# 挫折和成长演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-07

*挫折和成长演讲稿范文（精选32篇）挫折和成长演讲稿范文 篇1　　成长如歌，或高亢或低沉或悲戚或欢快，因为挫折，它变得悦耳;成长如画，或明丽或浓艳或黯淡，因为挫折，它变得和谐;成长亦如酒，或芬芳或浓烈或清淡或馥浓，因为挫折，它变得醇厚。而我在*

挫折和成长演讲稿范文（精选32篇）

**挫折和成长演讲稿范文 篇1**

　　成长如歌，或高亢或低沉或悲戚或欢快，因为挫折，它变得悦耳;成长如画，或明丽或浓艳或黯淡，因为挫折，它变得和谐;成长亦如酒，或芬芳或浓烈或清淡或馥浓，因为挫折，它变得醇厚。而我在挫折中成长，我的成长因挫折而闪光。

　　记得那是小学时的一次班长竞选。无论是从资历、能力还是从对这一职务的熟悉程度上，我认为自己都是这一职务的不二人选，连任的经历让我自喜到有些骄傲，甚至对这次的竞选都有些满不在乎了，不就是一次竞选吗?走走形式罢了!于是太过自信的我自满到连演讲稿都没写，就参加了班长竞选!

　　可看到竞选开始时同学们手中一篇篇顺畅且能充分表达自己能力和信心的稿子时，我才开始后悔自己的草率和仓促，可是后悔已经晚了，我前言不搭后语的演讲与别人的准备充分形成了鲜明的对比，结果可想而知，随着老师唱票的声音开始，随着一个个“正”字的增加，我与其他同学的差距越来越大，于是心中那片“没面子”“丢人”的乌云也越聚越多，而老师宣布结果的时候，也正是我心中失落的大雨从天而降的时候，而原本的上进心、好心情随着这场大雨的冲刷，消失得无影无踪，只留下怨恨与无奈。

　　是的，我憎恨同学们都不选我，将我平时的努力置之不顾;我憎恨老师，为什么不直接选拔，而非要让我在竞选中丢脸;当然，我更恨自己，为什么当时不努力导致现在的下场如此不如意。于是心里的重担不断下压，使原来那个活泼快乐的我变得整天心事重重，怕别人讨厌我而不敢与同学交流，自然成绩也开始一落千丈!

　　终于，老师发现了我的改变，她把我领进办公室，只对我说了一句话却令我至今记忆犹新：“临渊羡鱼，不如退而结网!”是啊!我怎么没想到呢?每天都生活在憎恶与不满的世界里除了无尽的倒退，还能为我带来什么呢?于是我开始反思!

　　是啊，作为一个班长，也许我在平时劳动中不太尽心尽力，我不在乎，也许同学在乎，一个班长怎能不时时刻刻为班级服务;也许在平时的生活中，我喜欢与同学小打小闹，我不在乎，也许他们在乎，一个班长怎能没有严格的纪律观念;也许……是啊!这一切一切的事务，为什么平时的我没有发现呢?于是在老师和同学帮助下，我开始了积极改正，终于我又变回了那个积极向上的我，而我也又一次得到了班长的宝座!

　　这不就是一次挫折吗?但寻找到原因的我没有因挫折而失败，反而因挫折而更加顽强，所以挫折并不是终结，也绝不是人生的最后姿态，它也许正孕育下一季的辉煌!所以我说：我在挫折中成长!我因挫折而坚强!

**挫折和成长演讲稿范文 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　平原不出骏马，陡崖间认现琪骥，小林中多见寒鸦，山顶端可寻銮凤，挫折，人生中一笔宝贵的财富，它永远激励着人们奋勇前进。漫漫历史长河，淘不尽千古英雄，岁月的长风，吹不老倾城的容颜。勾践因被俘，所以卧薪尝胆，终一鸣惊人，打败吴国成为一代名君;司马迁被汉武帝处以宫型，所以忍辱负重奋笔疾书写成鲁迅笔下“史家之绝唱，无韵之离骚”的千古佳作《史记》;海伦凯勒先天性失明而不断努力，打败自我，成为世界著名作家……

　　谁不是在挫折中一步步走过来的呢?它们或大或小，或多或少，那么，我有没有做到遇到挫折时勇敢面对呢?我陷入了深思……学自行车摔倒，我自己爬起来，把自行车扶正再继续，直到学会;考试失利，我自我反省，从中找出自己的缺点与不足，争取下次考好;遇到同学们的非议，我会一笑置之，不再计较一些鸡毛蒜皮的小事。

　　著名作家巴尔扎克说：“挫折对于勇敢的人来说，是一块垫脚石;而对于懦弱的人来说，则是无底深渊，是啊，一次次地挫折并不会给你带来毁灭性的灾害，就算这一次你失败了，也不代表你下一次的失败，相反，它还会成为一段文字被记录在你人生最精彩的地方，也许多年以后会渐渐淡忘，但它永远都是那段文字，永远都在那个地方永远地提醒你”胜不骄，败不馁“。

　　既然失败是暂时的，那就不必再羡慕别人的成功或讥讽别人的失败，有句话讲得好：“成功者，掌声和鲜花或许掩去了自我，失败者，落魄的外衣下保藏的可能是一个高傲的灵魂。”是的，李白诗云：“秦王扫六合，虎势何雄哉。”东周列国詹何却说：“见义勇为真汉子，莫将成败论英雄。”

　　烈焰消去，残阳依旧，没有悲伤，没有哀愁。世界之大，我们所受的挫折不过冰山一角。人生就是疯狂地奔跑然后华丽地跌倒。无论以怎样的姿势跌倒在哪埯，都不算丢人。人生的遗憾，不曾奔跑过，时间一旦错过，便永不能回转，不要等到迟暮才云悔恨，人生的高度，都是跌倒经历垫起来的，你的字典里没有“怕苦”和“怕疼”。

　　我们战胜挫折，在明天，另一个希望也许正在悄悄孕育着。太阳的光芒驱散黑去照亮大地，在一片灿烂的金色中，成功迈着成熟稳重的步伐，向着战胜挫折，战胜困难，战胜绝境的人们缓缓走来。

　　我笑迎挫折，与挫折携手共赴梦中的未来。

**挫折和成长演讲稿范文 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　在漫长的人生旅途中，难免会有一些挫折阻挡我们前进的道路。而你会坦然面对挫折，让它成为你的一块垫脚石，还是绝望透顶，不正视挫折呢?

