

最新演讲稿面对挫折 面对挫折演讲稿(优秀10篇)

学生会竞选是让学生积极参与校园事务，发挥自身作用的重要机会。本篇文章将向大家介绍一些著名厨师的即兴烹饪秘笈，让你成为厨艺达人。

演讲稿面对挫折篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，缩小痛苦，直至成功的一天。

“老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。”初唐四杰之一的王勃，可谓：“时运不济，命途多舛，”然而直面挫折，他却能达人知命，笑看人生。试想，如果没有王勃开朗阔达的胸襟，哪能有他吟放出“海内存知己，天涯若比邻”的千古绝唱？“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的浪漫诗仙李白，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！由此看来，面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔；面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥陷中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。遭遇挫折，缩小痛苦，才是明智的选择。相反，若一味沉迷于挫折的痛苦中，结果将不堪设想。刘备面对失

去二弟的挫折，因兄弟之情无法释怀，放大痛苦，结果在痛苦中做出错误决定，冒然出兵伐吴，落得“白帝托孤”的千古悲剧。可悲可悲！前事不忘，后事之师。

演讲稿面对挫折篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，我是三（2）班的xxx[]今天我要

给大家

讲的是：“如何面对挫折”。

我相信，每个人一定都遇到过挫折。但是，你是怎样面对的呢？下面我就

给大家

讲一个故事，名字叫做“破芒鞋”。

这是一个发生在著名僧人鉴真和尚身上的故事：鉴真刚入佛门时，做的是一名行脚僧，而且一作好几年，鉴真很不乐意。有一天，日已三竿了，鉴真依旧大睡不起。主持很奇怪，推开鉴真的房门，见床边堆了一大堆破破烂烂的芒鞋。主持叫醒鉴真问：“你今天不外出化缘，堆这么一堆破芒鞋做什么？”

鉴真说：“我当然希望能光大佛法，做一代名僧。”主持捻须一笑：“你昨天是否在这条路上走过？”鉴真说：“当然。”主持问：“你能找到自己的脚印吗？”鉴真十分不解地说：“昨天这条路又粗又硬，小僧哪能找到自己的脚印！”主持又笑笑说：“今天我俩在这路上走一遭，你能找到你的脚印吗？”鉴真说：“当然能了。”

主持听了，微笑着拍拍鉴真的肩说：“泥泞的路才能留下脚印，世上芸芸众生莫不如此啊。那些一生碌碌无为的人，不经风不沐雨，没有起也没有伏，就像一双脚踩在又坦又硬的大路上，脚步抬起，什么也没有留下，而那些劲风沐雨的人，他们在苦难中跋涉不停，就像一双脚行走在泥泞里，他们走远了，但脚印却印证着他们行走的'价值。鉴真点了点头，什么也没说，继续做自己的行脚僧去了。

这个故事告诉我们：只有经过风雨荆棘，才会真正体会自己的价值，才会铸造辉煌人生，坦途上走的人虽也有成功，但却体会不到风雨之后彩虹的那份壮观。

最后，我与本周国旗下

讲话

的指导老师吴秋老师感谢大家的聆听，祝愿大家天天快乐。再见！

演讲稿面对挫折篇三

各位同学：

一是选地域。就像这张图一样，在大学生的意识中，大城市总是意味着机会、高薪和前途，这导致最需要大学生的地方少人问津，而大城市的大学生求职者则人满为患。二是挑单位。大学毕业生都希望选择一个地域条件好、待遇优厚、社会地位高的职业。三是重薪酬。高薪水、高福利等盲目求富观念在大学生中流行，带来了就业难。

用人单位选择大学毕业生，最主要是看重学生如何“调整就业心态”，而“提高职业素质”、“提高技能”反倒其次；而大学生甚至学校看来，“提高技能”及“提高职业素质”是最主要的，“调整就业心态”并不重要。用人单位认

