最新劳动总结及心得体会(优质5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

挫折演讲稿篇一

挫折，这是人生道路上的一条必经之路。它并不可怕，没必要因为挫折放弃前进，放弃前路的美丽风景。

一天晚上，我的双手托着腮帮子，望着窗外。忽然间，记忆中的五彩盒瞬间开启，回到了初一时第一次考试领完成绩单的那天晚上。

夜深了，妈妈的催眠令早已下过无数回，我却还伏在阳台边，看着天上的星星，嘴里重复的唱着那首歌：“每一次，都在徘徊单中坚强，每一次就是很受伤也不闪泪光……自我安慰了好一阵子之后才迟迟的爬_睡觉。

第二天，我迈着沉重的脚步来到教室，上课时，我伏在桌面上，脸上些满了伤心和绝望。下课时，老师把我叫到办公室，问我怎么回事，今天不在线上啊!我也不知道该怎么回答，要么摇头，要么点头，老师也拿我没办法，也只是问了一下就没问了。我就这样昏昏沉沉的过了一天，对我来说是时间金钱覆盖的毁灭，心想，不能，我不能因为考试考差了就这样失魂落魄，这样的话很让老师、父母们伤心的。

晚上，我独自一人在房间里想;难道我的生活就没有希望了吗?一定要每天都失魂落魄的活着吗?如果是那样的话，那我不是太失败了吗?以前的自己是那么的开心，为什么这次会因为一件小事而倒下了呢?想着想着，眼泪不知不觉的流了下来。

在苦苦思索中，我慢慢的懂了，快乐不是一帆风顺的，生命中要有挫折，这样，走过的路程才会有意义，所以，我应该面对挫折，笑着面对它，把它打败。想到这，我坦然了，脸上露出了久违的笑容。第二天早晨，我和同学们一起投入了书声琅琅中，他们在为自己的成绩努力，我也在为自己的成绩努力。不管到最后结果怎么样，至少我努力过。从今以后，我不再畏惧挫折!

挫折演讲稿篇二

那一天早晨，乌云密布，阴雨绵绵，但身为六年级的我仍然蹦蹦跳跳地来到了学校。

教师在第一节课时，做了一次模拟测试习题，我认认真真地写完了，交上去后，我十分自信，认为自己十拿九稳地得一百分了。

下午，又是一节数学课。果不其然，我是一百分，在我欣赏的`眼光看这份卷子时，发现口算卷子里我把73.05+26.5算成100了。这个发现让我与100分无缘;这个发现让我和100分擦肩而过;这个发现犹如晴天霹雳，定格在我的脑海中，它把一切的兴奋赶到其它地方去了。我生怕自己看错了，赶紧揉了揉眼睛，但答案却没有变。怎么办呢?我焦急地想。说?不说?说?不说?……说，我的一百分就保不住了，不说，我就不诚实了。唉，都怪我太草率了。可我到底该如何是好?我心里直打鼓。最后，我又想：天知、地知、我知。只要我不说出去，不就没事了。于是，我一锤定音，不说了。

这一整天，我都快乐不起来，因为我毕竟是骗了人的嘛。

晚上，我一个人拿着伞，走在小区里，听着雨点的嘀哒声，仿佛所有东西都在嘲笑我，让我无地自容。使我感觉回家的路那么长，那么长。我终于回到了楼里，托着沉重的脚步，一阶一阶地向上爬。还有三阶，两阶，一阶。我自上每一根

神经都在抖动，当我刚要开门的时候，仿佛听见了一个声音：她是你的母亲，她是你给生命的人，她把你养大是多不容易呀，难道你就这样回报她?教师经常说要孝敬父母，要报答父母，难道你不知道当她明白真像时是多么心寒?你就这样对待她吗?……我听了这些话，不惊为之一振，这是我心灵的声音，我要这样下去，会遭到内心深处的谴责的。

我轻轻地敲敲门，一进门，我就把这件事告诉了妈妈，然后，等待妈妈发落，谁知妈妈只是轻轻地拍了拍我的肩膀，
说：“没事的，明天上学时让教师改正来不就完了。”此时此刻，我看到妈妈是那样的美丽，我含着泪水答应了。

