

最新以挫折为话题 困难挫折心得体会 会(大全18篇)

奋斗是人们在追求自我价值实现过程中的不断奋进，是踏实前行的动力。如何在奋斗中保持自己的动力和激情，克服疲劳和压力。学习这些范文，不仅可以提升自己的写作水平，更能提升奋斗的智慧 and 技巧。

以挫折为话题篇一

随着生活的发展，每个人都会遭遇各种各样的困难和挫折。这些困难和挫折不仅能考验一个人的意志力，也能成为一个人成长的催化剂。在我多年的生活经历中，我不断面对挑战，经历种种困难和挫折，从中我获得了许多宝贵的经验和体会。

首先，困难和挫折教会我坚持不懈。当面对困难时，最重要的是要保持积极的态度和坚定的信念。曾经，我为了参加全市的英语比赛，准备了数月的时间，但在比赛中却遭遇了意外。我错过了一些题目，心情也跌入谷底。然而，我没有放弃，我从错误中吸取教训，继续努力学习，最终获得了较好的名次。这次经历让我明白，只要有毅力和耐心，就能战胜困难。

其次，困难和挫折教会我善于寻找解决问题的方法。在生活中，困难和挫折往往是暗礁和瓶颈。在我考取大学的过程中，我遇到了难以解决的数学问题，这让我很是苦恼。然而，我明白不能被困难击倒，我开始主动向老师和同学请教，还利用互联网和参考书籍来学习。通过尝试和不断的实践，我终于找到了解决数学问题的方法。这次经历教会了我，在面对困难时，应当积极主动地寻求解决办法，而不是被困难所束缚。

此外，困难和挫折教会我不断提升自我。在人生的道路上，

很少有一帆风顺的事情。困难和挫折就是生活的调味剂，使我们学会面对各种挑战。每次遇到困难时，我都会审视自己的不足之处，并认真反省。比如，我曾在校园辩论赛中失利，对此我进行了反思，找出了自己的不足之处，并努力改正。结果，在后来的辩论比赛中，我逐渐证明了自己的实力。困难和挫折让我不断反思，找到自己的短板，并不断提升自我。

最后，困难和挫折教会了我珍惜所拥有的。在经历困难和挫折之后，我明白了珍惜和感恩的重要性。我们常常对所拥有的事物视而不见，直到失去才会后悔莫及。比如，曾经我遭遇了严重的健康问题，那段时间我无法忍受病痛的折磨。然而，经历过那段时间，我珍惜起健康的日子，开始注重锻炼和保养。困难和挫折教会了我珍惜和感恩，让我更加关注和照顾自己所拥有的一切。

总之，困难和挫折是生活中不可避免的一部分，但它们是我们要成长的机会。从困难和挫折中，我学会了坚持不懈、寻找解决方法、提升自己以及珍惜所拥有。这些经验和体会不仅对我的成长起到了积极的作用，也帮助我勇敢地面对生活中的各种挑战。因此，我相信困难和挫折是人生的调味剂，它们让生活更加有味道。

以挫折为话题篇二

第一段：引言，讲述挫折在军人生涯中的重要性。

军人生涯中经常会遇到各种艰难险阻和挫折，这是不可避免的。然而，挫折并不是一种消极的经历，而是一种能够让军人不断成长和进步的机会。挫折不仅能够考验军人的意志力和勇气，还能够让军人学会反思自己的优点和不足，发现自己的短板并加以改进。在我的军旅生涯中，我也经历了种种挫折，但这些挫折却成为了我成长和成为更好的自己关键。

第二段：阐述挫折教会我坚韧。

在军营中，我的训练强度非常大，尤其是参加特战队员选拔时，经历了一系列高强度、高难度的训练项目。在洗劫式的训练中，我不止一次被摔在地上，感觉到自己已经到了极限，并想结束这一切。但是，我清楚地知道，军队需要的是坚韧不拔的战士，这时候我选择了站起来，再次投入到训练中。通过这些挫折，我变得越来越强大和坚韧，这种经历也成为了我走向军事生涯的关键。

第三段：表述挫折让我学会自省。

在每一个犯错误的环节里，我都会对自己进行深刻的反思。有一次，我因为上级的不恰当指挥，导致我的任务失败，十分懊恼。我很容易地指责上级的错误决策，却忽略了自己执行任务中的疏漏和失误。这时候，我的子弹打完了，我才发现自己的问题。从此以后，我就开始更加注重自己在执行任务中的经验总结，不断调整自己的执行方式，调整心态，以便达到更好的效果。

第四段：概括挫折教会我勇气。

在军队中，任何时刻都存在着危险和风险，每一个士兵都需要具备充分的勇气。但是，勇气并不是天生的，它需要我们经历挫折并且不断地去争取。经历过许多困难和挫折后，我渐渐意识到，勇气是一个积累过程，并不是任何一位战士能够从一开始就拥有。只有克服了自己的恐惧和外界对自己的挑战，真正的勇气才会不断成长，并让自己成为一个真正的优秀军人。

