

2023年养生培训后的收获和感想(优质5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

挫折的演讲稿篇一

挫折是什么？挫折是海鸥在狂风暴雨中的拼搏，挫折是海燕在惊涛骇浪前的挣扎，挫折是花儿绽放时卷起的狂风，挫折是草儿嫩软时袭来的暴雨。

都说成功是收获，是欢乐，是一笔巨大的财富，挫折，亦是如此。

感谢挫折，因为挫折让我们成长。懵懂无知的我们，犹如一只小小的海鸥，在狂风暴雨中打拼。倦了，累了，缓一下气，迎难而上，用信心去战胜它，用勇气去打败它，直到胜利的那一刻，我们会感到我们长大了许多，学会勇敢去挑战挫折。

感谢挫折，因为挫折让我们欢乐。海燕，迎着海浪飞去，毫不畏惧地去战斗。或许，此时，面对海浪——自己的敌人，杀出一条血路去，唯有海燕真英雄。战胜的滋味，每个人都体验过——欢乐、激动，抑或兴奋。

感谢挫折，因为挫折告诉我们坚持的真谛。挫折，可能会让我们变得垂头丧气，也可能会给我们重新面对的勇气。因为挫折是一把双刃剑，让我们感到惊奇和刺激。镜面一转，你就看不到自己失落时的表情，鼓起勇气，奔向前去。就算你

是一株被狂风吹残的花朵，仍旧无傲气地开放，那时，你会发现，原来坚持才是战胜困难的真谛。

坚持，顶住，你要像巨人扛住自己的天空，挫折并不可怕，可怕的是被吓倒。战胜了挫折，收获的信心，收获的体验，收获的坚持，收获的一切的一切，都会珍藏到你那精致的笔记本里。

挫折的演讲稿篇二

每个人都有自己的梦想，鱼儿的梦想是自由自在的游泳，鸟儿的梦想是快乐的飞翔，我的梦想是长大当一名舞蹈老师。当我在黑暗中迷路时，是梦想的光照耀了我的路程。

我上幼儿园的时候就已经有了这个梦想了。每当我看到老师跳舞时，动作那么优美，就会下决心，一定要努力学习舞蹈，不管有多么困难，我都一定要完成目标，为我的梦想去拼搏，去奋斗。

上舞蹈课时，我都会认真的去学习，虽然大把大把的汗水从脑袋上流下，但我不怕苦，也不怕累，因为我心中一直有一个梦想，我要为它而努力奋斗。

当我上三年级时，我心中还是有一个梦想，那就是……我看了《开学第一课》我的梦想更有可能实现了，因为廖智跟我一样爱好跳舞，他失去了美丽的双腿，可他仍然坚持跳舞，多么动人呀！难道的是去双腿的人我也比不上？我一定要努力。

有时我也抵挡不住艰难。可是，我不能放弃，因为我心中有一个梦想，有时我还会想到，只要有恒心，铁杵磨成针这句话。我就会马上有了信心，因为我这时我已经有了恒心。

有时，我会对自己说，不受苦怎么能有成就呢，受些苦说不定还好呢。我就会一下子开心起来。我要为我的梦想而努力

为梦想而奋斗。

挫折的演讲稿篇三

每个人，都只是芸芸众生中的一员，就如同茫茫原野中的一棵草，汪洋大海中的一滴水。同样，每个人都无法预料未来是什么模样，是圆或是方？我们每个人都会历经艰难险阻，在挫折中沉浮。然而，无力改变外在环境的我们却可以改变自己的态度和内心。

我的身边就有这样一些朋友，他们似乎没有什么烦恼，脸上总挂着无忧无虑的笑。他们遇事从容不迫，宠辱不惊，也更加坚强，能够坦然面对生活，勇敢接受挑战。

举个例子，我们班级的领跑者——蒋政儒同学，他高一入学时成绩仅算是中等，然而却一步一步在进步着，从年级两百多名到前二十，他的脚步仍然不曾停止，不因一次的成绩优异而骄傲自满，也不因同学们或惊羡或赞叹的话语而得意，更没有因一次失误而灰心丧气，他总是微微一笑，然后埋下头去，耕耘在知识的海洋中。

微笑面对生活的人，生活也会回以他微笑。

成绩考砸了，你也许会受到父母的责备，但是，你也可以借机找到你知识中的漏洞；遭到了失败与挫折，伤心失意的你其实正在向成功不断迈进；受到批评了，你也许会感到羞愧愤怒，但同时，你也就认识到了自己的缺点，向你的成长之路迈进一步。

