

# 2023年二年级我学会了坚强 在挫折中坚强心得体会(通用18篇)

在现代社会中，发言稿已成为各种活动和会议的重要组成部分，它不仅可以增加演讲的效果，同时也能够展示演讲者的专业素养。发言稿中的论据和例证要具有说服力和可信度，可以引用相关的数据、事实或者个人经历来支撑我们的观点。以下发言稿范文的写作风格多样，希望能够激发你的写作灵感。

## 二年级我学会了坚强篇一

人生充满着挫折与困难，挫折是每个人成长道路上不可或缺的一部分。而面对挫折，我们应该选择坚强地面对，并从中寻找到一份宝贵的心得体会。在我生命中的挫折中，我通过努力与思考，逐渐发现了坚强的意义和力量。

### 第二段：认识挫折的重要性

挫折是一种磨砺和洗礼，它可以让我们更加理性地面对自己的不足和错误。在挫折中，我们往往会经历失败、痛苦和迷茫，但这正是我们成长的过程。当我们遭遇挫折时，应该及时反思并吸取教训，这样才能在以后的人生道路上更加坚强和自信。

### 第三段：发现坚强的力量

挫折会让我们寻找内在的力量和勇气。曾经有一次，我经历了意外的失业，这对我来说是一次巨大的打击。然而，我选择了保持坚强并相信自己的能力。我开始积极地寻找新的工作机会，并不断提升自己的能力。经过一段艰难的时间，我最终找到了一份令我满意的工作。这次经历让我明白，只有坚强和乐观地面对挫折，我才能真正发挥自己的潜力。

## 第四段：挫折带来的改变

挫折是一种改变的机会。它可以迫使我们重新审视自己的行为 and 思维方式，并找到不足之处。在经历一次事业上的挫折后，我深刻地反思了自己的做事方式和态度。我发现自己之前过于急功近利，缺乏耐心和细致的工作态度。通过这次挫折，我下定决心要改变这种不良的工作习惯，并更加注重细节和认真对待每一件事。这个改变不仅提升了我的工作效率，还使我在个人生活中更加坚强和自律。

## 第五段：挫折使人更加坚韧

挫折可以培养我们的毅力和耐力。在我学习一门外语时，我总是遇到各种困难，无论是语法掌握还是口语表达，都让我感到力不从心。然而，我没有放弃，而是坚持不懈地努力学习，并且参加了一些语言交流活动。经过一段时间的努力，我发现我的外语能力有了显著的提升。这个经历教会了我，只有在挫折中坚持不懈，我们才能真正获得成功。

## 结论

挫折是生活中不能避免的一部分，如果能正确看待并坚强面对，它将成为我们成长和进步的助力。通过挫折，我们不仅能够发现自己内在的潜能，还可以改变自己的行为方式和思维方式。挫折使我们更加坚韧，更加有毅力去攻克困难。因此，当我们遭遇挫折时，不要过于气馁和消沉，而是要勇敢地直面它，从中寻找到那份宝贵的心得体会。

## 二年级我学会了坚强篇二

### 第一段：引言（介绍坚强乐观的意义）

坚强乐观是人生旅途中必备的品质。无论我们面对的是挫折、困难还是失败，坚持乐观的态度都能帮助我们以积极的心态

面对困境。坚强乐观意味着我们在面对逆境和挑战时，能够勇敢地面对困难并寻找解决问题的办法。坚强乐观不仅能够提高我们的抗压能力，还能帮助我们保持心情的舒畅，从容面对生活的起伏。在我与坚强乐观的道路上，我充分认识到了坚强乐观的重要性，也从中收获了许多宝贵的心得体会。

## 第二段：积极对待挫折与困难

面对挫折和困难，积极的态度对于应对困境至关重要。在我遇到挫折和困难时，我体会到了积极乐观的态度可以帮助我们走出困境的重要性。积极的态度让我们能够淡化困境的痛苦，发现其中的机会与改变，培养出一种勇于面对困难并寻求解决问题的意愿。无论是在学业上遇到的困难，还是在人际交往中遇到的挫折，我都试图用积极的心态去解决问题。时间和经验告诉我，积极的态度能够让我们更加清晰地认识到问题的实质，并为解决困难提供更多可能性。

## 第三段：以乐观的心态看待失败

失败，是我们成长道路上不可避免的一环。尽管它使我们感到沮丧和失望，但乐观的心态能够帮助我们面对失败并从中吸取经验教训。失败并不意味着终结，它只是为成功铺平了道路。我曾在一次比赛中失利，但我没有沉迷于失败中。相反，我选择了从中学习，并将其视为成长的机会。乐观的心态让我相信，只要我继续努力，总会有新的机会等待着我。正是这种乐观的心态支撑着我，让我继续前行，最终取得了成功。

