

最新笑看挫折自强不息心得体会 微笑着面对挫折的小学生(实用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

笑看挫折自强不息心得体会篇一

成长并不一帆风顺，铭记“阳光总在风雨后。”——题记成长的路上，也许有狂风暴雨，也许前面就是彩虹，不免有阴晴残缺。

但是所有的一切都是成长的奠基石。挫折可以让我们陷入深谷，也可让我们永登高巅，挫折让我们的心里得到了升华。成长，因挫折而精彩。

生活中，我们渴望得到成功，渴望得到成长。这一切的基础都是挫折。

学习上，有时总是望着一道题傻傻发呆。有时甚至告诉自己这并不重要，轻松把它抛弃在身后。有时自己的成绩让自己永远陷入悲痛之中，用眼泪去发泄。这所有的一切都说明了自己的信心已被无知的信念吞没。挫折如弹簧，您弱它就强，你强它就弱。

面对难题，不是毫无头绪，白白浪费时间，让挫折的'黑手'捂住双眼，我们应该绞尽脑汁，因为阳光总在风雨后。被挫折的磐石绊倒，不能让眼泪灌溉自己的伤痛，让眼泪是痛苦一再延续，尽情宣泄泪水，汇成足以淹没自己的苦海。我们应该毅然擦去眼泪，让泪水化为心中的动力，不放弃。争做生

活中的强者。挫折，唤起了心中的动力。成长，因挫折而精彩。

挫折不会黑暗有心人的生活。爱迪生发明电灯时，多少次灯丝的对换实验，换来的是飘在空中的一丝丝黑烟。但是勤劳的双手在挫折前尽显了自己的能力，空中弥漫的紧张气息直到电灯的光辉散发的那一刻得到缓解。“百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水等于成功”挫折在这位有心人的眼里换成了公式，成长，因挫折而精彩。

成长中最辉煌的一天是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战，从勇敢迈向意志那天。成长是艰难的跋涉，身后山径蜿蜒脚步依稀。前面，长路满荆棘。

也许，成长就在那一瞬。成长，因挫折而精彩。

成长，因挫折而精彩。阳光因风雨显得更加艳丽。挫折在那里招手，我用双手披靡。让我们用欢笑对待生活，做一只生活的海燕，去接受暴风雨的洗礼；做一只浴火凤凰，在烈火中求生。

笑看挫折自强不息心得体会篇二

巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”知性女人是善于在失败中吸取经验教训的，因为她们会从中吸取经验教训的，因为她们会从中体会、思考原因：人生中有成功就有失败，失败不意味着自己是一个失败者，只是表明尚未成功；失败不意味着自己没有努力，只是表明付出的努力还不够；失败不意味着自己必须忏悔，只是表明要从教训中吸取经验；失败不意味着自己永远一事无成，只是表明得到了一次有益的经验；失败不意味着自己无法到达成功的彼岸，只是表明还需要一些时间；失败不意味着自己已经被打倒，只是表明敢于微笑面对的人才是最

后的赢家。在这样一个微笑着反省的过程，女人们越发变得成熟，越发会获得成功。

因此我们要学会微笑着面对失败，去迎接新一次的挑战。正如拿破仑所说的“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功”。

虽然，失败是一道难以下咽的苦菜，但是，坚强的女人一定会把它吃下去。当朋友弃你而去，当苦苦追求的梦想屡受挫折，初尝了人间的苦涩。软弱的女人会徘徊、失落，甚至想到死，而坚强的女人是不会放弃的，因为不甘心。轻轻地宽慰自己：失败不过是酸甜苦辣中的一碟小菜。

微笑面对失败的女性不会抱怨生活给予她的太多的磨难，不会抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

微笑面对失败的女生会把尘封的心胸敞开，让狭隘自私淡去；把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在她们眼前打开：蓝天，白云，小桥，流水，鲜花的芳香会在她们的鼻翼萦绕，华丽的彩蝶会在她们身边起舞。

微笑面对失败的女性把每一次的失败都归结为一次尝试，不会因此而自卑；把每一次的失败都想象成一种幸运，也不会因此而自傲。就这样，微笑着，从容的，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。

