

# 面对挫折演讲稿(优秀7篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 面对挫折演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不经历风雨，怎能见彩虹？挫折将永远刻在了你的记忆中，给你的成长涂上甜蜜的色彩。

挫折是蹦蹦床。能让你掉下去很重，也能使你蹦到更高！许多成功的人生，不是一夜就可以成名，必须要99%的汗水，这途中必然少不了挫折，邓亚萍这个世界乒乓球冠军，也是如此，她8岁时就已经技艺超群，这时，河南省集训队招人，她满以为自己可以进入省队，但翘首盼来的是“个子太矮，没有发展前途”的. 落选消息。这个巨大的挫折令她伤心痛哭，但是她没有放弃，勇敢的面对这个挫折，以及后来的一个个挫折，邓亚萍经过几年的顽强拼搏，13岁时，她在全国“乒协杯”大赛中，力克当时的世界冠军。此后，在世界乒乓球赛中，她取得了一个个成功，为我国取得了一个又一个的荣誉。

挫折是苦口良药。尝起来味道是苦的最后的的结果却像蜂蜜一样甜！就像美国总统林肯，也经历数次挫折，他22岁时，经商失败，23岁时，竞选众议员失败，26岁时，恋人去世，27岁时，精神崩溃，29岁时，竞选州议长失败，34岁时，争取国会提名失败，39岁时，竞选众议员失败，46岁时，竞选参

议员失败，47岁时，竞选副总统失败，49岁时，竞选参议员失败。林肯在面对重重的挫折时，他没有放弃自己，他总是不屈不挠，不懈奋斗，最终成为了美国总统。

挫折是一面镜子。它能让你看清自我，有哪些缺陷，知道自己应该做什么，激励自己奋勇前行。无臂钢琴师刘伟就是一个战胜了自己的了不起的人物。刘伟因为意外失去了双臂，但是刘伟并没有一蹶不振，自暴自弃，而是努力学习游泳，还取得了优异的成绩，但是又一次不幸的是，他因为患过敏性紫癜，使他不得不放弃游泳，尽管如此，他也没有向命运低头，没有向困难屈服，而是学习用脚来弹奏钢琴，为此，他付出了比常人多几倍的努力和汗水，终于学会了用脚弹奏钢琴，并成为出色的钢琴师，刘伟用脚弹奏出的不仅是生命的美丽，更用他的坚持诠释了生命的伟大。

人生中挫折时无法避免的，它是我们通往成功的阶梯，只有经历过挫折，才会取得成功。记得爱迪生说过“失败也是我所需要的，它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。”

## 面对挫折演讲稿篇二

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好，我是607班的xxx[]今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。生活中，挫折是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是条岔道，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择它。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之

路。

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议员再次失败。51岁，当选美国总统。如果是其他人，估计早就放弃了，而林肯却坚持到最后，他就成功了。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑也说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的！微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

所以，每一次挫折都是一笔巨大的财富，我们应该珍惜它，用微笑去面对它，这样，我们就会走向成功。记住，微笑着面对挫折，只是让自己的人生更有意义！

## 面对挫折演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好，

今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是9月x号，是我们步入新学年，新初三的开端。也许，在这一年中，我们会付出无法估量的艰辛，但我们同时会收获成功后的喜悦和挫折后的沮丧。微笑着面对挫折，是我们在这一学年中勇夺胜利的法宝。只有时时刻刻微笑着才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，使你成为困难面前的勇士！

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中的挫折的话，那也只是大题小做。我们对于挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知一样，正真的挫折可能还比我们现在的情形复杂上千，上万倍。看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议员再次失败。51岁，当选美国总统。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人

而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑说过“避免失败的方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的！微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

实际上，这将是我们人生中的第一次挑战，一次挑战所有的艰辛，所有的挫折的旅途。

挫折的含义很是广泛：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对！

同学们，生活就是由这许许多多的挫折构成。生活的阳光来自于每个人内心的百折不挠，顽强不屈的抗争精神。不愿臣服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。这就是我们的使命！

谢谢大家！

## 面对挫折演讲稿篇四

大家好！

雏鹰，在风雨中砺练双翅，总有被树干划破的时候；小海燕，在风浪中如何矫健，也总有被骤雨打湿羽翼的时候；成长中

的我们，总会遇到坎坷，总会摔在地上，面对家长的期望，学校的焦灼，社会的责任，我们应该怎么做？我们要学会勇敢面对，学会克服困难，在失败中学会成长。

面对困难，我们要拥有像李白那样的自信去面对困难，面对生活中的挑战，赢得成功。

还记得“竹杖芒鞋轻胜马”的行者吗？还记得“也无风雨也无晴”的智者吗？还记得那个在赤壁之上写下“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的苏东坡吗？他豁达，他大度，他用平淡去面对愁苦的人生，让愁苦从他悟性非凡的心中只作穿行而从不停滞。

面对困难，我们要拥有苏东坡一样超然的智慧，要用平常之心去面对，以不变应万变的心灵去接受上帝的赠予——苦难。

还记得那个让整个中华为之感动的邰丽华吗？对于她来说，生活是苦的，苦不堪言，但她从容面对，她将痛苦掩埋，掩埋在无声的世界里，然后用微笑去面对苦难，用坚强去追求梦想。

