

# 2023年怎样面对挫折 面对挫折的演讲稿(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 怎样面对挫折篇一

大家好！？

生活就是 1 个 5 味瓶，而挫折就是其中独特的 1 味，缺少了它所带来的痛苦，生活便会变得昏暗；生活是 1 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 1 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 1 份历练。

生活是如此的美好，可是这甜蜜中也需要 1 点点苦味——挫折。

每天的清晨我不孤单，只因有星斗伴着我；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 3 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。

我的演讲终了。

谢谢大家！

## 怎样面对挫折篇二

大家好

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。

乌江岸上，沾满血迹的长剑，染红了江面。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甲聆听。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。只是想着无颜见江东父老，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。尝一口那干涩的苦胆，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！

## 怎样面对挫折篇三

大家好，我是607班的xx□今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。生活中，挫折是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是条岔道，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择它。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之路。

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议

员再次失败。51岁，当选美国总统。如果是其他人，估计早就放弃了，而林肯却坚持到最后，他就成功了。

巴尔扎克说过：“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。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑也说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的.挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的!微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者!

所以，每一次挫折都是一笔巨大的财富，我们应该珍惜它，用微笑去面对它，这样，我们就会走向成功。记住，微笑着面对挫折，只是让自己的人生更有意义!

## 怎样面对挫折篇四

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。

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。

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。

## 怎样面对挫折篇五

大家好

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。

乌江岸上，沾满血迹的长剑，染红了江面。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甲聆听。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。只是想着无颜见江东父老，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。尝一口那干涩的苦胆，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！

## 怎样面对挫折篇六

人的一生似洪水到处奔流，不遇岛屿、暗礁难以击起美丽的浪花。挫折就像是强大、令人害怕的洪水，向你袭来。我们是无法选择逃避的，所以我们只有勇于面对挫折，勇于战胜挫折。

当你遇上挫折，你会怎么办？

或许，你会选择逃避，找了个避风的港湾；

或许，你会选择哭泣，用泪水清洗伤心欲绝的心灵；

或许，你会选择求救，寻求可以依靠的独木舟，抑或只是一根树枝；

傅雷曾长叹：不经历磨难的逃避是轻佻的。哭泣之后你又将如何？求助？也许会有，也许不会！

我们能做的，就是拍拍胸脯，坦然地面对！

曾记否？海明威的《老人与海》？主人公——老人桑提亚哥，面对着恶猛的鲨鱼，硬是拖着疲惫的身体与之进行不懈的抗争，整整八十一天！他胜了，胜得坦荡！他像一面旌旗，立在海岸上，面对着浩瀚的大海和凶涌的波涛，无语，只是挺着胸脯，以撼人的气魄迎着海风猎猎作响！

“一个人可以被战胜，却不可以被打败”。强而有力的音符从桑提亚哥的嘴里，不，是从心里涌出。他虽是虚构的人物，但他的精神却是真实的，他的精神是活着的，是震撼人心的！

挫折来临时，我们不要害怕！

记得一句话：当死神露出他的尖牙对我笑时，我能做的就是报之以一笑！很欣赏作者的风度，也想学着吟一句：当挫折一步步的靠近时，我们能做的是操起自信的矛和坚强的盾，勇敢迎上去！

当生活遇到挫折，有桑提亚哥的精神扶持你，你还会选择退缩、逃避吗？相信你不会！

身后的桑提亚哥老人笑了……

面前的困难挫折恶魔怕了……