

# 最新六年级第一单元教学计划 一下数学教案第一单元单元教学计划(优秀5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 挫折的演讲稿篇一

挫折是生活、学习中遇到的困难、打击。

我认为，对待挫折不应该害怕，要有信心，积极去面对。这个暑假我是第一次上奥数课，和班里其他同学比起来，差得很多。刚开始，在别人看来很简单的题目，对我来说却很难；绝大多数同学能做对的题，我都不会做。第一堂课是“还原问题”。老师出了一道题，别的同学都会做，但我却做错了。老师耐心地给我讲解，并且说：“早出现错误并不是坏事。”听了老师的话，我又有了信心。每天上完课回家，我会把题做完才睡觉，有时遇到难题会做到很晚，我开动脑筋认真思考，我很快乐。

经过这次学习，我明白了很多道理。比如，第一，信心很重要。我不会做的题，我认真思考，并没有放弃，相信自己一定能做到，于是我就努力去做。第二，做事要有恒心和耐心，不要半途而废。不管遇到多大的困难，不要害怕，不要放弃，要坚持。我每天坚持做奥数题，遇到困难，自己独立思考，一直到我做出来为止。第三，克服困难以后，会得到很大的收获，这是非常快乐的事。当我想出来的时候，我特别开心，因为这是我的收获，是我通过自己的思考和努力得到的。

经过挫折，我成长了。我比以前更加有信心，相信自己只要

努力，坚持不懈，一定能做到的。我克服了困难，收获了快乐。我记得我看过一个电影叫《喜羊羊与灰太郎之虎虎生威》，美羊羊唱的歌特别好听，好像她是这样唱的：请你举起你的左手，左手代表着方向，他不会向困难低头，当遇到挫折的时候，请你举起你的右手，右手代表着希望，他不会为挫折发愁，当左手拍向右手，我们的步伐就有节奏，当右手拍向左手，我们的力量就有源头。

## 挫折的演讲稿篇二

大家好！今天我发言的题目是《战胜挫折，走向成功》。

困难是欺软怕硬的。你越畏惧它，它愈威吓你。你愈不将它放在眼里，它愈对你表示恭顺。挫折是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。如同人生的影子，它将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇害上各式各样的挫折。

认真准备考试，却没有得到理想的成绩；以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些困难都会给我们造成挫折感。面对这些失败，我们会难过，会哭泣，然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难也从来不会给出软弱的心灵让座，不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。是逃避，还是奋起？我想大多数人会选择后者。挫折能使人真正的保持聪明和清醒。当遇到挫折和不如意时，越是回避越难以解脱，只有敢于直面它，掌握和运用正确的方法，这才能逐渐走向成熟。

作为重点中学的学生，中考、高考的落榜应该是较大的挫折之一吧！落榜时，多年的努力付诸东流，那种痛苦是无法用言语来形容的。落榜带来的创伤是难以愈合，但是我们能做的就只是哭泣，沉沦吗？相信大家都听过张继的《枫桥夜泊》吧！这首流传千古的名诗正是他科举落榜后写的。他名落孙

山的痛苦，侵蚀了他饱经苍桑的心，细细地品尝过那不幸，感受格外深刻，这才把无奈的愁情表达得格外传神。千百年后，人们不一定记得当年身穿红袍，骑马游街的状元爷，可却都传颂着落榜的张继的《枫桥夜泊》。挫折并不可怕，平静的湖面练不聘书精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。只有经历风风雨雨，才能真正实现每个人的人生价值。

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能？挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它；把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进！将情感和精力投入到另一种受艰苦的劳动中，用身心的忙碌去占据有限的思维空间，去潜消内心的痛苦。这样可以迫使自己暂时离开挫折的情境。居里夫人年轻时，由于贫富的差距而被爱人抛弃，可她却没有整日沉浸在痛苦中，而是毅然去了巴黎留学，进行艰苦的科学研究。如果，居里夫人当年没有将挫折带来的苦闷化做动力，那么我们的历史上就有可能失去一位杰出的女科学家。历史上，司马迁受宫刑而历作《史记》；孙臆挫而着兵法；诺贝尔深受的姑娘突然？嫁给了坟墓？他转移挫折的方法是把精力完全转向自然科学。

如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握，难以预期的崎岖山径。只有经得起考验，受到了挫折的磨砺，甩得脱挫折的梦魇，勇于征服攀登中的所有困难，才能取得最后的成功。不要让挫折成为我们前进的绊脚石，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终走向成功的彼岸！