为“德才兼备”是用人的恒久标准，单位对毕业生“品德”的重视程度远远比毕业自身的重视程度要高得多。

社会因素有很多，比如社会经济的转型，政治，自然灾害，金融风暴，还有我国教育学科设置不合理等等很多因素，这里我就不跟详细说明了，大家可以去网上搜集一些资料。

还有就是求职性别限制，这不是只针对女性，我们男生也一样，有很多职业性别限制，当然也要注意不要被骗。

而对于这些问题，个人认为应该做到以下几点：

首先，努力提升自身的综合素质，包括素质与能力。有良好的心理素质，面临更加激烈社会竞争，能视变化为机遇，视困难为坦途，有顽强的自制力，坚定的信念，及对生活充满期望，充满热情。

其次，加强社会实践。大学生可利用假期积极参加社会实践，将所学的理论知识与实际工作相结合，提高处理实际问题的能力，积累工作经验。相信在座的每位同学都当过兼职或者暑假工，这对你们以后出身社会有很大的帮助，是很宝贵的工作经验。

第三，正确就业定位。当前大学生求职择业应当面对现实，根据市场实际状况更新观念，转换思路，到最适合自己的岗位上工作，而不应过分关注工资水平及地理位置等，只有这样才能充分发挥自己的聪明才智，最终实现人生价值。

第四，借助各种渠道，把握就业机会。当前大学生可利用人才交流会、网络资源等途径，寻找合适就业岗位，主动大胆把自己真实才干推销出去，珍惜和抓住来之不易的就业机会。

第五，先就业后择业。面对严峻的就业形势，不得已时，大学生应转变就业观——先就业后择业，求职择业不可再像过

去那样追求一步到位，如果斤斤计较眼前的职业岗位是否理想，那就会失去许多起步的机会，可以在先就业过程中积累工作经验，使自我价值得到较大的提升，为以后找到理想的工作奠定基础。

就像我以前老师跟我说的，想要有一个金饭碗，首先要有一个铁饭碗，只有从基层做起，一步一步往上爬，通过自己的努力奋斗，去实现自己的人生目标，相信自己，就能成功。

我们的演讲到此结束，谢谢大家！

演讲稿面对挫折篇四

亲爱的老师，同学们：

大家好！

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东

西南北风。”如果把岩石看成竹子成长的障碍，那么也可以说就是这个挫折成就了竹子坚定顽强的精神，成就了竹子冲破岩石，战胜挫折的美丽。

人生中，挫折无处不在，有的人面对挫折选择了退缩，那只能使痛苦变得更大；有的人却直面挫折，化痛苦为收获。的确，挫折成就众多文人雅士啊！如果不是因为科举落榜，怎会有张继“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”的千古绝唱？如果不是因为官场失利而退隐山林，怎会出现陶渊明“衣沾不足惜，但使原无违”淳朴自然的田园诗？如果不是因为那怀才不遇的孤独，怎会有柳宗元“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的脱俗悠远之举？如果不是因为多次参加科举而不顺利，又怎会使吴承恩对封建科举制理解加深，又怎会出现这部光怪陆离的著名神话小说呢！挫折没有毁灭他们，反而使他们

在中国文学史上熠熠生辉，名垂千古。他们的永恒，是他们与挫折相随，不放弃，不沉沦的选择和努力。

冰心说过：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。因为人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。因此，直面挫折，化解痛苦才是我们的最佳选择。

大树不会因为一片落叶而枯萎；同样，春天不会因为一朵花的凋谢而荒芜；那么，人生也不会因为一次挫折而荒废。因为人生是一朵常开而不败的花呀！它需要泥土去栽培，挫折便是那泥土啊！没有泥土栽培的花便失去了养分，便会枯萎，同样人生没有经历过挫折就失去了光彩。只有在遭遇挫折时积蓄力量，敢于奋斗，生命之花才会常开不败。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

演讲稿面对挫折篇五

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！我叫赵月辰，我今天演讲的题目是：面对困难。

我相信每个人都会遇到各种各样的困难，而横亘在我面前的困难便是奥数 and 声乐。

当我第一次看见奥数题时，那些让我眼花缭乱的符号、公式、数字竟让我无法下笔。我心里直打鼓，不会做怎么办？老师坐在那里默不作声，怎么办？就一道小小的题，我就想了整整一个小时，急得我抓耳挠腮、面红耳赤，还是想不出来。我真的真的很想放弃，学奥数干什么呢？内心挣扎了好久，

