

2023年抵抗挫折的演讲稿(大全5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

抵抗挫折的演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

生活需要许许多多的东西，有成功、有孤独、有微笑……但我认为生活还需要一样东西，那就是挫折。

挫折是一个两面的东西，有好也有坏，坏是让你感到心里很不舒服，挫折好的一面会让你进步，让你了解的更多。

就拿我一次考试失败来说吧。我入学后的第一次考试考了35名，总体来说还可以吧，但好景不长，后来的考试我退到了五十几名，这使我内心受到很严重的打击。

由于心情不好，自己在家没事干，所以约常君阳和我一起出去玩。我们走在草坪上，看到树上有一些蚂蚁在爬上爬下，由于心情不好，所以我想出来一个十分损的招。我说：“赶快回去拿胶水，我们把蚂蚁爬的树的周围涂上一圈胶水。”后来我们按照我说的把树上涂了一圈胶水。之后我们就再也没管了，我们就出去玩了。玩了一天，我们在下午五点左右的时候回来了，在走到我们涂胶水处的那棵树的时候，我有意无意的扫了一眼那棵树，看到上面有和别的树不同的地方，树上有一圈什么东西。后来我们走近一看，原来是蚂蚁在我们涂了胶水的地方给铺上路了。

看到这一切使我茅塞顿开遇到挫折不要退缩，要直面它，这样它会使我们进步。我明白后就更努力的学习了，后来终于

取得了令自己满意的成绩。这正说明了生活需要挫折。

抵抗挫折的演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

挫折是人生不可避免的一道坎，它能使人意志消沉，但也能使人不断成长，我们只有勇敢地跨过这道坎，才能成为茁壮的大树，才能具有抗拒风雨的能力。

曾经我与小明参加学校的田径赛，因为在我们班级里，我们的速度可以算得上是最快的了。我们常常一起去练习，我的速度也常常比他快一点，人们都叫我做小刘翔。也正是因为如此我们才成了好朋友。对于我来说跑步甚至比我的学习成绩都重要，可是偏偏在那一次田径赛上我失败了，我不是败给其它班的同学，而是败给了小明。小明在这次校田径赛事上不但赢了我，而且打破了校纪录！我为他打破校纪录感到高兴，同时我也深深地责怪自己。因为每天我们都一起训练的，小明进步很快，可是自己却没有进步。我流泪了，一滴一滴自责的眼泪不是落在脸上，而是流进了心里，一阵的苦痛。

田径赛后我再没有和他一起训练了。因为在他面前我感到自己是一个弱者，那自卑笼罩我全身。或许是他感觉到我的异样。有一天，他跑来看我，在我面前直望着我没有出声，过了很久这才缓缓道：“你是个没用的人，不配成为我的对手，一个只会被挫折打败却不会站起的人，怎么会取得成功呢？”他显得很激动，眼眶通红，但他坚定的语言让我无法不正视他。他的话就像一个霹雳，劈开了我心中的阴暗，我突然站起来，双眼也直望着他，心中好像有千言万语想和他说，却卡在喉咙里，道不出来，我紧握着他的手，眼泪夺眶而出。

在那之后，我训练更加努力了，不为别的，只为在挫折中重新站起来，再次成为小明的对手，希望在明年学校运动会上夺得第一。所有人都来为我祝福。小明常常笑着对我说：“明年我要战胜你”，他的笑格外灿烂，像春日里的花朵，那时候我的心中波涛汹涌，我知道他是在激励我。我有道不尽的感谢，感谢他教会了我战胜挫折。让我明白人生正因为挫折而丰富多彩。

经过这次失败，我明白了小树正因为风雨才茁壮成长；江河正因为险峻才形成壮丽瀑布；大地正因为有尘埃才肥沃和丰厚，人正因为有挫折才不断成长，我不拒绝挫折。因为它让我的人生更具色彩。

抵抗挫折的演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

每年暑假，我们一家人都会回老家度过。那年你开刀住院了，出院时已是要拔花生的时候。爸爸外出有事，我和姐姐看着出院不久的你，决定帮你一起拔，你心痛无奈的推开我们，生怕我们会怕苦怕累，可依旧未能阻止我们赤诚的心。

微风拂起，啮滚热气夹在风中扑向我们。我擦了擦额上的汗水，眯眼看向蒸发着大地的烈日，埋下头继续拔，这些花生扎根扎得又深老，我紧紧拽住花生的根部，咬紧牙关，向后猛扯，花生却纹丝不动。我泄气地看着它，再使劲猛地一扯，那花生被我连根拔起，我跌坐在泥土上，那拔出的泥土洒在我身上，我抖了抖衣服，甩甩膀子，向下一株迈进。