### 挫折的演讲稿篇三

人生有效的时间很短暂，对残疾人来说这个时间是更短暂。而我们能用来学习和创业的时间就更少了。对于我们残疾人来说，知识是成才的基础，能力是成才的关键。有人读书不

少，却写不出文章，讲不出道理，于是人们称这种人为“两脚书橱”。一个善于思维的头脑比仅仅塞满知识的头脑要好得多，在学校能够接纳的知识是有限的。特别是在知识经济时代，信息来源广，知识更新快，残疾人应该注重自己综合能力的培养，特别是接受信息能力，才能把我们所学的书本知识涵义延伸更广。

“墙报上一只的蚂蚁在艰难地往上爬，爬到一半，忽然滚落下来，这已是第八次失败记录。然而，过了一会儿，它又开始从墙根往上爬。”看到这，你会怎么想？由于受到传统思维的影响，大多数的人会毫不忧郁的说“锲而不舍”、“失败是成功之母”只有很少数的人会说：“放弃”，或者“换个角度在试试”。正是因为有太多的求同思维，使人类的许多创造力在摇篮中窒息。

对事物拥有自己的理解，用自己的眼睛观察事物，求异思维，才是创造思维的开始。对正在创业及要创业的残疾人来说。接受知识并不难，更重要的不是记忆知识的能力，而是运用知识、创造思维的能力。要多想，多问、敢于怀疑和挑战权威，这既是一种创造思维的培养，又能养成研究、探讨问题的习惯。同时，多参加社会活动，增强观察问题、解决问题的能力，增强与人合作及协调能力。走上励志创业之路不可缺少的基本素质。

“人生逆境七八九，顺境不过一二三。”随着社会的发展，现代生活、工作节奏的加快，社会问题、工作问题、健康问题等错综复杂，所遇到的挫折和苦难也随之而来。因此，残疾人必须具有承受各种挫折的心理素质。

处在市场经济条件下的企业生存是具有不稳定性和风险性的，弱势群体的残疾人创业尤为艰难。成功和失败往往在一瞬间发生，成功则一步登天，失败则是一贫如洗，这种竞争的残酷性与风险性对一个励志创业残疾人来说，需要具备比健全人更硬的心理素质。励志创业之路不会一路高歌，它是一条

充满艰辛的漫漫长路，更是充满希望和光明的成才之路，面对这些，残疾人要坚定自己的信心，正确认识自我，提高心理健康素质，有意识的锻炼自我的意志和品质。

在当今高度发达的信息时代，励志创业对于残疾人来说，既是机遇也是挑战。不少残疾人抓住机遇接受挑战投身商海，当起了老板，更多的则是有励志创业的意愿，却不知从何下手。客观的说，残疾人励志创业是一条充满艰辛和超越自我价值的道路。时刻保持高昂信心，冷静分析，理性应对，是每一个励志创业或即将励志创业的残疾人应该认真思考的问题。在我演讲将要结束的时候，我想再说句内心话：残疾不是我们的错，残疾是人类繁衍和社会发展过程中不可避免而又不得不付出的一种社会代价，就像一棵根深叶茂的大树，风吹过，雨打过，总会有残损受伤的树叶树枝，但我们同样是同根同枝的兄弟姐妹。

所以希望你们能给励志创业的残疾人提供更多帮助与理解。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 挫折的演讲稿篇四

人的一生中有许许多多的快乐，但也有许多的不如意，那些挫折令人头疼，但我们就生活在挫折之中。挫折陪伴我们成长，我们在挫折中长大。

在我刚刚步入初二这个新的年级时，国庆也即将来临，我与我的同学们被幸运的选为国庆阅兵式背景表演人员，我们将经历长时间的训练，当然，其中就包含着许许多多的挫折。

刚刚开始训练的时候还是炎热的夏天，我们顶着烈日站立在操场上，汗水在每一位同学的脸颊上密布着，大家的衣服都湿透了，有些人被晒得晕倒，但没有人退缩。我们一张张白嫩的脸都被晒黑了，头发被烤得烫手，但我们还是坚持了

来，因为这是祖国交给我们的任务。国庆训练中的挫折还不止这些。训练时间很短，所以我们必须加强训练的强度，这很累，但我们必须坚持。天气总与我们为敌。我们训练时总是有雨来相伴，最严重的就要数机场合练了。我们刚到机场时，雨已经在下了，当我们开始训练时，雨更加的大了，我们的雨衣都快扛不住那些多而密的雨点了，雨衣外，雨衣里都是水，我们的脸上也早已布满了那一个个冰冷的水珠，但我们要坚持，为了祖国，我们必须坚持，不怕挫折，努力坚持。我听到有人喊：“兄弟们，挺住啊，胜利就在前方！”许多听到这句话的人都笑了，我也笑了，不过，这句话也坚定了我战胜挫折的决心。

终于，我们迎来了国庆阅兵式，解放军战士托着国旗，拿着枪从我们身边经过，坦克和装甲车从我们眼前驶过，直升机和战斗机在我们头顶上呼啸而过，而我们依然认真地翻着手中的道具花。终于，最后一幅图翻完了，在大家齐声高喊：“祖国万岁”后，国庆阅兵式结束了。我们战胜了挫折，取得了胜利，我们在挫折中成长了。

