

2023年直面青春的迷茫演讲稿 直面逆境 演讲稿(汇总10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

直面青春的迷茫演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学：

早上好

在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心?!!

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，10张vcd□6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励!首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力；同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板!这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的`最终成功，奠定了坚实的基础!

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩!沮丧时，让我们引亢高歌；悲伤时，让我们开怀大笑；自卑时，让我们换上新装；恐惧时，让我们勇往直前!

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境!因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者!

直面青春的迷茫演讲稿篇二

直面挫折演讲稿如何写，以下的直面挫折演讲稿范文，欢迎阅读借鉴。

大家好!我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”，我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。

就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

面对成功，无疑要胜而不骄，再接再厉；而面对挫折，我们则要坚定地说，切莫放弃。

亚伯拉罕??林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。

或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。

最终，他成为了美国第十六任总统。

正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

著名作家马克·吐温还是一名“文学爱好者”时，写了一般自我感觉很好的小说，他满怀信心的送到书商那里，不料竟遭到书商的冷嘲热讽：“难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的人。”

别浪费时间了，趁早干点别的活儿把！”多年以后，马克吐温再次见到了那位书商，对他说：“这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。”马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。

然而，有些，对于挫折，却总是抱有消极的思想，生活中，我们经常报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。

我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的财富——生命！好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表着一切都可以从头开始。

而死亡呢？能带来什么？解脱？你自己是解脱了，你的亲人呢？你的朋友呢？你所爱的和爱你的人呢？你给他们带来的除了悲伤，除了难过，还有吗？这是多么自私的一种做法啊！为什么，不能用自己的双手，来克服那一个个挫折呢？命运，是掌握在我们自己的手中的！

挫折，在成长过程中，也是市场会遇见的。

如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。

倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃，那些目标又有什么意义？上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们，决不轻言放弃，勇敢面对挫折是一种美德，更是一种积极的人生态度。

我们无法创造命运，但我们可以用实际行动改变命运，我们可以向命运中的艰难困苦挑战。

不被挫折所吓倒，不言放弃，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，海伦·凯勒的生命中没有光明与黑暗，可她们从未放弃自己对美好理想的追求。

正是不轻言放弃，勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

白驹过隙，流水无痕。

在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。

这，才是我们生命的意义。

无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

我的演讲完毕，谢谢大家！

直面面对挫折 勇于面对人生

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是来自xx的xx今天给大家演讲的题目是直面面对挫折，勇于面对人生。

古人云：大海上没有礁石激不起风浪，人生中没有挫折成不了强者。

挫折失意磨难痛苦，把我们挡在人生道路上难以行走，但仔细想想挫折其实并不可怕，只要我们够勇敢，够坚强，能够勇于和挫折作斗争，必定会到达成功的那一端。

古往今来，在我们身边有许多这样面对挫折时勇往直前的事例，如：

贝多芬，德国最伟大的音乐家之一，出身于德国波恩平民家庭，很早就显露了音乐上的才能，八岁开始登台演出，他一生坎坷，没有建立家庭，二十六岁时开始耳聋，晚年全聋，这对于一个音乐家而言是多么残忍！但这样的打击并没有使他意志消沉，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，依

旧坚守“自由、平等”的政治信念，通过言论和作品，为共和思想奋臂呐喊，创作出了不朽名作《第九交响曲》。

霍金，是本世纪享有国际盛誉的伟人之一。

他在大学学习后期，开始患“肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症”，半身不遂，禁锢在一张轮椅上长达20年之久，但他并没有被这挫折所打-倒，反而身残志不残，勇于面对人生，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星，他不能写，甚至口齿不清，却依然不放弃而解开了宇宙之谜。

像这样的例子还有很多，曹雪芹、薄松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》的不朽之作；大家熟悉的奥斯特洛夫斯基，瘫痪在床双目失明，口述了鼓舞人心的《钢铁是怎样炼成的》；美国的林肯经过多次挫折仍不放弃，终于当上了美国第十六届总统。