还是决定主动向老师请教了，所以我坚持到了现在。

我的声乐学习也有故事。

这个暑假，我参加了声乐比赛，从初赛到决赛，我好不容易冲进了全国总决赛。就在决赛的前一天晚上，我因为贪凉，吹了空调，第二天，我的金嗓子变成了沙琪玛。我还是坚持上台，虽然和金奖失之交臂，拿了银奖，但是我还是克服了障碍，在台上展现了自己。

你们知道一直鼓励我不放弃的是谁吗？是我小说里的一只鹰，一只飞越珠穆朗玛峰的. 鹰。

从前，有一只老鹰，它觉得自己是空中之王，就应该给臣民做点榜样，于是，便想飞越珠穆朗玛峰。飞到半山腰时，遇到了雪崩，回到了起点。第二次飞到了半山腰时，又遇到雪崩了，这次它的翅膀骨折了，害得它休息了一周才出发。花了一年的时间，遇到了各种困难。一天晚上，它发现没有路了。在绝望中，眼睛一亮，咦，原来它已经到了山顶了，开心得热泪盈眶。只要坚持，就一定能成功。这是从小父母告诉我的。没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

我要学习那只老鹰的精神，成为一个出类拔萃的孩子。面对困难，学会坚持。我享受努力坚持的过程，我享受努力坚持这个过程中遇到的路上的风景。我要做成一件事，努力坚持是必须要做的。为了我心中的梦想，为了不辜负自己，为了给自己一个交代，我努力了，坚持了，虽然经验告诉我们，努力坚持不一定会成功，但是我要告诉大家的是，不努力坚持就一定不会成功。

演讲稿面对挫折篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人们常说：人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。没有河床的冲涮，便没有钻石的璀璨；没有挫折的考验，也便没有不屈的人格，既然如此，我们何不勇敢无畏地含着笑容去面对！生活中的失败挫折既有不可避免的一面；又有正向和负向功能。既可使人走向成熟、取得成就，也可能破坏个人的前途，关键在于你怎样面对挫折。

适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。挫折又是一种挑战和考验。英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”

如德国天文学家开普勒，从童年开始便多灾多难，在母腹中只呆了七个月就早早来到了人间。后来，天花又把他变成了麻子，猩红热又弄坏了他的眼睛。但他凭着顽强、坚毅的品德发愤读书，学习成绩遥遥领先于他的同伴。

后来因父亲欠债使他失去了读书的机会，他就边自学边研究天文学。在以后的生活中，他又经历了多病、良师去世、妻子去世等一连串的打击，但他仍未停下天文学研究，终于在59岁时发现了天体运行的三大定律。他把一切不幸都化作了推动自己前进的动力，以惊人的毅力，摘取了科学的桂冠，成为“天空的立法者”。

而对于弱者，挫折成了他们一道不可逾越的鸿沟。他们在这条沟旁边徘徊、唉声叹气。却没有想到这条沟正是他们自己给自己挖的。他们没有勇气面对挫折，因而也无法去继续闯荡，自己放弃了很多本能得到的东西。曾经有一位日本青年，到一家大公司去应聘，得到的消息是没有被录取。

所以，我们在面对挫折时，应该是勇敢地、微笑地迎接它。如果你鼓起勇气，尽自己的最大努力去战胜挫折，那么你就会发现，挫折的阴云被驱散后，头上是一片多么美的天空。

反之，如果你面对挫折只会叹息，失掉了前行的勇气，那么你必将被困顿于此，被天空中逐渐浓密的黑云所吞没。

含笑地面对人生道路上每一个挫折吧！

演讲稿面对挫折篇七

敬爱的'老师，亲爱的同学们：

记得那是三年级下学期的一天，下午放学后，我像往常一样兴高采烈地跑出校门，可没看见妈妈，看到别的同学在家长的陪同下高高兴兴地回家，我焦急万分，我左顾右盼还是不见妈妈的身影，我的心一下子凉了半截，莫非妈妈不来接我了，我可怎么办呢？如果我自己走，坏人把我抓走了怎么办？万一……想着想着，眼泪竟不听话地夺眶而出，可又怕被同学看见笑话我这样没出息，只好抹了眼泪，装作若无其事的样子，我停住了脚步，定了定神，我攥紧拳头，下定决心：自己走！忽然间，我竟为自己作出这样的决定而感到自豪。

