

有关挫折的演讲稿

有关挫折的演讲稿 1 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

以前我遇到过很多困难，但都是爸爸、妈妈帮我解决，所以问题一会就会迎刃而解了。

今天，爸爸、妈妈不在家，我一个人在家，他们要到很晚才能回来。一开始我在写作业，写完作业已经是早上 11 点 40 分了，肚子饿了，我想着该吃什么呢？于是我把冰箱里的`火腿拿出来吃了，可我还是饿，家里没有我可以吃的东西了，这可急坏了我，我就拿起电话打了爸爸、妈妈的手机，可是都没人接，我急的在客厅里转了好几圈，突然想到爸爸走时还给我留下了 20 元钱，我就高高兴兴的去饭馆吃了一顿。

吃饱了，喝足了，我就坐在电脑前，发现家里居然停电了，不能玩电脑让我觉得十分的愤怒!!因为好不容易一个人在家，却玩不成电脑。我看了一看电表，原来我家还有 30 度电，只不过得插电卡才能来电，于是我就翻箱倒柜的找电卡，过了不知多长时间。“找到了，找到了”我高声大叫着。

这下来了电，我就坐在电脑前津津有味地玩了起来，时间过的飞快，已经是下午 6 点钟了，我极不情愿的从电脑上下来了，我坐在沙发上等爸爸、妈妈回来做晚饭。

等了很长时间，我睡着了，妈妈回来了，把我推醒，问我今天怎么过的，我把经过全告诉了妈妈，妈妈笑着说：“对，遇到困难就不能退缩！”有关挫折的演讲稿 2 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

前段时间有一则新闻，一位学习非常优异的中学生由于没能考上理想中的大学，受到了很大的打击，放弃学业，从此每天窝在小房间里，既不出门也什么都不做，足足好几年的时间。后来由于不忍心看到单亲的下岗母亲每天捡垃圾维持两个人的生活，也和妈妈一起捡垃圾，以此为生。当高的期待不能实现，有一些心理承受力差的孩子，就像这个学生一样，从此一蹶不振。这种现象在生活中是经常见到的，对自我的原有认识出现了反差、对期待的不能实现的时候，脆弱的孩子就会自暴自弃。

这就是我们所说的应对逆境、应对挫折的一种能力。

什么是挫折？心理学的解释是指在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍，需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。这种需要，可以是物质上的、可以是精神上的、也可以是情感上的。

挫折是现实生活中人们不可避免的事实可能，在孩子的成长过程中也是一样的。当孩子的目的、需要不能得到满足的时候，他就可能会产生挫败感。

那么挫折对于孩子的影响一定是消极的吗？

不然，虽然挫折会让人产生失望、痛苦、沮丧、不安等消极情绪和反映，使意志薄弱者妥协，但挫折也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。挫折是对勇气的最大考验，就看一个人能否做到败而不馁，失败挫折可以锻炼出优秀的人物。挫折是人生的历练，挫折是一种珍贵的、难得的、极好的教育，是一种高贵品质与人格的塑造。

所以正确看待挫折是很重要的，我们不应害怕孩子面对正常的挫折，重要的是让他们培养、锻炼出抗挫折的能力，让他们能在挫折的学习中锻炼出坚忍不拔、克服困难的优秀品格。

我们需要注意到的是我说的是正常的挫折，如果是非正常的挫折或者过于频繁、不断地遭遇挫折，那么对孩子的成长是非常不利的。比如父母离异、一些重要亲人的离世，这样的挫折对孩子心灵的影响是非常巨大的，尤其对于年幼的孩子来说更是这样。我们需要帮助孩子面对并疏导这样的挫折带来的情绪。当然，今天我们主要讲的是正常的挫折，这部分暂时就不详细说了。

那么什么是正常的、并且孩子极大可能会遇到的挫折呢？对于一个学生来说，学业上的问题就是他们遇到挫折的极大可能因素。当学习不能获得理想的分数、当不能考上理想的学校，孩子就会产生挫败感。