## 第四段：转变困难为机会

正确认识困难的本质，以及如何将困难转化为机会，是坚强乐观的关键。我深知困难是我们成长的催化剂，它能够激发我们的潜力和智慧。在通往成功的道路上，会有许多困难横亘在前，但我们要敢于面对困难、勇于挑战困难，并积极寻

找解决问题的方法。曾经有人对我说：“机会是给那些有准备的人的。”我深深体会到了这一点。只有在困难中磨砺过的人，才能更好地把握机遇，迈向成功。

## 第五段：结语

坚强乐观是迎接人生各个挑战的秘诀。无论是面对挫折、困难还是失败，我们都应该学会以积极的态度来对待，并从中汲取宝贵的教训。正确的认识困难的本质，将其转变为机遇，是我们成长和进步的关键。只有保持坚强乐观的心态，我们才能在生活中修炼出一颗坚韧而不屈的心灵，迎接更多更大的挑战，并走向更加辉煌的人生。

## 二年级我学会了坚强篇三

的母爱母爱如水，清澈深沉；母爱如山，质朴绵延。居住在武进区牛塘塘口村的蒋杏官老人用自己的一生为我们诠释了“的母爱”！我们怀着对她的敬佩与赞美、尊重与爱戴来到了蒋杏官老人家中，听她慢慢讲述往事。

43年前，蒋杏官老人的女儿蒋晓莉只有十个月大的时候，不幸患上了小儿麻痹症，这无疑对当时的蒋杏官夫妇是个打击。亲戚们都在劝她，这个孩子都这样了就别救了，估计长大了也是个废人，这不是在自讨苦吃吗？可是即使这样，蒋杏官老人始终不肯放弃女儿，女儿毕竟是自己身上的一块肉，而且一个生命的诞生也是不容易的。说到这里时，蒋杏官老人哽咽着，眼睛都红了，我相信许多人都会被深深感动。

蒋杏官老人从女儿小时候一直照顾到如今，这其中的艰辛、坎坷、挫折不是我们一般人所能理解的。日复一日、年复一年，很难想象蒋杏官老人是如何做到的。

在蒋杏官老人的女儿蒋晓莉患上小儿麻痹症之后，蒋杏官老人便带着女儿去针灸，隔一天针灸一次，慢慢的，她的女儿

也可以搀着走路了。蒋杏官老人希望自己的女儿也能与同龄人一样去上学，于是，每天拖着女儿上下学，天天去送饭，这在她女儿上学期间从不间断。蒋晓莉初中毕业后，蒋杏官老人想让女儿接着读高中，但是女儿去南京治疗了两年，并在南京念书。女儿回来后蒋杏官老人便开了一家小店，平日里让女儿帮忙看店。蒋晓莉不辜负妈妈的期望，刻苦好学，自学了雕花和雕字技术。

蒋杏官为女儿感动骄傲，她时不时就会说到自己的女儿很，说自己的女儿在做手术时从来都说不疼，可实际确实痛得要命，经常躲在被子哭。我想，蒋杏官老人的女儿这么有绝大部分原因是因为自己的母亲。正是蒋杏官老人的，才会使得自己的女儿也如此。有人说，母爱是伟大的；母爱是温柔的；母爱是无私的……这些都很好的体现在了蒋杏官老人身上，但是我想，在蒋杏官更体现了一种的母爱！

在采访时，我无意间发现在蒋杏官老人的家中有一个燕子窝，看到燕子来来回回的喂养雏鸟。不经意间，就觉得蒋杏官老人与她的女儿就如同这燕子窝中燕子一般。燕子窝规模也是我见过最大的，估计也有很长一段时间了，这不正好象征了蒋杏官老人对女儿的无私的无微不至的照顾吗？象征了蒋杏官老人对女儿的爱，那种的母爱！

## 二年级我学会了坚强篇四

草色枯黄，堆满了惆怅。

成绩单上那一排刺眼的数字该如何去滋养那等待萌芽的梦想。

是不是应该在最后的198个日日夜夜里充实一下自己！如果说过去已经走远，是不是应该抓住这就在眼前的希望。

你看，初升的太阳绽放出耀眼的光芒。似乎在告诉我们：冬天都来了春天还会远么？

你看，自然界循环往复的一切都在告诉我们只要肯奋斗，一切都可以重新开始

你看，你还有朝夕陪伴你的朋友，奋斗的路上并不孤单！

是她分享着你的喜怒哀乐

是她察觉了你的“不动声色”

是她轻声安慰了失意的你

是她陪伴着你你的分分秒秒

下个季末，即将散场的青春，也许最好的告别是进入一所不错的大学，用电波传送着你我的欣喜。

那么，就在最后的日子，用行动写下……

## 二年级我学会了坚强篇五

第一段：引言（150字）

挫折是生活中难以避免的一部分，每个人都会经历各种各样的挫折。在挫折中，有些人选择放弃，他们被打败了，看不到希望。然而，还有一些人选择坚强，他们敢于面对挫折，从中学到宝贵的经验。在我看来，在挫折中坚强是非常重要的，它能帮助我们成长、改变和超越自己。下面，我将分享一些我在挫折中获得的个人体会与心得。