　　在我眼中，人生就是蔚蓝的天空，而挫折就是天上的朵朵白云，使天空变得更加美好;在我眼中，人生是漫漫黑夜，而挫折就是黑夜中的明星，把它点缀得星光灿烂;在我眼中，人生是空空的花架，而挫折就是美丽的鲜花，使人生变得更加绚烂。

　　我喜欢挫折，因为挫折使我们更加懂得成功的来之不易。《厄运打不垮的信念》中的谈迁从小立志写一部翔实可信的明史，用了20多年的奋斗，6次修改，终于在50多岁时完成了一部400多万字的明朝编年史——《国榷》。可是，谈迁遇到了意想不到的挫折——原稿被偷。然而谈迁却正确地面对这让人茶饭不思，夜难安寝的挫折，更加奋发努力，四处奔波寻访历史遗迹，让他完成了一部更加翔实精彩的明史巨著《国榷》，享受到了成功的喜悦。

　　我喜欢挫折，因为挫折能够激励我们奋勇向前。越王勾践被吴王打败时，输得惨不忍睹，但他装出忠心耿耿的样子，心里却想着报仇雪恨。几次，他都想放弃复仇计划，可想到自己的国家已妻离子散的挫折，使越王反复激励自己，卧薪尝胆，最终完成了复仇计划。

　　我喜欢挫折，因为它能使我们更加懂得成功的来之不易。我喜欢挫折，因为它激励鞭策着我们。失败是成功之母，让我们把挫折变为一块垫脚石，坦然地面对挫折。

**挫折和成长演讲稿范文 篇4**

　　亲爱的老师，同学们：

　　每个人，都只是芸芸众生中的一员，就如同茫茫原野中的一棵草，\_大海中的一滴水。同样，每个人都无法预料未来是什么模样，是圆或是方?我们每个人都会历经艰难险阻，在挫折中沉浮。然而，无力改变外在环境的我们却可以改变自己的态度和内心。

　　我的身边就有这样一些朋友，他们似乎没有什么烦恼，脸上总挂着无忧无虑的笑。他们遇事从容不迫，宠辱不惊，也更加坚强，能够坦然面对生活，勇敢接受挑战。

　　举个例子，我们班级的领跑者——蒋同学，他高一入学时成绩仅算是中等，然而却一步一步在进步着，从年级两百多名到前二十，他的脚步仍然不曾停止，不因一次的成绩优异而骄傲自满，也不因同学们或惊羡或赞叹的话语而得意，更没有因一次失误而灰心丧气，他总是微微一笑，然后埋下头去，耕耘在知识的海洋中。

　　微笑面对生活的人，生活也会回以他微笑。

　　成绩考砸了，你也许会受到父母的责备，但是，你也可以借机找到你知识中的漏洞;遭到了失败与挫折，伤心失意的你其实正在向成功不断迈进;受到批评了，你也许会感到羞愧愤怒，但同时，你也就认识到了自己的缺点，向你的成长之路迈进一步。

　　换一个角度看世界，你的人生也许会截然不同。

　　试想一下，如果贝多芬因为失聪便放弃了音乐，又怎会有《命运》《田园》等不朽名曲响彻世界;如果爱因斯坦因世人的质疑便放弃了探索，相对论从何而来?如果莱特兄弟因挫折而放弃实验，又怎么会有飞机在九州四海遨游?

　　愿望受阻以后，人生未必就是一片荒凉，倒有可能重新被葱绿覆盖，出现新的转机。每一个获得成功的人，都必定经历了常人所不曾经历的巨大挫折。适时地转换心态，微笑面对挫折，人生才会更加美好。

　　微笑拥有一种神秘的力量。它能使全身瘫痪的人成就精彩人生;能使失去一条腿的舞者在舞台上转出最美的旋律，能使每个人的人生都拥有一片晴空。

　　时常思考，时常微笑，其实挫折并不算什么。

　　如果梦想被挫折轻易地打倒，那必定是你信心不足，执着不够。

　　时间不会管我们是否迷茫徘徊，它会一直冷静地流淌着。

　　我们无法使挫折停止，但却能使心态改变。

　　相信自己，一个敢于微笑面对挫折的人，终会有一片属于自己的天空。

**挫折和成长演讲稿范文 篇5**

　　在我们的生活中有许许多多的机会与成功，它们使我们笑得灿烂无比;但生活也有数不尽的作者，那么我们有该如何面对呢?答案：微笑着面对。

　　雪莱曾经说过：“冬天已经到来，春天还会远吗?”是的，陷入困境的我们就像在过懂，心是悲伤寒冷的。四季轮回，冬天过去，春天紧接着就会到来，如果我们可以以乐观的心态笑对冬天，那么在春天里的笑容回事多么灿烂!