对于学业问题可能带来的挫折，我们应该如何帮助孩子学会面对呢？

首先，要帮助孩子明确正确的学习目的，这是非常重要的，也是最重要的一点。然而这一点往往得不到家长的重视与正确的引导。在孩子的学习中，很多家长把关注点放到了分数上，只从分数方面去评估孩子的学习情况，只要孩子拿到高分才觉得放心，才认同孩子的努力与能力。不从提高孩子的学习能力、学习方法去关注孩子的'学业，过于单纯地关注孩子的分数，甚至有的家长用金钱、用物质去驱动孩子去争取高分的做法，长期来说是对孩子极大的损害。要鼓励孩子的学习，要更多关注孩子学习能力、学习方法的提高，同时要帮助他们树立正确的学习目的。当人有了明确而坚定的目的，那么当中的过程所遭遇的挫折，也只不过云淡风轻。

学习的目的是什么？我对我的孩子说：“你现在的身份是一名学生，‘学生’是什么意思，那就是学习生活。“学习生活”有两层含义，第一，就是学习如何好好地生活；第二，就是学习是你现阶段，以及未来十多年的时间里的主导生活，而不是游戏生活。

“学习的最终目的就是让孩子学会更好地生活，培养生活的技能，培养良好的社会适应与人际交往能力。当这种目的非常明确的时候，孩子才能知道他在为了自己、为了自己拥有更美好的人生而学习。他不是为了父母、更不是为了眼前的分数而被迫学习。当人只顾眼前的目标、甚至学习成为了一种功利的时候，就很容易被眼前的困难与挫折所吓倒。帮助孩子建立明确的长远学习目标、订立他们的理想，另外我们还要帮助通过实现一个个短期的学习目标去实现最终的目标，这样才能真正有益于孩子全面的发展与成长。

在这里我要和大家分享一个真实的个案，有一个男孩子从小学一年级开始，他的祖父就是以金钱促动着他的学习动机。这位祖父是退休的某个领域的专家，他很在意自己的脸面，他需要大家都知道他们家的子孙后代都能像他学习优异、学业有成。为了这点，他不惜以金钱的代价去促进孙子的学习动机，只要考试能拿到前三名，就奖励孙子 500 块钱。这种功利的做法起到了很大、甚至是全部的促动作用，小学五年级之前孩子的学习还是很优秀的，他说我就是为了 500 块钱的奖励而努力的。但五年级开始，孩子渐渐走下坡，不只是学习上在走下坡，而是整个心智在走下坡，孩子出现了越来越严重的厌学情绪、抵抗老师的情绪，最终不得不休学。这个孩子

被成人混乱的价值观念弄乱了心智，还不到十三岁，但他却对我说：

“我爱钱，我不相信人，我只相信钱。我恨老师、恨妈妈，恨逼我学习的人。”发展到这种地步，是有很多复杂的情况造成的，但功利的学习方式、学习目标是其中很关键的因素。所以我们一定不要用功利的、眼前的利益去诱使或逼使孩子去学习，这是对孩子心智极大的损害。有关挫折的演讲稿 3 尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

刚刚过去的期中考试，想必会有很多同学的考试成绩因为各种原因没有达到自己理想的目标而灰心沮丧，甚至丧失斗志。在这里我想说：同学们别灰心，学习中我们经历一些风雨非常必要，因为它可以唤醒我们内在的不服输的灵魂，激发我们的斗志。只要我们直面挫折，努力奋斗，就能成功。

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头。它对于弱者，像一块绊脚石，让人却步不前；它对于强者，却像是一块垫脚石，让人站得更高，看得更远”。

逃避挫折的人，最终只能失败。如：南唐国主李煜，前半生只顾享乐，后半生对即将亡国的命运，却只能哀悼前半生的虚无，最后沦为阶下囚。楚汉之争，项羽因为一次失败——垓下之围，最后一蹶不振，自语：“无颜面对江东父老。”自刎于乌江。这些人面对挫折，选择逃避，最终亲自结束了生命的意义。