第五段：总结，阐述挫折的重要意义。

对于每一位军人而言，挫折都是一份宝贵的礼物。它能够让我们在失败和失落中不断成长和进步，体现出真正的勇气和韧性。纵观我的军旅生涯，每一个挫折都成为了我学习、成长和突破的契机。所以，我相信，在未来的军旅生涯中，无

论遇到多少困难和挫折，我都能够坚定而勇敢地面对，成为一个更加优秀的军人。

以挫折为话题篇三

晚上，我静静地躺在床上，久久不能入睡。当我面对的时候泪水悄悄的从眼角流了出来。白天试卷签字的是一股脑涌上心头。

“向快乐出发，世界那么大，任风吹雨打，梦总会到达。”早上我哼着小曲兴高采烈地来到学校，今天就要发前天考的语文卷了。

到了学校，我迅速拿出课本，老师吩咐了几个同学发试卷，当同学把试卷发到我面前时，我整个人都傻了，我居然只考了60多分，还在班上40多名，这怎么可能呢？我都快不相信自己的眼睛了。我仔细一看名字，是我，没错啊。我看完之后，如同晴天霹雳，让我一下瘫在了椅子上。过了许久，我用微微颤抖的手翻开试卷，一个个鲜红的叉巴映入眼帘，我居然错了这么多，怎么会这样呢？让我意想不到是短文阅读扣了9分，更让我不可思议的是作文扣了20分。这是从来没有过的事啊，我的作文一向是不错的，虽不说是出类拔萃，但也不至于这样啊！于是我翻到了作文那一面，只见两个大大的红字——走题。唉！讲明写暑假，而我的作文却写的是中秋节。按公历来说，中秋节是九月份，那时早已过完了暑假啊！

我看到我得了这么点分，深深地叹了一口气。到了放学的时间，紧接着就是家长的签字了。怎么办？这么点分怎么去让妈妈签字呢？唉！没办法，厚着脸皮给妈妈签吧！我边想便和我的昔日好友小萍和曼曼走在回家的路上。只见小萍也无精打采的，原来她也只考了60多分而已。唉，同是“天涯沦落人”啊！但曼曼却满脸笑容，原来她考了80多人啊！接着我环顾四周，看见路旁的草儿拉耸着头，花儿都焉了，柳树

撑着它那弯曲的腰。就这样，我迈着沉重的步子来到家里。外婆已经准备好了美味佳肴，妈妈坐在家里等我，可我这样的成绩对得起她们吗？我在饭桌上把卷子送到妈妈面前，妈妈看了看，不但没生气，还很平静。难道妈妈早就知道了？不可能呀！饭局结束后，妈妈把我叫到房间里和我分析错题，然后用笔签了字说：“你的短文和作文不行，下次要努力呀！”听完妈妈的话，我的心豁然开朗，下一次我一定不会让妈妈失望的。

从这次中，我知道了面对不能灰心丧气，而是要勇敢地面对它分析因果，争取下次的成功。

以挫折为话题篇四

，是人生的一部分，人生难免会有，面对，我们应该用坚强的意志，坚定的信念去战胜它，对于我这种懦弱的人来说，是需要我去改变自己的，，在我的人生中也出现过，也许，就是因为那几次小小的，改变了我吧。

在我五岁的时候，我偶然遇见了，那是我并没有什么经验，就被它给“吓”哭了，那是我放暑假的时候，我即将告别幼儿园，到学校读一年级，我在幼儿园里和小朋友们一起玩，那天离开学报到只有两天了，我们在“虫虫”上玩得正起劲，忽然，我一不小心，从“虫虫”上掉了下来，摔在了石凳上，我心里一震，开始大哭起来，我用手摸了摸地面，忽然，我的手上全是红的，我这才知道，我流了很多血，而且是从后脑勺里流出来的，和我玩的那个小朋友赶紧跑去叫我妈妈，妈妈十万火急地跑过来，我眼前一片模糊，后来，就晕倒了，妈妈赶紧把我抱到离这不远的医院，我醒了，醒了之后就哭，只看见两根长长的绷带在我眼前晃来晃去，我痛苦万分，那种痛是揪心的痛，过了一天又一天，我的伤口一直没有愈合，我的眼泪都快被我哭干了，还是哭，妈妈忽然安慰我说：“孩子，你要坚强啊！”我明白了她的话便回答说：“嗯！明天我们一起去报到，我要坚强！”于是，我和

妈妈一起去报了到，伤口在一天一天地逐渐愈合。

第一次面对，我被打倒了，但是我没有服输，我最终战胜了，也明白了不少道理，“我要坚强！”这四个字一直都埋在了我的心中。

当我再一次面对时，是发生在五年级的'一天放学的时候，那时候我正兴高采烈地回家，嘴里哼着小曲儿，一不小心，一条腿摔在了沟里，我顿时感到很痛，痛得几乎连拉上来的力气都没有，我用尽全身的力气，终于把那只腿拉上来了，但是仍然很痛，我顿时发现右脚膝盖那里被擦破了皮，出了很多血，我想哭，但是眼泪被止住了，因为我记得我要坚强，这是一场，算不了什么，我用最后一点点卫生纸，沾了点水止血，血被止住了，我的腿像被栓了一个千斤重的铁球似的，每走一步都很困难，最后我凭着坚强的意志走回了家，我战胜了。