记得以前练习骑自行车时，也经历了许多挫折，无数次的摔倒，我又无数次的爬起，我学会了骑车，只因为我有一颗敢于面对挫折，并努力战胜挫折的心。

挫折围绕在我们身边，我们在挫折中成长，只要你敢于面对挫折，有信心战胜挫折，你就将不会因挫折而烦恼，挫折会在你面前低下头。

## 挫折的演讲稿篇五

生活中，常常听到有人抱怨自己的不顺心，总觉得许许多多的挫折阻碍了自己的成功路。其实，他们只是缺少一双会发现的眼睛；有了一双慧眼，你就会发现挫折也有无限的美丽。

梅花是大家熟悉的一种普通开花植物。但它的独特之处却无

不让人称赞——它开花的时间。“梅花香自苦寒来”，它不像其他娇气的鲜花，在阳光的温暖下，清风的吹拂下，在蜂蝶们焦急地等待下才姗姗开放；它只在寒冬腊月，冰冻三尺之时傲雪而绽。它在经历了大自然的重重刁难下坚强放出生命的光彩。它的花小而精致，美而不艳，柔而不屈，这美正是历经挫折之后才展现出的美，是风雪的挫折赋予了美的内涵。

贝多芬是一位妇孺皆知的音乐家，他的音乐时而铿锵有力，时而细柔绵绵，总能引起人的共鸣，唤起人的遐思。可谁又注意到他最著名的几支交响曲竟是在他双耳失聪、忍着病痛之下创作而成的?!双耳失聪，对一个常人，尤其是一位酷爱音乐的天才来说是多么大的打击啊!可是顽强的贝多芬并没有被挫折打倒，在他实在分辨不清琴声时，他竟用一根木棍含在嘴里去感受琴的震动，继续创作!就是这样，一首首不朽的千古绝唱诞生了;其中，著名的《欢乐颂》就是在他临终那天才谱曲完成的。贝多芬的音乐美得不可言喻。而这美，恰恰是挫折给他带来了一种超凡感悟，是他在挫折中的不屈造就了苦尽甘来、震撼世界的美!

现在，我可以大声告诉抱怨挫折的人们：挫折也美丽。它美得不张扬、不浮躁，但却美得真实而永恒!还等什么，让我们积极地直面挫折，抓住那一个个美的瞬间吧!

## 挫折的演讲稿篇六

大家早上好

今天，我演讲的题目是战胜挫折、铸就辉煌。

在奔赴高考的旅途中总会有挫折磨难，一如长长的人生之路。总会有风雨起落，那么，当我们遭遇挫折，我们该如何看待，在这里我为大家讲一个故事。

许多年前，有一对父子艰辛地赶着骆驼穿行于无边的沙漠之

中，他们要把货物运一沙漠的那一端出售，然后再将那里特有的物品带回卖掉。炎炎烈日，漫漫黄沙，两人走得辛苦至极。望向没有尽头的地方，少年抱怨说：“这该死的沙漠，要是再小些就好了！”父亲也望着远方，微笑着说：“我倒是希望这沙漠能再大些！”少年很是不解，以为父亲被太阳晒得头晕了，父亲却说：“你想想，如果这沙漠再大些，那么来回运货的人就会大量减少，而我们的货物价钱就会更高，每往返一次就会获得更多的利润！”少年闻言，如梦初醒，再看沙漠的无涯，竟有了几分亲切。而此刻的他也明白了这样一个道理——挫折并不是敌人，而是朋友，甚至是恩人，这个少年，日后成为名闻天下的红顶商人，他就是胡雪岩。

挫折、磨难，并不是人生的低谷，而是一个走向更高、更远的契机，但是，要想实现梦想，你必须要有战胜挫折的意志，正所谓有志者，自有千计万计，无志者，只感千难万难，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。纵然路有荆棘，途遇坎坷，我们也要勇往直前，即使太行雪拥，蜀道艰难，我们也要直挂云帆，天道酬勤是我们的信念，永不言弃是我们的精神，我们用“天生我材必有用”的自信，“铁杵磨成针”的毅力，抒写“春风得意马蹄疾”的辉煌，只要珠峰有顶，攀岩者的足迹就能踏上峰顶，只要大海有也，无畏者的歌声就能洒向彼岸。

同学们，只要我们不放弃，不抛弃，只要我们敢于挑战挫折、迎难而上，只要我们有必胜的决心，我们就一定能够书写属于我们的青春，我们就一定能够铸造属于我们的辉煌。

谢谢大家。

## 挫折的演讲稿篇七

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，那我是不是太失败了吗？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！