

2023年顺境和逆境提纲 顺境逆境的演讲稿学生(汇总7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

顺境和逆境提纲篇一

孟子曰：“天将降大任于斯人也，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，增益其所不能。”人必须要历经磨难才能成才。

唐代著名诗人刘禹锡是一个特别有性格的人。他的仕途非常坎坷，常因为得罪权贵而遭到贬谪。虽然被贬，但是他仍能乐观积极地去面对。

被贬连州后，他亲自登台教学，使一个文化落后的蛮荒之地变得人才辈出；再贬朗州，他以一种明快喜悦的心情欣赏了当地风俗，并创作了别具风格的《竹枝词》。站在困境面前，刘禹锡选择了用积极乐观的态度去面对，所以他的一生是成功的，是快乐的。

杜甫的一生也是很艰辛的，科考落第后，他不甘心就此罢休回家耕田，留在长安过了十多年的“长漂”生活，日子穷困潦倒。但是在这困难的环境中，杜甫并没有意志消沉，反而更加坚强地活下去。在这样恶劣的环境下，他攀上了现实主义诗歌创作高峰。站在困境面前，杜甫选择了勇敢面对，所以他才能创作出后人无法超越的诗歌。

持铁板铜琶，高唱大江东去的苏轼的一生也不是一帆风顺的，

成名的路上布满荆棘。

王安石推行新法，苏轼在变法思想上与王安石存在分歧。他反对疾风骤雨、狂飙突进式的变法，因而遭到贬谪。虽然苏轼从此只能为一方小吏，但他仍能恪尽职守。每到一处，他都会兴修水利，赈济灾民，减免租税，体察民情。“苏堤春晓”和“东坡肉”寄托了人们对苏轼的感激。勤勉的工作态度和豁达的人生态度成就了他流传千年的美名。

站在困境面前，苏轼选择了洒脱和勇气，承认人生的逆境，所以他才能有生生不息的精神力量。面对困境，刘禹锡如果没有“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的开朗、乐观，又如何面对多舛的命运？面对困境，杜甫如果没有“何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足”的胸怀，他又如何把创作推到高峰？面对困境，苏轼如果没有“也无风雨也无晴”的洒脱，他又如何对逆境人生有着美好的祝愿？从古代诗人面对困难的态度来看：面对困境，我们应该有刘禹锡的开朗乐观，杜甫的坚韧和苏轼的洒脱，把逆境和波折化作前进的动力，打开成功的大门。

文档为doc格式

顺境和逆境提纲篇二

假设：自己满怀信心通宵达旦的一个项目，结果被老板cancel了，你是否会用胃的饱胀来冲淡这种失落感？或许你会说，没那么严重吧，不过找人发发牢骚而已，是否想过，这种牢骚的堆积会导致情绪低落？这时，有人给你鼓励会是最好的安慰剂，如果没有，就需要自我激励了。

如果您处在逆境——

那么，从事一份有意义的工作会是建立自信的最好方法。什么才叫“有意义”呢？就是能让自己感觉到“我有价值”的

工作，比如心理压力最大的职业之一：老师。很多人会羡慕老师的工作，而其中的压力只有老师自己明了，在压力之下容易产生挫折感，这时不妨从另外一个角度来看待自己的工作：你将自己的所知传授给那些对此无知的学生，使他们获得了成长，这就是你的价值。比如销售员，你通过推荐产品使客户获得了便利，这不就是一件很有价值的事情吗？当然，如果你实在找不到自己工作的价值感，不妨试试看下面的几个小步骤，它们是美国《今日心理学》杂志推荐了4个简单的小动作，能给您的低潮带去一些激励。

1. 抓住空当，磨炼你的热情。

即使一天只有15分钟也好，每天花一点时间在自己最喜欢的兴趣上，比如利用上班前和另一半吃顿早餐；晚饭后整理阳台的花花草草；或上网和计算机玩15分钟的围棋。如此会让你更容易找回对工作的热情。

2. 写下让你感到骄傲的努力。

准备一张小卡，每天至少写下3件让你感到骄傲的事情。这里指的不是你今天又接到一笔多大的案子，而是当你已经付出百分之百的努力准备简报，即使最后提案并没有通过，也应该写下来鼓励自己。如果你真的想不出来自己到底做了哪些努力，或许可以找个值得信任的同事帮助你。