第二段：挫折是成长的机会（250字）

每当遇到挫折时，我总是会想到一句名言，“星星不会在白天闪耀，只有黑夜才能看到星星。”这句话告诉我，挫折并不是一件坏事，而是一次成长的机会。挫折教会了我如何坚

强地面对困难，并从中获得智慧和力量。每当我面对困境时，我不再沮丧和害怕，因为我知道挫折是通向成功的必经之路。只有经历挫折，我们才能真正成长，成为一个更好、更强大的人。

### 第三段：挫折是改变的契机（300字）

挫折不仅给予了我成长的机会，还为我提供了改变自己的机会。在经历一次次的挫折后，我逐渐发现，无论我们如何努力，生活总是会有无法预料的变故。然而，这些变故并不是坏事，而是推动我们前进、改变自己的机会。挫折使我学会接受改变，并教会我如何积极地应对和适应变化。挫折让我意识到，只有不断改变自己，我们才能适应环境的变化，取得成功。

### 第四段：挫折是超越自己的契机（300字）

挫折不仅让我成长和改变，还激发了我超越自己的潜力。每当我面对挫折时，我会不断追问自己：“我真的不能做到吗？”这个问题激发了我内心深处的动力和潜能，推动我挑战自己，超越自我设限。在挫折中，我发现自己拥有更大的力量和能力。我开始相信，只要我持之以恒地努力，没有什么是无法克服的。挫折让我迎接挑战，勇敢地尝试新的事物，这样我才能不断成长，达到更高的成就。

### 第五段：结尾（200字）

通过一次次的挫折和不屈不挠的努力，我明白了在挫折中坚强的重要性。挫折是我们成长、改变和超越自己的机会。每次面对挫折时，我们都应该保持乐观的态度，勇敢地面对困难，相信自己的能力。只有坚持下去，无论前方的路有多么艰辛，我们一定可以战胜一切困难，取得成功。最重要的是，挫折不会打败我们，只有我们自己可以让它战胜。

在挫折中坚强心得体会，我们可以从挫折中学到很多东西，它们将成为我们人生的财富。尽管我们会遇到各种各样的挫折，但只要我们始终保持坚强的心态，相信自己，我们就能战胜一切挑战，取得成功。

## 二年级我学会了坚强篇六

在我们教室的门口，生长着一棵大松树，树下还有一棵不起眼的小榆树。他不能享受更多的阳光，也吸不到足够的水分和养料。但他还是和大松树一起长在大地上。绽放出他最美丽的生命景色。

当2008年5月12日14时28分，汶川地区的大地震发生后，我从电视上了解到那么多和死亡、困难做斗争的人们的事迹后，我深深的被打动了。他们互相搀扶、互相鼓励、相互救助，共同渡过难关，和死神做着坚决的斗争。这是一种生存的愿望使 they 要活下去，是生的欲望，是勇气、是一种信念。当电视屏幕上多次出现从倒塌的废墟中救出的生命的时候，我都会泪流满面。他们太伟大，太勇敢了。我不知道怎样去表达我的感受，我想：我是一个活生生的生命，我要勇敢的活着，做一个热爱生命，做一个的人。小榆树要加油，我要加油。灾后汶川地区的小朋友要加油，中国加油。

## 二年级我学会了坚强篇七

,本身是一种品质,一种精神,一种美德。下面请欣赏关于有时我也想的作文，希望你们喜欢!

我从小到大其实一直不是一个的人，我不可能是烈士一般，面对挫折继续勇敢冲上去，我从来只是一个胆小鬼，如此，有一些像行尸走肉，面对在恐怖的事情只是默然的走过，我怕死，我也怕痛，我甚至怕的就是挫折，甚至没有我不怕的东西。



也许，有时候会弄拙成巧，这令我很庆幸。

别人总是佩服我做危险游戏时候，如此的镇定，就如上次在中华恐龙园做那个疯狂火龙钻的时候，别人都吓得尖叫起来，因为那个游戏，不仅将人在空中甩来甩去，而且还将人转来转去，就像是免费的将人摔成人体肉酱。我邻座的一个人太激动，结果连鞋子都直接甩到湖里去了。明明只有两分钟的时间，但是我只是看着下面发呆，紧紧的靠在座椅上，指尖发白，漠然的听着别人的尖叫声，那时候我已经忘记了什么是害怕，只是那么看着，看着中华恐龙园广阔的全局，我突然有一种想要流泪的冲动，眼泪就要落下，但是硬是缩回去，不知为什么，我在那一刻，竟然骄傲的自尊心受挫，发现自己如此的落寞渺小。当下来的时候，我鄙夷的看着那些人扑倒父母的怀抱哭泣，还有人在呕吐箱那里呕吐。但是我没有哭泣和冲动，只是漠然的走到工作人员面前，问最后一班的时间。因为害怕，所以已经忘记恐惧，我记得我走的时候，脚都是有一些软的。

