们：

大家好！

生活就是一个五味瓶，而挫折就是其中独特的一味，缺少了它所带来的痛苦，生活便会变得暗淡；生活是一张调色板，而挫折就是那深沉的底色，没有了它的陪衬，所有明亮的色彩也显不出美丽；生活是一条奔跑的小溪，而挫折就是其中的颗颗小石子，没有了有了他们磨练，就少了一份历练。

生活是如此的美好，可是这甜美中也需要一点点苦味——挫折。

“我知道你这次在期中考试是没有考好，也许对于你来说是一次很大的打击，但是要知道，每个人都会经历挫折的，没有哪个成功的人是一帆风顺的，也没有哪个人会随随便便的成功的。孩子，挫折对于强者来说只不过是块垫脚石罢了，但对于弱者，它是一个绊脚石，它可以一下子把一个人的信心击碎。孩子，你想想，他仕途不顺，可他还有‘长风破浪会有时，直挂云帆济沧海’的豪情，孩子，把心放宽些吧。挫折带给你痛苦的同时也会给你意想不到的收获的。”班主任拉着我的手语重心长的说下了这番话，心里顿时涌上一种莫名的感觉，是感动，是委屈？都不重要了，一切重新开始！

每天的清晨我不孤单，只因有星辰伴着我；每天的晚上我不孤单，只因有月亮陪伴我，渐渐地，我的成绩有了提高在第三次月考试，考得了好成绩。我饱尝了艰辛，也收获了学习带给我的喜悦。

老师，也谢谢你，是你让我知道，生活需要挫折，而我们所做的就是战胜挫折！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

挫折演讲稿篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我发言的题目是《挫折与成功》。

你看到过宝剑的锋利吗？宝剑的锋利是反复磨砺的结果；你闻到过梅花的香气吗？梅花的清香是经过严冬腊月寒冷的考验才散发出来的。人也是这样，凡在历史上有作为的人物，都是经过困难和挫折磨练出来的。俄国著名的物理学家列别捷夫说得好：“平静的湖面练不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人。”

困难和挫折可以把人吓倒，使人唉声叹气，退缩不前；也可使人精神振奋，经受磨练，增长才干，增强意志。就看你如何对待它。只有能面对困难和挫折而毫无惧色的人，才能到达成功的顶峰。日本曾有一名药物专家，为了发明一种专治梅毒的药物，虽然连续经历过605次挫折和失败，但他并没有气馁，而是不断总结经验，直到第606次才试制成功，因此人们就把这种药物称为“606”。青少年想要有所成就，一定要有这种不怕失败，不怕挫折，百折不挠的顽强战斗精神。

当然，认定目标坚持下去、百折不回的精神，与灵活应变、及时调整目标、及时改变行为方向的做法并不矛盾。因为人对自己和外界环境条件的了解往往有一个过程，当碰到挫折时，经过冷静分析，如果确认原订目标不很符合当时的主客观条件，也可以将目标作适当的调整。许多成功人士也不乏

这方面的经验。例如，明代著名的医学家李时珍，曾三次考举人，三次失败，后来立志学医，终于写成了流传千古的《本草纲目》。汉代杰出的史学家兼文学家司马迁本来是做官的，初任郎中，后继父职任太史令，终因替投降匈奴的要陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他转而发愤著书，终于写成了《史记》这部伟大的历史和文学巨著。

在人生道路上，残障青年常会遇到一般人难以体会的困难、挫折和痛苦，在这种情况下，弱者消沉了，只有强者才能挺立。

我国著名科普作家高士其，23岁因患甲型脑炎留下了严重后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978年，一场大病又彻底破坏了他的说话能力。但他并没有被自己的残障所征服，他顽强地克服了病残带来的无数困难，坚持用颤抖挛缩的手，忍痛一笔一画地进行写作，终于完成了百余万字的创作。

张海迪的事迹几乎是众所周知的，她由于高位截瘫，丧失了腰部以下的全部肢体的感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她说：“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”于是她练习写作、唱歌、学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上唯一的一个高位截瘫坐轮的研究生。她不仅攻下硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国邀请去作报告，赢得无数鲜花与掌声，她成功了。

