

抗挫折演讲(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

抗挫折演讲篇一

早上好！

今天，我演讲的题目是《正视挫折 走向成功》。

同学们，在生活中你遇到过挫折吗？比如测验不及格，考试成绩不理想，等等不顺心的事，使你心烦意乱，闷闷不乐，打不起精神。如是遇到这种情况，我今天教你一招，你别急，也不要气馁，首先调节好自己的心态，正视挫折，去挑战挫折，那么成功就离你不远了。同学们，你们还记得上个学期，来我们学校演出的北京心灵之声艺术团的那些大哥哥大姐姐吗？他们都是身残志坚的楷模！现在我再讲讲张海迪姐姐的故事吧！

海迪姐姐5岁时就得病，高位截瘫夺去她自由行走的权利，病魔还想夺她的学习权利，这时海迪姐姐就挺起腰板挑战病魔，以无比顽强的毅力与不懈的恒心在病床上自学小学，中学，大学课程，甚至获得硕士学位。还自学好几个国家的语言，出版了很多书。一个高位截瘫的病人不仅在学业上有成就，还自行购买很多医学书籍，自学钻研，掌握一定的医学技术，免费为患者治疗一万多人次。这是一个多么惊人的数字啊！同学们，由此可见，一个成功者是需要无比坚强毅力和非凡勇气的。每个成功者都有经历过无数次的失败，不管这些挫折有多严峻，多么冷酷，在他面前只有一条路——正视失败，挑战挫折。

其实一个人经历一些挫折并不是坏事，它是一个人成长中最好的锻炼机会，没有困难的存在，或者不敢迎接困难的挑战，就不可能形成坚强的意志。人们常说“困难像弹簧，你弱它就强。”是的。古人也是这样说的：“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在我们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时也会刺伤你的手。如果因为怕痛，而不愿伸手，那么再美丽的鲜花也只是可望而不可及的。同学们，听了这个故事，你不妨学着试试，要是在学习中有遇到作文题目无从下笔，遇到数学难题毫无头绪等等困难时，你就该正视挫折，去挑战失败，挺直腰板向前走。

同学们，趁我们现在年轻，多去体验体验生活中的酸甜苦辣。即便是弄得遍体鳞伤，至少也可以证明我们曾经奋斗过，我们不是挫折的奴隶！我们是驾驭挫折走向成功的主人。我们要对成功说：你不要来得太快，太容易，笑在最后才是最好的；我们要对挫折说：让暴风雨来得更猛烈些吧！谢谢大家！

抗挫折演讲篇二

大家好！

时间一点一点的过去，我们慢慢长大，在成长的路途中，我们哭过，笑过，跌倒过，但是我们不怕痛，在各种痛中越挫越勇，在各种痛中知道了成长需要挫折，在各种痛中知道了跌倒了要再爬起来，就是这样的一次又一次，铸就了现在的我们。

记得有一次，那时我还是刚刚学会骑自行车，一天傍晚，我表哥说要出去骑车，溜达溜达，谁知道我的技术还不娴熟，一开始好好得骑着，我表哥说：“快转弯，转弯。”那时候我几乎不会转弯啊，但是不知道怎么的稀里糊涂的转弯了，自行车倾斜 5° 了，倾斜 10° 了， 30° ，这时候我说了：“哎！哎！哎！救命啊，我要摔了！” 35° “绵羊救命

啊！”45°“不行了，不行了，要摔了！”……直到90°时，“砰”的一声，自行车摔了，人也摔了，自行车没什么，但是我的腿上却留下了一个永恒的伤疤！从此以后，我就不敢再骑车了，就算是骑车也是被家人逼迫的，不过有一天，我看我表哥在路上用双放手骑着车还是这么的平衡，我看了以后，对自行车又有了信心，觉得自行车不仅仅可以骑，还可以玩出花样。我回到家里，骑上自行车，在无车的路上就在练习单放手，一开始我的右手放开但是离手把并不远，这是因为我怕又反倒了，但是后来胆子又大了些，手渐渐得放松了下来，但是手放松了下来，骑的速度又慢了起来，总而言之，我还是甩不掉那次的阴影，不过随着时间的消逝，我已经熟练了起来不再惧怕什么了。

成长就是这样的一波三折，在一波三折中我们要越挫越勇！

谢谢大家，我的演讲结束！

抗挫折演讲篇三

大家早上好！

人生在世，难免受挫，毕竟人生之路不是一帆风顺，是需要你付出加倍努力，昂首向前的一个历程。挫折所给予的痛苦说到底来自于内心，看你态度如否，若是积极，你会一笑而过，从头再来；若是消极，你将痛不欲生并陷于其中。因此，这就需要我们放下负担，避免挫折影响你轻快的脚步。让我们加快步伐，以新的姿态，投入到生命的长河中去！

人生是一条路程，既然选择，就要为之奋斗到底，是绝对不可以改变的事实，需要你慎重的考虑并作出决定。一旦决定，就意味了一生，就意味着迎接困难的挑战。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”宝剑尚需要不断的磨砺，才能削铁如泥，寒光四射，人生的梅花，若不经受一番彻骨严寒，何来玉气满乾坤。笑对挫折，放下阴影，你会越挫越勇，历经沧

桑而不衰，备受磨难而更强！

“拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，前方也许尽是坎坷路，也许要孤孤单单走一回……”我不知到这条路何时终止，何时结束条件是无论如何都要走下来。放下，并不意味着结束，更象征着开始，它体现了你生命的姿态，蓬勃而又坚强。

它无形之中形成了坚硬的翅膀，迎接天空的怀抱。

放下，是人生的又一个开始，象征着新的开端，放下挫折与束缚，是你的人生之路走的轻松而又快活。夜晚的逝去，象征着早晨的开始，冬季的逝去，象征着春季的希望，挫折后，又是灿烂的人生，辉煌的明天。在太阳还未升起之前，在春季还未来临之前，就像一粒种子，长出生命的嫩芽，迎接生命的挑战！

抗挫折演讲篇四

大家好！

人生中充满了挫折，这些挫折给我们带来了困难。

有一次，我刚拿着一张满分的数学试卷走进家门。屋里静得出奇。我走下楼，心里早有预感，会有困难，心中弄得鸡犬不宁，不然如何是好！妈妈一见到我，大声向我问道：“你是不是多拿了我的钱！”我小声说：“我没拿啊”。妈妈说：“爸爸出差在广东，不是你拿，难道是我拿不成？”我据理力争，却被妈妈打了一个耳光。我哭了，这种冤枉是多么难受，心中发烧，身体的一些部位正地动山摇，死了成千上万的脑细胞。

妈妈再拿出钱包数了数，结果那10元钱被夹在了缝中，妈妈这才知道冤枉了我。我把那张满分的试卷给了妈妈看，她高兴得把我抱住，还告诉我好消息，爸爸到家了。

这样的挫折让人难受，但能看出亲人对自己的要求。

抗挫折演讲篇五

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功；失败不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够；失败不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训；失败不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验；失败不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间；失败不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

微笑面对你身边的一切。

失败是一道菜，一道难以下咽的苦菜，但你要把它吃下去。当朋友离你而去，当苦苦追求的梦想屡受挫折，你便知道了人间的苦涩。你徘徊，你失落，甚至想死，但你还是不想放弃，很不甘心。同时，你也会意识到，失败不过是酸甜苦辣的人生中的一碟小菜。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克·吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。

因为他曾经微笑面对过失败。

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。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

如何面对失败？微笑着面对失败。