

最新挫折与成长 挫折伴我成长的演讲稿(通用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

挫折与成长篇一

尊敬的xx□

大家好！

是的，没有人会喜欢挫折，但是，挫折是无法避免的。每个人，甚至可以说是世间万物都必须经历挫折。

面对挫折，不同的人有不同的观点。有人经受不起挫折，终日沉浸在痛苦之中，美好时光就这样流逝。有人被挫折打败，走上了极端的道路，自己是解脱了，留给亲人朋友的，却是无尽的悲哀。相反，如果你乐观地面对挫折，你会发现，生活原来是那么美好！

小树经过暴风雨的洗礼茁壮成长。人也是一样，如果你面对挫折不屈不挠，勇敢地战胜它，那么挫折就会成为你前进的动力。

如果你未曾经历过挫折，你就不可能体会成功的喜悦。一步登天的人终有一日会掉下来，只有在战胜了人生道路上的坎坷，磨难，在获得成功时你才会感到真正的快乐。在回忆过往时，挫折会成为你的骄傲，因为你将它打败了。

许多名人，伟人的人生旅程难道是一帆风顺的吗？不，不是的。贝多芬是一位家喻户晓的音乐家，他的每一个创作都令人敬佩，可是，他是一个聋子，这对一个音乐家来说是多么残酷，也许，他曾自暴自弃，但最后，他还是挺过来了，还留给世人不少惊人的杰作。这，是挫折的动力。

老天对每个人都是公平的，每个人都要经历挫折。“世上无难事，只怕有心人”，没有战胜不了的挫折，只是缺少坚定的意志。

挫折并不可怕，我们可以战胜它！

挫折与成长篇二

尊敬的xx□

大家好！

人生必然会遇到各种各样的挫折。大的挫折如投资失败，身患绝症；小的如考试失败，走路摔一跤。面对形形色色的人生挫折，我们都应该以微笑去面对，用顽强的意志，乐观的心态去战胜它，只要能“熬”过去，光明就在前头。

现代社会，竞争加剧，挫折更是无处不在，无时不有。面对挫折和失败，我们应该想到：挫折是人生最宝贵的财富，挫折是人生最值得骄傲的体验，挫折时人生最美好的回忆。正是挫折才让我们人生有了前进的动力，正是挫折让我们积累了宝贵的经验，获得了通往成功的阶梯。伟大音乐家贝多芬，五十岁时双耳完全失聪，对一个音乐家来说，是一个多么沉重的打击啊！但贝多芬却抬起了他雄狮般的头颅，发出了“我要扼住命运的咽喉”的呐喊，创作出了最辉煌的第九交响曲《欢乐颂》。贝多芬面对挫折的精神，成为后人学习的榜样。

许多人在挫折面前放大了自己的痛苦。有的人相信这是命运的安排，不能改变，从此就意志消沉，一蹶不振。有的人无法接受失败和打击，丧失理智，变成了一个仇视社会和人类的变态者。这些人永远无法从挫折中走出来，永远是一个失败者。比如一个男青年喜欢一个女孩子，遭到拒绝后，心理不平衡，先杀别人全家，后自杀，它不仅害了自己，还害了别人。这样的面对挫折，只能成为大家的笑料和反面教材。

人最难战胜的就是自己。只要你能战胜自己，你就能面对挫折，笑对人生。

挫折与成长篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

有句话说得好，“不经历风雨，怎能见彩虹？”我也深知，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”没有挫折的人生是不完整的。历来的成功者回首曾经走过的路，没有鲜花和掌声，相反，荆棘密布。

回首小学六年，多少泪水和汗水在记忆中流淌。记得有一次，我没有赶上回家的班车，然而天公不作美，偏偏一声惊雷，大雨滂沱。通往我家的是一条村路，路面被雨泡得起皱，像一张老人的脸，但又那么狰狞，布满了泥泞。我艰难地在雨中狂奔，在这无遮掩的天空之下，没有伞的我，心里只有一个字：家。

泥水流淌，遮住了路坚硬的岩石，我却不知，仍是奋力地跑着。随后，我重重地跌在地上，在那好似泥潭的地上，我匍而复起，拖着被泥浆浸透的裤腿，也不顾那流出的红色液体，只是跑着，跑着。我那一摔惊动了野狗。“痞子帮”在我身后穷追不舍，狂吠不已。

终于，我逃过了马路，远离了恶魔们的利爪恐牙，远离了恐惧和黑暗。我到家了，坐在明亮的灯光下享受着温馨的晚餐。

只差一分钟，我就可以乘班车与同学们在谈笑声中回家；可是这一分钟，带给了我全新的体验。我一改拖沓的作风，再也不敢马虎。于是，在风雨的洗礼后，迷雾中走出了—一个雷厉风行的少年。

我尝到了苦咖啡的甜头，我不再害怕挫折。“让风雨来得更猛烈些吧，风雨之后将是一个灿烂的明天！”再回首，弱小的背影已远走；再回首，我坚强的心依旧。

带上曾经的挫折，寒夜温暖我，明天将不再面对，无尽的伤痛和迷惑！我说“风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要问，为什么……”

路漫漫其修远兮，吾将上下而求“挫”。我望见了挫折，随后，我战胜了它。我感谢它，同时感谢我自己，给自己—了一个珍贵的机会，在挫折中成长！

挫折与成长篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

挫折伴我成长，我会以坚强当后盾，这样才不会被轻易打倒。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—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！