换一个角度看世界，你的人生也许会截然不同。

愿望受阻以后，人生未必就是一片荒凉，倒有可能重新被葱绿覆盖，出现新的转机。每一个获得成功的人，都必定经历了常人所不曾经历的巨大挫折。适时地转换心态，微笑面对

挫折，人生才会更加美好。

微笑拥有一种神秘的力量。它能使全身瘫痪的人成就精彩人生；能使失去一条腿的舞者在舞台上转出最美的旋律，能使每个人的人生都拥有一片晴空。

时常思考，时常微笑，其实挫折并不算什么。

如果梦想被挫折轻易地打倒，那必定是你信心不足，执着不够。

时间不会管我们是否迷茫徘徊，它会一直冷静地流淌着。

我们无法使挫折停止，但却能使心态改变。

相信自己，一个敢于微笑面对挫折的人，终会有一片属于自己的天空。

我们应该如何面对挫折

尊敬的老师，亲爱的同学们：

期中考试在大家紧张、忙碌的身影中悄然而去，却将各种不同的感受留在我们的心中：或是因有所进步而喜悦，或是因为考试的不如意而沮丧。总之，有人幸福着，有人痛苦着。但不管怎样，我们都应该微笑着去面对生活，面对成长当中的各种挫折。

挫折是幸福的路障，同时也是幸福的烘托者。每个人的生活中都会有或多或少的挫折，而因为挫折磨砺取得的成功才会更加值得去珍惜。作为高中生的我们，处于人生发展的黄金时期，对于生活学习上的挫折，更要调整好心态，掌握正确的方法去面对。

积极正视挫折。挫折之所以存在，是因为我们对于自己的高

要求。从丰满的幻想中醒来，遭受骨感的现实打击，这种距离和落差感就是挫折。往往我们会对别人高不可攀的成绩抬头仰视，羡慕嫉妒甚至恨他们看似轻易就取得的成功，而经常忽视了他们背后付出的超乎常人的努力。我们在迷茫中寻找成功捷径的时候，孰不知别人早已一步步到达山腰。惧怕走远路、多走路的挫败感才是真正的死路。人生就像一颗茶叶蛋，挫折造成的裂痕只会让它更加入味。我们班的杨玉英、胡馨丹、姚志豪等同学总是孜孜不倦的学习，他们将学习的难题化作动力，厚厚的学习笔记本更是全班传阅。对待挫折他们没有穷酸秀才式的抱怨、也没有祥装成天赋异禀，更多的是正视挫折，然后战胜。

乐观面对挫折。当有一道数学百思不得其解时，当文理分科遭到自己意愿和父母冲突时，先冷静下来，深吸一口气，舒缓紧绷的神经。在清晰的头脑中思考解决的途径，把每次挫折当做一次经验。也许下次考试时遇到做过一遍的难题时，你会庆幸自己的运气，其实不然，是自己面对挫折的锻炼积累了运气。事情是否是挫折并非来源于事情本身，而是个人对他的观念决定，扭转心态，生活其实可以很幸福。

每个人都有心中理想的前途，挫折会阻挡奋斗的激情，但微笑面对，脚步就不会停下来。

最后，我想将文学大师冰心的话和每一位同学分享：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，撒遍了牺牲的血雨。”所以，要想让青春之花开得更加明艳，我们无论身处何境，都请用微笑去面对吧！

挫折的演讲稿篇四

挫折,让我懂得乐观、学会坚强、保持谦逊,让我的生活更精彩,我要挫折伴我成长 人生不可能是风平浪静、一帆风顺的,人生的道路更不应该一马平川.成长中的挫折是人生道路上的坎坎坷坷,虽然它给我们带来了一度的失望、悲伤,但当你站

在人生的山峰上回望你走过的道路时，你会情不自禁地惊叹道：成长，需要挫折！

我曾听过一个故事。雏鹰的父母在雏鹰出生后，将雏鹰从悬崖上的鹰巢往下扔。小雏鹰拼命地挥动着稚嫩的翅膀，在一次又一次恐惧中，一次又一次挫折中，终于练就一对宽大而又强壮的翅膀。没有挫折，就没有鹰，没有翱翔于苍穹、禽中称霸的雄鹰了！

当我们喝着苦涩的药水时，我们想到为了健康，苦算得了什么；当我们遭受生命中无情的挫折时，我们也应想到，为了我们更好地成长，挫折算得了什么！毕竟成长需要挫折！

挫折的演讲稿篇五

泰戈尔曾经说过：没有经过地狱般的磨练，就不能创造天才的能量，没有洗过血的手指，就不能弹出世间的‘绝唱。可见挫折对于人的重要性。

挫折是阶梯，爬过就成功了，挫折是风帆，扬起就成功了，挫折是人生不竭动力的来源，用好就成功了。

经历挫折更能发奋。贝利成名后，有个记者采访他，……他不可能成为球王。通过贝利的一段话，让我们知道了只有经历了一次有一次的挫折。我们才会有坚强的意志，才会懂得奋斗，才会一步步走向成功。