只有在生活的征途上不畏险阻，不怕困难的斗士才能享受到成功的喜悦。在人生道路上，哪里没有险阻？谁能不遇到困难和挫折呢？我们应该时刻准备着迎接困难与挫折的考验和挑战，加强对挫折的承受力，在困难与挫折面前永远做个强者。

挫折演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天国旗下讲话的题目是《勇于面对学习生活中的挫折》。

人生慢慢如流水，有高处，有低谷，有湍流，有险滩。弯弯曲曲，百转千回。然而，有的人迎难而上，有的人遇难而退。

期中考试已经过去一段时间，结果肯定是“几家欢喜几家愁”，有的成绩大幅提高，有点飘飘然；有的成绩不理想，郁闷失落。如何面对期中考试失利呢？下面有几点建议：

- 1、正确看待成绩。学习就是不断发展并解决问题的过程。
- 2、分类对待错题。对视卷中的问题应仔细分类，不能单纯把错误归为马虎。
- 3、制定可行的计划。“亡羊补牢，未为迟也。”调整好心态后，根据自己的具体情况制定一个可行的计划，安排好下一阶段的学习和生活。
- 4、学习要有恒心。学习犹如逆水行舟，不进则退，只有坚持不懈者，才有希望到达目的地。

如果做到这些，相信同学们将会在学习生活上有很大的飞跃。

我的演讲结束，谢谢大家！

挫折演讲稿篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我和妈妈准备去逛商城，商城上人来往屑屑，没有一丝安静，我和妈妈逛得正带劲，各看各样的东西，超市里的东西花红酒绿的，把我的眼睛都看花了，超市又像一个迷宫让我头晕脑胀，在超市里逛来逛去，买了很多东西。

但是不幸总算落到了我的头上，我看到了一本十分好看的图书，我的妈妈也去挑她的蔬菜去了。

我们俩就分开了，我挑了喜欢看的书之后却发现妈妈已经不在我的旁边了，我心想：她是去买蔬菜去了，她一定会找到我的，我在原地站了许久，时间在一分一秒的过去，好像流水一般，我感到了恐慌。于是我在超市里到处徘徊，还是不见她的影子，我的金豆豆差点掉了下来，眼泪在我的眼眶打转，我害怕，我害怕成为一个失去妈妈的孩子，我敢都不敢想。于是大声的呼唤道：“妈妈，妈妈……”

可是还没有回音，事独在向我挥手，我惊慌的想：可能是声音不够大。于是我放开了咽喉大声的叫喊。很多人望着我，好像幸灾乐祸一样。我大胆的作出了决定，我的决定是自己一个人走回家，尽管那是一个多么黑暗的静夜。只有这唯一的方法了。

我一个人走出了超市，不管外面多么黑，挫折这样对我，我也这样对待挫折，扼住命运的咽喉。

“汪，汪，汪”，流浪狗在外面嚎叫。我借助路灯的光，迈着大步向前走去，不管路程这样遥远。终于功夫不负有心人。我急着走回了家。我看到家人热泪盈眶，惊喜万分。母亲说：“多亏你的毅力这么强，不然你这个儿子我再也看不到了。”我也欢喜，刚经过挫折的考验，我觉得自己更加的勇敢了。在我遭遇困难的时候，还是家人更关心我。

于是我悟出了人生的道理：“生命不可缺少的是挫折，我因挫折变得勇敢，风雨过后才能见彩虹。”

挫折演讲稿篇十

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

上小学的时候，不知为什么，我对数学就是不感兴趣，也许这是女孩子的通病吧。每次上数学课都有一种来电的感觉，只是电流太猛，把我点晕了，所以我学数学学得一塌糊涂。

那夜虽然有锈闪耀，月光相伴，可是我依然会无眠，渐渐的，我的眼睛模糊了，我似乎看见了屋角的蜘蛛在织网，失败了再来一次，经历过无数次失败，又无数次重新再来，是呀，走过炎热的夏天，度过伤感的秋天，熬过冷酷的冬天，灿烂明媚的春天还会远吗？虽然我这次我失败了，但它已成为历史，我相信，只要我奋发向前，终究有一天，胜利会属于我，面对挫折，我会勇往直前！