# 战胜挫折演讲稿600字

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-04

*篇1：战胜挫折演讲稿600字尊敬的老师们，亲爱的同学们：大家好!挫折，当你遇到挫折时，是望而生畏，还是知难而进呢?如果是我，我会选择后者，因为我认为，挫折是人生的一大财富，只要我们能很好的把握它，它就会让我们终身受益。半年前，我带着对父母难...*

**篇1：战胜挫折演讲稿600字**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

挫折，当你遇到挫折时，是望而生畏，还是知难而进呢?如果是我，我会选择后者，因为我认为，挫折是人生的一大财富，只要我们能很好的把握它，它就会让我们终身受益。

半年前，我带着对父母难舍的感情，来到了礼县二中，第一眼看到它觉得既向往又畏惧。我在这儿的日子会怎样呢?我的内心虽充满疑虑，但仍然踌躇满志，因为我相信自己的能力。

不久，我参加了考试，当考到英语时，我傻眼了!我连题目都看不懂，怎么做呀!然后，选择题我只有瞎蒙。结果，我的英语成绩只得了45分，45分啊!这可是我的学习生涯中从未有过的，这突如其来的打击几乎摧毁了我。我几乎陷入不能自拔的境地，这段时间对身边的一切都漠不关心。对于礼县来说，我只是一个不速之客。走在校园里，我觉得自卑，连头也抬不起。我时常在心里问：“礼县二中的天空有属于我的一块吗?它能任我自由飞翔吗?”当时的我，内心只有惆怅。

有一次，妈妈来看我。看我很失落的样子，便对我说：“你还记得小时候学写字吗?有多少次想打退堂鼓，但在妈妈的鼓励下一次次的坚持下来。后来写的越来越好，还在比赛中屡屡得奖，你要相信，是金子总会发光的。遇到困难，咬咬牙，就会过去……”母亲的话如春风一般，把我吹醒了。

从此我决定发奋学习。我一定要把落下的英语补上来。虽然一开始吃力，但我没有放弃。我一方面做习题，一方面加强口语训练。这样一来，我的英语有所长进，第一次69分，第二次80分，一次次的进步，让我重新找回了自信。

对我们每个人来说，挫折既是压力又是动力。同学们，如果哪一天，你被挫折绊倒，请勇敢地爬起来，拍拍身上的泥土坦然朝前走，明天依然是属于我们的!

**篇2：战胜挫折的演讲稿600字**

相信大家都听过《真心英雄》吧!里面有一句歌词“不经历风雨，哪能见彩虹?”

这句歌词已早成为了“名言”。

这句歌词现在的含义已成为“不经历挫折，不会见到成功”。是呀!生活如果没有挫折，你不会走向成功。

记的有一次，我还是上小学一年级，那次，老师让拼音考试，我小时候学的拼音特别不好，比如：ei和ie分不清，b 和d 分不清......所以，我的那次考试只考了45分，我望着别人试卷上鲜红的100分，我的心也被刺痛了。我回到家里告诉妈妈：“妈妈，我只考了45分，呜呜......别人都考了100分，呜呜......”妈妈微笑了，说：“别哭了，孩子，来，让我看看卷子。”我掏出卷子，妈妈看了说：“下次继续努力，还有机会。”我停止了哭泣，妈妈又说：“以后咱们一起在晚上学习，好吗?”我答应了 。

从那以后，每天晚上我和妈妈的屋子里传来：“a 、o 、e 、i 、u 、ü ......”我每天晚上和妈妈一起练习，我的拼音水平有了很大的提高。

直到五年级的一次拼音基础卷子的出现，我下定决心一定要考好。那天考试，我行云如流水般的做着试卷。终于，分数出来了，我考了95分!我那一天一直激动不已，马上回到家，告诉妈妈。我一直以为是妈妈的力量，而妈妈却说：“孩子，这不是我的力量，这是你不怕挫折的力量啊!”我回忆了一下，你个曾经拼音考试不及格，只考了45分的孩子还是现在考95分的我吗?妈妈又说：“你不经历困难，哪能走向成功?”