　　笑对挫折，多看看蔚蓝的天，希望就在前方。汽车业句子亨利福特，在年轻时担任过工程师的职务，有一次他带队修堤，不了来了场暴风雨，大水淹没了所有及其，辛苦构建的工程也全遭摧毁。工人们望着遍地的泥泞，悲从心来，哭丧着脸说道：“遍地都是泥泞。”福特说：“我怎么没瞧到?我只看见蔚蓝的晴空，那上头没有一片泥，即使有，泥土有如何抗拒阳光的照射呢?”在困境中，要多抬头，少低头，看看美好的世间万物，就会明白自己其实是幸运的，其实应该扬起嘴角，笑对生活。

　　笑对挫折，挫折是我们最好的老师。爱默生曾说过：“每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。”可见，挫折给予了我么许多好东西，所以我们应该笑对挫折，感恩挫折。

　　笑对挫折，在此挫折之后，会有一番更辽阔的天地。有很多名人在落榜后，从事新的工作，最终为社会而奉献，被后人所纪念。三次落榜的医学家李时珍，经过二十七年的刻苦钻研与时间，写成了医学巨著《本草纲目》;四次落榜的文学家蒲松龄，深入民间进行采访，写出了著名文学作品《聊斋志异》;三次落榜的剧作家曹禺，年轻时一心想当医生，报考失败后，积极参加戏剧活动，学出了《雷雨》、《日出》等具有很大影响力的戏剧作品。……他们都精力了多次落榜，但他们没有因自己的失败而悲痛欲绝，而是笑对挫折，在新的天地中开辟自己的天空。

　　笑对挫折，不是对失败的无所谓，而是对成功、进步的渴望。如果我们模式挫折，不反思失败的原因，知识一味得“笑对”，那么我们就成了完完全全的失败者，因为我们没有了成功的筹码，不知道是失败的意义;如果我们是笑对挫折，不让挫折把我们折磨得萎靡不振，却又在挫折之中吸取教训，这样我们才有可能成功。

　　所以说，笑对挫折，助成功!

**挫折和成长演讲稿范文 篇6**

　　中国古代经典诗文是古典文化的瑰宝与精华，它蕴藏着丰富的内涵，带给我们许多的启示，其中很多可以给追梦路上的我们带来许多思考与感悟。

　　“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”《诗经·蒹葭》便用伊人为我们诠释了梦想的魅力。梦想的确是美好的，伊人的比喻也合适恰当，但它却在水一方，离我们很遥远，但正如德莱塞所说：“理想是人生的太阳。”理想可以指引我们前行，照亮我们前方的路，理想正“宛在水中央”，等待人们去无限接近，我们也应确立自己的梦想，并勇敢地去追逐“在水一方”的“伊人”，这样我们才能不迷失自我，不失去前行的方向，正如列夫·托尔斯泰所言：“理想是指路明灯，没有理想，就没有鉴定的方向;而没有方向，就没有生活。”而有了梦想，就应脚踏实地，不断努力。

　　但在前行的路上，我们会遇到许多困难与挫折，我们也许会像李白一样在《行路难》中感叹“行路难!行路难!多歧路，今安在!”我们会为自己目前所处的困境而感叹，但我们应该努力去战胜挫折，战胜困难，正如泰戈尔所说：“只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”因为在追梦的路途上，我们应该努力前行，不畏挫折，还应相信自己，李白在《行路难》中的“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”正是给我们许多启示，要相信自己可以长风破浪。

　　但是追梦以及遇到困难的过程中，我们都应保持一颗平常心，正如苏轼在《赤壁赋》中所说：“盖将自其变着而观之，则天地曾不能以一瞬;自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”万事万物均处于发展与变化之中，我们需要保持平常的心态去勇敢追梦。

　　“日月不肯迟，四时相催迫。”在这个属于追梦者的新时代，我们仍不能忘记传统经典带给我们的思考，不驰于空想，不鹜于虚声，做新时代的追梦人，勇敢向自己梦想前行!

**挫折和成长演讲稿范文 篇7**

　　在我的认知中，成长就是你来我往，一首浓墨重彩的词，一块伤痕累累的匾。在恐惧与不安之中，成长更多的是体验，是收获。我在挫折中成长!

　　记得那天晚上，一切都是那么的安静，秋天的夜晚随着阵阵凉风，将秋叶一片一片的撕扯，掩盖了苍凉的大地，而我却要孤身一人，为小姨送去遗忘在我家的钥匙。

　　她家离我家并不远，但傍山而居的我不免有些忐忑。没有路灯，连萤火虫也没有一只。风摇曳着树，将我的自信一点一点渐渐吞噬。我迈着沉重的步伐，带着漆黑的惶恐，风怒了，发疯似的撕扯万物，云儿气了，带着星儿，月儿一同钻进了可怕的幕布。

　　路并不好走，由于地上都是树叶，几天前下了一场大雨的缘故，路很滑。一个趔趄，我摔了一跤，四周仍是漆黑，干净的衣服上已沾满了泥巴!我哭，我喊，但回应我的只是偶尔几只麻雀飞走的遗声。我哭了，不只是为了新衣上的泥，也为了这从未体验过的无边恐惧。

　　四周仍是一片静寂，静寂的似乎要吞噬整个天地。我爬起来，用袖子擦擦眼泪，用手拍拍衣裳，攒住那串钥匙，向无尽的黑夜里奔去。眼前终于出现了那一抹亮光，我迅速递过钥匙，听到小姨赞赏的话，我会心的笑了。

　　不为别的，为自己的勇敢;为大家的赞同;为一个经历过后的永恒。

　　面对挫折，我曾尝过品尝过孤独的恐惧，也体验到收获的快乐;我曾品尝过挫折的无助;也体验到事后的满足;我曾品尝过生活的艰辛，也体验到凡事的珍贵。我在挫折中成长，在过程中体验，在收获中快乐。

　　它们把我的身体化作容器，积累着生活的沧桑，却也让我懂得了坚强，我在挫折中成长!