总像免费的体验了如何学会，但是，我想，有时，无力。

总是想要，可是当面对一切之时，就变成了漠然，只是顺其自然。

记得有一次是演讲，我站在台上，明明稿子，因为根本就没有准备，我记得抄了一章纸，但是我只说了一小段，声音是颤抖的，因为面对很多的人，我会怯场，我总是那么的软弱，但是在演讲的时候，成绩却出奇的好。

有时，我想，我不是幻想派的，我只是现实，我不相信上帝的谎话，我也不相信天使的诺言，我只是相信自己。的代价，就是努力，但是多少次想要，但是，多少次无功而返。

也许我会懦弱下去，但是我相信，相信改变……

## 二年级我学会了坚强篇八

记得妈妈给我讲过一个猪的故事，事情发生在20xx年的汶川大地震，在一个小村庄，一家住户养了一头又肥又大的猪，在发生地震的短短几秒钟，整个村庄毁于一旦，那头猪也被无情的压在了废墟下面。

经过漫长的三个月，搜救后，这头猪被人们无意间找到了，当人们找到它的时候，它已经瘦得几乎只剩下骨头了，人们不可思议的看着这头猪，想着这头猪是怎样在这恶劣的环境下生存的呢？结果人们看见旁边残留的一些煤渣比，和缝隙中的一点水，才知道这头猪原来是吃了煤渣子，喝着缝隙中流的一点，水生存下来的。

这一刻才使我明白，生命多么重要，就像这头猪一样，只要有一丝存活的机会也要争取，不能放弃，春天走了还可以再来；花凋谢了，还可以再开；生命没了就真的没了，我下定决心一定要珍惜生命，我佩服这头猪更佩服他，不像命运低头！勇敢的“站”起来，做一个“猪”！

## 二年级我学会了坚强篇九

坚强乐观是无论在什么时候，都能保持积极向上的心态和态度。在生活中，我们常常面临各种挑战和困难，只有坚强乐观的心态，才能在困境中寻找希望与解决的出路。在我的成长过程中，我深刻体会到了坚强乐观的重要性。以下是我从坚强乐观中获得的体会与心得。

首先，坚强乐观的心态能帮助我面对困难和挫折。生活中，我们难免会遇到许多挫折和困难，如考试不理想、遭遇人际冲突等等。遇到这些问题时，如果心态消极，就会陷入自怨自艾的泥淖中，无法积极地去解决问题。相反，拥有坚强乐观的心态，能让我看到问题的另一面，从中寻找到解决问题的方法和机会。即使是失败了，也能从中找到教训和启示，

不断调整自己，不断提高自己，变得更加坚强。

其次，坚强乐观的心态能让我更好地享受生活。人生如同一首乐曲，时而高亢激越，时而低回缓慢。即使面对困境和挫折，我们也应该保持乐观的心态，才能更好地体会生活的美好和乐趣。我记得有一次在考试中遇到了很多难题，一时之间感到非常沮丧。但我想到自己还是有办法去解决这些问题的，于是我重新调整了心态，坚信自己能够做得更好。通过积极的思考和努力，我最终成功地解决了这些难题。从那时起，我明白了只有坚强乐观的心态才能让我更好地享受生活的点滴。

另外，坚强乐观的心态也能为我带来更多的机遇。有句话说得好：“机会只垂青于有准备的人。”只有持续坚持并保持乐观的心态，我们才能准备好接受机遇的挑战。在我的成长过程中，我遇到过很多的机遇，比如参加演讲比赛、加入社团等等。这些机遇只有在我坚强乐观的心态下，我才能抓住，并取得成功。因为乐观的心态能让我相信自己的能力，并为之奋斗，使我能更好地利用机遇来实现自己的目标。

最后，坚强乐观的心态对于提高自信心和人际关系也有着积极的作用。自信是成功的一半。只有坚信自己能够成功，才能付诸行动，才能取得成果。而乐观则是自信的源泉。在与他人交往中，乐观的心态能让我更加真诚、友善和开放，从而与他人建立起更好的关系。通过与他人的交流和合作，我学到了很多知识和技能，同时也培养了自己的沟通能力和人际交往能力。乐观的心态让我勇敢地面对他人的好恶、指正和批评，从中吸取教训，不断适应和成长。

总结一下，坚强乐观的心态在我的成长过程中发挥着重要的作用。它能帮助我面对挫折和困难，享受生活的乐趣，抓住机遇并提高自信心和人际关系。因此，我会继续保持坚强乐观的心态，在面对一切困难和挑战时，时刻提醒自己相信自己，保持积极的思维，并始终坚守自己的信念，用行动去实

