

2023年挫折心得体会(实用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

挫折心得体会篇一

那次我在数学课上没有听懂老师讲的例题，下课后又没敢问老师，只好独自琢磨，我左思右想，把书本和笔记翻了五六遍，可还是没有弄懂其中的奥秘，于是我就放弃了，没有再去纠结这个懊恼的问题，与同学玩去了，便把问题抛之脑后了。

晚上回家发现作业大部分都是这个题型，我不知道该怎么做，完全不知所措，不知应如何下笔。我首先想了想，但想起了早上的经历，便立马放弃了，于是将爸爸喊来，他看我一脸的急躁和不耐烦，也没有告诉我该怎么做，只是稍微的提示了一下，让我换不同的方式去想这题，说到：人生的道路难免会有些挫折，不会一帆风顺，所以当你遇到挫折时，不要放弃，要勇敢的去面对它，挑战它，并且战胜它。按照爸爸的提示，想了许多种不同的方法，终于攻克了这遇到难题。

但我不甘心，因为这道题并不是我一个人拼搏而做出的。

第二天，老师讲了更复杂的题型，尽管很难，但我还是听懂了。回到家，感觉做作业轻松了许多。第二天作业发下来，那刺眼的红叉叉映入我的眼帘，这么会错这么多呢？爸爸说我不是做不到，而是不细心，并告诉我：成大事者要拘小节。这句话深深的印在我的脑海里。

之后，我认认真真的做完每一道题目，并且最后将答案带进

去验收一遍，每日这样，我发现我作业的正确率高了不少，做许多题也是很轻松。在以后的日子里，我做事就要做到坚持到底。

挫折可以丰富我们的人生。挫折与人生相伴。人生的道路不会一帆风顺，不同的态度对待挫折，就会有不同的结果！

挫折心得体会篇二

追梦的脚步永不停歇。

——题记

怀着美丽的梦想，我们一天天长大。追梦的脚步也不停地行走，我们是辛苦的追梦者，因为梦想随着我们年龄的增长也在不断地发生变化。追梦的路途很遥远也很坎坷，没有谁会知道自己的梦想最终是否会实现，可我们都不会轻易放弃。

曾经幼年时的自己有很多很遥远的梦想，但随着自己一天天的长大，我明白了哪些梦想是几乎不可能实现的，面对那些天真美丽却又似乎遥不可及的梦想的时候，我还是决定了改变这些梦想。

追梦的路上留下了我太多辛酸的回忆，在那土地中渗透了许许多多的汗水、泪水，甚至是血水。无数次的跌倒，我还是选择了爬起，轻轻拍掉衣上的尘土，告诉自己，继续前行。曾经的我迷惘过，当所有的打击都向我袭来的时候，我甚至有些气馁了，有点不相信自己能实现这些梦想。曾经的我迷失过自己，太多的挫折让我有时真的很想放弃，但如果我一旦放弃，我先前所做的努力就付诸东流，梦想只会离我更加的遥远，我还是选择了坚持。这条漫长的坎坷路，教会我的不仅仅是如何解决困难，更让我学会坚持，永不放弃。

路虽坎坷艰辛，但仍会带给我一种成功的快乐。当我逐一克

服了这路途中的困难，就会让我尝到一丝丝成功的喜悦，我也会觉得自己离梦想越来越近。人生道路上，困难并不是最可怕的，最可怕的是我们没有梦想，寻不到通往未来的道路。有了梦想，我们也不应该不付出任何行动。所有的成功，所有的收获，都是要你付出无数辛勤的汗水。所谓“一份耕耘，一份收获。”只有你付出了，你才会有所获得，白日做梦，只会让你离梦想更加的遥远。通往梦想的道路是没有捷径，我们只能脚踏实地，随时准备好迎接困难和挑战。

梦想是需要坚持的，只要我们有信心，坚持不懈，我相信梦想将会实现。

追梦的脚步永不停歇！

挫折心得体会篇三

许多人总是抱怨生活里的种种不公，挫折总是降临在自己头上。而我想说，感恩挫折。是挫折给了我们启迪，是挫折给了我们教训。有一句话说得好：“吃一堑，长一智”不经历风雨，怎能见彩虹。挫折，让我成长。