**挫折和成长演讲稿范文 篇8**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　人们常常认为财富是金钱、名誉、势力，然而真正的财富并不局限于此。它还包括知识、智慧……挫折使有志者找到未来的路，挫折使人获得真知，挫折还能使人积累丰富的经验。总之，挫折是人生的一笔财富。

　　挫折对有志者来说是一笔财富。苏联“宇宙之父”乔尔科夫斯基，少年时患猩红热病而耳聋，被赶出学校。但是他依靠图书馆自学，显示了惊人的数学才能，成为人人皆知的数学天才。他的事例让我们认识到，即使遇到了挫折，但只要有未来的志向，也一定能够克服它。

　　挫折使人获得真知。德国诗人海涅生前最后一年是在“被褥的坟墓”里度过的，他手足不能动，眼睛半瞎，但生命之火不灭，引出了大量誉满人间的优秀诗篇。这使他明白，也许没有声音的世界更能静心思考，但“被褥的坟墓”绝难予人灵感，一颗坚强的心才是根本。所以，我们不应该惧怕挫折，其实挫折是人生的一笔财富。

　　挫折是人积累经验。挫折是人生中不可避免的。在人的一生中，会有许多挫折来到你的面前，但你不应该放弃而是应该努力去克服它，挑战自我。在积累挫折的过程中，你能总结出许多经验，这样才能促使你达到你的目标。米勒是十九世纪著名的作家，他生于农家，小时跟别人学画，但他不喜欢他老师的艺术风格，于是就离开了他的老师。后来，他在巴黎以画裸体来养活自己，慢慢地他对画画感到厌倦，就离开了巴黎。在农村，他虽然未能摆脱贫困，但美丽的大自然和淳朴的农民和农家生活，激起了他的画作激情。他忍受了一切艰难，坚持创作，创作出了许多著名的作品，如《播种者》等。从中他积累了丰富的经验，让他明白人的一生都会遇到千辛万苦，甚至疾病、死亡。不怕困难、挫折，努力奋斗，一定能书写灿烂的人生。是的，挫折是人生的一笔财富。

　　挫折能使人的性格更坚韧。人生不可能是一帆风顺的，每个人在生活中都会遇到挫折，但有人选择了放弃而不是勇于尝试。放弃的人一定不会有所收获。而尝试的人必定会取得成功。巴尔扎克曾说过：“痛苦对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富。”敢于尝试，一定会有更强的自信力。因此，当遇到挫折时，要勇于克服它。当遇到失败时不要放弃。当遇到苦难时，你不要抱怨，因为这注定是你的命运。挫折使一个人变更为得坚强，让你走向未来发展的可持续道路。

　　所以千万不要害怕挫折，因为只有面对挫折，积累挫折，尝试挫折，让它成为你人生的财富，你才能成为一个真正富有的人!

**挫折和成长演讲稿范文 篇9**

　　尊敬的各位领导、老师们：

　　大家好!我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”。

　　我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

　　面对成功，无疑要胜而不骄，再接再厉;而面对挫折，我们则要坚定地说，切莫放弃。

　　亚伯拉罕林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

　　可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。最终，他成为了美国第十六任总统。正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

　　战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

　　著名作家马克。吐温还是一名\"文学爱好者\"时，写了一般自我感觉很好的小说，他满怀信心的送到书商那里，不料竟遭到书商的冷嘲热讽：\"难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的书的人。别浪费时间了，趁早干点别的活儿把!\"多年以后，马克吐温再次见到了那位书商，对他说：\"这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。\"马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。然而，有些人，对于挫折，却总是抱有消极的思想。

　　生活中，我们经常在报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的财富——生命!好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表着一切都可以从头开始。而死亡呢?能带来什么?解脱?你自己是解脱了，你的亲人呢?你的朋友呢?你所爱的和爱你的人呢?你给他们带来的除了悲伤，除了难过，还有吗?这是多么自私的一种做法啊!为什么，不能用自己的双手，来克服那一个个挫折呢?命运，是掌握在我们自己的手中的!

　　挫折，在成长过程中，也是市场会遇见的。

　　如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃，那些目标又有什么意义?上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏埃

　　同学们，决不轻言放弃，勇敢面对挫折是一种美德，更是一种积极的人生态度。我们无法创造命运，但我们可以用实际行动改变命运，我们可以向命运中的艰难困苦挑战。不被挫折所吓倒，不言放弃，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

　　桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，海伦凯勒的生命中没有光明与黑暗，可她们从未放弃自己对美好理想的追求。正是不轻言放弃，勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

　　白驹过隙，流水无痕。在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。这，才是我们生命的.意义。

　　无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**挫折和成长演讲稿范文 篇10**

　　人生旅途不可能一帆风顺，磨难、坎坷也是难免的，但是遭遇挫折，我们不要气馁、妥协，我们要勇敢地同它们战斗，成就一个辉煌的人生，让苦难成为我们人生中的一个转折点，成就我们不平凡的人生。

　　一位老农拿着一把菜刀，使劲的砍一棵歪枣树，口里念念有词：“叫你不生枣子!”母亲正和一只母鸡生气，它不生蛋了，天天呆在窝里孵蛋。大冬天，母亲拎住了它的翅膀，说：“把它浸到溪水里。”

　　枣树被砍后真的来年枝头结满了枣子，母鸡浸了水后，果然又开始生蛋了。世上的万物实在有些奇怪，竟然应了那句“苦难是金”的老话。

　　历史上也有一些仁人志士，当他们遭受挫折时，他们没有逃避，而是勇敢的面对。音乐巨匠贝多芬双耳失聪，后来又经历母亲去世、女朋友和他分手的打击，但是他没有气馁，还说出要扼住命运的咽喉，最后弹出《命运交响曲》;越王勾践败于吴国后，他忍下胯下之辱，最后终成复国大业;而司马迁在遭受宫刑之后，愤然写下“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》。