使我不再懦弱，使我变得坚强，改变了我，面对，不同的态度，有不同的结果，在拥有的人生中，在战胜的过程中，成长和发展起来。

以挫折为话题篇五

古往今来，挫折像一条尾巴跟着我们人类。从荆轲刺秦王时遇到挫折，从爱迪生发明电灯时遇到的挫折到爱因斯坦提出相对论时遇到的挫折，我不禁迷惑于挫折，思考起挫折来。现写《挫折四问》，算是我对挫折的思考。

第一问：挫折是什么？

查阅《现代汉语词典》，知道“挫折”的意思就是变相的失败。但不同的是，挫折是弱者眼中的大山，是强者眼中的沙粒，是懦弱者逃避的理由，是坚强奋斗者的阶梯。挫折在不同人的. 眼中有不同含义。

第二问：挫折真的存在吗？

挫折当然存在。人越大好像越难以面对挫折，大人们说：小孩子哪里会知道挫折？其实不然，就像小孩子玩过家家一样，挫折在小孩子眼里是透明的。孩子们说：爸妈不给买玩具是挫折，打架回家再被打一顿是挫折。有时我会问自己：挫折是否真的存在？在经历了白天与黑夜，经历了花开花谢之后，我明白了挫折的存在。它存在于我考试的失利中，存在于父母的不理解中，存在于友谊的破裂中。

第三问：挫折与成功的界限在哪？

挫折与成功只在一线之间。要不然爱因斯坦怎么会说：我喜欢挫折，它是我走向成功的路标。纵观古今名人或巨人，哪一位成功的背后不是挫折在作铺垫？爱迪生经历挫折发明了电灯，居里夫人经历了一个又一个挫折才找到了镭元素，他们之所以成功是因为他们敢于面对挫折，敢于向挫折挑战。

第四问：挫折给我什么启示？

屈原曾作《九问》，我今天写的《挫折九问》为我的人生指明了方向。我明白了什么是挫折，我再也不会害怕挫折，我知道了挫折的真正内涵——获得真知。最后我还要说一句：道路是曲折的，但前途是光明的。

以挫折为话题篇六

曾国藩说：“经一番挫折，长一番识见。”挫折，是一笔宝贵的经验财富，是通向成功的阶梯，正视挫折，战胜挫折，将挫折变成我们的动力。以下是小编为大家整理的关于挫折的作文，供大家参阅。

人在他的一生一世中，一定会遇到大大小小的挫折。而面对

挫折时的态度和方法又各不相同。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。其实，这么做根本没必要，因为在人的一生中，受挫是再经常不过的事了，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多印象，俗话说的好：“吃一堑，长一智。”意思是说遇到了困难，与失败，一定不要灰心，认真的反思，正确的认识错误才是重要的。

记得看过一篇报道，讲的是广东省有一位高考生。在听取成绩时得知，他的成绩很差，他心里本身就十分难过，后来又被家长狠狠的批评了一顿。他就觉得世界上再没有什么有意义的事了，觉得生活十分枯燥乏味他便对生活失去了信心，再没有勇气活下去了，并最终走向自杀。

我认为，一次高考考差，虽然很可惜、不应该。但也不至于自杀呀！可以想像，如果每年高考有10个人考砸了□20xx年就是100人，那120xx年呢？1000呢？……难道中国要成自杀国？其实这一切都是因为没有找到错误之处，改正错误。

记得在20xx年3月份的一天，那时个特殊的一天，我更爸爸妈妈一起来到了深圳会堂我报名参加了深圳首届青少年钢琴大奖赛。到了深圳会堂，演奏开始了，我坐在座位上，仔细地倾听着其他选手的演奏。他们那娴熟优美的动作、悠扬动听的琴声，我来时的兴奋与激动，似乎一下子变没了。我心情沉重地坐在座位上，我的号数排在后面，听了前面哥哥姐姐演奏的曲子，对比一下，我差得远了。我真希望有分身术，灵魂飘到家里再刻苦地多练一会儿琴。

时间过得可真快了，到我了，我到了舞台上，弹、弹、弹……我好象才发现我弹的曲子是那么不流畅。

下了台，我的心情为了我弹的曲子而难过，妈妈看到了，就鼓励我说：“没事的，以后多努力。”可我知道，这都是因为我平时没有去努力，所以才会有这样的挫折。我知道，命

运是无情的，我这次是进不了复赛了，以后可要一定多努力了。

“加油。”这个词一直在我的耳边环绕着。

几天后，比赛结果出来了。事实证明：“一份耕耘，一份收获。”我的预感是正确的——我失败了。可是我并不想哭，也并不想难过，因为这次的经历告诉了我：“挫折是一笔财富，他让我懂得了，努力才能有好的成绩。”我要乐观的去面对生活，这样才能真正地让我有所收获。

在20xx年度“感动中国”十大人物中有一个叫黄舸的，人们是这样评价他的：“他像一个被命运抛弃的蜡烛，善良的人点燃了它，它就快乐地燃烧起来，生命的倒计时扯动着人们的心弦，在人生路上，他是阳光少年！”是的，悲伤和眼泪是意志懦弱的表现，真正的强者是那些用微笑来面对生活困境的人。