现自己的目标。

## 二年级我学会了坚强篇十

### 一、引言

坚强乐观是一种积极向上的心态，它能给予我们面对困难和挑战时的力量和勇气，并引领我们走向成功。在人生的征程中，我们每个人都会面临各种各样的挫折和困扰，但只有那些保持坚强乐观心态的人，才能更好地应对困难并获得成功。下面，我将分享我的坚强乐观心得体会。

### 二、积极面对困难

在人生的道路上，我们会遇到各种各样的困难和挑战。这些困难有时会让我们感到沮丧和无助，甚至想要放弃。然而，我深信只有保持积极乐观的心态，才能走出阴霾，迎接光明。当遇到困难时，我会告诉自己要勇往直前，不要被困难击倒。我会相信自己的能力，相信只要坚持努力，一切困难都能克服。这种积极面对困难的心态使我在困境面前不气馁，而是充满信心和勇气。

### 三、学会从困境中成长

困境往往是人生中最好的老师。只有经历了苦难和磨砺，我们才会变得更强大。在我看来，人生中的挫折和困扰是宝贵的财富，我们要从中汲取教益，用来不断完善自己。每一次遭遇困境，我都会从中寻找教训，并思考自己的不足之处。我相信，只要学会从困境中成长，我们就能够越来越接近成功。

### 四、坚守信念，打破束缚

坚持自己的信念和追求是保持坚强乐观心态的重要因素。面

对困难和压力，人们常常容易迷失自我，动摇信念。然而，只有坚守信念，我们才能在困境中找到前进的动力。当困难来临时，我会告诉自己要相信自己，相信自己的价值和能力，不被外界的压力和质疑所左右。我会坚守自己的理想和目标，努力去追求，并不断挑战自我。只有打破自我设限，勇敢面对挑战，我们才能走向成功之路。

## 五、宽容与感恩，保持乐观态度

宽容与感恩是坚强乐观心态的重要组成部分。在人生的旅程中，我们会遇到许多人和事，有的会帮助我们，有的会伤害我们。当遇到伤害和不公时，我们应学会宽容。宽容不仅能减少我们的烦恼和愤怒，还能增进与他人的和谐关系。同时，感恩也是保持乐观态度的重要手段。我们要学会感恩自己所拥有的一切，无论是物质财富还是内心的富足。感恩使我们看到生活中的美好，让我们更加乐观开朗地面对困难和挫折。

## 总结

坚强乐观心态是人生成功的关键所在。只有坚定信念，勇往直前，我们才能在困难中找到机遇，实现自我价值。同时，积极面对困境，学会从中成长，才能更好地应对生活的挑战。保持宽容与感恩的心态，让我们能够保持乐观向上的心情，享受人生的美好。期望每个人都能以坚强乐观的心态面对生活，并不断追求自己的梦想和目标。

## 二年级我学会了坚强篇十一

外公家的邻居金阿姨是一家不锈钢厂的工人，有一次，在操作时，因机器故障，使她失去了一只宝贵的左手。

当时，金阿姨十分，做手术时，居然一滴眼泪都没掉，积极配合医生进行治疗。虽然金阿姨残疾了，但是她对生活依旧充满了信心，她相信，通过自己的不懈努务，一定能恢复到

以前的生活质量。经过一段时间的康复训练，现在金阿姨已经能自己料理一切家务，她还用受伤所得的赔偿金买了一套新房子，办起了托管所，帮助那些没有老人带孩子的家庭解决困难。

因为这些孩子年龄都很小，所以都非常吵闹，但是金阿姨充满了爱心，一点都不觉得厌烦，耐心地照顾这些孩子，得到了家长们的一致好评。想到金阿姨，我特别敬佩她，虽然，她少了一只手，但是她比别人多了与命运抗挣的斗志，与困难作斗争的意志和坚持到底的勇气。

她就象折了翅的鹰，我情不自禁地对她说：“爱拼才会赢！”

## 二年级我学会了坚强篇十二

在生命的旅途中，人们经历各种不同的挫折和困难，这些困难或者挫折的解决办法往往在我们神经和意志的力量中寻找。而成功和幸福的共同基础就是一个坚强的后盾。今天，我们来讨论一下坚强后盾的体验和心得。

### 第二段：心态

第一个需要坚强的是心态。我们的心态是整个人生的基础，决定着我们在不同情况下会有怎样的反应。一个坚强的心态可以帮助我们克服挫折和压力。在困难的时候，我们可以试着看到一些积极的方面，从而调整自己的情绪。同时，可以通过运动或者冥想等方式来调节自己的情绪，保持一个好的状态。