第二天早晨，阳光明媚，蔚蓝的空中点缀着几朵白云，是那么漂亮。我一步一步地走到学校，并告诉了教师这个错误，在教师改分的一霎时，我感到浑身轻松，那种感觉真好。

这时，我又仿佛听见了一首乐曲，阳光总在风雨后，乌云上有晴空……

这个挫折让我知道了，做事要认认真真，不能精心大意，我要得一个真正的一百分，这个道理让我考上了实验班。

挫折演讲稿篇三

大家好，我是来自913班的紫腾。今天我与大家分享的主题是：我在挫折中变得强大！

此时此刻，站在这里做演讲的我，充满自信与力量！但如果是三年前的今天，我一定不会出现在这个舞台上，因为我没有足够的自信，没有勇气胆敢站在这里！因为炎热的夏天，当大家都穿上了短袖的时候，或许你们就会注意到，在我的右臂上，弯弯曲曲地爬着一条如蚯蚓的疤痕，就是这条疤痕曾使我低下了高昂的头！

我很喜欢夏天，因为我可以和其他女孩子一样穿上漂亮的裙子。可是我又是如此地畏惧着夏天。我怕！我怕我的疤痕在没有衣服的遮蔽下显露无疑。我怕那种眼神，怕那种看着我的伤痕久久沉默并充满着排斥的眼神。所以，夏天的时光里，我过得小心翼翼，没有一丝一毫的自信！

小学五年级的那年，爸妈终于决定带我去北京手术。当手术的日期一天天临近，我颤颤巍巍的走到手术台前，躺下，我双手紧紧抓着垫单，眼泪就哗哗地留下来。第一次手术是全麻，当我迷迷糊糊地醒来时，我只记得一张绿色的布单蒙在我头的上方，那种感觉特别压抑，我什么都动不了。那又像不是我自己的手，但是，但是总感觉我的右手在被人摆弄着，那种疼痛疼在心里，撕心裂肺地疼。等我醒来时，发现安静的病房里，爸爸紧紧地握着我的手，热乎乎的；妈妈站在床前，用手蒙着脸，早上八点的手术，现在已经到了下午四点。我知道爸妈担心什么，其实每一次全麻手术都是带有一定危险的。

第一次手术是往右臂好的皮肤中埋进扩张器，我一共埋了三个。然后，每天的任务就是往扩张器里注水。我一直记得，三个月注水的时间内，每一天，我都认认真真地坐在椅子上，医生将针孔一次次扎进我的皮肤，然后我就看着针管里的水一毫升，一毫升慢慢地减少，我每天的任务就算是完成了。可是越到后来，我的右臂已经肿胀成了三个肿瘤挂在上面，并且我已经无法再注入和先前一样多的水了，因为我的皮肤已经被狠狠地扩张了。我看着他们三个大包挂在我右臂上，我的血管遍布他们身上，清晰可见。我忍啊忍啊，我的手臂已经肿得让我自己都无法目睹，疼痛让我整晚失眠。我记得医院一楼有两面镜子，我每次完成任务后就擦干泪水去到那里，因为我会在那里想像，想象我没有疤痕的样子，或许我也就能跟别的女孩一样了，一丝丝的自信在我心底升腾。

再到后来手上已经再也住不进水了，我进行了第二次手术，同样还是全麻。可是我记得，那次，我几乎已经走入了一个

黑色的深洞里，我就循着妈妈的哭声慢慢地走慢慢地走啊，才走回来。就要拆纱布了，我又去镜子前面照了照，我特别高兴地想象拆完纱布后的样子。纱布被一层层地拆开，结果摆在了众人的眼前，我却看不到。护士说：“现在我要开始拔引流管了！”当这么长（手势）的引流管从我的手中硬生生地拔出来时，我不知道如何去描述那种痛，我把头埋在爸爸的衬衫里，爸爸只是说我的泪水将他的半件衬衫都浸湿了，说我的哭喊声震动了整层楼。

纱布拆完了，我欣喜地走到那面镜子前，当我将衣服撩起来地那一刻，我看到我的’手上依然趴着一条蚯蚓。为什么？！

但是这次，我没有哭，我没有掉任何一滴眼泪。我经历了这么多的苦难，哭了这么多次，我的泪水似乎都被耗干了。

我走回病房，妈妈以为我会冲到她的怀里失声大哭起来。但是，我没有！

我似乎就在那一刻长大了，的确，满心期望的手术结果使我的心支离破碎，但在这颗破碎琉璃心的背后，从此却要展现出一个格外强大的内心。手术让我变得坚强，学会承受痛苦。就让我在阳光下展露我的手臂吧，毫无顾忌地展现吧！美好的生活并不能因为我胳膊上的疤痕而遭受影响。