舞台在佛光之中绽放美丽，一个无声的女子，将生命舞到了更好。

面对困难，我们要拥有邰丽华一样的从容不迫，让成功之花在困苦的土壤上绽放光彩！

是谁说，苦难是上帝对人类最伟大的赠予。

是的，苦难是把双刃剑，它让坚强的人踏着荆棘走向成功，却让懦弱的人永远跌进失败的深渊。

成长中的我们要珍惜每一次路上的摔倒，从中学会长大，学会从容。

用自信，用平淡，用从容去面对苦难吧！泰戈尔说：“只有经历地狱般的磨练才能练出创造天堂的力量，只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱，让人生在苦难中起舞吧！”

大漠残阳，一种辉煌绽放，天涯路，风和着马蹄声响！在成长路上，自信，从容，永远是最好的选择！

## 面对挫折演讲稿篇五

xx□

商人说：“幸福是无限的商机和大笔金钱。”社会学者认为人类进入社会主义社会就是幸福。数学家说：“我的幸福就是发现另一条真理。”而我说，幸福是懂得笑对挫折。

一片枫叶，秋风吹过，无奈的滑过，有人看到了落寂。

一柱香，燃烧尽后，留下了残躯，有人看到了苦楚。

但是你是否看到：当枫叶把生命献给秋天，便有了太阳的颜色；香虽然燃尽，却留下了袅袅清香。挫折面前，与其看到落寞与苦楚，不如多看彩蝶翩跹，多听听流水淙淙。

能够笑对挫折，那就得到了幸福。

李白，你有自己的雄心壮志，希望在朝野上大展拳脚，而皇上却只让你为后宫三千写那些“云想衣裳花想容”的莺歌燕舞。你本可以愤怒，或者从此一蹶不振，但你没有，你只是脱下官袍。翎羽，胯下骑着青黑色的驴子，腰间挂着一壶酒，高吟“天生我材必有用”笑荡江湖。于是你留下了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！”面对失望透顶的朝廷，你挥了挥衣袖，不带走一片云彩，面对事业上的挫折，你只是微微一笑，“明朝散发弄扁舟。”

也许李白的事业永无出头之日，但他的人生是幸福的，因为他做到了笑对挫折。

我想，如果沉沦在无限的黑暗中，那得到的似乎只能是痛苦。

可怜。可悲。可叹的柳三变，对于仕途的‘不顺。情感的挫折，你没有像李白那样重整衣领，继续书写人生绚丽的篇章，而是用放荡不羁的生活来掩饰仕途的颠簸。内心的寂落。面对挫折，你不能爽朗的放声大笑，只能在愁眉苦脸中度过余生，所以注定的，你永远写不出李白那样豪放乐观的诗篇，你有的只能是：“对闲窗畔，停灯向晓，抱影无眠。”

虽然柳永最终站立在官场之上，但他是不幸的，面对挫折，他不能放声嘲笑，重新生活。

生命曾经残缺，但我不会后悔；翅膀也许破损，但我仍会振翅高飞。面对挫折，我会高昂头颅，大声嘲笑。

笑对挫折，笑对人生，那才是真正的幸福。

## 面对挫折演讲稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

挫折是人生的一个必经阶段。爱迪生被人打聋了一只耳朵，可他却发明了电灯泡；贝尔在发明电话的“路上”，被硫酸烫伤了手，可他却成功创造了电话。在短短的十几年人生路上，我也经理了一次刻骨铭心的挫折。

在我四年级的一次中段考，我以为平时考得那么好就不用复习，怎知中段考后一个星期二，数学试卷发了下来，我一看，眼都瞪直了！只有85分！怎么可能！我次次测验都得100分，这次……这次怎么考得这么差！我被吓得目瞪口呆！看看同学的，个个都88、89的，有的还过90！他们都眉开眼笑的，那刺眼



的100分更像在讥笑我：看你这么自以为是吧！我都不跟在你身边了。我顿时心灰意冷：一失足成成千年恨！我这次考差了，下一次一定更差更差！我，我这个优胜竟沦落到80几分的地步，真是羞死了！我的泪水不禁在眼眶里打转了！看着试卷，这儿忘了一个小数点那儿少了一个零，到处都是红艳艳的交叉，似乎都在批评我！“怎么会这样？这么好的学习料子竟唱得如此水平，看来我以后得跟着你了！”泪水忍不住从颊上流过，心就更惭愧了，更后悔了！现在的我，就像掉进失望的深渊，找不到一丝希望！这时，有人拍了一拍我的肩头，是老师：“小敏，你这次考得这样，一定是有原因的。如果你在考试期间有认真复习的话，成绩是不可能一落千丈的。”我听了，羞愧得无地自容。“这只是对你的一个小小的挫折，你要去坦然接受它。你一定要戒骄戒躁，才能拿到100分！”是老师给我带来了希望。

人生，是一条坎坷的路，挫折，就是其中的一颗绊脚石，只有把它搬开，我们才能不断成长。

## 面对挫折演讲稿篇七

尊敬的校长、各位老师以及各位亲爱的同学：

谢谢你们的掌声！今天，我要演讲的题目是《如何面对挫折》。

人的'一生中，一定会遇到大大小小的挫折。而面对挫折时的态度和方法各不相同。有的人乐观面对，有的彻底失望。其实，挫折并不可怕，可怕的是你用悲观的眼光和态度去面对。

受挫是在经常不过的事了，但一次受挫，或多次受挫又怎样？它是不会对人的一生留下太印象。俗语说：“经一事，长一智。”意思是说从经历中累积经验，能帮助一个人增加智慧。

我认为，但我们面对挫折时，难免会有崎岖和坎坷。如果我

选择放弃，肯定是以失败告终。只要有坚定的信念和锲不舍得精神，成功就会向你微笑。

同学们，当你们遇到挫折时要记得笑一笑哟。谢谢！