挫折与成长篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

在我的认知中，成长就是你来我往，一首浓墨重彩的词，一块伤痕累累的匾。在恐惧与不安之中，成长更多的是体验，是收获。我在挫折中成长！

记得那天晚上，一切都是那么的安静，秋天的夜晚随着阵阵凉风，将秋叶一片一片的撕扯，掩盖了苍凉的大地，而我却要孤身一人，为小姨送去遗忘在我家的钥匙。

她家离我家并不远，但傍山而居的我不免有些忐忑。没有路灯，连萤火虫也没有一只。风摇曳着树，将我的自信一点一点渐渐吞噬。我迈着沉重的步伐，带着漆黑的惶恐，风怒了，发疯似的撕扯万物，云儿气了，带着星儿，月儿一同钻进了可怕的幕布。

路并不好走，由于地上都是树叶，几天前下了一场大雨的缘故，路很滑。一个趔趄，我摔了一跤，四周仍是漆黑，干净的衣服上已沾满了泥巴！我哭，我喊，但回应我的只是偶尔几只麻雀飞走的遗声。我哭了，不只是为了新衣上的泥，也为了这从未体验过的无边恐惧。

四周仍是一片静寂，静寂的似乎要吞噬整个天地。我爬起来，用袖子擦擦眼泪，用手拍拍衣裳，攥住那串钥匙，向无尽的黑夜里奔去。眼前终于出现了那一抹亮光，我迅速递过钥匙，听到小姨赞赏的话，我会心的笑了。

不为别的，为自己的勇敢；为大家的赞同；为一个经历过后

的永恒。

面对挫折，我曾尝过品尝过孤独的恐惧，也体验到收获的快乐；我曾品尝过挫折的无助；也体验到事后的满足；我曾品尝过生活的艰辛，也体验到凡事的珍贵。我在挫折中成长，在过程中体验，在收获中快乐。

它们把我的身体化作容器，积累着生活的沧桑，却也让我懂得了坚强，我在挫折中成长！

挫折与成长篇六

世界上没有完全平坦的路，而人生的道路上也一样；有谁没有在人生的道路上留下失败后摔倒的痕迹，有谁没有在人生道路上遇到过挫折？而最重要的是你怎样去看挫折与失败。当然我也是在这条都路上摔倒了一次又一次。

记得给我打击最大的一次就是收到中学的录取通知书。不是我自大，也不是我认为此刻的学校不好，而是我认为我能够到达更好的学校。回到家后，我望着桌面上被我团成一团后又展开的信封，我呆了、颓唐了、不知所措了。就这样浑浑噩噩的过了好几天，我不知为何又有了动力。

“喂！你到了那样的学校没得混了！”电脑桌面上弹出一个对话框。他的话让我愤怒不已，而我又毫不留情的反驳回去“对，我不是去混的，虽然我进入了这所学校，但我必须会比你、你们做得更好！”他无言以对，我也开始了尽力的学习。多是、做练习，甚至连平时最不爱听的妈妈的唠叨，我也认真的去听，因为，我明白她是在把她毕生的经验讲给我听。考试后，几个不一样学校的同学聚在一块，谈谈成绩谈谈变化。当我们都把成绩说出来是，我心里悬着的一块石头落地了，我超过了以往班上学习最好的人。而他们，也都说我长大了，成熟了。

也许是因为上一学期我的成绩太好，而我也太过松懈了，所以看起来有一点不着调的样貌。寒假里没有想暑假时那样认真的、一笔一划的去写作业，去学习。

我，再一次竞赛中败下阵来，没有了动力。大雾笼罩了我的长个世界，我看不清前方的目标。在梦中，突然听到了妈妈常说的一句话“孩子、成绩只属于过去，而你的前方还有很长的路要走，不要停留在那里。”梦中惊醒，一下子明白了很多。第二天清晨，见到妈妈，她说：“孩子，你的`眼睛比放假前明亮了许多，应当能够看得更远吧？”当时没有反应过来，此刻却觉得这句话饶有风味。是的，妈妈的话语如同阳光一般将我的世界里的大雾照散。恩、我必须会努力做得更好。

是啊！没有人的的人生道路上不留下失败后摔倒的痕迹，没有人的的人生道路上没遇到过挫折。有人摔倒了就爬不起来了，遇到挫折后就无法重新振作了。但但我就是在一次又一次的摔倒后又爬起来，遇到挫折后又重新振作中，一点一点的成长着，蜕变着。

挫折与成长篇七

亲爱的老师、同学们：

大家好！

人生犹如一只航船，只有经历一次又一次的惊涛骇浪，品味一次次的艰难险阻，才能到达成功的彼岸。

人的一生不可能一帆风顺，总会遇到种种挫折，只有这样，才能使我们尝尽成长中的“酸甜苦辣”，品味人生的乐趣。

成长中，遇见挫折那倒也是司空见惯。一次次的失败后紧随着的是成功的喜悦，阳光总在风雨后，挫折过后是彩虹。

挫折是人生的起始点，我们在挫折中成长。不要害怕眼前的困难，只有迈开脚步的向前走，找到失败的根源，总会有办法解决的，成功就在你的努力之后降临。

如果说人生是一杯香茶，那挫折便是里面的茶叶；如果说人生是一首动听的音乐，那挫折便是里面的音符。就让我们勇敢的面对挫折，努力向前，体会成长的快乐吧！