### 第三段：思维

坚强的后盾还需要具备强大的思维能力。这种思维能力使我们在生活中冷静地思考解决问题的最佳方法，而不是被一时

的情绪所支配。这样的思维能力可以让我们更好地面对任何困难或者挑战。例如，当遇到困难时，我们可以将其当成挑战，这样我们会在挑战中更快地成长和进步。

#### 第四段：支持

我们需要有支持和鼓励我们的人，这些人可以是家人、朋友或者同事。他们在我们需要他们时会给予我们坚定的支持和鼓舞。要成为一个坚强的人，我们首先要在身边找到这种支持者，并且把信任和依赖的关系建立好。同时，我们也应该成为别人的支持者，互相鼓舞帮助，让我们在生活中变得更加坚强。

#### 第五段：善于解决问题

最后，一个坚强的后盾的重要属性是善于解决问题。我们可以通过信息技术、书籍等方式获取帮助，也可以通过外界的训练和教练来提高我们的技能，建立问题解决技巧。通过不断地学习，我们可以更好地应对生活中的各种问题。

#### 总结：

总之，坚强的后盾是我们在人生旅程中最重要的资产。无论你面临多么艰难的时刻，有一个坚强的后盾可以帮助你挺过难关，建立更加稳定的基础。拥有一个强大的心态、思维能力、支持和问题解决技巧是必须的。继续努力，让自己变得更加坚强，无论什么时候都保持积极向上的状态，相信坚强后盾可以帮我们走出生命中的任何困难并走向成功。

## 二年级我学会了坚强篇十三

夕阳向大地洒下最后一抹余晖，渲染出最为耀眼的金色。我独自坐在阳台上，卸下了的面具，眼神迷离，呆呆的望着那轮夕阳。我努力到底是为了什么？事事都不尽人意，自己又

无力改变，童年的时光早已逝去，身边的人事皆非，所有的都已变更。

成绩，虽不是最差，却也不算最好，就在这两者之间徘徊不前，总行走在成功与失败之间。特长，一个五音不全的人难道还指望唱歌？从未碰过乐器的人难道还能弹钢琴？这简直就是天大的笑话。我不是方仲永，也不是贝多芬，更不是伟大领袖毛主席，除了学过几年的民族舞，拿了张证书，还勉强可以撑撑场面，但其实却连基本功都已经不会了，更不要说跳舞了。成绩、特长都不行，我会干什么？我能干什么？我有什么用？就算从头来过，又能如何？再重复一遍相同的路罢了。

天上，月亮已从云间飘出；窗内，依旧如故，那些残酷的现实，让我感到太累，太累。我仰起头，眺望残缺的月亮，自己好像就如这月亮一样，人生残缺。突然，我好像懂得了些什么。夜虽然黑暗，但也有着一点光明，只要凭着这一点光明，就能熬过黑暗。黎明的到来，是黑暗的离去，也是夜的追赶！

在人的一生中，下一列火车，没有这一站的过客。我要做的不是抱怨，不是哀叹，不是软弱，而是继续赶路，继续向前。人，终究要在挣扎中蜕变，最终羽化成蝶。既然我认为自己能够成为蝴蝶，那就应该忍住疼痛，去咬破自己织的茧。酸甜苦辣我自己尝，喜怒哀乐我自己扛，我就是我的太阳，无需凭借谁的光！成功的人不会有软弱的想法，因为他们没有软弱的资格，只有权利！

我若不，拿什么笑着对别人说起那些过去的云淡风轻？

我缓缓地从椅子上站起来，眼中的迷雾已经消散了，今日的迷茫，会成就明日的朝阳。



## 二年级我学会了坚强篇十四

“坚强后盾”是一个很有意义的词语，其意思是指在困难时刻为自己和他人提供坚定的支持。对于每个人来说，保持一颗坚强的后盾都十分重要，这样才能面对未知的挑战和困难。能够扮演着这个角色，不仅会让自己成为一个有影响力的人，还能影响着身边的人。所以，我认为保持坚强的后盾是我们每个人都应该努力拥有的能力。

### 第二段：坚强后盾对个人的重要性

坚强的后盾对每个人来说都至关重要，特别是在经历挫折和失败的时候。在这些时候，一个人的信心和应对能力可能会受到很大的挑战。但是，我们需要坚定地相信自己，坚定自己的目标和信念，保持积极乐观的心态。这时，几句鼓舞人心的话或者一份温暖的陪伴都可能成为你的后盾，让你在风雨中能看到彩虹。

### 第三段：从家庭方面谈起

从小开始，父母便是我们的第一个坚强后盾。他们不仅要提供物质上的支持，还要以自己的言谈行为塑造我们的性格和思想，让我们拥有强大的心理素质能力以应对童年的小痛苦。在我们长大成人后，家庭的关系可能会复杂或变得淡薄，在这时我们同样可以从亲密的友谊中获得帮助。朋友可以给我们及时的建议和肯定，可以陪伴我们度过人生的每一个逆境。

### 第四段：从职场方面谈起

在职场中，坚强的后盾更显得重要。每个人进入职场都会面对不同的中草药开始，要学会适应他们，才能在市场竞争中立足。职场的压力很大，而当你成为一个有能力的员工或领导时，就可能会被安排承担一些更加艰难的责任。在这些时候，坚强的后盾就显得至关重要了。只有你的后盾能支持住