拔了一上午，汗水湿透了我们的衣服，黏黏地贴在我们身上，汗水已不知流了多少。你心疼地看着我们黝黑的'双手，晒红的膀子，汗流的脸颊。我们摇摇头继续拔。

当全部拔完之时，我和姐姐身上已全是泥巴，双手也因用力过度而起了痕迹。我感到又累又渴，你焦急地把我们推进屋内休息，而自己却仍在收拾。

花开花落，芽儿成长的过程中少不了蜂围蝶伴，我成长中也少不了母亲相伴的身影。

每当我挑灯复习学习时，你总守护在身边，时不时给我倒一杯热茶，我看了你充满血丝的双眼，无奈地催着你休息，你总是笑着推辞：“没事，再陪你一会儿……”

每当我无理取闹地与姐姐争吵时，你总是责备地瞪着姐姐，让她让着点我，然后向我宠溺的怪道：“你呀，这么大了还吵，该懂事了！”我不满地撅撅嘴，你无奈地摇摇头。

抵抗挫折的演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

这些问题的答案是一一妈妈。妈妈为我做的事比天上的星星还多；比世界上最大的沙漠中的沙粒还多；比大海还要广阔。想起妈妈为我做的点滴，像一泓泉水涌进我的脑海里，一切都像老照片一张一张地显现出来。从一个幼小萌懂的婴儿到现在，我没有一次让妈妈省心过，我让妈妈操太多心了。

我心里一直藏着一句话：“妈妈，我爱你，您辛苦了！”但我总是说不出口，我每次想对妈妈说时，但嘴巴好像不受控制似的，到嘴边的话又咽了回去。我真恨我自己没有用呀。

这一次我下决心要对妈妈说心里话。我走到妈妈的面前说：“妈……妈……我……”妈妈对我的目光充满了关切。不知哪里来的勇气，我大声地说：“妈妈，我爱你，您辛苦

了！”顿时，妈妈的眼眶充满了眼泪：“妈妈也爱你！”

那一次勇敢的尝试增进了我和妈妈之间的爱呢。

抵抗挫折的演讲稿篇五

亲爱的老师，同学们：

大家好！

契诃夫曾说过：“困难与挫折对于人来说，是一把打向坯料的锥，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。”

坚持不懈往往能创造奇迹。杰克·甘菲德和马克·韩森在编撰《心灵鸡汤》时，不知吃了多少次闭门羹，但他们并没有放弃，而是更加执着地奔走在各个出版社之间，最后，有家小公司被他们的诚意打动，答应帮忙出版。《心灵鸡汤》一经出版立即成为当时最畅销的图书之一。正是因为他们直视挫折、坚持不懈，才取得了如此巨大的成就。

成功的唯一秘诀就是不让暂时的挫折击垮我们。徐悲鸿自幼热爱绘画，1980年他随父亲到邻县买画，以谋全家生计。父亲因病去世后，他挑起了家庭的重担，过早体会到了生活的艰辛和人间的无常。面对如此巨大的挫折，他仍不间断学习和练画，最终创作出《愚公移山图》、《八骏图》和《负伤之狮》等令世人惊羡的画作，成为了中国现代美术事业的奠基者、家喻户晓的绘画大师。

法国大作家巴尔扎克曾说过这么一句话：“挫折是能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”强者在挫折面前会愈战愈勇，而弱者只会颓然不前。我国明代的谈迁用20xx年的时间编成了五百万字的《国榷》初稿，却被贪婪之徒偷走。他忍受这一沉重的打击，又埋头书案苦干十年完成了《国榷》的第二稿，又经过三年的补充、修改，才最后定稿。如果谈迁在遭

受初稿被偷的重大挫折后一蹶不振，就不会有十三年后的成就。

坎坷也好，挫折也好，对于一个人来讲，要战胜它首先要战胜自己。海涅生前最后8年，手足瘫痪，视力微弱，躺在被褥的“坟墓”里，但生命之火不灭，吟出了大量誉满人间的优秀诗篇。意大利旅行家马可·波罗曾蒙受牢狱之灾，但他没有颓丧，他就是在热那亚的监狱中口述出那蜚声世界的《马可·波罗游记》。他们的勇气产生于斗争中，产生于同挫折的顽强抗争中。

挫折好比一块锋利的磨刀石，我们的生命只有经它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作下了铺垫。只有直面挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才会更加坚实。

我的演讲完毕。

谢谢大家！