3. 准备一个“奖状”公布栏。

在家里找一个你每天最常经过的一面墙，挂上一个小小公布栏，把所有能够展现自我价值的“奖状”都贴在上面：比如说辛苦设计的提案报告封面；被老板称赞的一封email或是生日时同事合送你的干花。每天经过看一眼，你就能吸收它带给你的正面能量。当然也要记得每个月更新。

停止任何负面的、责备自己的想法，专注于如何解决问题。

或许在电话或计算机旁贴一个禁止标志，可以提醒自己不要陷入负面的思考中。

对自己说出“我很重要！”，一开始可以小声地说，然后声音逐渐放大，你是否感受到自己心脏的激烈跳动？你将热血沸腾。

如果您处在顺境——

这个笑话有很多种解读，想表达的是：流水不腐□anaisnin曾写道：“沉溺生活的人没有死的恐惧”，自以为长命百岁无益于你享受人生。大多数人对此视而不见，假装自己的生命会绵延无绝。惟有心血来潮的那天，我们才会筹划大事业，将我们的目标和梦想寄托在“虚幻岛”的汪洋大海之中。直面死亡未必要等到生命耗尽时的. 临终一刻。事实上，如果能逼真地想象我们的弥留之际，会物极必反产生一种再生的感觉，这是重新塑造自我的第一步。

下面就会有很多种方法：

2. 调高目标：许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小、而且太模糊不清，使自己失去动力。如果你的主要目标不能激发你的想象力，目标的实现就会遥遥无期。因此，真正能激励你奋发向上的是，确立一个既宏伟又具体的远大目标。

3. 撇开一些朋友：对于那些不支持你目标的“朋友”，或者和你一样沉沦的朋友，最好敬而远之。你所交往的人会改变你的生活。与愤世嫉俗的人为伍，他们就会拉你沉沦。结交那些希望你快乐和成功的人，你就在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步。对生活的热情具有感染力。因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。

4. 内省：大多数人通过别人对自己的印象和看法来看待自己。

但是仅凭别人的一面之辞，把自己的个人形象建立在别人身上，就会面临严重束缚自己的危险。不妨把一些溢美之词当作自己生活中的点缀，通过自我思考来建立自己的形象。

5. 制作危机：危机能激发我们竭尽全力。无视这种现象，我们往往会愚蠢地创造一种追求舒适的生活，努力设计各种越来越轻松的生活方式，使自己生活得风平浪静。当然，我们不必坐等危机或悲剧的到来，从内心挑战自我是我们生命力量的源泉。圣女贞德□joanofarc□说过：“所有战斗的胜负首先在自我的心里见分晓。”

顺境和逆境提纲篇三

顺境与逆境本就是一对反义词，但是它们却有着大抵相同的功用，那就是：“甄选人才，成就强者”

巴尔扎克曾说过：“不幸，是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，弱者的无底深渊”在我看来，这“不幸”二字换成“逆境”照样适用。在逆境中，只要扎实肯干，积极乐观，那么逆境就会变成一块通往成功的踏板，一块成就胜利的基石：相反的，若在逆境中悲观失望，自甘堕落，那么逆境就是一个通往成功的绊脚石，挡在胜利面前的拦路虎。是逆境将人们推向山穷水复，然后人们才能寻到柳暗花明。是逆境将人们推向灼热炉火，然后人们才能被百炼成钢。是逆境促使红军长征两万里尔后崛起熠熠生辉的新中国。是逆境逼迫项羽破釜沉舟尔后绝处逢生反败为胜。正所谓：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。如此看来，逆境并不可怕，害怕逆境的唯有意志不坚、恒心不足的人。逆境甄选人才的功用堪称绝妙，但却被众多身处逆境自弃悲观的弱者冠上了一个“毁人一生”的帽子，着实冤枉！天知道，——只有被逆境青睐却破茧成蝶的强者们知道，逆境虽苦其心志、劳其筋骨，但也恰恰成就了他们！

说完逆境，再来说说它的好兄弟顺境吧！比起暴躁的逆境，顺

境可温顺多了。他从不会做“苦其心志劳其心骨”的粗暴事，相反的，他会给人最舒适最有利的环境，等到人们习惯了安逸享乐之后，他再慢慢的在他们身上割软刀子。不信你瞧！是逆境让无数衣食无忧的人养尊处优不思进取尔后坐吃山空。是顺境让李存勖纵情声色宠溺伶人尔后身死国灭为天下笑，是逆境让李后主李煜不理朝政骄奢享乐尔后肉袒投降日日以泪洗面。顺境大柔又大刚，正所谓“抑郁可以亡身”，只有那些既虚怀若谷，居安思危又谦虚谨慎不为名利所累的强者才能从顺境温柔的陷阱中脱颖而出。所以，可别小瞧了顺境啊，他再甄选人才的功力也是不一般呢！