直面挫折的人，终将会成功。有些人，面对挫折，勇敢应对，将它视为垫脚石，最终取得成功。如：遭遇宫刑的司马迁，勇敢面对酷刑，最终写成了“史家之绝唱，无韵之离骚”的史学巨著《史记》。还有挫折挡不住的强者张海迪，她自幼严重高位截瘫，可她直面挫折，最终取得了连绝大多数正常人都无法获得的巨大成就和贡献。更有与挫折奋争、苦中寻乐的科普作家高士其，忍受着病毒的折磨，以惊人的吃苦精神进行创作，先后写成了 100 多万字的作品。这些人面对挫折，迎难而上，最终诠释了生命的意义。

人生就是因为有了挫折而精彩，人就是因为战胜了挫折而成功。成功者之前必定是直面挫折，而失败者之前必定是逃避挫折。故有“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。”

同学们，人生中的挫折并不可怕，可怕的是我们不能直面挫折。请相信人只有战胜了挫折才会明白生命的意义。正如“阳光总在风雨后，请相信有彩虹”。请将挫折视为垫脚石吧，让我们直面挫折、战胜自我、走向成功吧！

我的讲话完了，谢谢大家！有关挫折的演讲稿 4 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人生路上，总会遇到坎坷和曲折，我们该怎样去面对？爬上去也许需要几年，几十年，甚至是一辈子，放弃却只需要一瞬间。如果下一站依旧不是你要的答案，而是新的问题，你还会坚持下去吗？

每个人身后都背着属于自己的幸福，所以我们眼里总是看到别人的幸福，而自己的幸福只能去感受。不要给自己的懒惰找借口，真正的强者不是要压倒一切，而是不被一切压倒。生活总是给我们许多条路选择，却不会告诉我们前方的'结果。

我们的行囊空间有限，要学会去舍弃一些东西。老想着自己不幸福，幸福也会嫌弃你。也许，有些事儿我们注定要错过。每天都完成一些简单的事，坚持下去就变成不简单了。据说把自己看的轻一点，才能飞起来。别总把自己的成功寄托在别人的帮助上，自个努力才是硬道理。

有些事在我们心中被永久的隐藏，并不等于被遗忘。唱一首老歌献给自己，“每一个真实的现在，都曾经是你幻想的未来”有些事失去了就再也找不回来，生活就是如此的平凡，你可以后悔、但不能改变。每天向梦想接近一点点。生活可以像游戏一样随时记录，却不能像游戏一样读取。时间像一张千疮百孔的网，正在漏掉我们所有的梦想。我不停的换着面具去演生活，哪一个才是真实的我呢？既然时间不会倒流，发生了的事也就无法再回到过去，我们所能做的就是追着时间，一直向前。

人生的道路曲折漫长，在人的一生中充满着成功与失败、顺境与逆境、幸福与不幸等矛盾。而人生挫折则是一个人迈向成功的征途中所必须认真对待的一个基本课题。人生的内容是多方面的，因而人生所遇到的挫折也是多方面的。如政治上蒙冤、工作上失败、生活的穷困、爱情的失意、家庭的离散、身体的疾病伤残等等。在校大学生所经历的挫折除了常人所遇到的一般情景外，还表现在高考落榜或高考不中意、竞争失败、家境贫寒、初恋夭折等方面。

人们在社会中生存，就必然会遇到这样或那样的挫折。在经济大潮中，人的活动与交互关系越来越频繁、越来越复杂。这一变化在激发人们丰富多彩的动机和目标的同时，也增加了个体人生挫折的概率。对此我们不能消极地忍耐或回避，而应直面正视人生挫折，积极寻求克服和战胜挫折的有效途径，抚平伤痕，向人生的成功目标奋斗。有关挫折的演讲稿 5 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

失败说：挫折是成长路上永远翻不过去的山，因为翻过一座山，前方又会有另一座山。

懦弱说：挫折是成长路上的一片荆棘地，会把人扎的遍体鳞伤。

沮丧说：挫折是被击倒后的眩晕，让人丢弃了信心，迷失了前进的方向。

站在童年的尾巴上，望着前面未知的路，我害怕了。这时，但丁走过来对我说：“走自己的路，让别人说去吧。不管别人说成长路上有多少挫折，你都要勇敢走下去，只有挫折会让你成长。”高位截肢的张海迪对我说：“即使挫折使你倒下去一百次，你也要一百零一次的站起来，唯有挫折能让你坚强起来。”双耳失聪的贝多芬说：“要在挫折面前扼住命运的喉咙，挫折会使你自信起来。”徐特立说：“想不经受任何挫折而成长起来，那是神话。挫折是成