他们都与困难、挫折、失败相抗争，不屈不挠，坚定信念，自强不息，从而才有了各自的辉煌成就。

同学们，听到这里，你的心里是否有一种感触？的确，人生并不是一帆风顺的，我们可能会遇到各种各样的挫折。

就好比现在站在主席台上的我来说，我此刻的内心是非常紧张的，以前我是个比较含蓄的女孩，很少参加活动，当我得知有这样一次难得的机会时，我也想像其他同学那样勇于展示自己，于是主动参与，并为此积极做准备。

我的心里既开心又不安，我所不安的是我不知道自己能否胜任这一次演讲，我也曾经犹豫过，彷徨过，甚至想过放弃这一次难得的机会，可是我最终还是选择了站在主席台上。

也许它对你们来说没有什么，但是对我来说却是一次巨大的挑战。

我不知道自己做了多少次思想斗争才有了这个决定，但是我知道逃避是解决不了任何问题的，既然无法逃避，那就勇敢去面对！今天我已做到，已经成功挑战了自己，我相信你们也一定能做到！

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，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，而应直面缩小痛苦，直至成功的一天。

同学们，挫折其实并不可怕，我们不要有所畏惧，要敢于和它作斗争，正面迎接它的挑战，相信自己，让我们一起用坚强、勇敢去战胜挫折，共同创造属于我们的美好明天。

大家好！我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”。

我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。

就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

面对成功，无疑要胜而不骄，再接再厉；而面对挫折，我们则要坚定地说，切莫放弃。

亚伯拉罕·林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。

或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。

最终，他成为了美国第十六任总统。

正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

著名作家马克·吐温还是一名“文学爱好者”时，写了一般自我感觉很好的小说，他满怀信心的送到书商那里，不料竟遭到书商的冷嘲热讽：“难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的人。

别浪费时间了，趁早干点别的活儿把！”多年以后，马克吐温再次见到了那位书商，对他说：“这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。”马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。

然而，有些人，对于挫折，却总是抱有消极的思想。

生活中，我们经常会在报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。

我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的财富——生命！好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表

着一切都可以从头开始。

而死亡呢?能带来什么?解脱?你自己是解脱了,你的亲人呢?你的朋友呢?你所爱的和爱你的人呢?你给他们带来的除了悲伤,除了难过,还有吗?这是多么自私的一种做法啊!为什么,不能用自己的双手,来克服那一个个挫折呢?命运,是掌握在我们自己的手中的!

挫折,在成长过程中,也是市场会遇见的。

如今的我们,将理想分成了几个小目标,一个一个地去奋斗、去努力。

倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃,那些目标又有什么意义?上苍赋予我们生命,就是要我们去不懈地拼搏。

同学们,决不轻言放弃,勇敢面对挫折是一种美德,更是一种积极的人生态度。

我们无法创造命运,但我们可以用实际行动改变命运,我们可以向命运中的艰难困苦挑战。

不被挫折所吓倒,不言放弃,终能历经风雨见彩虹,谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体,张海迪高位截瘫,海伦??凯勒的生命中没有光明与黑暗,可她们从未放弃自己对美好理想的追求。

正是不轻言放弃,勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生,赢得了世人的尊重。

白驹过隙,流水无痕。

在匆匆忙忙的尘世中,我们能做的只有不懈地努力,不懈地奋斗,最终实现自己的理想。

这，才是我们生命的意义。

无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

我的演讲完毕，谢谢大家！

直面青春的迷茫演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

很小的时候，我是住在奶奶家里的。有一次，一个漂亮的姐姐给了我一块精致的小石头，水润水润的，淡淡的鹅黄色里有一种通灵的光泽，很漂亮。我把它当作独一无二的珍宝，无论去哪儿都随身携带着。

我把它称为“我的宝石”。

于是，为了证明这个“疯狂”的念头，我把石头向身后轻轻抛去，它就落在我身后的'草莽之中。更奇怪的是，在抛出手的那一刻我就开始后悔了，心里异常清楚地意识到自己在一件多么愚蠢的傻事，也许“我的宝石”将永远回不来了。