笑看挫折自强不息心得体会篇三

每一个人都渴望成功，但是通往成功的道路上却长满了许许多多荆棘，不可能一帆风顺。所以，挫折，成了我的朋友，

让我学会了挑战，品尝到了成功后别样的快乐。

很难忘记那一次数学竞赛。记得那天天蒙蒙亮，窗外的雨下个不停，我打着小伞，背着沉甸甸的书包，快速跑向教室。上课铃还没响，我的心里就好像有只小鹿在“怦怦”跳个不停。当教师说开始答卷时，我的心更是提到了嗓子眼。我过五关，斩六将，快速地把卷子做好了，直到卷子收了上去，我那悬着的心，才稳稳落地。

虽然我对这次数学竞赛得第一名不是十拿九稳，但得第二、第三名绝对是胜券在握的。当老师公布完成绩的时候，我的心仿佛跌入了万丈深渊，各种疑惑都砸到了我的头上，难道是我运气不好？还是我答题时太粗心了？回家的路上，我整个人是愁眉苦脸的，心里却翻江倒海般想来想去。当想到这点小小失败怎么能把我压倒时，我豁然开朗，心中更是充满阳光。从此，我更加努力，上课认真听讲，下课好好复习、查漏补缺，成绩明显有了提高。

功夫不负有心人，我在期末大考中得到了比较满意的成绩，让所有的烦恼都烟消云散，灿烂的笑容又回到了脸上。

我遇到的挫折还有很多，比如优秀生落选、乒乓球比赛失利、作文投稿石沉大海，但我在伤心失落的同时也给挫折一个微笑。于是，在微笑中我又收获了很多：校作文比赛二等奖、亲子阅读比赛先进家庭、乒乓球杀入校队……朋友，我们前进的脚步虽然会让挫折绊住，但是我们要做生活的主人，不要坐在绊脚石的面前唉声叹气而耗尽了自己。让我们学会微笑着用有限的生命来超越无限的自己！我坚信，挫折让我更自信，更成功！

笑看挫折自强不息心得体会篇四

今天，我读了《挫折也精彩》这篇文章，知道了张超凡姐姐

的事迹，给了我极大的感触，也让我懂得了深刻的道理。

张超凡姐姐出生于1992年，天生残疾，生下来就只有一只手臂。但她没有自卑，一直乐观向上的生活。在她7岁时，学习了滑冰，在一次正常人的滑冰比赛中，她夺得冠军。

读了张超凡姐姐的故事，我受益良多。以前，我遇到一些小挫折，就会闷闷不乐，一副天塌下来的样子。现在，我不会了，因为我从超凡姐姐那里学到了对付挫折的小妙招：1. 调节情绪。让自己从挫折的失落中走出来；2. 分析原因，分析自己的不足；3. 寻找方法，寻找下一次成功的方法；4. 制定一个行动计划，总结经验，定下计划，实现目标。我也一定会打败任何挫折，努力向前！

自古英雄多磨难！张超凡姐姐就是这个历经磨难的英雄，让我们学习、敬佩的英雄！

笑看挫折自强不息心得体会篇五

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，是李白对挫折的态度；“不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香”，是裴休对挫折的理解；“会当击水三千里，自信人生五百年”，是古人的挫折的挑战。

微笑，标志着自信、雅量和大度，这是一种胸怀、一种境界。

清代小说家蒲松龄，千次应试举人无一次成功。但他并没有因此悲观失望，他笑对挫折，立志写了一部“孤愤之书”——《聊斋志异》。自信的蒲松林用微笑点燃人生，用微笑电亮辉煌，最终闻名于中国文坛。

蒲松龄的成功在于他笑看挫折，把挫折、失败当成一种动力。蒲松龄使我们明白，成长使我们觉悟。因此，我会笑看挫折，用微笑来照亮黑暗，点燃希望。让自己有一个完全属于自己的舞台，超越自我。

中国女排在先失两局的情况下，笑对挫折，才实现了惊天大逆转，最终登上了雅典奥运会的最高领奖台；吹口琴的华人“盖茨”——沈望傅，曾是一位高考落榜生，不甘的他笑对挫折，成为了全球多媒体帝国——创新科技公司的创始人；曾被学校逐出校门并拒之入学的爱因斯坦笑对失败，最后被授予“物理之父”的称号。

他们的成功在于笑看挫折为成功的起步，让自己能更专心的去奋斗。

有了他们的陪伴，我终于明白：不是所有的挫折都意味着失败，懦弱才是人生的敌人。下定决心，告诉自己nener give up□