长过程中的必需品。” 站在青春的林荫道上，望着前面的路，我似乎有了点信心。

伟人之所以能成为伟人，是因为他们往往经历的常人所没有经历过的挫折，并且战胜了它，才会有比常人更突出的成就。温室里的花朵永远经受不了野外的暴风雪，只有高高挺立的松柏才能四季常青。站在青春的十字路口，我想了想，选定了一条最艰险的路。

不要逃避挫折吧，只有挫折才能让我们坚强，让我们自信，让我们奋斗，让我们有更多的经历，让我们成长。挫折是什么？

坚强说：挫折是山，翻过他，就可以见到成功的大海。

勇敢说：挫折是荆棘，拿出胆量劈开它，面前会出现更广阔的大道。

胜利说：挫折是海中的礁石，不遇见他，永远激不起成功的浪花。有关挫折的演讲稿 6 尊敬的老师、同学们：

大家好！

每个人的生活之路都不是平坦的，而是崎岖的。我在生活中也经历了许多挫折。但那一次竞选班长的挫折最令我难忘，因为我在那次挫折中成长了。

记得在那次班长竞选中，我以三票之差失利了，不能连任班长。当时我十分悲痛，失落感伴随着我。回到家，我独自一个躲在房间里抽泣，品尝着失败的滋味，品尝着不被理解的无奈。第二天来到班里，在四周我再熟悉可是的同学的眼中，我看到的全是陌生的目光。

同学们在窃窃私语，议论着我的落选。其中一位同学，也是我竞选班长的对手，大步流星地走到我的跟前，大声讽刺我：“卜涵，想不到你也有今日吧？你应当仔细反省一下你为什么没被选上了！”

我听了他的话，慢慢地走回到自我的座位反省。我仔细地回想我以前做过的事，看是否做错了什么，尤其是到底哪里得罪他了。最终我最终想起了有一次，他向我提了一个很好的提议，而身为班长的我却毫不犹豫地否定了他的提议，还当众嘲笑他是提议是“无稽之谈”。

我也想起，对别的同学的提议和意见，我也很少听得进去。就是我的这种不把同学放在眼里的傲慢，让同学不再认同我，所以我落选了。而他，则当上了班长。我最终明白自我输在哪里了。感激对手，他让我彻底清醒了。

从此之后，我不再是那个骄傲自大的我，取而代之的是虚心的我。虽然我落选班长了，但教师让我担任了组长。我好好地珍惜了这次宝贵的机会，善待组中的每一个成员，如果他们提出了合理的意见和提议，我就虚心地理解。同学们都对我的转变表示赞赏。

新的学期来了，又一次竞选班长。这次我为竞选作了充分的准备，也相信已重新赢得同学们支持的自我不会再落选。经过一段时间，竞选结果出来了，我以 48 票的高支持率重新当上了班长。

经过落选班长这个挫折，我懂得了一个道理：在遇到挫折的时候，不应当垂头丧气，而应当鼓足勇气、正视自我。仅有这样，才会在挫折中成长。有关挫折的演讲稿 7 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活的种种苦涩，也曾使人失望流泪；历程中多少挫折，曾给人痛苦深思；漫漫岁月里的辛苦挣扎，曾使人衰老憔悴。但由于忍耐，由于奋斗，也由于不断地向上望，坚韧的生命终于超越了所有的有忧患磨难，从而生活自身获得智慧。

挫折对于我们并不陌生，我们的人生不可能一帆风顺，在人生过度中必定会有挫折随身而行。但我们都不要畏惧它，要勇于去面对，其实挫折也美丽。

看，我们所知的聋、哑、盲人海伦·凯勒，她一个残疾人，当她面对病魔缠身，她并没有低头，她只勇敢地挑战它的敌人，而不是退缩。她曾在她的人生字典中说过：“我感谢自然带给我的磨难，让我学会坚强；我感谢老天给我的‘厚爱’，让我学会反省。”瞧！她不是给了自己活下去的力量？她在没有阳光的世界里，并没有失去对人生中生活的热爱、对幸福的渴望，她用知识为自己点亮了一盏明灯，终于，黑暗变成了光明。其实挫折也美丽！