是啊!不经历风雨，哪能见彩虹?生活中处处充满挫折，不要害怕，克服挫折你就能成功。要记住那句话“不经历风雨，哪能见彩虹?”

**篇3：战胜挫折演讲稿**

人生与理想演讲稿―战胜挫折放飞理想

何为起点？何为终点？生命有起点，人生中处处是起点。

生命有终点，可人生有吗？

可是大家有谁知道梦想的彼岸在何方？终点，和未来一样不可预知。

这中间会怎样总是充满神秘。

可请大家记住一句真理吧：青春，是一笔财富，拥有青春，这便是追求理想最宝贵的财富，梦想，追寻的青春怎么叫青春？彷徨，执著追求的青春怎么称为青春？

《丘吉尔传》读过吗？这位百年才能诞生一位的演讲天才的是怎样的人生经历！大家或许只记得他那惨烈的成绩单，却不知道他那孤独的，甚至几次几乎夭折的童年。

大家或许只记得他当海军大臣的荣耀，却不知道他从一名普通的骑兵到屡立奇功的战地记者经历种种九死一生的传奇经历。

大家或许只记得他那压倒众人，极富煽动性的演讲，却不知道在成长过程中他每每被人嘲笑，讥讽，侮辱的时刻。

甚至他那丑陋的长相，矮小的个子总被对手挂在嘴上。

大家或许也还只记得他出生在贵族之家，应该享尽荣华，却不知道丘吉尔家族从马尔巴罗公爵到伦道夫勋爵之时，温斯顿・丘吉尔青年时所面临的窘境，等等等等。

正丘吉尔经历的起起伏伏的政坛，坎坎坷坷的人生才成就了他那句不朽的名言：“我能奉献的血和泪。”这句话确实充满了血和泪埃它是由多少苦难积淀而成。

也许有人会说：我不想丘吉尔那样的人物，那也请记住吧：梦想的与苦难的程度是成正比的。

在起点处就请迎接苦难吧。

其实追求梦想就想长跑，苦难则是人的生理极限，遇到它只要咬咬呀一会也便“守得云开月见明”了。

可是却总会有人动遥人站在起点时不也踌躇满志吗？着不正说明了要预见苦难，认清自我的性吗？

记住一句再普通不过的话吧：胜利，相信付出就有收获，

“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”这便是信念的力量。

但谁弱点，谁惰性，大家的理想放飞，怎么可以放弃，在奔跑的路上，大家彷徨，有沮丧，就听听我送大家的一首诗吧，也我演讲的结束，希望能给大家奔向终点的力量。

假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你

不要忧郁，不要悲伤

痛苦只是现在

相信吧，快乐总会到来

心儿永远向着未来

生活在忧郁的现在

一切瞬息，一切都将而那了的，也将亲切的怀念

**篇4： 战胜挫折励志演讲稿**

在我们的成长过程中，既充满了成功的愉快，也会遇到各种各样的挫折。比如早上因起床晚，上学迟到而被老师批评;期末考试，尽管做了比较充分的准备可成绩却不理想;参加班干部竞选，自以为很有希望，结果却意外落选;课堂上没能回答出老师的提问;明明做了好事却被同学老师误会等等。这时，我们往往会产生焦虑、失望、忧虑、担心、痛苦等情绪反应。

问题是当我们遭遇挫折、身陷逆境时，我们该怎么办?不同的人此时会有不同的反应，也因此就有了不同的命运。弱者往往是心灰意冷，神色黯然，从此可能一蹶不振、一事无成;而强者却能保持冷静，心中的希望之火不熄，从而能发现新的机遇，获取新的成功。

那么如何来面对挫折呢?