　　这些伟人难道是天生的吗?不，因为他们历经坎坷、艰难困苦，才取得了不平凡的人生，如果他们当时没有经历那些挫折，他们的人生也就不会这样，所以说，是挫折造就了那些伟人，成就了他们的人生。他们面对挫折不卑不亢，把挫折踩在了脚下，成就了一个不平凡的自己。

　　漫漫人生，茫茫人海，挫折随时都会与你相伴，不管你愿不愿意;所以，我们面对挫折时，不应该放大痛苦，应缩小痛苦，让挫折失败，学一学伟人，要记得“不经历风雨，怎能见彩虹”还有“不经一番彻骨寒，哪得梅花扑鼻香”。人生就是这样，要过平凡人生还是伟大人生，完全是自己的选择。

　　漫漫人生无归路，流星在选择中坠落，太阳在选择中升起，而我们的人生，也在你的选择中不平凡，当你遭受挫折时，应擦一擦额上的汗继续前进吧!你终会看见蓝蓝的天、白白的云、还有青青的草……

**挫折和成长演讲稿范文 篇11**

　　人的一生不可能总是平平坦坦，一帆风顺，在这条漫长的旅途中，我们总难免会遭受到大大小小的挫折与失败，没有经历过失败的人生不是完整的人生。没有河流的冲涮，便没有钻石的璀璨;没有挫折的考验，也便没有不屈的人格。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分。记住“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的进身之阶;信徒的洗礼之水;能人的无价之宝;弱者的无底深渊。”

　　伟大的音乐家贝多芬，自幼家境贫寒，到中年时耳聋，他却自制金属棒，插在钢琴里面，用牙咬着，感觉钢琴的震动，并且创造了许多名曲。宋朝名医庞安，幼年患耳病，后来却著有《难经辨》《本草补遗》等书。

　　去年夏天，我升入初中，这对我来说又是一个新的挑战，初中的学习是那么匆促，那么有压力，所以我很努力去学习。而期中考试无疑给我重重一击。分数比小学低的可怕，好像哭，任眼泪流淌，以此来排解内心的苦闷，委屈。考试前的努力都白费了吗?

　　回到家后，我失落地躺在床上。不适意，看见在床下角落的讲论哲理的一本书，打开第一章，是讲论在风雨中成长的花草：“每一年夏天几乎都会有台风，而每一次台风过后，在小路边都能够见到被折磨得不堪入目的小花小草。然而，过了一段时间，那儿见到的却是一片繁荣的景象，花草虽然被打倒过，但是却顽强的站起来，而却经过暴风雨的洗礼，它们似乎更加坚强了，它们经受挫折，也在挫折中成长!

　　我不禁感叹道：“连小花小草都有这样的品质，难道我就没有吗?”我顿时醒悟，拿起考试卷分析……

　　如果把生命比做一把披荆斩棘的“刀”，那么，挫折就是一块不可缺少的“顽石”。为了使青春的“刀”更锋利，让我们勇敢地面对挫折的磨砺吧!

　　但我们一定要记住：挫折并不可怕，可怕的是没有勇气战胜挫折。所以我们要运用我国伟大领袖和鲁迅说的那两句话：一是，伟大的胸怀，应该表现出这样的气概——用笑脸迎接悲惨的命运，用自信的勇气来应付自己的不幸——鲁迅。二是，错误和挫折教训了我们，使我们比较聪明起来，我们的事情就办得好一些。

**挫折和成长演讲稿范文 篇12**

　　曾经有人说过：不经历风雨，长不成大树;不受百炼，难以成刚。迎着困难前进，这也是我们成长的必经之路。

　　雄鹰翱翔天空，避免伤了翅膀;骏马奔驰大地，难免失蹄折骨。生活中有风和日丽的晴天，也难免阴雨绵绵。任何人都不可能一番风顺，事事如意。我也曾经受过一次挫折。

　　我清楚地记得，上学期的最后一次单元考试，我得了81分，心里别提有多难过了!不争气的眼泪夺眶而出，再看看人家，欢天喜地，我更伤心，低着头往家里走，在路上，心情沉重的我忽然发现一个刚学会走路的孩子，蹒跚地向前走，年轻的妈妈紧跟在后面，我觉得有趣，一时间忘记了烦恼，静静地注视母子俩。突然，一个踉跄，跌倒了，哇哇地哭了。妈妈并没有立即把他扶起来，而是蹲在孩子的身边，说：“好孩子，乖，乖，自己爬起来……好!”一声比一声亲切，一声比一声充满希望。终于，孩子在母亲的鼓励下，艰难地站起来，小嘴笑了，小手拍响了。看到这一幕，我忽然觉得自己就是那个孩子，不小心跌倒了，只要爬起来，勇敢地面对这81分，还是能够获得希望的。后来，我终于找回了自己，又名列前茅了。

　　良好的承受挫折能力，受到挫折后恢复信心，不想失败低头，是成功的人不缺少的素质。古今中外，多少名人为我留下动人的故事，越王勾践卧薪尝胆，终成大业;童第周不怕艰苦，多次实验，终于震动欧洲;爱迪生经过数千次的实验，最终获得了实验的成功……

　　在人生道路上，只要能承受挫折，面对挫折，就能获得成功!

　　亲爱的同学们，亲爱的朋友们，但挫折向我们走来的时候，不要慌张，不要害怕，要用笑脸来面对，用行动来证明，我的前途会更加灿烂!

**挫折和成长演讲稿范文 篇13**

　　当你目睹了彩虹的绚烂，可曾想到它所经受的风雨?

　　当你欣赏着蝴蝶的灵动，可曾忆起它破茧时的苦痛?

　　当你惊叹于古树的繁茂，可曾念及它扎根所历的艰辛?