古往今来，当年越王勾践，忍辱负重，卧薪尝胆，最终可以报仇雪恨；海伦·凯勒，当她的生命在黑暗里碰壁时，正是老师那微微一笑，使她感到了阳光般的温暖，成为万人景仰的大作家；司马迁、李白、陶渊明、霍金……他们都用微笑去面对痛苦、耻辱、不幸、孤独……才创造了那么多流传至今的杰作。

我们不能失去微笑，就像鸟儿不能失去翅膀，花儿不能失去芬芳，鱼儿不能失去大海。

带着微笑出发，何尝不是一件好事呢。带着微笑出发，不管一路充满荆棘，它都会一路陪着你。带着微笑出发，不管受到的是人们的嘲笑或讥讽，它都会一路支持着你。带着微笑出发，不管结果是酸甜或苦辣，它都不会放弃你。因为，微笑的力量是伟大的。

请让我们保持着嘴角的弧度，坦然的面对一切即将发生或早已发生的事物。既然早已经历风雨的洗礼，又何须再吝啬那一个表情。人生何处无风景，然而微笑就是人间不可或缺的一道风景线。假如你带着微笑出发，必定将带着微笑收获。

以挫折为话题篇七

每个人在成长过程中都会遇到挫折，尤其是学生时期。挫折是一种压力和痛苦，但也是一种磨砺和成长。在我成长的过程中，我经历了许多挫折，从中获得了很多宝贵的经验和启示。接下来我将从几个方面说明我对于学生挫折的认识和体会。

第二段：面对挫折的态度

面对挫折，态度是非常关键的。我认为，正确的态度应该是积极乐观的。我们不能只看到眼前的困难和挫折，而应该看到它们带给我们的机会和挑战。只有这样，我们才能在挫折中取得成长和进步。

第三段：挫折中的学习

挫折与学习是密不可分的。正是因为遇到了难以克服的挑战，我们才能更深入地学习并吸收新知识。在学习的过程中，我们也会遇到各种各样的难题和困难，但这并不是失败，而是成长的过程。我们从挫折中学习更多的东西，增长了见识和经验，也更容易去发现自身存在的问题。

第四段：挫折中的冷静思考

当面对挫折时，我们不能被情绪所左右，必须保持冷静，并深思熟虑地分析问题。对于问题的分析和解决，我们要坚持因果关系、界限明确的原则，切忌将自己推到墙角里。只有

这样，我们才能通过挫折，变得更加坚强和成熟。

第五段：挫折后的反思与总结

挫折是一种考验和磨练，但也是一种很好的机会。只有从挫折中总结经验，才能更好地走向未来。在挫折后，我们要反思自己，总结经验，找到方法和途径去克服这些难题，迈向更高的目标。

结论

学生挫折是一种痛苦和压力，但也是一种机遇和挑战。正确认识挫折，正确应对挫折，我们才能在挑战中成长，取得更大的进步。一个乐观积极的态度，对问题科学分析的能力，都是学生解决挫折所必须学习和掌握的。我相信，在今后的学习和生活中，我们一定能够更好地对待和克服挫折，取得更加骄人的成就。

以挫折为话题篇八

学生在求学的过程中，难免会遭遇到挫折。这些挫折可能来自学习方面，也可能是来自生活、人际交往等多个方面。然而，挫折并不可怕，它是我们成长过程中重要的一部分。本篇文章将从自己的角度出发，分享一些在挫折中的心得体会。

第二段：挫折出现时的感受

当我们遭遇挫折时，最初的感受可能是焦虑、苦恼、绝望等情绪，这些感受让人感到沮丧。例如在我的大学期间，我曾经在一门必修课中不及格，这使我非常担心未来浑浑噩噩地度过余下的学期，甚至感觉不再是一名良好的学生。在那个时候，我没有意识到如何处理挫折，我变得封闭，难以释放出来。但是，渐渐地，我意识到没有任何挫折是无法解决的，每个人都会面对类似的困境。

第三段：完全接受挫折

在我的成长过程中，我学会了如何完全接受挫折。当遭遇类似的失败时，我会首先平静下来，不要把这些负面的情绪向外发泄。然后，我会彻底地认识到这件事的严重性并开始思考如何解决问题。同时，我也会明确了解到任何快速解决方案都会有所妥协。遇到挫折时，我们需要耐心、冷静而又理性地分析问题，并制定一个详细的计划，然后付诸行动。

第四段：挫折的价值

每个人受到挫折的方法都不同，但挫折的价值却是普遍的。正是因为挫折帮助我们锻炼实践解决问题的能力、增强我们的毅力与耐性、促使我们发现并懂得自我管理并提高自我价值感，使我们更加成熟。此外，挫折还可以提醒我们要珍惜我们身边的人，在某种程度上能够增进人际关系。

第五段：结论

在点滴的寻找和尝试中，我发现了接受挫折的重要性，它可以帮助我更好地成长并实现自己的愿望。在我的成长道路上，我经历了许多挫折，我不停地尝试着去理解和接受它们。没有了“挫折”，成长的经历就没有了重大内涵。我们需要学会如何在每个挫折中看到成长和优势，这将有助于我们更好地应对未来的挑战。