或许，我无法再像其他女孩一样美丽地展现自己，但是这又有什么关系呢？我比其他女孩更优秀的是我有一颗强大的——内心！我有一颗强大的内心，我才是生活得强者。疤痕又算什么？异样的眼光又算什么？那只不过是别人的看法？我，我才是生活得主宰者。

同学们，我们的一生都会遇到很多苦难，但是没有任何一样苦难能够阻挡我们的命运。尽管你和我一样，在苦难中不尽地拼搏，不尽地奋斗，并且充满着希望，尽管最终的结果还是那样地不如人意。但是我们收获了，收获一颗无比强大的

心啊！这，才是生活的强者最值得拥有的东西。

是的，我们八年寒窗苦读，是的，我们的童年充满了无限的挑战，但是我们为何要在这最后的关头，放弃！不管那结果如何，我就是我，努力拼搏永不言弃的我。我，就是生活的——强者！

挫折演讲稿篇四

大家好！

今天我要演讲的是正确对待挫折。

人生至此，都会经历大大小小的挫折。胜败乃兵家常事，结果并不重要，重要的是如何对待。法国剧作家巴尔扎克曾说过：“苦难对于天才来说是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。”可见，如果正确对待挫折，它非但不会阻碍你，反而会成为你的垫脚石。

如张小龙，他就是微信的创造者。他的微信风靡了中国大陆，几乎人人手机上都有微信。然而这款席卷了各大互联网市场的应用，上市时曾被指为山寨版的talk box□张小龙面对这致命挫折，却没有声辩，只是某个版本的微信界面被改为了一张迈克尔.杰克逊的图片——一个孤独灵动的身影在黑夜中独舞。旁边还有一句话：“你说我是错的，那你最好证明你是对的。”正是这种敢于独舞的勇气，致使他把微信打造成了如今的模样。其实我们生活也是如此，如果没有勇气面对挫折，只会不战而败，继续输下去。

正确对待挫折不光需要勇气，还有永不言弃的精神。

美国第16人总统林肯一生可谓历经挫折。22岁到45岁，两度经商失败，11次竞选8次失败。可他再最后关头却成功了，因为他坚信，对待挫折正确的方法，就是永不言弃。假设他没

有这份精神，也不会有今日之地位。

挫折演讲稿篇五

前段时间有一则新闻，一位学习非常优异的中学生由于没能考上理想中的大学，受到了很大的打击，放弃学业，从此每天窝在小房间里，既不出门也什么都不做，足足好几年的时间。后来由于不忍心看到单亲的下岗母亲每天捡垃圾维持两个人的生活，也和妈妈一起捡垃圾，以此为生。当高的期待不能实现，有一些心理承受力差的孩子，就像这个学生一样，从此一蹶不振。这种现象在生活中是经常见到的，对自我的原有认识出现了反差、对期待的不能实现的时候，脆弱的孩子就会自暴自弃。

这就是我们所说的应对逆境、应对挫折的一种能力。

什么是挫折？心理学的解释是指在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍，需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。这种需要，可以是物质上的、可以是精神上的、也可以是情感上的。

挫折是现实生活中人们不可避免的事实可能，在孩子的成长过程中也是一样的。当孩子的目的、需要不能得到满足的时候，他就可能会产生挫败感。

那么挫折对于孩子的影响一定是消极的吗？

不然，虽然挫折会让人产生失望、痛苦、沮丧、不安等消极情绪和反映，使意志薄弱者妥协，但挫折也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。挫折是对勇气的最大考验，就看一个人能否做到败而不馁，失败挫折可以锻炼出优秀的人物。挫折是人生的历练，挫折是一种珍贵的、难得的、极好的教育，是一种高贵品质与人格的塑造。

所以正确看待挫折是很重要的，我们不应害怕孩子面对正常的挫折，重要的是让他们培养、锻炼出抗挫折的能力，让他们能在挫折的学习中锻炼出坚忍不拔、克服困难的优秀品格。

我们需要注意到的是我说的是正常的挫折，如果是非正常的挫折或者过于频繁、不断地遭遇挫折，那么对孩子的成长是非常不利的。比如父母离异、一些重要亲人的离世，这样的挫折对孩子心灵的影响是非常巨大的，尤其对于年幼的孩子来说更是这样。我们需要帮助孩子面对并疏导这样的挫折带来的情绪。当然，今天我们主要讲的是正常的挫折，这部分暂时就不详细说了。