一切都在井然有序地按照我的猜测进行，我真再也没有找到那块小石头。尽管我翻遍了整个草丛，被短小而尖韧的灌木划伤，它就是没出现。

这么多年过去了，我依然记得院子里的那一种暗美的暮色和那个孤独的女孩在草丛里搜寻时的慌乱，悔恨。

这么多年过去了，我也游历了不少地方，经历了不少挫折与失败，看过不少奇特的石头。也许是忏悔，我买了许许多多

那种鹅黄色的石头，但是没有一块可以替代，没有一块可以让我忘记那年丢失的那一块。

我总会不时地想起它，在我心中，它的圆润和美丽实在是无法替代了，尤其是这种憾怨是我一手策划造成的，是我亲手抛弃它的，心中的那个痛楚的小洞，也总是无法弥补。

当然，有时候我也知道这种执迷是多么幼稚、可笑。有一次我曾想过，那个傍晚我若是能够找回来，在那个“喜新厌旧”的年龄，我又会珍重它多久呢？也许就会像那些被我毁坏了的玩具一样，彻彻底底从我记忆中消失净尽，一丝痕迹都不会留下来。

这也许是一个未曾完成的事实。

可是我始终没能把它找回来，它反而永远不会消息，始终徘徊在我心中，变成我心中最深处的一抹明媚的忧伤。

“花开花落总有时”，一切都有它的所得和所失。推动春天的葱绿，却得到了丰硕的金秋；失去了青春年华，但使我们走向成熟人生。失去，本是一种痛苦，但也是一种幸福，因为，失去的同时，我们也在得到。

直面青春的迷茫演讲稿篇四

仰望星空，那似乎没有杂质的星辰在银河中闪烁，给了我们无限的遐想，那明净的星空里放飞了多少人的梦想。

世界万物都有属于自己的一片天，寻找自己的梦想并为之奋斗，你的人生就有了希望。

你难道没有看到过这样的光亮吗？起初是悄然安静的，花骨朵儿还安详地睡在浅绿色的摇篮里。风儿轻轻地抚过它们，一种香甜的梦的气息就在空气中微微弥漫，不禁让人跟着它们

一起安睡。

然后，在某场春雨过后，“轰”地一声，花骨朵儿又像伞兵一样，争先恐后地散开。霎时间，蓬蓬勃勃的光亮就浸染了漫山遍野。

这种光亮，或许就是花儿的梦想——烂漫而畅情地开放生命之光。为了自己的梦想，它毫无怨言地忍受一场场大风大雨的洗礼，为了梦想，它时时刻刻都在坚定着心中那个开花的渴望。

正如洁白的云朵也会染上污秽，明亮的太阳有时也会被乌云遮住。然而青春的热血将如晨曦之光刺破黑暗，青春的鼓手也将欢快的节奏敲响。高扬的青春旗帜将我们的梦想再次擦亮。在我萌动的梦想中，开始激荡着一股属于青春的正能量。

历史上的成功者告诉我们，即使再累，也要怀揣着梦想上路。史学家司马迁在逆境中完成了被誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；因为怀揣着科学研究的梦想，居里夫人成功地提取出了“镭”；因为怀揣着艺术的梦想，杨丽萍才练就了让世人叹服的“孔雀舞”。是的，有太多太多的人为了梦想而奋斗，又有太多太多的人因为怀揣着梦想而成功。

“成功的花儿，人们只惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”冰心的这句名言是对梦想最好的诠释。芽儿为了梦想，洒遍了牺牲的血雨，最终开出了明艳的花。梦想和生命同在，它在人们的记忆中永不凋零。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。让我们扬起青春的旗帜，让梦想在岁月的海洋里扬帆起航吧！

关于直面压力梦想起航演讲稿

直面青春的迷茫演讲稿篇五

松柏不会因霜雪的压力而低下头来；雄鹰不会因烈风的压力而止步云霄；骏马不会因缰绳的压力而放弃驰骋疆场。人更应该如此，在成长道路上要直面压力，奋勇前行。

只有经历地狱般的磨练，才能练出创造天堂的力量。直面压力，绝境处逢生。在中国文坛中有这么一位，他因患脊髓灰质炎而不得不在轮椅上度过一生，那时他仅有20岁。面对生活带给他的压力，他选择直面压力，他开始重新拾起钢笔，继续写作。最终他取得成就他的我与地坛感动了无数人，他就是史铁生。他用自己的行动告诉我们，直面压力，即便身处绝境，也会获得重生。