我们不要向挫折示弱，更不要像项羽那样，因一次的失败，而轻生丧命，我们要战胜挫折成为命运的主宰。我们要以海伦·凯勒、洪战辉为学习榜样，以项羽为戒。

我们要做到可以大声地对自己说：“给我一次困难，让我懂得克服；给我一次挫折，让我经受磨难；给我一次失败，让我学会反省；给我一次耻辱，让我学会振作。我感谢每一次带我走向成功的经历。啊！原来挫折也美丽。有关挫折的演讲稿8 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活仿佛一条流淌的小河，我们荡漾其中，静静感受生命的真谛。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生道路上难免会遇到各种各样的挫折。它们是我们五颜六色生活的点缀，人生正是因为它们才变得美丽。

试想一下，如果在挫折面前不能正视自我，坦然应对，而是妄自菲薄。“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟，”那我们将永远止步不前，难以跨越眼前的失败。若我们坚信“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，”那么，我们的人生之路也许会五彩缤纷，散发着芬芳，香远益清。

贝多芬的挫折是失聪的'双耳，丢失了的感情，而她带着孤苦上路，但他不被挫折所打败，依然坚信着明天的太阳会升起来。沿途，他记下了《命运交响曲》的激昂，他的人生因挫折而美丽。

张海迪的挫折是身体上所带来的痛苦，但这却是他升华成催人向上的动力，他用他的事迹来激励世人，而挫折谱写了他人人生绚丽的篇章，他的人生因挫折而美丽。

史铁生说过：“生命的磨难是一种必然降临的节日。”但如果我们正视它，一切将会变得如此简单。

演员邰丽华的挫折是被上帝夺去听力、声音，但她没有放弃，她说过：“命运掌握在每一个人的手中，没有人能够打倒我们。”我们应当坚信，挫折只是我们人生的一种历练，我们要敢于应对，像她一样，她的人生因挫折而美丽。

挫折，其实有何可惧怕的呢？它毫无重量、毫无大小、毫无色彩，可是是我们通向成功的一块垫脚石罢了！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，”请正视挫折、应对挫折，将它看作我们的朋友，那人生将会因挫折而美丽。有关挫折的演讲稿9 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有些人总认为生活应该一帆风顺的才叫精彩，才会令人羡慕，然而我认为人生的精彩在于生活中的挫折。

同学们对“发明大王”爱迪生都不陌生吧，他，一个被世人仰慕的大科学家，人人都瞻仰他的成功，然而那成功的背后有太多的失败了。

1914年12月深夜，爱迪生的制造设备被一场大火严重毁坏，他损失了约有100万美元和绝大部分难以用金钱来计算的工作记录。第二天早晨，他在“埋葬”着他多年劳动成果的灰烬旁边散步。这位发明家说：“灾难有灾难的价值，我们的错误全部烧掉了，现在可以重新开始了。”爱迪生的成就实在令人佩服，但更让人佩服的是他面对挫折的勇气。

是啊，就像科学家爱迪生所说的那样：灾难有灾难的价值，我们的错误全部烧掉了，现在可以重新开始了。

当我们遇见挫折时，完全可以换个角度去思考：那些挫折与困难是不是预示着我们在做这项工作时存在着一些不妥当的地方，还需要改进，需要停止工作去修改一下呢。

如果，爱迪生、罗斯福、奥斯特洛夫斯基、张海迪、林肯等等这些伟人们，在追求成功的道路上并没有遇见什么挫折与困难而都是一帆风顺，那么也许爱迪生的灯泡永远不会发明出来，更不会造福人类；那么林肯就不会当选上总统。生下来就一贫如洗，八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至还精神崩溃过一次，然而他并没有被挫折打败，毅然直冲，才有了众人皆知的今天。