首先，应该明白挫折不可避免。古人云：“百年人生，逆境十之八九”。在生活中，在学习上，我们不可能一帆风顺，事事如愿，总会遇到各种干扰和阻力。躲避挫折是不可能的.，关键是要正视它，要以宽阔的胸襟，以平常的心态去面对它。

其次，应该认识到挫折能够磨练我们的意志。挫折虽是件坏事，但它又能变成好事，它能增强我们的信心，能够磨练我们的意志。挫折是通向成功彼岸的必经之路，能让我们内心深处激起希望与力量。有这样一则故事：草地上有一个昆虫的蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。这个故事说明了一个人生的道理，要想获得成功就必须承受痛苦和挫折。挫折是对人的磨炼，也是一个人成长的必经之路。

另外，要学会战胜挫折。

1、是要分析产生挫折的原因，特别是要分析自身的主观原因，找到战胜挫折的方法。

2、是要有战胜挫折的勇气和毅力。俗话说：“困难是弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。”要想战胜挫折，走出逆境，就一定要有坚定的信心和顽强的毅力。

3、是要树立远大理想。古人说“人无远虑，必有近忧”。没有远大志向的人，必然是“小人常戚戚”。对于我们中学生来说，就是要树立为中华之崛起而读书的志向，只有树立远大理想，才能经受得起种种挫折的考验。

有位哲人说：如果一个人没有品尝过饥渴的滋味，就不可能深深体味到食物和水的甘甜。同样，任何人在一生中不可能总是一帆风顺，事事成功和如意，总会遇到一些挫折和失败。只有学会自我调整，勇敢地走出情绪的低谷，对任何事物，作好两种准备，即胜不骄、败不馁，不断吸取和总结经验教训，才能为最后的成功垫铺台阶。

同学们，挫折、失败并不可怕，可怕的是在挫折、失败面前一蹶不振。请铭两幅对联，希望它成为你的座右铭：

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

让我们勇敢地面对挫折，去迎接人生道路上的种种挑战吧!

**篇5： 战胜挫折励志演讲稿**

我不在乎是否成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程――汪国真

有很多人认为，当你干成一件你认为干不成的事时，你就成长了，但我却不那么认为，失败有时也可能使人成长。就象那次我失败的写作。

以前的我有些高傲，对什么事都不屑一顾的我内心却藏有许多感情，每次作文都是高分，所以我在拌种有小作家的称号，因为这个，所以有一次作文比赛，老师指派我去参加。

到了比赛前一天，按照我的习惯，无论任何比赛，在前一天我总是看看书，可是那一次，我却没有按照平时的习惯去做，心想，作文是我的特长，这次比赛我不用做什么准备，到那时，灵感便会源源不断地来。那一晚，我坐在电视前整整一个晚上。

第二天，比赛的试卷发下来，我大脑中一片空白，作文题目很简单“明天”。我在作文纸前愣了几分钟，脑子里没有一点灵感，平时我脑海中的大作家的名言、事迹，我自己的经历，现在全部像长了腿似的跑掉了。

那一次比赛，我写了一篇极不成功的文章，在那篇文章中，我写的对“明天”的认识，也只有像赵本山小品中的“明天”那样肤浅，一点我的特点也没有，一点我的风格也没有。

这件事无疑对我的自信心是一种打击，自那以后，我没有以前那么自信了，没有从前那么高傲了，但是，在我心中增多的是勤奋、谦虚，我知道了未雨绸缪，就像天要下雨了，再去买雨伞，岂不是太晚了？于是，从那时起我便开始多多积累，而且非常认真，把积累的知识深深记载大脑里，一前我是一瓶子不满，半瓶子逛荡，现在是一瓶子太少，两瓶子差不多。

“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”的确，正像汪国真说得那样，其实成功并不重要，重要的是我怎样成功的，在成功的路上我懂得了什么，我收获了什么，我是否成长了。