以挫折为话题篇九

挫折，是人人都经历过的，它可怕而艰难。但是，它却使我们在困难中长大，从此，不怕失败，相信一切都会好的。

相信大家都听说过刘伟，他是个无臂钢琴师，他说过这样一句话：“我的人生只有两条路，要们赶紧死，要么精彩地活

着。”这句话激励了他走上了辉煌的人生道路：16岁学习打字；19岁学习钢琴；1年后就达到相当于用手弹钢琴的专业7级水平；22岁挑战吉尼斯世界纪录，一分钟打出233个字母，成为世界用脚打字最快的人；23岁他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了中国男孩的奇迹。

是什么让他如此坚强他残缺的身体好像一座山，压制了他的精神。可是他不屈的灵魂却像英勇的雄鹰冲破天空上的阴霾。他用自己的顽强和执著，战胜了残缺的身体；用自己的双脚与努力，为世界创造了奇迹。

相比那些因残缺的身体而丧失生活的希望的人，他是多么顽强。我希望那些人可以像刘伟学习，学习他这种坚韧顽强的精神。

有句诗句说得好：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”是啊！直面挫折，战胜挫折，这是失败的终点，成功的起点。无论是谁，雨后初霁必定预示着灿烂的明天。

有人会问：我生活的十分快乐，为何我仍会遇到许多的挫折呢朋友啊！快乐的人生也会有痛苦，有的人能够成功得度过挫折，化解痛苦；而有的人却将挫折越搞越大，放大痛苦。不一样的举动，就将迎来不一样的人生！

让我们来勇敢地面对挫折，一起努力地战胜挫折吧！

以挫折为话题篇十

成长过程中，每个人都会遇到挫折。在学生时期，如何应对挫折成为了一个重要的学习和人生技能。本文将分享我学习和生活过程中的一些挫折心得体会。

第二段：理解挫折

挫折是学习和生活中难免会遇到的。它可能来自于学习上的失败、人际关系的问题等等。面对挫折，我认为首先应该理解挫折是一种普遍现象，不要用个人经历去否定自己的能力。其次，应该把挫折看成是一次机会去发现自己的不足，从而提高自己的能力，做好下一步打算。

第三段：从挫折中学习

通过挫折，我们可以发现自己的不足以及需要改进的地方。在面对挫折时，可以尝试从失败中找到教训，或者向其他人请教经验。通过这些努力，我们可以不断吸取经验教训，提高自己的能力。同时，在经历挫折之后，也可以更加明确自己的目标和方向，从而为未来做好准备。

第四段：积极的心态

积极的心态对于克服挫折非常重要。在遭受挫折的时候，可能会感到情绪低落或者失去动力。但是，积极的心态可以让我们更快地从挫折中恢复过来，并重新开始。在我遭遇挫折时，我通常会想到那些鼓舞人心的话语或者积极向上的音乐，从而让自己更快地恢复正常状态。

第五段：总结

通过理解挫折、从挫折中学习以及保持积极心态，我们可以更好地应对学习和生活中的挫折。同时，我们也可以在挫折中寻找自己的强项和不足，不断完善自己的能力和素质。遇到挫折时不要气馁，要用积极的心态去面对，相信自己可以克服任何挑战。

以挫折为话题篇十一

就业是每个大学生在毕业后所面临的一道难题。对于大多数人来说，找到一份满意的工作不仅意味着薪水和福利，更是

对他们人生成就感和幸福感的一种体现。然而，找工作并非一帆风顺，其中难免会遇到各种各样的挫折。在我经历了一系列的就业挫折后，我深刻认识到了从中汲取教益的重要性。以下是我对就业挫折的心得体会。

首先，就业挫折教会了我毅力和坚持。大学期间，我曾历经无数次面试的失败。每一次的失败都让我失去信心，但是我没有放弃。每一次拒绝都是一个机会去反思自身的不足，并且尽力去改进。这个过程需要坚持和毅力，我坚信只要自己不断进步，总有一天会找到适合自己的工作。

其次，就业挫折让我意识到自己的弱点。在面试过程中，我意识到自己在沟通能力和表达能力上的不足。很多次，我虽然对工作有了深入的了解，但却未能清晰地表达自己的想法，导致面试官对我产生了疑问。通过这些挫折，我明白了自己需要在这些方面下功夫，并通过参加社团活动和演讲训练来提高自己的表达能力和沟通能力。

第三，就业挫折教会了我如何应对拒绝和打击。每一次收到拒绝信都是一种打击，但是我学会了不把这些拒绝当作失败，而是将其视为一种经验和教训。我开始主动寻求反馈，通过与面试官交流，了解自己的不足以及如何改进。这样，我能够更快地找到问题所在并解决问题，为下一次的面试做好准备。

第四，就业挫折推动了我不断学习和提升的欲望。通过经历各种各样的拒绝和挫折，我意识到自己的竞争力不足。因此，我开始主动寻求各种学习和培训的机会，提高自己的技能和知识水平。我报名参加了各类职业培训和证书考试，同时也积极参与实习和志愿者工作，丰富自己的经验和能力。这些努力不仅提升了我的竞争力，同时也让我更加有信心地面对就业市场。