只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱。直面压力，走过坎坷向成功。新东方创始人俞敏洪在高中阶段的成绩并不尽如人意，他高考连续三次失利，连他的任课教师都劝她放弃。面对在校学习的巨大压力，他依然选择再次参加高考。最终他以优异的成绩被北大西语系录取。毕业后，他继续奋勇前行，选择自主创业，到目前，新东方在世界企业中名列前茅，他因直面压力才最终取得成功。古往今来，因直面压力而取得成功的人数不胜数，孔子流亡于陈蔡而作春秋，司马迁因受宫刑而作史记，曹雪芹家道中落著红楼，他们对于世间、人生所出现的压力并没有选择逃避，而是去面对，去挑战，去战胜！最终名垂青史。

如今是快节奏的时代，人们的生活中时不时就会出现压力，有些人选择直面，那么将会取得成功。有些人选择逃避，那么将会被打倒，就像前一阵风靡网络的佛系少年，就是典型的逃避者，若每个人都选择佛系，无论是对自身还是社会，都是有危害的。

风华正茂的我们，面对压力无权闲适、无法逃避，唯有战胜才可证明，正如泰戈尔所说，我不期望苦难会有所止境，而

希望我具备一颗坚强的心灵，让我们在以后的路途中不畏艰辛，直面压力，奋勇前行，走出一条属于我们自己的成功之路。

直面青春的迷茫演讲稿篇六

成长，是我们每一个人都向往的事情，在我们成长的过程中，需要快乐，痛苦，辛酸，同时也需要挫折。

挫折对于强者来说是一笔财富，但对于弱者来说却是无底洞。我从小就是家里的宠儿，没有受过一点苦，一点累。我整天都以为学习是天下最累的事情了，直到有一天：

那是在四川的一个下午，妈妈终于发现我边学边玩的事实。一气之下，妈妈让我去帮外婆做事，不让我学习了。

我先是割山芋藤儿后来又去拔草。在这些农活中，我终于知道了学习是多么轻松。

一天后，我终于端正了学习的态度，我知道：学习，是为自己来学的，如果学不好，那么我一辈子都要当农民了。

挫折，是许多人都不喜欢的，但是在我眼里却是宝贵的，因为它是我的的一笔财富，它可以给我启示，可以给我真理，可以扶着我走上光明的道路。

总之一句话：我的成长离不开挫折。

直面青春的迷茫演讲稿篇七

各位同学：

成长，是我们每一个人都向往的事情，在我们成长的过程中，需要快乐，痛苦，辛酸，同时也需要挫折。

挫折对于强者来说是一笔财富，但对于弱者来说却是无底洞。我从小就是家里的宠儿，没有受过一点苦，一点累。我整天都以为学习是天下最累的事情了，直到有一天：

那是在四川的一个下午，妈妈终于发现我边学边玩的事实。一气之下，妈妈让我去帮外婆做事，不让我学习了。

我先是割山芋藤儿后来又去拔草。在这些农活中，我终于知道了学习是多么轻松。

一天后，我终于端正了学习的态度，我知道：学习，是为自己来学的，如果学不好，那么我一辈子都要当农民了。

挫折，是许多人都不喜欢的，但是在我眼里却是宝贵的，因为它是为我的一笔财富，它可以给我启示，可以给我真理，可以扶着我走上光明的'道路。

总之一句话：我的成长离不开挫折。

直面青春的迷茫演讲稿篇八

有一种感情，会让你拥有面对一切的勇气；有一种感情，会让你的内心变得坚强无比；有一种感情，虽让你痛苦万分，却会使你拥有制胜的武器……它，是痛苦，但，也是收获与胜利。这种感情有一个让你又爱又恨的名字——挫折。

不经历风雨不能见彩虹，不经历挫折也不能收获成功。

在我的生活中，挫折是一位严厉又能教会我真理的老师。

记得数学考试时，我觉得卷子十分简单，只看了一遍便把卷子交上去了，想：卷子虽有些难度，可上90分不成问题，我就等着好消息吧！几天后，成绩改出来了，只见老师阴沉着脸走进教室，说：“这次同学们太浮躁了，成绩不理想。个别