走着走着，到了十字路口，这可是我第一次过马路，新的困难又在考验我了。可我又一想，既然决定自己回家，就要自己过马路。于是，我壮着胆子，看见绿灯亮了，就一小步一小步向前挪着，可刚走到路中间，交通信号灯好像在故意作弄我一样，不经意间就变成了红色，我真是骑虎难下，往前走也不是，往后退也不是。心里面像十五只吊桶打水——七上八下的，于是我只好屏气凝神，动也不敢动一下，大约过了一分钟，终于变绿灯了，我左瞧瞧又看看，飞也似地跑到了马路对面。这一分钟，对于我来说好像过了一个世纪，站在路边，我看着马路对面，真不相信自己是那么远的地方走过来的。

我终于战胜了心中的困难，同时我明白了这样的道理：只要勇敢地面对，困难就会迎刃而解。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

演讲稿面对挫折篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

青春程着风呼啸而过，你是我相随相伴的暖阳。青春的美丽珍贵。就在于她的无邪和无瑕，在于它的可贵不可求。

阳光从背后倾斜而至，绕过您，落在对面的墙上，留下一个清晰的剪影。老师，您还记得吗？在以前，我们大家欢聚在一个课堂里，一起欢笑一起……但遗憾的是我们会随着时光的流动而彼此分开，虽然您送走了我们，但还会有一批又一批的学生，我们离开您，也还会迎来一位又一位的老师，但是您和我们在一起的那些美好的回忆却是一段一段时光之和怎样冲刷都冲刷不掉的美好回忆。

每个人的心中都有一朵花。我只愿，全世界的花都好好地开。老师，您心中也有朵属于我们的花，是吗？在我的印象中您与其他老师截然不同，不仅仅是因为教学方法不同，您的为人也不同。我觉得其他老师的教学方法比较古板，而您的教学方法就不一样了。你会根据我们现在的学生缺乏的因素来调整教学方法。比如，你给我们的长假作业并不是抄写课文、卷子、生字词、练字等等。而是写周记、看新闻和抄写《山字经》、《增广贤文》、《声韵启蒙》《弟子规》等等我知道您叫我们买书看，是为了让我们以后能够更好的写作和做阅读题，当然了，你也会为我们提供一些书名任我们去挑选。你知道我们现在的小孩不喜欢看书，喜欢玩游戏，所以专门

为我们布置了这个作业。而您叫我们抄写《山字经》、《增广贤文》、《声韵启蒙》、《弟子规》等书则是为了让我们养成变好的习惯。看新闻，则是为了让我们了解各地的情况，让我们的知识范围从课堂拓展到课外，让我们的视野更加辽阔。

但好景并不长，总有一天我们将要分道扬镳即使彼此安慰天下没有不散的宴席，即使早早就约定好长大后的重温，但我们最终还是要面临分离，面对分别，尽管谁也不愿分离，但我们终究不得不面对分离。

回到了家中，熬到了晚上，夏意还未散去，冬风却早早带来一抹萧瑟和凄凉，稠密的乌云将原本还有一丝暖意的微光遮掩而去，天在这时下起来如同针一般的雨，我轻坐在房间里柔软的床上，透过窗户，望向外面渐白的空无一人的田野，老师最后伤感的眼神浮现在眼前。心头不禁泛起一丝酸意，眼泪也不知何时流了出来，打湿了被盖。

再次回到教室，已是下学期了。回到教室发现心里空荡荡的，同样的教室，同样的同学，不同的——老师。

感谢生命中那些相遇，在我人生的底色上，抹上一层粉红。

演讲稿面对挫折篇九

各位老师、同学：

大家上午好！

对于我们这种在知识的大海里徜徉的学生来说，最大的困难莫过于那一个个令人百思不得其解的难题了，我总是绞尽脑汁把它们攻克。明白了一个真理：只要尽自己所能，不懈地努力，就一定能克服困难，尝到成功的喜悦！你也是一颗闪亮的珍珠。