种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子绝不会悲观和叹气，因为有了阻力，有了挫折，才有了磨练。

人生若是一株生机勃勃的禾苗，挫折就是四季的风雨，摧残它，却更能滋润它，让她茁壮成长；人生若是一方洁净明朗的天空，挫折就是突来的暴雨，昏暗它，却更能亮丽它，让它有了长虹横空的美丽。人生若是一股奔腾不息的泉水，挫

折是巨石是悬崖，阻挡它，却更是成就了它，让它有了飞花溅玉，“疑是银河落九天”的动人魅力。

从古到今，不少文人志士都在困境中奋起。孔子受到各国排斥却编成了《春秋》，司马迁惨遭宫刑而留下了《史记》；海伦凯勒年幼失聪，却成为了美国出色的女作家……我们不能说没有这些挫折，他们就不会有巨大的成就，但把这些挫折也可算是他们成功背后的推手吧。

挫折的演讲稿篇六

我们曾不止一次的从电视或报纸上看到过，有的大、中学生甚至小学生遇到了挫折就选择了轻生的事情。人们在叹息这些如花般生命逝去的同时，社会各界也在关注“挫折”这个话题。

此刻的孩子是应当经历挫折呢，还是应当娇生惯养呢？我认为孩子应当适当的理解挫折。这也就是人们此刻所热议的“挫折式教育”！如今的孩子就像是温室里的花朵，虽然有生命，但却不如野外的花，生机勃勃，富有朝气。

我们尝试把孩子放到社会中生活时，会发现此刻的孩子太容易被挫折打败。就拿简单的洗袜子来说，有人因为怕自我洗不干净袜子，就干脆不穿了。还有的孩子因为一次没有考好，就从此失去信心，沉迷在网络中，荒废了自我的学业、才能，失去了活着的意义与价值。

父母给予我们生命，不是让我们遇到一点挫折，就从此一蹶不振的。生命的意义于勇敢、坚强。更为重要的是应对挫折能够做到永不言败，做到对自我，对社会，对人民，对祖国问心无愧。做一个对家庭、社会有用的人！

同学们！挫折让我们的人生更加精彩，挫折伴我们成长，阳光总在风雨后，让我们用自我勤劳、智慧的双手，绘制出雨后

绚丽的人生彩虹吧！

挫折的演讲稿篇七

不要因为摔过跤而不敢奔跑，不要因为风雨而诅咒生活，不要因为迷了路而忽视了自然风光。只有一步步克服挫折、挑战挫折、享受挫折，才能找到生活的闪光点，享受成长中的每一面的精彩。

挫折伴我成长，我会以坚强当后盾，这样才不会被轻易****。任何生命不坚强，必不能安然存在。若树不坚强，干不挺拔，如何能收获一片阳光雨露；若竹不坚强，如何能咬定青山不放松受人敬仰；若梅不坚强，如何能有凌寒独自开的铮铮傲骨；若人不坚强，如何能有拼搏、追寻打败挫折，战胜自己的力量？如此我的成长之路哪能离开挫折这个勉励好友。

挫折，让我懂得乐观、学会坚强、保持谦逊，让我的生活更精彩，我要挫折伴我成长 人生不可能是风平浪静、一帆风顺的，人生的道路更不应该一马平川。成长中的挫折是人生道路上的坎坎坷坷，虽然它给我们带来了一度的失望、悲伤，但当你站在人生的山峰上回望你走过的道路时，你会情不自禁地惊叹道：成长，需要挫折！

我曾听过一个故事。雏鹰的父母在雏鹰出生后，将雏鹰从悬崖上的鹰巢往下扔。小雏鹰拼命地挥动着稚嫩的翅膀，在一次又一次恐惧中，一次又一次挫折中，终于练就一对宽大而又强壮的翅膀。没有挫折，就没有鹰，没有翱翔于苍穹、禽中称霸的雄鹰了！

鹰犹如此，人也是一样。韩信年少曾受人跨下之辱，后成“汉初三杰”；杜甫仕途挫折连连，人生挫折不断，历尽挫折，终成一代“诗圣”；不幸身患骨髓灰质炎的富兰克林·罗斯福，顶住挫折，率领美国人民取得二战胜利，为美国的超级大国地位打下基础。古今中外挫折成就伟人的例子

不胜枚举。挫折不是百分之百成就伟人，但伟人百分之百历经挫折。

试想，在水泥路面行走的我们同在崎岖山路上行走的山民们相比，谁脚将更有力？无疑是山民们。同样道理，历经挫折，磨难的人自然是生命的强者。

挫折的演讲稿篇八

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书的人。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。

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！