在人生的长途中，终点在哪并不重要，重要的是沿途的风景。

――后记

**篇6： 战胜挫折励志演讲稿**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

在漫漫人生路上，坎坎坷坷的路，悲欢离合情，因此任何人都不能超越，无论你是伟人还是平民，能够一帆风顺固然喜。未能如愿以尝也未必不是一件好事。曾经，泪水模糊了双眼，流逝着忧伤与无助。哭泣中我听到了挫折因胜利而发出的“窃笑”。挫折并不代表失去一切，相反，失去的东西会以另一种东西被偿给你。

那回――我迷蒙的视线中出现了令人豁然心动的一幕;在暴风雨侵袭大地的那一天，路边的一株小草以它柔弱的身躯抵抗着风雨的冲刷，自始到终以自己最灿烂的微笑，立于风雨之中。我才发现，原来生命还可以如此笑对挫折。

绚丽的彩虹只有在风雨洗礼之后才会出现，莫邪之剑只有经过心血与烈火的铸炼才会锋利无比，璀璨的宝石有经过岁月的煎熬和痛苦的磨砺才会显示出独特的光彩……也许在未知的道路上，还会有更多的挫折，更多的风雨，也许我纤细的双手很难撑起一片晴空，也许我稚嫩的双肩很难承担太我的负荷。但我相信，即便在通向成功的道路上撞得遍体鳞伤，我依然可以凭着执着与恒心去迎接那个充满光明的季节，那个天高任我飞的世界。既然生命选择了我，那就让我用我的热情去点燃生命的火把，尽管生活中会有挫折，那就让我在挫折中磨炼，歌唱着走进每一个明亮和阴暗的日子。

挫折与人生朝夕相守，所以困难挫折带来的痛苦并不可怕。而且又因为，痛苦本身事实上也是一种“清醒剂”，它能使躁动的肉变得清醒……可怕的是遭遇了挫折而一不振，自暴自弃，陷人病苦的泥潭里不能自拔。为了拥有欢乐却摆脱不了挫折的痛苦的阴影，终为痛苦所累，又何言欢乐?事实是一个善于承受能够承受挫折的痛苦的人，人生的步履往往显得沉稳，人生的硕果因此也永远相伴在身边。大挫折面前能够保持和取得胜利时同样的心情，保持一个人恬淡平和的心境，是大智若遇，是彻悟世情和愉悦人生的自然流露，是谈懂了人生的旅程中有雨天也有晴天的大度。一个人能经常保持一种健康的心境，就需要自己提升灵魂，修炼道德聚集能量，就需要留往风趣和乐观。马克思说过：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疼痛。

人生没有永远的挫折，只是暂时的通不过而已。只要想飞从现在开始就应该用心准备，用丰厚的羽毛，自信的雄姿，等待着那划过天空展翅高飞的瞬间。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**篇7： 战胜挫折励志演讲稿**

尊敬的各位老师、同学们：

我不知道自己是悲观还是乐观，当别人陷入悲伤总能想得很透彻的大义凛然地安慰，然而当自己面对挫折时却没了豪爽，只会哭泣。我以为自己能泰然处之，能看轻一切，这始终只能对别人。

开学没几天就发烧了，还以为自己得了甲流；好了之后没过多久因为骑单车差点被车撞，手又摔伤了，缝了几针，之后的洗衣洗澡洗头发都要同学帮忙，生活不便；今天参加国二的机试，抽到12号，一进考室机子是坏的，换了一台后，题目好难，做到一半死机了，我不敢相信这是高级的大型考试，还出这种状况。之后电脑就不好使了，点一些键都没反应，文件删不了，答案出不来……我不知道我是怎么考完的，一出考场我就抱着同学哭，把这些天的委屈和不满统统发泄出来，只是哭。

我觉得自己真的好倒霉，什么坏事都是我碰到，觉得自己是一个被遗弃了的人，仿佛没人疼爱关心，天地之间只剩下自己一个人。我忽视了爸妈的关心，忘记了同学的照顾和关心，只觉得自己可怜。后来打电话给妈妈，妈妈只是说下次再考就是了，没人怪你，也没人逼你过。人生之中这些都不算什么，不能连这点小挫折就过不去，你说你可怜，那我当年得了的哮喘也不过来了，何况比你倒霉的人多了去了……