你，且能给你加油鼓励的人，你才能成为一个扮演着积极角色的人。

### 第五段：总结和提醒

总之，坚强的后盾对每个人来说都很重要。我们都需要借助他人的支持，从而找到自己前进的路线，你也需要扮演着这样的角色，去支持他人。当我们自己扮演着坚强的后盾时，我们不仅能够促进自己的成长，还能帮助和鼓舞他人。因此，在面对困难时，保持积极的心态，以及相信自己 and 身边的人，都是必要的。只有我们自己的坚强后盾才能帮助我们在磨难面前得更加坚强和勇敢。

## 二年级我学会了坚强篇十五

在人生路上，我们不可避免会遇到各种挫折和挑战，这时候我们需要一个强大的后盾来支撑我们走过难关。这个后盾可以是我们的亲人、朋友、爱人，也可以是我们的内心。

### 第二段：亲情背后的坚强后盾

亲人的爱是我们最坚实的后盾之一。深情的父母、亲密的兄弟姐妹、陪伴我们多年的祖辈，他们的爱无时无刻不在支持着我们走过人生的艰难困境。无论我们经历了什么困境，他们都会在我们的身旁给予我们无尽的支持和鼓励。而我們也可以通过规划自己的人生计划和行动，来让他们放心、放手，因为我们已经成长为了一个稳重、有信心，能够应对任何挫折和磨难的人。

### 第三段：朋友之间的坚强后盾

朋友是我们在人生中的另一半。他们与我们相伴相随，分享生活中的欢乐和忧愁，无论是在当下还是将来，他们的支持总是会让我们有勇气和信心走过每一个难关。他们永远是我

们的坚持后盾，因为他们知道我们最好和最坏的一面，也知道我们的内心世界，因此在我们最需要帮助的时候，总会提供给我们最好的支持和鼓励。

#### 第四段：爱情的后盾力量

感情也可以是我们生活中的坚强后盾之一。爱的力量无处不在，它可以为我们提供所有的支持和保护力量，同时也可以将我们的人生路径引导出一条自己的独特路。当我们饱受生活的沉重压力和逆境时，爱情就是我们的精神支柱。它可以帮助我们我们从疲倦和绝望的沉迷中走出，为我们创造更好的未来。

#### 第五段：内心的背后力量

内心是我们最重要的坚强后盾。当我们面对挫折和逆境时，内心的强大力量可以帮助我们不断完善自己，提高自己的能力和技能，这样我们就可以面对更加复杂的世界和更加激烈的竞争。内心还可以使我们更加自信，因为当我们最需要信任自己的时候，它就可以让我们成为一个无所畏惧的人，一个没有任何后顾之忧的个体，一个拥有强大心灵和意志的人。只有这样，我们的人生才有可能走向更加美好、更加成功的方向。

#### 结论

总之，坚强的后盾是我们人生征程中的必备元素，有了它们的支持，我们便可以走过一路的艰难险阻。无论是家人、朋友、爱人，还是内在的力量，都能给我们力量和信心，让我们勇敢的面对人生最大的挑战。最后，让我们一起学会坚强，成为一个更好的人，享受崭新人生的人生体验吧！

## 二年级我学会了坚强篇十六

如今，生活中的困难和挫折无处不在，我们都曾有过困难和挫折，但如何面对、克服一切困难？这无疑是我们每个人都想要掌握的技能。我认为，坚强向上是一种必备的技巧，它能让我们在面对困难和挫折的时候不倒下，不放弃，继续前行。在接下来的几个段落中，我将分享自己的关于坚强向上的心得和体会。

### 第二段：导致情绪波动的因素

首先，我想谈谈导致情绪波动的因素。人生如山路，坎坷不平。在生活中，我们面对的困难和挫折是多种多样的，例如：学业压力、工作压力、人际关系、家庭问题等等，这些因素都会对我们的情绪产生影响。有时候，我们可能会因为这些困难和挫折而感到沮丧、焦虑、失望、愤怒等情绪波动。

### 第三段：应对困难和挫折的途径

其次，我认为应对困难和挫折的途径就是“拿起武器，再战一场”。这意味着我们需要摆正心态，不屈服于困难和挫折，而是要勇敢地面对它们。当我们面对一些困难时，我们可以先冷静下来，思考解决问题的方法。我们需要认识到自己的优势和不足，找到最适合自己的解决方案。此外，不要害怕困难，要坚定地相信自己一定能克服它们，让自己不断向上。

### 第四段：坚强向上的意义

坚强向上的意义非常重要。它能帮助我们在面对挫折和困难时坚定自己的信念，战胜恐惧和挫败感，从而将困难和挫折转化为学习和成长的机会。坚强的人会在灰暗的环境中找到光芒，他们敢于冒险、创新，充满自信和勇气。这样的人比其他人在生活中取得成功和成就。