终于到作文了，我一看题目，哈！原来题目是我写过的，太简单了。我想都没想，就挥动起我的“神笔”信心满满的写着，很快就写完了。

过了几天，当我走进教室时，一下子就听见同学们欢天喜地呐喊着：“发考卷喽！发考卷喽！”一听到这个好消息，我的心里也乐开了花。心里兴奋地想：“这次又可以得到爸爸妈妈表扬了。”果真，语文老师捧着一大叠考卷走进了教室，她神情严肃，像是一座火山将要爆发了一样。她严肃地对同学们说“这次大家都考得很差，一些好的同学也没考好。”说完，她便叫同学把考卷发下去。当发到我的时候，我立刻傻眼了，考卷上赫然写着一个红色的数字。平时我看到这红色的数字，那一定是充满了兴奋和喜悦，可这次，我却怎么

也高兴不起来，剩下的，也只有刺眼和忧伤了。

我的泪水在眼眶里打转，真想找一个地缝钻进去，或是在没人的地方大哭一场。这真是我最失败的一次考试了。

此后，我就不再那么粗心了。而且我上课也总是认真听讲，在家时，仔细完成作业。我的成绩也一下提高了许多。这时，我才知道，其实挫折就是引导成功的路标。感恩挫折，它使我明白了从哪里跌倒就从哪里爬起。

感恩挫折，它使我明白了失败和成功的一样有价值。感恩挫折，它使我明白了短时期的挫折比短时期的成功好。淡敏曾经说过：“失败的次数越多，成功的机会愈近。成功往往是最后一分钟来访的客人。”是啊！人生不能缺少挫折，要不然，这就是一个不完整的人生。所以，让我们一起感恩挫折吧！

挫折心得体会篇四

如果你问到我，我会毫不犹豫地回答，我会选择当一只遇到挫折的鸡蛋，因为面对挫折我不怕！

自从我进入五年级以来，学习任务大了，老师要求更高了。我害怕每次考试，害怕考砸了，害怕老师的批评。

在最近的一次数学考试，我只考了78.5分。我暗暗鼓励自己：虽然这次考不好，没关系，毕竟我努力了，下次再努力，相信能行的！可接二连三的数学考试失利，使我信心锐减。一次比一次差。那时，一个个刺眼的红叉叉像一根根针刺向我的眼球，它们又仿佛一股巨大的海浪把我吞噬了，使我看不到一丝的希望。

我曾经努力过，也付出过，可为什么我数学总考得这么差？为了考好数学，在测试的前两个星期，我把所有的课余时间都“给”了数学，可算得上废寝忘食了……可每次都事与愿违，

分数总是提不上去。这是为什么？为什么老天爷要这样对待我？在每次测试前，我和别人撒的是一样的种子，流的是一样的汗水，可为什么我就和别人的成绩差这么远呢？每当发下考卷，周围的同学却喜上眉梢，因为他们考了100分，99分、98分……可我为什么就得了个让人沮丧的70分？我觉得自己是一粒沙子，而别人是一颗颗雪白的珍珠，这相对而言，我在别人的眼里，我是多么的渺小！放弃吧，黄心妍，你是不行的了！你就别再逞强了！我无可奈何地摇了摇头。

那天的一幕触动了我的每一条神经，触动了我的每一个细胞……我一定要把数学学好……做错了题目，我就认真改正，还找笔记本把它们收集起来，过一段时间再做，让自己理解得更加深刻透彻；遇到不懂的就问老师、同学、妈妈，反正能问的人都问了；书桌上的数学练习本也越堆越高了……终于，功夫不负有心人，在我一次又一次的努力下，我的数学成绩渐渐提高了，学习数学的信心又回来了，得到同学与老师的掌声也越来越多了……我成功了。

人的一生将会遇到许多挫折，关键在于你怎样面对它。面对挫折我不怕，挫折将会使我们在人生的道路上增添色彩，渐渐走向成功。朋友，勇敢地面对挫折，优雅地迎接成功吧！

挫折心得体会篇五

夜，已深了。

我躺在床上，如同烙烧饼碾转反侧，心中烦闷，自是睡不着。

我爬起来，坐到窗前，凝视着天空中一轮圆月。

“嗯，谢谢。”我重新振作起来。等待得到成绩的那一刻。

真是希望越大失望越大。成绩单终于传下来了，我小心翼翼地接过，默默在心里祈祷：“一定要在前面，一定要在前

面!”可当我看到那个成绩时，眼泪马上夺眶而出。我的大名赫然在三十多的位置!成绩单上密密麻麻的分数让我感到眩晕。

思绪渐渐飞回深夜，不知何时，泪已模糊了双眼。我趴到桌上，无声地啜泣。成绩这么差，我不知道该怎样面对老师，面同学，面对家长。都怪自己平时不踏实，没有一步一个脚印地学习。我觉得我已经无药可救了。