我承认我不坚强，甚至可以说脆弱，每当遇到小挫折就觉得不得了了，只会用哭来发泄。在伤心的时候人们往往忽视了曾经的欢笑与幸福，只看到眼前的不幸，很悲哀。在伤心是能有亲人的鼓励，朋友的关心与照顾是幸福的，也是我们从苦难中的到的，弥补了一切的损失与悲伤。

这是我们应该发现并珍惜的。

**篇8：小学生战胜挫折演讲稿**

亲爱的老师、同学们：

挫折，一个让人又爱又恨的名词，它对于强者是一笔财富，而对弱者则是无尽的深渊。

有人说，“挫折是一把双刃剑。”挫折能使人坚强，也能使人堕落，甚至一事无成。挫折，谁也不愿面对，但是谁也不得不面对。人们必须面对随时随地都可能发生的大大小小、形形色色的挫折。然而任何事情，它都具有双重性，关键看你以怎样的态度对待。

然而挫折也有它本身的美，只是很少有人去欣赏它，利用它。

爱迪生出身低微、生活贫困，他的“学历”是一生只上过3个月的小学，老师因为总被他古怪的问题问得张口结舌，竟然当他母亲的面说他是个傻瓜、将来不会有什么出息。 爱迪生虽未受过良好的学校教育，但凭个人奋斗和非凡才智，自信，自强，自立获得巨大成功。他自学成才，以坚韧不拔的毅力、罕有的热情和精力从千万次的失败中站了起来，克服了数不清的困难，成为美国发明家、企业家。他发明自动电报帮电机，留声机;实验并改进了电灯和电话。在他的一生中，平均每15天就有一项新发明，他因此而被誉为“发明大王”。

挫折就像一把刀子，他可以伤害你，也可以给你利用，只是看你抓住的是刀刃，还是刀柄。

什么是美丽的?是美景吗?不，美景也会随着时间消失。而人们从未发现，其实挫折也美丽。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”你也许现在才明白，使人走向成功的，正是挫折。

**篇9：战胜挫折学生演讲稿**

爱的同学们、老师们：

大家早上好!

今天我给大家演讲的是有关于挫折的，每个人一生中都会遭遇大大小小的挫折,然而挫折并非是坚不可摧的,只要做到坚持,就能战胜挫折。

众所周知,体育中考中最难拿到满分的一项就是800米的长跑。而我本来耐力就不太好,每次跑个四五百米就累得跑不动了,随着体育中考的日益临近,每天放学后都要有个长跑训练,我心里产生了一种畏惧感,这对我来说无疑是一次不大不小的挫折。一次训练后,体育老师对我说:“你一定要坚持,只要坚持,一定能成功。”老师的这句话,让我信心倍增,心里也不那么畏惧了。我开始了战胜挫折之旅。每次跑步,尽管我每次几乎都落在别人后面,但我一直在坚持,成绩也在不断提高。

经过了初三一年的练习,体育中考终于到来了。长跑快要开始的时候,忽然下起了大雨,不到一分钟,整个地面都湿了,地也有些滑,我心里有些紧张。但我一想起老师说的那句话,心里就感觉好多了。“就这么一次了,你一定要坚持,这是在初中最后的一次,以后再也没有机会了。”我心里暗暗地对自己说。随着机器的声音“砰”的一声,同学们都像离弦的箭一样向前冲去,我也不例外。第一圈,同学们可能是为了保存体力冲刺,跑的并不是特别快但也不慢。我则是在队伍的第二个。在这样的进程中,第一圈轻松的结束了。但到了最后一百米,我的体力有些不支了,跑的速度也没有原来的快了。嘴唇也越来越干,双腿似灌了铅似的沉。不但被前面的人甩开,而且还被后面的人渐渐超越。我心里不由得又萌生了放弃的念头,这时,“坚持”,我又想起了老师说的那句话,“你一定要坚持,只要坚持,一定能成功。”我不能放弃,绝不能放弃,我一定能满分。尽管我的腿越来越软,胸口越来越痛。但是,凭着我一颗永不放弃的心,我再次超越了那几个一开始还在我后面的人。离终点只剩半圈了,这时计时员说:“快!快到终点了。”我听后不顾胸口的疼痛和腿的酸软,大吼一声,咬紧牙关,脚猛的一蹬地,手臂飞快地摆着,大步向前冲去,随着一个大步,我终于冲过了终点。冲过终点后,我双手扶着膝盖,弯着腰,低着头,喘着粗气,好久才意识到我战胜了挫折。