在人生的路口上，顺境在左，逆境在右，但无论此刻你在左边金榜题名春风得意，还是在右边满腹经纶怀才不遇，只要你同时拥有并保持着在顺境和逆境时都应具有的清醒头脑和正确心态，那么，下一个被顺境与逆境成就的强者，一定是你！

顺境和逆境提纲篇四

每天清晨，她早早地起来烧水做饭，服侍爸爸洗漱完毕，吃好早饭，准备好爸爸的午饭和服用的药物，又匆忙上学了。放学后，洗菜做饭，喂爸爸吃饭、喝汤，搀着爸爸出去散步，给爸爸擦洗身子，清洗换下的脏衣服，再看书、做作业……这就是她，一个十几岁的女孩——李根每天的生活，这生活是常人无法想象的。为此，她付出了太多的艰辛，付出了太多的努力！

读完这篇文章，我感悟到了他们父女俩的亲情，而传递情感的却是一根细细的绿色的尼龙绳。是的，“这不是一根普通的绳啊，这分明是女儿用血汗和亲情编织成的‘孝女绳’！”李根不但要照顾爸爸的起居生活，还要兼做爸爸的护士。半夜的时候，她要强迫自己睁开眼睛给爸爸喂药。在炎热的夏天，她需要不停地用蒲扇替爸爸降温，不时地为爸爸翻身擦身……而爸爸也是常常含着泪水不忍心去拽动这根

绳。我们呢？我们不但没有很好的帮助爸爸妈妈做家务，还时常给他们增添许多麻烦。晚上，我们能早早地睡在床上，天冷时，会有人把厚厚的棉被盖在我们身上；天热时，会有人把空调打开。

在春节的时候，我们家里是多么的热闹，亲戚朋友们都来家里过年，一家人坐在一起，是多么温馨。而李根只能和爸爸单独地坐在一起，吃着凉菜凉饭，家里又是多么凄凉。但李根却不埋怨她爸爸，反而用一颗孝顺之心感动爸爸，让爸爸在痛苦之余感受女儿的关怀。我们跟她年龄相仿，但她却比我们似乎大了好多。是生活艰难迫使自己长大。跟她比较一下，我们是多么惭愧。在拥有幸福的今天，我们也应让自己快快长大。

李根，我感谢你！你使我变得成熟多了，你使我明白了怎样在逆境中面对自己的幸福，要使我懂得今后我的一生应该怎样度过，该怎样做人！只要在困难面前不退缩，不怕挫折，不屈不挠，永远努力向上，我的一生一定会沐浴在幸福的雨露和阳光之中。

顺境和逆境提纲篇五

户外行走时，我们有时会遇到顺风，有时会遇到逆风。对于同一个人来说，即使风力一样，也往往感觉逆风比顺风更大。顺境会让你盲目自信，并一步一步把你带入深渊。逆境会使你勇往直前，迎难而上，把你送往更加辉煌的成功。

李白，字太白，是我国唐朝著名浪漫主义诗人。李白的一生经历了无数顺境与逆境，李白出生在商贾之家，是一个典型的富二代。

李白很聪明，读什么都会，看一遍能背。有一次，他要京城参加科举考试，众位考生住在同一家旅店，当晚，考生们聚在一起，共同讨论考试的题目，共同比试自己的文采。

李白口吐莲花，出口成章，许多考生自愧不如，连夜收拾东西，回老家去了。这一件事，一下子惊动了皇帝，皇帝连忙把李白召到御前，一试，果真斗酒诗三百，便任命李白为翰林。

李白经过一帆顺境，当上了官，可他会当官，却不会做人。

李白当上了官，借着皇帝宠爱，目中无人，狂妄自大，得罪了許多人。有一次，皇帝叫李白写诗，李白喝了一大壶酒，拉过身边的一个人，让他把自己的鞋子脱下，而这个人，就是大唐第一宦官高力士。

