# 挫折主题演讲稿三分钟600字

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-06

*挫折主题演讲稿三分钟600字（精选3篇）挫折主题演讲稿三分钟600字 篇1　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：　　大家好!　　一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时光飞逝，你收获了什么，遇到了哪些困难，又是如何应对的?　　就像保尔·柯察金一样，“不*

挫折主题演讲稿三分钟600字（精选3篇）

**挫折主题演讲稿三分钟600字 篇1**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时光飞逝，你收获了什么，遇到了哪些困难，又是如何应对的?

　　就像保尔·柯察金一样，“不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻”，他全身瘫痪之后生活无法自理，那时候已经感觉到自己是个废人，对生活充满了失望，最终面对挫折，迎难而上，战胜病魔，完成了巨著《钢铁是怎样炼成的》。

　　是的，在挫折面前我们要迎难而上。海伦·凯勒也是从小面对挫折，她说假如给她三天光明，她的明天会变得辉煌起来。同样，我们的成长过程曲折坎坷，总是伴随着辛酸与烦恼，而挫折好比一块锋利的磨刀石，只有经历折磨，我们的生命才能闪耀出夺目的光芒。不经历风雨，怎能见彩虹?挫折其实是一笔财富，多少次艰辛的求索，多少次淋泪的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作了铺垫。成长的过程好比沿着沙滩走，一排排歪歪曲曲的脚印，记录着我们成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。

　　著名发明家爱迪生发明电灯时，经历了一千二百多次，但他从未放弃过，仍然埋头苦干，面对别人的嘲笑与讽刺。最终成功了，他把光明带到了世界，带给人类，成为一颗闪亮的珍珠。

　　人生道路上，有苦有甜，有苦有笑，有失败也有成功。面对挫折与失败，也许有人会一蹶不振，因此而自卑，自暴自弃。但是你是否知道沙子成为珍珠的过程是多么艰辛，世界上不存在一帆风顺的人。相信自己;你也是一颗闪亮的珍珠。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，只有经历一番寒彻骨，才有梅花扑鼻香。在困境中坚持不懈，勇敢的面对困难，最终会苦尽甘来的。

　　这个世界上有阳光，就必定有多云;有晴天，就必定有风雨。从乌云中解脱出来的阳光，比从前更加灿烂，经历过风雨的天空才能绽放出美丽的彩虹。

　　我坚信，通过我的努力，最终一定会有所成就，加油，相信自己。

**挫折主题演讲稿三分钟600字 篇2**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　暑假里，家人陪我去连云港游玩。一到连云港我立刻被那里美丽的景色迷住了。吃完饭，我们来连云港的海边游玩，乘坐游轮欣赏美景真惬意啊!海风吹在身上可舒服了。游轮回到岸上，我们参观海底世界。海底世界里各种各样的海洋动物近在眼前，而海底世界的出口连接着一个金黄色的海滨浴场。我们坐在沙滩上的遮阳伞下看摩托艇比赛，爸爸说要去游泳，想叫我也去，可我死活不肯去。我可是个旱鸭子啊，怎么能下水呢?爸爸好说歹说我才勉强同意，为鼓励我还给我租了个救生圈。

　　刚刚下海，我就差点给海浪又冲回沙滩上，多亏爸爸把我拉住。我就这样一直被海浪冲来冲去，怎么也控制不了自己。我就想在水里划着前行，可海水好像和我作对，我划一下它就推一下，划了几下，我还是停滞不前。爸爸对我说：“你在救生圈上不能往上蹿，就当前面有个桌子趴在上面就行啦。”我照爸爸说的做，还真不容易被海水冲走。我站稳了就想学怎么向前游，爸爸说：“这个要靠感觉，你有救生圈，我没有感觉是不一样的，还是你自己慢慢摸索吧。”由于我的手受到救生圈的限制，我就练习脚的摆动。“两腿使劲往后蹬，双手向两边划。”我一直这么做，可就是不往前游。我就想：我是不是可以靠救生圈呢?有了救生圈，不需要刻意往上浮啊。我就用脚向后蹬，慢慢地往前移了。嘿，还真游出感觉了。我还正想大展身手的时候，快要涨潮了，我们只能收兵了。

　　虽然我没有真正学会游泳，但至少有些进步，下次我还要练，先找个没有浪的游泳池吧。面对挫折，只要有必胜的决心和坚持，就能克服困难，打败挫折!我相信我一定能学会游泳的。

**挫折主题演讲稿三分钟600字 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　成功需要挫折挫折是什么？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。这时，我仿佛看到了全身多处患病的霍金用唯一能活动的两个手指敲击着键盘，做着学术报告，在挫折面前，他选择了坚强；我仿佛看到了又盲又聋的海伦凯勒在努力又吃力的学着语言，在挫折面前，她选择了坚持；我又仿佛看到了被剜去膝盖骨的孙膑坐在战车上指挥着战斗，在挫折面前，他选择了忍辱负重；我又仿佛看到了贫穷的洪战辉带着小妹妹到处奔波，在挫折面前，他选择了奋斗；我还仿佛看到了张海迪，贝多芬……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。

　　成长，需要挫折。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找