“3分19秒”,啊!满分,我竟然得了满分!我一年的坚持终于有了回报。这不都是坚持的功劳吗?

挫折,是每个人都必须经历的,现在离中考越来越近了,我们只要在学习上坚持努力,战胜学习上的挫折,就能取得理想的成绩。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**篇10：战胜挫折学生演讲稿**

亲爱的老师、同学们：

人生道路中每个人都有过成功，那是因为有挫折。成功后那开心的笑容，那是因为战胜了挫折。如果被挫折打败了，哭了，累了，不要紧，因为失败是成功的母亲。跌倒了再勇敢地爬起来，重新找回信 心，快去向挫折挑战。

你如果选择了高山，你也就选择了坎坷与挫折。的确如此，人生就像一座巍峨雄伟的高山，想达到顶峰，就要面对一切挫折。我们应该不惧怕，鼓起勇气去面对和战胜这些“绊脚石”。虽然付出了， 但会有回报，虽然失败了，但拥有了经验。如果成功了也不要骄傲自满，因为那可能只是战胜了小挫折，在这些小挫折后面一定会有一个更大的挫折。我们应该勇敢地面对挫折的挑战，战胜它，我们就 胜利了!

俗话说得好：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。宝剑为什么锋利无比?因为经过了长年累月地磨砺;梅花为什么那么香气扑鼻?因为经历了寒风的扑打，冰霜的考验。挫折虽然会使人发愁，劳 累，但是它能使人进步，令人生得到升华……

我也经历过挫折，曾经会心地笑了，也曾经难过地哭了。小学时代的挫折已过，但我绝不可放松，因为现在是中学时代，每个人都又站在同一起跑线上。虽然又会有挫折，但我可不敢一开始就被落 下了一大截。如果你被落下了，可千万别这样想：“唉，落队了，真惨!”因为这样会失去信心，失去前进的动力，会被越落越远。应该要这样鼓励自己：“落伍了，我应该努力，再努力，力争追赶上 !”我们应该把悲伤化为奋斗的动力，把克服挫折作为前进的目标，让自己乘着成功的小船向前驶去!

不经历风雨，怎能见到彩虹。对于挫折，我们不应该害怕，而应该战胜它;对于挫折，我们不应该退缩，而应该向前进。挫折即是成功的阻挡者，但它又是成功的摇篮。挫折即令人悲伤也令人欢 笑……那挫折会使人是怎么样的呢?——它只会让你的生活因挫折而精彩!

**篇11：勇于战胜挫折演讲稿**

勇于战胜挫折演讲稿

大家早上好!今天我讲话的题目是《勇于战胜挫折》。

同学们，在学习中你遇到过挫折吗?如测验不及格，考试不理想;这会儿对一道作文题目无从下笔，那会儿对一道数学难题毫无头绪等等。这个时候，你就该正视挫折，永不言败，努力走向成功。