人生道路上，有苦有甜，有哭有笑，有失败也有成功。面对一个挫折，一次失败，也许有人会一蹶不振，因此而自卑，自暴自弃。但是，你是否知道沙子成为珍珠的过程是多么艰辛，世界上不存在一帆风顺的人。相信自己：你也是一颗闪亮的珍珠。宝剑锋从磨励出，梅花香自苦寒来。只有经历一番寒彻骨，才有梅花扑鼻香。在困境中坚持不懈，勇敢地面对困难，最终会苦尽甘来的。

著名发明家爱迪生发明电灯时，经历了一千二百多次，但他从未放弃过，仍然埋头苦干。面对别人的嘲笑与讽刺，他不自卑，反而以乐观的态度去面对每一次失败，每一次嘲笑与讽刺。最终他成功了，他把光明带到了世界，带给了人类，成为了一颗闪亮的珍珠。

是的，成为珍珠的过程是艰辛的，但是，那又是必不可少的。只有经过不断的迷恋，不断地塑造，把自己塑造得更加完美，才能展现出珍珠应有的风采。

纵观历史，每一位名人与伟人，他们的成功背后有着不可言喻的辛酸与痛楚。其实，我们的成功也一样。要想成为一颗闪亮的珍珠，就不要害怕道路上的荆棘与坎坷，即使被它刺伤，刺痛，那也是值得的。因为，你也是一颗闪亮的珍珠，珍珠就要经受住磨练。

不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。因为，胜利的桂冠是用荆棘编成的，成功的道路是从失败中延伸而来的。经历失败原本就是一种成功，正如人要学会走路，就不要怕摔跤。其实，你也是一颗闪亮的珍珠，承受住困难，勇敢面对它，发出珍珠应有的光彩！

人生有许多挫折，但这些挫折却能历练我们，让我们离成功越来越近。

演讲稿面对挫折篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

孟子说过：“鱼与熊掌不可兼得”。我深以为然。

人们总是因为生活上一些鸡毛蒜皮的小事而闹得不可开交，向自己的好友抱怨生活中的不公平。但我们冷静下来后，可曾想过如果我们不去争执，会不会更热爱生活？两千多年前的人们告诉我们一个道理，叫“不争”。“不争”，也是一种选择。

人们不能只追求眼前的名利，而要关注自身的修养。富贵繁华只是过往烟云，高贵的精神却能闪烁永恒。诗仙李白曾在朝做官，却看不惯官官相护、尔虞我诈的现状，遂隐身山林，遍游名山大川，写出千古名句：“安能摧眉折腰事权贵，是我不得开心颜！”这是一种选择的快乐。

司马迁的《史记》被文豪鲁迅赞为“千古之绝唱，无韵之离骚”，可谁曾想过，他曾经是多么痛苦。他因上书直言而惨遭宫刑，这在普通人眼里是奇耻大辱，可父亲的遗愿让他生的希望压过一切耻辱和伤痛，在大家充满歧视的眼光中顽强地活了下去，终成一家之言，洋洋洒洒数十万字，为后人考证留下珍贵的财富。这是一种选择的境界。

无数夏明瀚式的革命先烈，面对敌人的威逼利诱而坚贞不屈，高唱“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明瀚，还有后来人”英勇就义。这是一种选择的信念。

战斗英雄董存瑞、黄继光，为了保护更多战友，为了夺取战斗的胜利，他们毫不犹豫地舍身炸碉堡、堵枪眼。这是一种选择的忠诚。

在救灾抢险和见义勇为中，许多勇士为了保护人民群众的生命安全，“明知山有虎，偏向虎山行”。这是一种选择的胆识。

选择并不意味着放弃，它只是“获得”的另一种诠释。我们在选择时放弃了，也是为了选择更重要的东西。在奋斗和绝望之间，在正义和邪恶之间，在道德和金钱之间，我们无疑要选择前者，它才是我们生命中最重要东西。我们可以这样说：这种放弃中的选择，才是真正的大智慧。