所以，朋友们，当我们的人拥有挫折时，请不要气馁，要乐观搏击，这样在风雨过后，彩虹就会挂在天边的。有关挫折的演讲稿

10 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人的一生，不断面临着考验和挫折。他就先一个陷阱阻挡你的前行，也像一个帮你成长的朋友。当你跨过这道陷阱，你就会成长许多。

人们往往只惊羡于成功的明艳，但在成功的背后，有多少的挫折等待着我们。爱迪生发明灯泡时，对一千六百多种材料进行几千次的试验，最后终于研制成功了灯泡。正是因为这几千次的'实验，使人们对他那坚持不懈的精神所折服。陈景润在研究圆周率时。所用的草纸就有好几箱，玛丽居里，在做试验时只有几间简陋的实验室。在研究放射性元素镭时，她都是在漏天的矿地上做的，冬天冷夏天热。但是她最终还是历经所有困难，克服种种挫折发现了镭元素。荣获了诺贝尔物理学奖。

成功是美丽的，成功的花有多大，所经历的困难就有多大。蚌在产出美丽的珍珠前，它必须经历把坚硬的石子磨圆滑的挫折。它所克服的困难越大，所产出的珍珠就越美丽，越明亮。

曾经有一位伟人说过“挫折是人生的一笔伟大的财富，正是因为这些挫折，回忆人生时才会觉得美好。”我觉得，人生时时刻刻都在经受着挫折，挫折使我们成长。挫折它不美丽吗?有关挫折的演讲稿 11 尊敬的老师、同学们：

大家好！

人生中总有一些不如意的地方，这些“不如意“就像一座座高山一样，仅有我们坚持不懈，锲而不舍地努力向上攀爬，才能看到大海在遥远的远方向你招手，欢迎你的到来。而当我们翻过那些高山，来到大海身边时，那种喜悦之情，是无法用言语表达的。我记得，那几次……

有一次，我们学校开展了“作文竞赛“活动，要求是写一种你所熟悉的植物，并表达出你内心的情感。我写的是小草，但最终我却没有获奖。那时，我真的很失望，但转念一想：失败乃成功之母，不经历挫折与失败，哪里会成功！想到这，我感觉心中宽广起来了。于是，我再接再厉，不断进取，最终获得了好成绩。

还有一次期末考试，我在考试的`前一天已经将资料看的差不多了，可是考试时我却发挥失常，名词滑落的很厉害。为了这件事，我哭了很长时间。这时，妈妈走过来递给我乙耳机让我挺里面的音乐。

我戴上耳机，听见里面传出来愉悦的旋律，我感觉这旋律似曾相识，便问妈妈：“这是什么音乐啊？”妈妈却故作神秘地说：

“听听你就明白了。”说完，里面就传出了歌词：“每一次，都在徘徊孤单中坚强。每一次，就算很受伤也不闪泪光，我明白，我一向有双隐形的翅膀。”哦，原先是张韶涵的《隐形的翅膀》。

这时，妈妈说：“听出来了吧，我期望你也能够在徘徊孤单中坚强，就算受伤也不闪泪光。失败一次没什么，受到挫折也没有什么，只要你努力了，下一次照样能够胜利。”我觉得妈妈说得很道理，就下定决心，在假期里必须要好好学习，下次必须要考个好成绩。然后，妈妈见我没什么事了就出去了。我躺在床上继续听着这优雅、容易触动心弦的音乐，听着听着，不知不觉便睡着了。

“我最终，看到所有的梦想都开花，追逐的年轻歌声多嘹亮。我最终，翱翔，用心凝望不害怕，哪里会有梦就飞多远吧！”没错，遇到挫折时候，不放弃，坚持不懈，锲而不舍，你就必须会看到所有的梦想都开花。当我们应对挫折时，就应当像歌中说的一样。让我们一齐，向我们心中的大海进发吧！有关挫折的演讲稿 12 敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我发言的题目是《挫折与成功》。

你看到过宝剑的锋利吗？宝剑的锋利是反复磨砺的结果；你闻到过梅花的香气吗？梅花的清香是经过严冬腊月寒冷的考验才散发出来的。人也是这样，凡在历史上有作为的人物，都是经过困难和挫折