最后，就业挫折让我更加珍惜和感恩现有的工作机会。通过

经历了一系列的挫折，我学会了更加积极地面对困难，并欣赏现有的机会。即使现在的工作条件不是十分理想，我仍然深知这是一个宝贵的机遇。我更加努力工作，不断提升自己，希望通过自己的努力能够找到更适合自己的工作。

就业挫折，虽然带来了痛苦和困扰，但是它也教会了我许多宝贵的经验和教训。通过不断的反思和总结，我意识到挫折并不是一种失败，而是一种机会去反思和成长。通过这些挫折，我学会了坚持和毅力，发现了自身的不足并努力去改进，同时也更加珍惜和感恩现有的机会。我相信，只要保持积极的心态并不断努力，就能够战胜任何就业挫折，最终实现自己的就业目标。

以挫折为话题篇十二

第一段：引言（100字）

就业是每个大学毕业生都要面对的一道门槛，然而并非每个人都能一帆风顺地找到自己理想的工作。在就业过程中，我们不可避免地会遇到各种挫折。然而，失败并不可怕，挫折是我们成长的催化剂，它能让我们更加坚强，更加适应现实的社会环境。通过对就业挫折的反思和总结，我获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：面临挫折的痛苦（250字）

在面对就业挫折的时候，痛苦是难以避免的。我曾经有一次投递了一份理想的工作，却被拒绝了。那种失落和无助感充斥了我整个人，让我陷入了低谷中。我开始怀疑自己的能力和价值，甚至有一度想要放弃。然而，我逐渐意识到这种消极的情绪并不能解决任何问题，只会将我困在原地。于是我决定从失败中寻找机会和改进的空间。

第三段：挫折的积极影响（300字）

在挫折之后，我逐渐明白了它的积极影响。首先，挫折让我更加明确自己的目标和努力方向。通过不断的尝试和失败，我逐渐找到了适合自己的职业道路，明确了自己的职业方向和发展目标。其次，挫折让我变得更加坚强和坚定。挫折让我明白了成功的道路并非一帆风顺，需要付出努力和耐心。最重要的是，挫折让我重新审视自己的能力和不足之处，帮助我更好地成长和进步。

第四段：克服挫折的方法（350字）

面对挫折，我通过一些方法来克服困难。首先，我寻求帮助和建议。和朋友、老师或者明白行情的人交流，听取他们的意见和建议，帮助我重新审视问题并寻找解决方法。其次，我不断完善自己的能力和知识，提升竞争力。通过学习和培训，我不断充实自己，提高自己的综合能力。最后，我保持积极的态度和乐观的心态。面对困难和挫折，保持积极向上的心态，相信自己一定能够克服困难，取得成功。

第五段：结语（200字）

就业是一条漫长而曲折的道路，其中面临各种挫折是不可避免的。我们需要学会面对挫折，从挫折中获得成长和进步。挫折不是生活的终点，而是走向成功的必经之路。通过克服挫折，我们不断成长、提高，并最终达到自己的目标。因此，我希望每个人都能坚定信心，勇敢地面对挫折，努力追求自己的梦想。

以挫折为话题篇十三

假如有人问我希不希望自己是一个不经历挫折的人吗?我的想法是不希望，大家看了会想为什么?那我就向大家说一下吧!

人生就像一片遥远无边的大海，有时风平浪静，有时风吹浪

吼，我们好似一叶扁舟，如果不经历挫折，便不能乘风破浪，在这片蔚蓝的大海上航行，在海上磨练自己。人又好似在一个茧里，如果不经历挫折，就无法冲出茧来，即使冲出来了，也会经受不住雷电的考验，而死去。只有经历了挫折，才能冲出茧来，在这个美丽的世界上，翩翩起舞，自由的飞翔。人生就好比一条挖在天籁之山上的一条人生大道有时特别的宽，有时是窄小的羊肠小道，如果我们不在挫折中得到丰富的经验，就不会从那又细又窄的羊肠小道中走过来，便会从人生之涯上掉下来，被社会抛弃。一次，马上就要竞选班队委了，我想：“上台可别慌呀！”我做好了充分的思想准备，我上台演讲了，我落落大方地说着。不好！我忘了下一句了。忽然，我想起妈妈的话：“忘了，就对他门深情地看一眼。”这一招果然管用。我说了自己输了不哭，又一想一定能选上，心里坦然了许多，可谁知榜上无名。我非常想哭，但为了我的尊严，忍住不哭，只能咬咬嘴唇。下课后，我问我班的顾笑菲，为什么我选不上，她不说话，只是指指嘴。原来，我说话声太小了，他们听不见我说什么。这次，可都是胆小害了我呀！如果我像在外面大声喊那样就没事了。我终于明白了失败的原因，虽然一时改不了，但我想：“只要努力克服，乐观面对，我一定能选上中队长，为大家服务。”