同学成绩差的令人难以置信。”说完，就开始念成绩了，“100，98，97……”我等了半天也没听到我的名字，我开始忐忑不安了，“73!”啊!怎么会这样，我难受极了，同学们都转过头来看着我，那目光里是惊讶，是难以置信。我恨不得找个地缝钻进去。我觉得我的心瞬间凉了下去，这凉意贯穿大脑，透彻心扉。我在痛苦中挣扎，可是，心中有一个声音一直在回响：不能就这样认输，不能只因一次的失败而放弃希望，不给自己点挫折又怎能成功。

是啊，如果你一生都一帆风顺，当遇到大风浪时，又怎样去应对?是被挫折打倒，还是去面对它战胜它?结果显而易见。没有面对挫折的勇气，也就只能在痛苦中生活，最终一败涂地。

挫折是痛苦的.根源，也是幸福的开端，给自己点挫折吧，收获的将是胜利!

直面青春的迷茫演讲稿篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我的演讲主题是：勇于面对挫折。

人生漫漫如流水，有高处，有低谷，有湍流，有险滩。弯弯曲曲，百转千回。然而，有的人能屈能伸，可包可容，无畏于岁月的跌宕起伏，无畏于挫折的千锤百炼，不甘于人生的淡忘沉淀，迎难而上，从而乘风破浪名扬千里;有的人却知难而退，溃败于人生的挫折面前，迷失在山重水复间。

乌xxx岸上，沾满血迹的长剑，染红了xxx面。四面的楚歌仍然在耳边回荡，只有那孤苦的战马和满地的盔xxx聆听。项羽，在征战的路上马失前蹄，功亏一篑。面对挫折，他没有选择去面对，更不用说击败挫折了。只是想着无颜见xxx东父老，却未想过东山再起，即使是“死亦为鬼雄”，也无法在延

续“力拔山兮”的美名。

古今多少英雄豪杰，都因为无法面对挫折，而在历史的长河中沉没，被岁月淡忘。简陋的房内，一担柴草，一张苦胆，是他的必备用品。勾践，同样是遇到挫折，他选择了面对，并铭记它，克服它。尝一口那干xxx的苦胆，耳边就萦绕起夫差的笑语；躺在那刺骨的柴薪上，脑中就浮现出吴王面前的一跪。古今多少英雄豪杰，能去勇于面对挫折，击败挫折的，才能被历史所铭记。

同样的，鲁迅、乔布斯、海伦凯勒、贝多芬、马云、李想、丁磊……，一批又一批的后起之秀用行动告诉我们，遇到挫折，要勇于面对，勇于挑战。不去面对，只有可能失败，而面对挫折，或许还能成功，即使失败了，我们也可以理直气壮的说：我面对了，我努力了！没有什么可以让我遗憾的！

同学们且不说那一代又一代的名人，我们应当从自我做起，深刻的反省，是否经常把难题推过于明天，或置之不理；是否见到不易的就不去思考，是否避重就轻等。还有许多，我们应当一一列出来，逐一面对，攻克。

下面我给大家提几个建议：

第一，沉着冷静，不慌不怒。

第二，增强自信，提高勇气。

第三，审时度势，迂回取胜。所谓迂回取胜，即目标不变，方法变了。

如果做到这些，相信同学们将会在学习上、生活上有很大的飞跃。我的演讲到此结束，谢谢大家！

在我们的成长过程中，既充满了成功的愉快，也会遇到各种

各样的挫折。比如早上因起床晚，上学迟到而被老师批评；期末考试，尽管做了比较充分的准备可成绩却不理想；参加班干部竞选，自以为很有希望，结果却意外落选；课堂上没能回答出老师的提问；明明做了好事却被同学老师误会等等。这时，我们往往会产生焦虑、失望、忧虑、担心、痛苦等情绪反应。

问题是当我们遭遇挫折、身陷逆境时，我们该怎么办？不同的人此时会有不同的反应，也因此就有了不同的命运。弱者往往是心灰意冷，神xxx黯然，从此可能一蹶不振、一事无成；而强者却能保持冷静，心中的希望之火不熄，从而能发现新的机遇，获取新的成功。