那么什么是正常的、并且孩子极大可能会遇到的挫折呢？对于一个学生来说，学业上的问题就是他们遇到挫折的极大可能因素。当学习不能获得理想的分数、当不能考上理想的学校，孩子就会可能产生挫败感。

对于学业问题可能带来的挫折，我们应该如何帮助孩子学会面对呢？

首先，要帮助孩子明确正确的学习目的，这是非常重要的，也是最重要的一点。然而这一点往往得不到家长的重视与正确的引导。在孩子的学习中，很多家长把关注点放到了分数上，只从分数方面去评估孩子的学习情况，只要孩子拿到高分才觉得放心，才认同孩子的努力与能力。不从提高孩子的学习能力、学习方法去关注孩子的学业，过于单纯地关注孩子的分数，甚至有的家长用金钱、用物质去驱动孩子去争取高分的做法，长期来说是对孩子极大的损害。要鼓励孩子的学习，要更多关注孩子学习能力、学习方法的提高，同时要帮助他们树立正确的学习目的。当人有了明确而坚定的目的，那么当中的过程所遭遇的挫折，也只不过云淡风轻。

学习的目的是什么？我对我的孩子说：“你现在的身份是一名学生，‘学生’是什么意思，那就是学习生活。“学习生

活”有两层含义，第一，就是学习如何好好地生活；第二，就是学习是你现阶段，以及未来十多年的时间里的主导生活，而不是游戏生活。“学习的最终目的就是让孩子学会更好地生活，培养生活的技能，培养良好的社会适应与人际交往能力。当这种目的非常明确的时候，孩子才能知道他在为了自己、为了自己拥有更美好的人生而学习。他不是为了父母、更不是为了眼前的分数而被迫学习。当人只顾眼前的目标、甚至学习成为了一种功利的时候，就很容易被眼前的困难与挫折所吓倒。帮助孩子建立明确的长远学习目标、订立他们的理想，另外我们还要帮助通过实现一个个短期的学习目标去实现最终的目标，这样才能真正有益于孩子全面的发展与成长。

在这里我要和大家分享一个真实的个案，有一个男孩子从小学一年级开始，他的祖父就是以金钱促动着他的学习动机。这位祖父是退休的某个领域的专家，他很在意自己的脸面，他需要大家都知道他们家的子孙后代都能像他学习优异、学业有成。为了这点，他不惜以金钱的代价去促进孙子的学习动机，只要考试能拿到前三名，就奖励孙子500块钱。这种功利的做法起到了很大、甚至是全部的促动作用，小学五年级之前孩子的学习还是很优秀的，他说我就是为了500块钱的奖励而努力的。但五年级开始，孩子渐渐走下坡，不只是学习上在走下坡，而是整个心智在走下坡，孩子出现了越来越严重的厌学情绪、抵抗老师的情绪，最终不得不休学。这个孩子被成人混乱的价值观念弄乱了心智，还不到十三岁，但他却对我说：“我爱钱，我不相信人，我只相信钱。我恨老师、恨妈妈，恨逼我学习的人。”发展到这种地步，是有很多复杂的情况造成的，但功利的学习方式、学习目标是其中很关键的因素。所以我们一定不要用功利的、眼前的利益去诱使或逼使孩子去学习，这是对孩子心智极大的损害。

挫折演讲稿篇六

大家好！

面对失败与挫折，一笑而过是一种乐观、自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气。

面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦然，宽容，然后保持本色，这是一种达观。面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量。

面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和，释然，然后努力化解，这是一种境界。失败和挫折是暂时的，只要你勇于微笑，误解和仇恨是暂时的，只要你达观待之，赞扬和激励是暂时的，只要你不耽于梦想，烦恼和忧愁是暂时的，只要你不被它左右！大海茫茫，白舸争流，不拒众流方的沧海，芸芸众生，人生无常，不被艰难困苦吓倒，方显英雄本色！风雨欲来，春花调落，凭栏眺望，阳光总在风雨后，潮涨潮落，云卷云舒，闲庭信步，高挂前进的风帆，到中流击水，浪遏飞舟，前方就是成功的彼岸。