　　没有谁的人生可以一帆风顺，挫折在所难免。你成功与否的差别仅仅在于那挫折是成为了你的绊脚石还是一笔享之不尽的人生财富。

　　挫折是什么?它是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现，其需要不能满足时产生的情绪反应。面对这种挫折情绪，我们又将如何转化为对己有利的价值呢?古往今来，有许多成功人士都是经历了巨大的挫折，历经磨难而后奋发图强，成就一番伟业而名留青史。

　　美国第32任总统罗斯福，史上唯一连任4届的美国总统，执政12年之久，其影响力之深远并非仅在他不凡的政绩，更源于他遭受挫折后的豁达态度以及不气馁的追逐理想的精神。她的成功并非一蹴而就，只是在挫折面前他从未低头。继副总统竞选失败，更糟糕的事接憧而至——他患上了脊髓灰质炎，可能将导致终生残疾。当命运的噩耗传来，仿佛遭受了无力回天的挫折打压，然而他始终能坦然面对。她住进了疗养院，积极治疗。在那笑声震天的疗养院里，他把降临的厄运当做磨炼自己的机遇，接受今后拄拐行走的事实，并决心用拐杖走向人生的巅峰。他亦成功了，那拐杖纵曾成为对他竞选不利的凭证，却也是人民拥戴他的象征。于他而言，挫折早已不再是磨难，而是他人生的财富，他亦因此创造出了更大的价值。

　　还记得那个忍辱负重的越王勾践吗?公园前494年战败，被吴王夫差所俘，三年的奴役，一个君王的尊严被践踏，却只能逆来顺受、无从抵抗。放弃吗?这样的生活哪怕对于一个常人也生不如死，但他终没有屈服，所有曾受的苦痛都成为使他内心更强大的力量。三年卧薪尝胆，苦心人天不负，在公园前473年他终于杀得胜利，成为了一代霸主。这样的挫折对一个人来说无疑走到了绝境，可他能正视自己的失败，并将这段经历转化为自己人生独特的财富，卷土重来，取得成功。这需要决心，需要斗志，需要异于常人的艰辛付出。

　　“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其胫骨，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。”挫折是你人生路上注定要经历的砍，跌倒了不算什么，但一定要爬起来奋勇前行，而那些曾经受过的伤便是日后回首你最大的骄傲。那个法兰西第一帝国的主宰，拿破仑曾说：“光荣的成功不在于永不失败，而在于屡仆屡起。”正因如此，才有了他叱咤风云的时代。

　　人生不在于漫长，而在于精彩。没有风雨怎知彩虹之美丽。那些你比别人多遭受的挫折，终将成为你人生的财富。所以，别再因为遇挫折而垂头丧气、畏缩不前，请拿出你们的勇气与信念，去打败挫折、战胜挫折，走向成功的彼岸。

**挫折和成长演讲稿范文 篇14**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　人生必然会遇到各种各样的挫折。大的挫折如投资失败，身患绝症;小的如考试失败，走路摔一跤。面对形形色色的人生挫折，我们都应该以微笑去面对，用顽强的意志，乐观的心态去战胜它，只要能“熬”过去，光明就在前头。

　　现代社会，竞争加剧，挫折更是无处不在，无时不有。面对挫折和失败，我们应该想到：挫折是人生最宝贵的财富，挫折是人生最值得骄傲的体验，挫折时人生最美好的回忆。正是挫折才让我们人生有了前进的动力，正是挫折让我们积累了宝贵的经验，获得了通往成功的阶梯。伟大音乐家贝多芬，五十岁时双耳完全失聪，对一个音乐家来说，是一个多么沉重的打击啊!但贝多芬却抬起了他雄狮般的头颅，发出了“我要扼住命运的咽喉”的呐喊，创作出了最辉煌的第九交响曲《欢乐颂》。贝多芬面对挫折的\'精神，成为后人学习的榜样。

　　许多人在挫折面前放大了自己的痛苦。有的人相信这是命运的安排，不能改变，从此就意志消沉，一却不振。有的人无法接受失败和打击，丧失理智，变成了一个仇视社会和人类的变态者。这些人永远无法从挫折中走出来，永远是一个失败者。比如一个男青年喜欢一个女孩子，遭到拒绝后，心理不平衡，先杀别人全家，后自杀，它不仅害了自己，还害了别人。这样的面对挫折，只能成为大家的笑料和反面教材。

　　人最难战胜的就是自己。只要你能战胜自己，你就能面对挫折，笑对人生。

**挫折和成长演讲稿范文 篇15**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　生活如果是一块未经雕刻的玉石，那么挫折就是一把玉石刻刀;生活如果是一枚绝无仅有的戒指，那么挫折便是镶嵌它的红宝石。经历必须的挫折，对我们的成长与心智的成熟是大有裨益的。回想以前的点点滴滴，我们似乎从一出生便与挫折共同成长，小时候，经历了一次次跌倒的挫折，可是仍然爬起来坚持，再坚持，最终我们学会了走路。此刻我们逐渐长大，应对生活中的挫折，你又会怎样做呢?是否还能坚持，再坚持呢?

　　我们曾不止一次的从电视或报纸上看到过，有的大、中学生甚至小学生遇到了挫折就选择了轻生的事情。人们在叹息这些如花般的生命逝去的同时，社会各界也在关注“挫折”这个话题。

　　此刻的孩子是应当经历挫折呢，还是应当娇生惯养呢?我认为孩子应当适当的理解挫折。这也就是人们此刻所热议的“挫折式教育”!如今的孩子就像是温室里的花朵，虽然有生命，但却不如野外的花，生机勃勃，富有朝气。

　　我们尝试把孩子放到社会中生活时，会发现此刻的孩子太容易被挫折打败。就拿简单的洗袜子来说，有人因为怕自我洗不干净袜子，就干脆不穿了。还有的孩子因为一次没有考好，就从此失去信心，沉迷在网络中，荒废了自我的学业、才能，失去了活着的意义与价值。

　　父母给予我们生命，不是让我们遇到一点挫折，就从此一蹶不振的。生命的意义于勇敢、坚强。更为重要的是应对挫折能够做到永不言败，做到对自我，对社会，对人民，对祖国问心无愧。做一个对家庭、社会有用的人!