## 第五段：结论

总之，如何面对生活中的困难和挫折是每个人都需要学习和掌握的技能。坚强向上是一种必备的技巧，它能让我们在困难和挫折面前坚定信念、勇往直前、不言退。如果我们能保持这种信念，我们就能对自己的生活和未来更有信心。让我们相信坚强向上，相信自己一定能够战胜一切困难和挫折，用自己的努力和智慧成就自己的人生！

## 二年级我学会了坚强篇十七

20xx年的一场天灾，震撼着我们的心灵。5.12大地震中，让我们看到了生命是顽强的，被埋在废墟里的人们，令我们一次又一次地见证奇迹。或许生命的本身就是一个奇迹的代言词。

那天的地震，让多少人在顷刻间，所有荣华化为乌有。大地每颤抖一下，人们的心就颤抖一下。等着余震过后，成功逃生的人们开始寻找他们的亲人、伙伴。一位老师用自己的身体挡住了落下的水泥板，他那单薄的身躯撑起的不仅是落下的水泥板，还撑起了他身下那三个孩子的生命之门，让那三个孩子能存活下来，但是事事都并非都是尽人意的，那三个孩子最终还是没能逃离死亡的噩运。

最让我感动的是，一位妈妈用她那瘦弱的身躯挡住了钢筋板，瘦弱的她的身子自私可以和钢筋相媲美呢！那就是母爱激发了她，她的心中只想让她的宝贝活下来。那是她唯一的精神寄托。消防员把她周围的废墟扒开之后，都被她那撑起钢筋板的样子惊呆了。他们往下看，看到了正在襁褓中熟睡的婴儿，他正咬着手指睡得甜甜，谁也不忍心惊醒他。婴儿是世界上最纯洁的了，谁也不忍心玷污他。他的襁褓中还有一部手机，手机上写着：“宝贝，如果你还活着，请记住妈妈爱你！”看到这儿，战士们都流下了眼泪。因为她那的信心以及母爱的伟大，她成功了，她的宝贝活了下来。

在地震中我们见到了许多被困在废墟中24小时以上的人，他们都活了下来。因为他们，才得以生存下来。有的人把自己的腿截了一半，硬生生地爬出了废墟。这些无不让我们敬佩。因为四川人，所以他们总能创造奇迹。我想为他们呐喊：“四川加油，四川雄起！”

四川，你的让我记住了你！

## 二年级我学会了坚强篇十八

第一段：引言（150字）

“人生如戏，全靠演技。”这是一句耳熟能详的话。无论何时何地，我们都需要有足够的演技来面对生活中的各种挑战。生活中的大大小小的坎坷，都需要我们有坚强向上的心态来面对。而在这个变幻莫测的社会中，保持坚强向上的心态，是非常有必要的。本文就从个人的角度出发，详细讲述坚强向上的心得体会。

第二段：认清自我，强化信念（250字）

人的一生充满了挑战，面对各种困难、逆境，我们首先需要做的是认清自我，找准方向。很多人因为迷失方向，而陷入迷茫之中。我在这里所指的找准方向，不仅仅是工作方面，更是人生方面。人生意义在于成长，成长需要有明确的方向和目标，才能不断向上。找准方向之后，要强化自己的信念，坚信自己的力量，相信只要勇气和坚持，就可以取得成功。认清自我，强化信念，是坚强向上的第一步。

第三段：积极面对困难，保持积极心态（250字）

生活中难免会遇到各种困难和挑战。有的人因为困难而疲倦，失去心情和信心。其实，遇事不决，不妨从积极的角度去看待问题，相信每一个困难，都是人生道路上必须经历的代价。

相信自己可以从每一个困难中学到经验和教训，从而让自己更加成熟。要时刻保持积极的心态，不为困难所困扰，而是勇敢地去面对每一个挑战。

#### 第四段：锤炼意志，追求自我提升（250字）

坚强向上，需要锤炼意志。每一次挫折和失败，都是意志的磨炼，也是个人素质的提升。人总要学会在逆境中坚持并不断提升自己。人生充满了不确定性，唯一可以确定的是不断提升自己，增强自己的可塑性，让自己在这个充满挑战和变动的社会中更强大。因此，我们不断追求自我提升，努力锤炼自己的意志和决心，才能让坚强向上的心态逐渐成为我们生活的一部分。

#### 第五段：结语（300字）

在我们的生命中，有太多无法预知和控制的因素，有成功也有失败，有幸福也有痛苦。但唯有保持坚强向上的心态，才能够让我们在这些挫折和变化中收获更多的快乐和成长。对于每个人来说，不同的经历、不同的性格，我们面对的问题也各不相同。但是，在任何时候，都应该保持“永不放弃、永不言败、永远向上”的信念。只有这样，我们才能真正地走向生命中积极向上的道路，不断追求更好的自己。