还有一次，李白在席上喝了太多酒，有点不舒服，想吐，又不能吐在大堂上，就拉过身边一个人，吐在他的衣袖里，而这个人，是大唐皇帝李隆基。

正因为李白太过顺利，不懂收敛锋芒，所以得罪了許多人。最后，皇帝下令，李白永不录用。因此，顺境并不是通往成功的阶级，不管他家境有多好，文学造诣有多高。

无官可做的李白独自在外流浪，他开始潜心研究诗文，开始关心百姓的疾苦，醉心于诗文当中，从此大唐再也没有达官李白，只有一位诗仙李白。李白走到哪儿，醉到哪；醉到哪，写到哪；写到哪，光芒四射在哪！大唐的每一寸土地上都留下了他的诗。当李白乘鲸归去，李白的诗依旧万古长青。

顺境，不一定是好的，逆境也不是坏的，只要你利用好它，有一颗上进的心，你就会成功！

顺境和逆境提纲篇六

style="color:#125b86">顺境与逆境的议论文作文1

蝴蝶，不会因茧的阻挡而放弃新生；腊梅，不会因为寒风的欺

凌而不再开花;而当它们成功之时，世人交口称赞。丑陋的茧，刺骨的寒风，终将被世人所遗忘。

而自然界中，具有这种坚强拼搏精神的不仅仅是昆虫和鲜花。

越王勾践，昔日君王一朝沦为阶下囚，受了吴王夫差的多少白眼和羞辱，常人无法想象。但他却并未因此消沉下去，卧薪尝胆，身着粗布，顿顿粗粒，与百姓一起耕作，终于使国家强盛，六年后，击败吴王，一洗前耻。

勾践之所以能摆脱逆境，很大一部分原因是因为他那坚强不屈，百折不挠的精神，才是他能在困难面前重新振作，在逆境中获得成功。而吴王，一味的嘲笑羞辱他，最终被勾践所打败。

一个人在逆境中的毅力，不仅能改变胜负。所获得的成功，甚至能改变世界。

南非总统曼德拉，知识赛身边的人乃至全世界的人都歧视黑人的逆境下，挺身而出，为和平自由平等作斗争，即使被囚禁孤岛也不放弃。终于，他取得了成功。而那些曾经带有种族歧视的人，也一定会被他人所歧视。

试想，若曼德拉因畏惧苦难折磨而停止斗争，他就会像所有黑人一样，生活在水深火热之中，今天的世界都会被改变。他的坚强，改变了整个世界。

一个国家，所要成就的巨大事业，只要在困难面前，不畏缩，坚持那么一下，也会成功。

青藏铁路，被誉为幸福之路，这样美丽的名字背后隐藏着多少困难与坚持。这条世界海拔最高的铁路，建设期间就面临这冻土层，缺氧等一系列问题。期间更是三次停工，但举国上下，却没有一人想放弃。经过六十年的努力，我们成功完

成了这条幸福之路的建立。

世界上的事，大多如此，受到挫折和怀疑的人，一旦坚持下来，大多都能成功。而那些对他人不屑一顾的人，大多会被超越。

所以，遇到挫折时，再咬咬牙坚持一下吧！也许，下一秒，就是成功。

顺境和逆境提纲篇七

我们有过一次辩论赛，其主题是：善待顺境，挑战逆境。至于本次活动的一些情形，我记得不多，但这次活动给我的感触很深。从那时起，我对生活有了更深一步的理解，我认为我们处世，宜当善待顺境，而挑战逆境。

人的一生，顺逆交织，有谁能预知下回的分解！

遇到顺境，既不苦其筋骨，也不饿其体肤，有左右逢源之乐，无横过加身之忧，在此情况下，若能奋发努力，锲而不舍，定能取得不凡业绩。

例如诺贝尔，他家就很富有。他从小就接受良好的教育，且家庭也大力支持他。凭着家庭的支持和自己的努力，他最终在物理、化学等领域都有了极深厚的造诣。

优越的条件，能减少很多妨碍人成才的因素，但若不充分利用，而陶醉其间，可能会乐极生悲！

顺境，固然可喜，但人的一生总不可能一帆风顺，总是会遭到一些挫折的，但不要紧，“真的猛士是敢于直面惨淡的人生”的。

“顺境易成才，也容易造就蠢才”，我们面对顺境，不能陶醉

其中;“披一路尘土，数千载风流，看夕阳西下，唱大江东去”，我们面对逆境，不能萎缩。

这次语文活动给我的感受是深刻的。朋友!让我们共同牢记：“善待顺境，而挑战逆境”这句话吧!