　　同学们!挫折让我们的人生更加精彩，挫折伴我们成长，阳光总在风雨后，让我们用自我勤劳、智慧的双手，绘制出雨后绚丽的人生彩虹吧!

**挫折和成长演讲稿范文 篇16**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　看着那一张张浸透了努力，勤奋的获奖证书，考级证书，欣慰自豪的微笑在我脸上荡漾开来。别人看见，或许会羡慕，或许会称赞，但仅有我自我明白，张张证书都是那么来之不易，它记录着我成长的足迹，成长中的喜悦与无数的挫折。

　　我的成长并非一帆风顺，能够说到处都有坎儿，磕磕碰碰，在失败中跌倒，又无数次的在挫折中爬起来，向前走，又跌倒，又爬起，继续向前……

　　我清楚的记得，我考钢琴十级时，曾无数次期望时间停住，因为太苦了!无休止的练琴，让我厌倦。但音乐的美妙，让我不得不重新将双手放在琴键上，弹，练!每一天六个小时的魔鬼式训练，将热爱自由的我困在了狭小的琴房里。

　　手指练得发烫，泡下冷水，继续练;手上弹得起了水泡，涂下药油，继续弹;双手又酸又痛，休息一下，再继续。刻苦，努力的练习，原本让我觉得没什么关系，只要能考级过关就行了。可是，当我完整地将所有曲子弹给教师听时，一句冷冷地“不行!”，彻底打击了我，那一刻，我悲痛，我无奈，我迷茫!

　　教师的打击让我倍感失败，从未如此受到挫折的我，很沮丧。挫折像一座高山，挡住了我前进的路，我明白，仅有努力向上爬，翻越挫折这座高山，我才能成功。我喘息着向上爬，跌到了站起来，继续爬。

　　在挫折中，我学会了坚强，学会了寻找方法。当我最终爬过“挫折山”时，我明白，我已经成功了。十级的考级证书被我握在手中。

　　成长是跟自我赛跑，被挫折绊倒并不可怕，只要坚强点，跨过成长路途中的挫折，胜利就会在成长的路上等着你!

**挫折和成长演讲稿范文 篇17**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　有句话说得好，“不经历风雨，怎能见彩虹？”我也深知，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”没有挫折的人生是不完整的。历来的成功者回首曾经走过的路，没有鲜花和掌声，相反，荆棘密布。

　　回首小学六年，多少泪水和汗水在记忆中流淌。记得有一次，我没有赶上回家的班车，然而天公不作美，偏偏一声惊雷，大雨滂沱。通往我家的是一条村路，路面被雨泡得起皱，像一张老人的脸，但又那么狰狞，布满了泥泞。我艰难地在雨中狂奔，在这无遮掩的天空之下，没有伞的我，心里只有一个字：家。

　　泥水流淌，遮住了路坚硬的岩石，我却不知，仍是奋力地跑着。随后，我重重地跌在地上，在那好似泥潭的地上，我匍而复起，拖着被泥浆浸透的裤腿，也不顾那流出的红色液体，只是跑着，跑着。我那一摔惊动了野狗。“痞子帮”在我身后穷追不舍，狂吠不已。

　　终于，我逃过了马路，远离了恶魔们的利爪恐牙，远离了恐惧和黑暗。我到家了，坐在明亮的灯光下享受着温馨的晚餐。

　　只差一分钟，我就可以乘班车与同学们在谈笑声中回家；可是这一分钟，带给了我全新的体验。我一改拖沓的`作风，再也不敢马虎。于是，在风雨的洗礼后，迷雾中走出了一个雷厉风行的少年。

　　我尝到了苦咖啡的甜头，我不再害怕挫折。“让风雨来得更猛烈些吧，风雨之后将是一个灿烂的明天！”再回首，弱小的背影已远走；再回首，我坚强的心依旧。

　　带上曾经的挫折，寒夜温暖我，明天将不再面对，无尽的伤痛和迷惑！我说“风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要问，为什么……”

　　路漫漫其修远兮，吾将上下而求“挫”。我望见了挫折，随后，我战胜了它。我感谢它，同时感谢我自己，给自己找了一个珍贵的机会，在挫折中成长！

**挫折和成长演讲稿范文 篇18**

　　亲爱的老师、同学们：

　　生活需要挫折，才会变得多姿多彩;生活需要挫折，只有经过挫折，才能体会到成功的喜悦; 生活需要挫折……

　　生活需要挫折。“失败是成功之母”。失败就是挫折，有了挫折我们才会努力，这才会成功!

　　在上学期的期中考试。发下卷子，我看了一下，卷子很简单，我很快就做完了，我随便检查了几下，就把卷子放在一边，和同学交头接耳过了一会儿收卷了，我满怀信心的把卷子交了。回到家，还“夸下海口”这次一定能考一百分。

　　过来几天，卷子发了下来。我高兴地拿起卷子。“不是吧”我顿时傻了眼 ，呆呆的看着卷子，考了九十八分。而且错的题……唉真是“惨不忍睹”。一道题忘了加单位。一道很简单的算式得数错了。

　　我很后悔，后悔自己没好好检查。后来我把卷子上的错题好好看了一遍。后来的一次考试我考了好的成绩。

　　生活需要挫折。如果没有挫折，生活就像平静的大海，却没有浪花。如果没有挫折，生活就像一张白纸，那样单调。

　　生活需要挫折。像贝多芬，海伦凯勒……他们承受的挫折比正常人更要多得多。但有了挫折，他们创造了一个有一个奇迹。

　　所以大家要记住，生活需要挫折!