人的一生总会遇到许许多多的挫折，而遇到挫折时，有些人会从中寻求希望，而有些人则先想到逃避，不同的人对待挫折的不同态度，就注定人与人之间不同的命运。

我曾看过一则新闻：每逢周末晚上，南京熙熙攘攘的丹凤街上，就会出现一个衣着整洁、戴着眼镜、一身书卷气的乞丐。没想到他竟是南京一所名牌大学的热能博士！据其当年的导师介绍，这位陈博士很聪明，还曾是国家“863计划”能源领域的主要技术骨干。后因个人和家庭问题辞职在家，不愿找工作而走上乞讨路。以陈的才学，找工作不算问题，主要是心态问题。

我也看过一则新闻，湖北省一名八年级男生金某某在早自习时看小说，上物理课时又在课堂下象棋。班主任把他和另一名学生叫到办公室批评并要求请家长到学校。过了5分钟左右，金某某从办公室出来后，从4楼教室跳楼自杀身亡。

可是，很多人经历的挫折远非如此。

华罗庚。初中毕业，进入上海中华职业学校就读，因学费而中途退学，故一生只有初中毕业文凭。

此后，他开始顽强自学，他用5年时间学完了高中和大学低年级的全部数学课程。1928年，他不幸染上伤寒病，靠妻子的照料得以挽回性命，却落下左腿残疾。20岁时，他以一篇论文轰动数学界，被清华大学请去工作。

爱迪生。他的制造设备被一场大火严重毁坏，他损失了约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。”

贝多芬。童年是在泪水浸泡中长大的。家庭贫困，父母失和。他从12岁开始作曲，14岁参加乐团演出并领取工资补贴家用。17岁，母亲病逝，这时贝多芬得了伤寒和天花，几乎丧命。他最大的不幸，莫过于28岁那年的耳聋。他著名的《命运交响曲》就是在完全失去听觉的状态中创作的。他坚信“音乐可以使人类的精神爆发出火花”。

你们俩，面对挫折，有没有好办法？

自我暗示法――积极地自我暗示要树立一种信念，心里默念一些词句。例如“能考好，能考好，能考好”等，反复默念，可以使自己情绪稳定，提高信心，对消除紧张不安的情绪有一定的帮助。

愉快回忆法――当感到紧张时，可以闭上眼睛，默默地回想曾经使自己愉快的情景。自己以前某次十分顺利而轻松地通过考试的情形，回想得越逼真越好，然后不断地在心中告诉自己，这次考试我也一定会那样轻松而顺利地通过。这绝不是盲目的不现实的乐观，而是一种积极的.自我期待，有助于减轻焦虑，使人心情舒畅，注意力集中，思维敏捷。

中场休息法――如果出现心慌、出汗、疲乏无力、脸色苍白，这有可能是晕场的现象，可暂且停止答卷，先闭目休息一小会儿，使大脑做短暂休息，意念上想像从头到脚血液在缓缓流动，逐渐恢复正常状态，再继续做题。 深呼吸放下笔，双手平放在双腿上，做深呼吸3次至10次。吸气要长但不要急，气一定吸到小腹，之后慢慢吐出直到吐完为止，同时心里想“我现在很轻松，而且非常舒服”，重复做。做几次深呼吸对缓解心理紧张会有一定帮助。

作为中学生，当我们面对挫折时，要作出怎样的选择呢?

面对失败与挫折，一笑而过是一种乐观，一种自信，然后重整旗鼓，这又是一种勇气。失败与挫折是暂时的，只要你勇于微笑;烦恼与忧愁是暂时的，只要你达观待之。大海茫茫，千帆竞渡，不拒众流方为无涯沧海;芸芸众生，活法无常，不畏艰难方显英雄本色!雄鹰经过千百次的跌撞，终于历练出征服天空的翅膀;溪流经过千山万水的艰难跋涉，终于汇聚于海洋。

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。

同学们，让我们微笑着面对眼前的失败与挫折，拿出一份坦然，近观潮涨潮落;拿出一份自信，远眺云卷云舒。挫折不是拦路虎，而是垫脚石，经历生活中的一次次挫折，我们才能渐渐成熟，逐步长大。让我们在今后的学习、生活中敢于挑战，勇于战胜挫折。当你用最无悔的付出和最坚韧的毅力凝聚着青春的力量，我们坚信，在这一段熠熠闪光的旅程后，你终将推开梦想之门，展翅翱翔!