有一句话说得好：失败是成功之母。这也就是我的想法。

以挫折为话题篇十四

挫折是人生中必不可少的，挫折乃是人生当中最好的老师。

爱迪生曾经说过：“失败也是我需要的，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，我才能知道做一件工作的方法是什么。”这句话告诉了我们，挫折是人生中最好的老师。同时，我也需要挫折，这样才能激励我们，

从而向前进步，不断的超越自我。

爱迪生的成就大家都知道——电灯。可是谁又懂得爱迪生的挫折呢？爱迪生在研究电灯时，一次又一次的失败，灯丝他就实验了几千种，但是他不畏艰辛与困难，勇往直前，最终发明了家喻户晓的电灯。电灯在人们的生活中是不可缺少的，电灯现如今已是普遍的照明工具。

菲尔德是纽约人，他的英雄传奇大家知道的并不多。可是，就是他，在19世纪时，能让远隔海洋的欧亚及美洲两大陆地上的人们，使用电进行通讯。他是一位年轻的富商，他毫不犹豫地将自己所有的财产及全部精力投入到此项事业中。他经过30多次的失败才取得如此的辉煌成就。第三次铺线时，他成功了，纽约人正在迎接他的时候，意外发生了，菲尔德转眼间变成了骗子，可是挫折奈何不了他，上帝终于感动，成全了他。

这两个事例告诉了我们：只有挫折才能铸就我们成长。患难困苦，是磨练人格之最高学校。当然，这必须要有坚强的毅力与恒心来做这件事情，如果遇到挫折就退缩，那这样就是半途而废，之间所做的则毫无意义。

以挫折为话题篇十五

心理挫折是每个人在成长过程中都会遇到的一种现象。它是由于个人遭遇到挫折而导致的一种心理落差，让人感到无助、沮丧甚至绝望。然而，正因为挫折不可避免，我们需要学会面对并克服它。在自己经历了一次挫折后，我深刻地体会到了许多心理挫折的真实含义和应对方法，下面我将分享我的心得体会。

第一段：挫折是成长必备的催化剂

每个人在成长过程中都会遇到挫折，这是不能逃避的现实。挫折就像一场暴雨，无论是否准备好，都会在我们的生命中降临。这次挫折让我陷入了迷茫和困惑的境地，我感到自己似乎失去了方向，不知道该怎么办才能重新找到自己。然而，随着时间的推移，我逐渐明白，挫折并不是失败，而是成长的必备催化剂。只有经历过挫折，我们才能从中汲取教训，找到自己的不足之处，以便更好地成长和进步。

第二段：面对挫折需要调整心态

面对挫折时，一个正确的心态至关重要。我意识到，过度的自责和消极的情绪对于解决问题毫无帮助。相反，我们应该保持积极主动的心态，看到问题中的机遇和希望。在我遭遇挫折的那段时间里，我开始调整自己的心态，不再沉浸于无助和困惑中，而是把注意力放在寻找解决问题的方法上。同时，我也学会了向他人寻求帮助和倾诉，发现身边的人能给我提供许多宝贵的意见和支持。正是这种调整心态的改变，让我从挫折中走出来，重新找到了前进的动力。

第三段：挫折能给我们带来更大的成就感

经历挫折后，我深刻地理解到，成功并不是顺利的进行，而是经历了各种挫折之后才能够实现的。挫折是一个检验个人意志和毅力的过程，只有坚持不懈、不断努力寻找解决方法，才能获得真正的成就感。在我克服了挫折后，我感到一种前所未有的满足和成就感，因为我知道这个成功是我通过自己的努力和坚持取得的，而不是一味地接受失败和沮丧。挫折让我深刻地明白，只有经历过磨难，我们才能够品味到成功的甜蜜。

第四段：从挫折中寻找成长的机会

挫折也是一个反思自己、寻找成长机会的时刻。在遭遇挫折后，我开始审视自己的行为 and 决策，在其中寻找问题的根源。

我发现，我在面对困难时常常缺乏坚持和耐心，对于失败和挫折缺乏足够的准备。在我明确了自己的不足之后，我开始通过读书、学习，甚至参加一些培训来提升自己的能力。挫折给了我一个改变和成长的机会，我相信只要努力不懈地追求，我一定能够克服自己的不足，迈向更高的目标。

第五段：挫折是我们成长的伙伴

总的来说，挫折是我们成长的伙伴。它们在我们的人生旅途中来去，而我们需要做的就是面对并接受它们。面对挫折的过程并不轻松，它需要我们具备坚定的意志、积极的心态和不断探索的精神。而当我们从挫折中走出来，我们会发现，我们变得更加强大、更加成熟。因此，我们应该将每个挫折视为人生的一次历练，用积极的心态去面对，相信自己能够在挫折中成长和进步。只有这样，我们才能真正实现个人的潜力和价值。

以挫折为话题篇十六

人生，就是走在不断战胜挫折的路上的。

对于每个年龄段的人，对挫折都有不同的理解。二三岁的幼儿，挫折就是学步的摔倒；七八岁的小孩，挫折就是学习的失利；十五六的青少年，挫折就是对未来的迷茫；二十三岁的挫折，就是工作的失败……每个年龄段，都有各种各样的挫折。