那么如何来面对挫折呢？

首先，应该明白挫折不可避免。古人云：“百年人生，逆境十之xxx”[]在生活中，在学习上，我们不可能一帆风顺，事事如愿，总会遇到各种干扰和阻力。躲避挫折是不可能的，关键是要正视它，要以宽阔的胸襟，以平常的心态去面对它。

其次，应该认识到挫折能够磨练我们的意志。挫折虽是件坏事，但它又能变成好事，它能增强我们的信心，能够磨练我们的意志。挫折是通向成功彼岸的必经之路，能让我们内心深处激起希望与力量。有这样一则故事：草地上有一个昆虫的蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪xxx把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。这个故事说明了一个人生的道理，要想获得成功就必须承受痛苦和挫折。挫折是对人的磨炼，也是一个人成长的必经之路。

另外，要学会战胜挫折。

1、是要分析产生挫折的原因，特别是要分析自身的主观原因，找到战胜挫折的方法。

2、是要有战胜挫折的勇气和毅力。俗话说：“困难是xxx簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。”要想战胜挫折，走出逆境，就一定要有坚定的信心和顽强的毅力。

3、是要树立远大理想。古人说“人无远虑，必有近忧”。没有远大志向的人，必然是“小人常戚戚”。对于我们中学生来说，就是要树立为中华之崛起而读书的志向，只有树立远大理想，才能经受得起种种挫折的考验。

有位哲人说：如果一个人没有品尝过饥渴的滋味，就不可能深深体味到食物和水的甘甜。同样，任何人在一生中不可能总是一帆风顺，事事成功和如意，总会遇到一些挫折和失败。只有学会自我调整，勇敢地走出情绪的低谷，对任何事物，作好两种准备，即胜不骄、败不馁，不断吸取和总结经验教训，才能为最后的成功垫铺台阶。

同学们，挫折、失败并不可怕，可怕的是在挫折、失败面前一蹶不振。请铭两幅对联，希望它成为你的座右铭：

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

让我们勇敢地面对挫折，去迎接人生道路上的种种挑战吧！

直面青春的迷茫演讲稿篇十

商人说：“幸福是无限的商机和大笔金钱。”社会学者认为人类进入社会主义社会就是幸福。数学家说：“我的幸福就是发现另一条真理。”而我说，幸福是懂得笑对挫折。

一片枫叶，秋风吹过，无奈的滑过，有人看到了落寂。

一柱香，燃烧尽后，留下了残躯，有人看到了苦楚。

但是你是否看到：当枫叶把生命献给秋天，便有了太阳的颜色；香虽然燃尽，却留下了袅袅清香。挫折面前，与其看到落寞与苦楚，不如多看彩蝶翩跹，多听听流水淙淙。

能够笑对挫折，那就得到了幸福。

李白，你有自己的雄心壮志，希望在朝野上大展拳脚，而皇上却只让你为后宫三千写那些“云想衣裳花想容”的莺歌燕舞。你本可以愤怒，或者从此一蹶不振，但你没有，你只是脱下官袍、翎羽，胯下骑着青黑色的驴子，腰间挂着一壶酒，高吟“天生我材必有用”笑荡江湖。于是你留下了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！”面对失望透顶的朝廷，你挥了挥衣袖，不带走一片云彩，面对事业上的挫折，你只是微微一笑，“明朝散发弄扁舟。”

也许李白的事业永无出头之日，但他的人生是幸福的，因为他做到了笑对挫折。

我想，如果沉沦在无限的黑暗中，那得到的似乎只能是痛苦。

可怜、可悲、可叹的柳三变，对于仕途的不顺、情感的挫折，你没有像李白那样重整衣领，继续书写人生绚丽的篇章，而是用放荡不羁的生活来掩饰仕途的颠簸、内心的寂落。面对挫折，你不能爽朗的放声大笑，只能在愁眉苦脸中度过余生，所以注定的，你永远写不出李白那样豪放乐观的诗篇，你有的只能是：“对闲窗畔，停灯向晓，抱影无眠。”

虽然柳永最终站立在官场之上，但他是不幸的，面对挫折，他不能放声嘲笑，重新生活。

生命曾经残缺，但我不会后悔；翅膀也许破损，但我仍会振翅高飞。面对挫折，我会高昂头颅，大声嘲笑。

笑对挫折，笑对人生，那才是真正的幸福。