磨练出来的。俄国著名的物理学家列别捷夫说得好：“平静的湖面练不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人。”

困难和挫折可以把人吓倒，使人唉声叹气，退缩不前；也可使人精神振奋，经受磨练，增长才干，增强意志。就看你如何对待它。只有能面对困难和挫折而毫无惧色的人，才能到达成功的顶峰。日本曾有一名药物专家，为了发明一种专治梅毒的药物，虽然连续经历过 605 次挫折和失败，但他并没有气馁，而是不断总结经验，直到第 606 次才试制成功，因此人们就把这种药物称为“606”。青少年想要有所成就，一定要有这种不怕失败，不怕挫折，百折不挠的顽强战斗精神。

当然，认定目标坚持下去、百折不回的精神，与灵活应变、及时调整目标、及时改变行为方向的做法并不矛盾。因为人对自己和外界环境条件的了解往往有一个过程，当碰到挫折时，经过冷静分析，如果确认原定目标不很符合当时的主客观条件，也可以将目标作适当的调整。许多成功人士也不乏这方面的经验。例如，明代著名的医学家李时珍，曾三次考举人，三次失败，后来立志学医，终于写成了流传千古的《本草纲目》。汉代杰出的史学家兼文学家司马迁本来是做官的，初任郎中，后继父任职太史令，终因替投降匈奴的要陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他转而发愤著书，终于写成了《史记》这部伟大的历史和文学巨著。

在人生道路上，残障青年常会遇到一般人难以体会的困难、挫折和痛苦，在这种情况下，弱者消沉了，只有强者才能挺立。

我国著名科普作家高士其，23 岁因患甲型脑炎留下了严重后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978 年，一场大病又彻底破坏了他的说话能力。但他并没有被自己的残障所征服，他顽强地克服了病残带来的无数困难，坚持用颤抖挛缩的手，忍痛一笔一画地进行写作，终于完成了百余万字的创作。

张海迪的事迹几乎是众所周知的，她由于高位截瘫，丧失了腹部以下的全部肢体的感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她说：“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”于是她练习写作、唱歌、学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上唯一的一个高位截瘫坐轮的研究生。她不仅攻下硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国邀请去作报告，赢得无数鲜花与掌声，她成功了。

只有在生活的征途上不畏险阻，不怕困难的斗士才能享受到成功的喜悦。在人生道路上，哪里没有险阻？谁能不遇到困难和挫折呢？我们应该时刻准备着迎接困难与挫折的考验和挑战，加强对挫折的承受力，在困难与挫折面前永远做个强者。有关挫折的演讲稿 13 尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好，我是来自初教系 1518 班的__，我今天演讲的题目是：魅力女孩，美丽人生。

首先，我想问问在座的女同学们，你们想做有魅力的女孩吗？在你们心目中，有魅力的女孩是什么样子的？是年轻？是漂亮？还是富有？

我先给大家讲一个我心目中的魅力女孩儿的故事吧！她叫__。3岁那年，幼儿园老师发现她与其他孩子有些不同，不仅说话含混不清，听力似乎也有问题。医生检查后发现，她患有严重的神经性耳聋，也就是说，在她最初的3年生命中，她几乎生活在一个无声的世界里。从那时起，母亲决定每天强迫她佩戴助听器，并逐字逐句地纠正她的发音。通过克服一道道学习语言的难关，她终于能够像其他孩子一样上学了。从小学到中学，她的成绩一直名列前茅，并且在各项活动中也展现出多才多艺的能力。

20__年，一位20岁的女孩戴着助听器已经16年了，她对音乐的节拍听不准确。然而，令人惊讶的是，她作为河南省唯一的入选者之一，在北京残奥会的开幕式上与全国320名聋哑人一起演出了一场大型手语舞蹈《星星你好》。这个勇敢的姑娘现在是南京大学艺术学院的一名大一学生，她也登上了全国电视演讲比赛《超级演说家》的舞台。在这个竞技类比赛中，要求选出中国最会演讲的人，她以她的`勇气、智慧和乐观给观众留下了深刻印象……。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/498006006063007010>