初三（11）班报道

**篇12：战胜挫折励志演讲稿**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

早上好！

晚风徐徐吹过，门前的月桂摇摆着，洁白的月光从纤纤的枝丫中洒落下来，为地面镀了一层柔和的银。而我，却坐在窗前发呆，这一次的演讲比赛失败了，一个多月的拼搏与奋斗，还是失败了。父母的那句“人生少不了挫折”时时在我耳边回响。

正是一篇文章，又让我看到心灵的阳光，一个高三女生在高一时被诊断为胃癌，可她十分乐观，从没有掉过一滴泪。高三那年动了手术后，医生断言，她活不过一年了！可她还是在奋斗，病情却摧不挎她坚定的意志，忍着剧烈的疼痛做大量的习题，一年之后。她考上了她理想的大学，但她，也永远地离去了。这很让我震憾，这样一个女生，她面对挫折，很坦然，接受生活对她的挑战。

“阳光总在风雨后，请相信有彩虹……”许美静那甜美的歌喉又响起，的确，人生，说短匆匆数十年，弹指一瞬间；说长，悠悠数万日，遥遥无期日。人生的路是曲折的，有迷人的鲜花，有刺人的荆棘，有得意者洒下的欢笑，也有失意者留下的泪水。做一只坚强的海燕，在大风大浪的洗礼中奋斗，才会炼就一身的本领。

笑对人生，笑对挫折，人生本就是由挫折组成的，有谁能说，人生是一帆风顺？而面对事业或学业的失意，有的人选择退缩，而有的人却选择奋斗前进，当然，我们应当选择后者。在困难、挫折面前，我们应当清醒地认识到一个人的生命价值，不能轻易言弃。

坦然面对挫折，在挫折中找到自己的弱点，“在哪儿跌倒还在那儿爬起来”，挫折之后，一时的黑暗，一时的痛苦算不了什么，只有努力艰辛地奋斗，才会有成功的辉煌。

笑对挫折，风雨中这点痛算什么，擦干泪……

坦然面对挫折，透过点点泪光，让我们一齐坚强地奋斗！

**篇13：战胜挫折作文600字**

这几天，我生病了，需要输液，在这难熬的输液的两三个小时，只有用读书这个办法来消磨慢吞吞的时间了。

今天为了赶着去输液，我随手拿了一本书，(到了医院)才发现是曹文轩的小说《根鸟》。妈妈以前看过它，她觉得很好看，我却不这么想。不过实在没有什么书可看了，就看看这本吧，我便津津有味地看起这本书。

读到最后我才发现这本书挺好的，里面讲了一件很感动人的故事，那就是根鸟看见那只白色的鹰和那天做的神秘的梦，(还有一个)让他(感到)神秘的女孩紫烟，一直围绕在他心里，最后他决定自己去寻找紫烟。

他在路上经过了层层磨难，经历了很多事情，也帮助了很多人。

在这一路中，有很多惊险的事情。比如在那一次，根鸟差一点被凶恶至极的长腿变成患有失忆症的人，最终他(凭借)坚强的意志，没有被长腿的妖言惑众所勾引，勇敢地逃了出来;还有一次，他甚至丧失了求生的本能，想回家，可是回到家他的父亲再次鼓励他，使他又一次振作起来，踏上了寻找紫烟的路。

读了这本书，我能感受到根鸟(并不)是一个各方面都很优秀的孩子，有时候坚强，有时候软弱，有时候害怕，有时候勇敢，最终还是战胜了自己的缺点，拿到了人生中最高的荣誉(这句话太夸张了，可以改为“实现了自己多年来的梦想”)。

我也有很多缺点，像根鸟一样，我要像根鸟一样自己来战胜自身的种种缺点，让自己成为一个完美的人。我要向这个目标努力，加油!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！