可是对于个人的角度，每个人的挫折类型也不同。挫折，有失败性的，也有毁灭性的。

失败性的，只要战胜了，便是人生的垫脚石。

对于一个坚毅的人来说，失败乃成功之母。不经历失败，哪

得成功的道路？经历失败，是为下一次的 success 做准备。总结失败的经验，就可以更好的避开成功路上的陷阱。成功的成分也很简单，99%的努力和1%的运气。

可是对于一个懦弱的人，失败是萎靡之父。一旦失败，便是放弃，一蹶不振，没有半点重头来过的勇气。他们是不想成功吗？不，人人都想成功。只是有的人，在半路被绊脚石绊的摔了一跤，痛的再也不想起来。

这只是失败性的挫折。仅仅是失败，就能让人仿佛坠入地狱底层。那么毁灭性的呢？我认为最让人觉得惊奇的是毁灭性的挫折。比如：音乐家失去了听觉、画家失去了视觉、歌唱家失去了声音……这样的挫折，已经不是努力就可以战胜的了。

那要怎么战胜呢？也是有办法的。两种：转向他处，或者强行突破。

转向他处是一个非常常见的方法。比如失声，这对于一个歌唱家来说是毁灭性的打击。失声等于失去了这份职业。可是歌唱家选择了转行，并获得了成功。这就是战胜毁灭性挫折的方法。

强行突破一直是一个让人们感到惊异的方法。音乐家失去了听觉，简直就是失去了职业。贝多芬失去了听觉，他却咬着木棍感受钢琴的震动，感受音乐的节奏。他是聋子，但是他也是一个伟大的音乐家。这震惊世界的一点无可否认。

没有无法战胜的挫折，只有无法战胜的自己。

以挫折为话题篇十七

第一段：引言（100字）

工作中的挫折是我们无法避免的，在追求事业成功的道路上，每个人都会遇到种种困难与挑战。然而，挫折并非只是一种打击，它也是一种成长的机会。在经历过一系列的工作挫折后，我有了一些心得体会，希望能与大家分享。

第二段：承认并接受挫折（250字）

当我们遭遇挫折时，最重要的是承认和接受它。挫折是工作中的常态，它并不能阻碍我们前进，而是提醒我们需要努力学习和成长。我曾在一次项目失败后沮丧了很长时间，直到我意识到你不可能永远避免失败，成功往往是在失败之后而来。只有真正地接受失败，才能更好地面对挑战。

第三段：积极寻求解决方案（300字）

面对困难，我们不能一味地消沉与抱怨，而是要积极寻求解决方案。我曾负责一个项目，出现了无法解决的技术问题，导致整个项目陷入了困境。然而，我没有放弃，而是主动与团队成员沟通，寻找解决方案。最终，我们找到了解决问题的方法，成功完成了项目。通过积极主动地寻求解决方案，可以让我们在困境中寻找希望与机会。

第四段：反思与总结经验（350字）

每当经历一次挫折，我都会反思自己的行为 and 决策，总结经验教训。通过反思，我们可以找到自己的不足之处，并设立目标来改进自己。我曾在一次工作任务中因为过于急躁而产生了误解，这导致了沟通上的困难，最终以失败告终。这次挫折让我反思自己的决策和行为，我意识到需要更加耐心和审慎对待工作中的细节。通过总结经验，我明白了自己需要在工作中提高的方面，并制定了相应的计划。

第五段：成长与奋进（200字）

挫折使我们变得更加坚强和成熟。不断地挑战自己和经历困难，是成长的关键。通过经历一次次的挫折，我们可以学到更多的东西，积累更多的经验。也正是因为挫折，我们才能实现自己的成长和进步。记住，永远不要放弃，保持积极的态度和奋进的动力，相信工作中的挫折只是让我们更加坚强的机遇。

总结（100字）

工作中的挫折是我们成长的机会，通过正确的态度和行动，我们可以从中汲取宝贵的经验和教训。承认和接受挫折，积极寻求解决方案，反思总结经验，并坚韧地成长与奋进，将会使我们在工作中越来越强大。因此，让我们敢于面对挫折，从中学到更多，并不断追求事业成功。

以挫折为话题篇十八

生活啊，你像一堆炭火

燃烧着我

燃烧着我的激情

甄灭了我的梦

此刻你像在风中摇曳的树影

在向我招摇宣战

诉说着日子里的贫瘠山窝

可我偏要遥望山窝里的漫花遍野

看那山林间汨汨流淌的清泉

那是生活里的点点星光
是我们日子里的希望
山窝里的老树下
矗立着厚重的碾盘
那是漫长岁月里生活的痕迹
也是老辈人流下的泪滴
生活啊，你怎么如此坎坷
我以为你是理想中丰满的果实
可现实里你却如此干瘪丑陋
失去了水分和养料
褶皱的'果皮下总有一股难抑的苦涩
山窝里的树苗啊
究竟生活里给了你多少打击
让你失去了往日的青春与活力
我以为你依旧有一颗躁动不安的心
却没想到生活的磨砺
早已让你不堪一击
你平静而内敛的生活

倒是我反而看不清

模糊了双眼

就这样在不清醒的日子里活着