**挫折和成长演讲稿范文 篇19**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　挫折是什么？是滋润生活的雨露；是坚强者的台阶；是懦弱者的拦路虎……生活，有了挫折才美丽！平时，“逆境”与“挫折”令人们“谈虎色变”！这次，《挫折也美丽》主题活动，让我认识到——挫折是把“双刃剑”！

　　今天，我们终于盼来主题班会课——《挫折也美丽》。呵呵！乐观的跳跳羊不是面对挫折最好的例子吗？为什么一定要“钻牛角尖”呢？“条条大路通罗马。”走向成功的道路也不止一条！当我们没有“舞蹈”的资本时，那么就快乐地“跳跃”吧！恍然间，我想起了去年的“希望杯”数学竞赛……这是一次，甜蜜与痛苦并存的回忆……

　　我抱着希望走出考场，期待着进入希望杯复赛的喜讯……可是，我却没在那名单上看见“朱徐嘉怡”四个字，失望刹那间溢满全身，不争气的泪水从眼眶里漫出来。我心里一遍遍哭喊：我讨厌数学！钢琴达人——刘伟的故事飘入我的生活！一个达观向上的哥哥的影子映入我的生活，我为自己羞愧——羞愧我面对挫折的方法！从此，我变回了一个爱闹、爱笑的小女孩，我的好胜心也激起了我学习奥数的信心！转眼间，又一年希望杯来了……忐忑环绕着我，面对“100”题，我坚定地告诉自己：去年的失败，会成为我成功的契机！“进复赛了！”妈妈看似平淡的语言中有掩饰不住的激动！我更是激动得一蹦三尺高，我并不是为进复赛而激动，而是在挫折中成长的我！我在挫折中收获的不只是经验，更多的是面对失败的方法，我的词典里不会再有“气馁”！

　　世界上没有被挫折打垮的人吗？数不胜数！人生不可能一帆风顺，重要的是面对挫折的方法和态度！人的一生如同在大海中航行的一艘帆船，无论在多么平静的海域，总会有起起伏伏，总会遇到风浪的打击。唯有敢于搏击风浪的小船才能驶向成功的彼岸！挫折与美丽，点滴间已经成为一对密不可分的“朋友”……

**挫折和成长演讲稿范文 篇20**

　　成长是一个艰辛的过程。任何一朵娇艳的花在它明艳的外表下都掩藏着经历风霜雨雪，人生也是如此。挫折是无法逾越的，在无数次跌倒之后才能站立成不到的山峰。

　　从咿呀学语的孩童时代，到风华正茂的少年，十几年的时间换来了是一个生命成长的过程。

　　一件学骑自行车的小事：暑假的第一天，我便被迫学骑自行车。我不心甘情愿的坐上了车，脚一离地，接着。悲剧发生了。就这样，一条小路上，我不知摔了几次，不知流了多少汗，更不知有多少次想要放弃。我，就这样摇摇晃晃的骑来骑去，不知过了多长时间，我慢慢掌握学骑车的要领。等我回过头望着我这一路摔倒而换来的成长，值得!

　　一件被冤枉的小事：同住丢了50元钱，这五十元钱是她妈妈交书本费的费用。这装有50元钱的钱包，只有两个人见过——我和同桌。闫老师却说是我偷拿的，但我没有，我没有好口才让同学们和老师相信我。我只留下了一个悲伤的脸。不知过了多久，闫老师找到我，告诉我一位同学在图书厅捡到一个钱包，这正是同桌的，老是冤枉了我，她给我表示歉意。我原谅了她。我用一次被冤枉换了宽恕别人的成长过程，只用值得!

　　一件背不过课文的小事······

　　一件失去朋友的小事······

　　成长中有许许多多的小事缠绕我心。

　　有人会说，成长只在一瞬间，因为学骑车而忍受摔倒的痛苦。因为被误解而忍受冤枉的痛苦。因为被不过课文而忍受悲伤的痛苦。以为失去朋友而忍受孤单的痛苦。成长他就是一个不断历练自己的过程，历练自己忍受痛苦磨难。笑看冷暖悲欢，学会关怀理解。这正是成长的内涵。不管对你有多困难，都要乐观面对。

　　在成长道路上，我们在竞争，在追逐，在超越，就必然会有挫折。痛苦，失意，但是没有关系，荣耀，耻辱从来都是孪生姐妹，就像成功与失败并行，成长的精彩，也就在于此。

　　挫折让我成长演讲稿600字3

　　人生如画，浓墨泼洒，淡泊与浓烈交相辉映;人生如歌，交相迷离，嘈杂与清脆皆成曲调;人生如酒，醇重绵长，激越与跌落都耐人寻味……人生有众多的酸甜苦辣，在具有万千世相和充满酸甜苦辣的生活中，我们应积极地、充满激情地应对一切。

　　泰戈尔曾说：“只有经历地狱般的磨练，才能拥有创造天堂的力量;只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”张海迪说：“走出荆棘，前面就是铺满鲜花的康庄大道;风雨过后，前面就是翱翔云游的山水一色;登上山顶，脚下便是秋翠如云的山水一色。因此，人的一生充满了挫折和苦难。但是，当我们面对人生中的挫折时，我们只有坦然面对，并用良好的心态去克服它才能成功。人生不可能是一帆风顺的，要知道，只有经历过磨难，经历过挫折的人生才更有意义。只有经历过磨难后获得的成功才更有价值。

　　20\_\_年春晚，“杨光”的名字家喻户晓，他的身世颇多曲折，8个月因病失明，但他一直用阳光般的心态去追梦。他说“我成功的标准就是把快乐传递给我的观众，谁又能说我不是真的阳光呢?”是的，杨光一直用他的微笑面对自己的不幸。最后成了众人瞩目、家喻户晓的英雄。生活中，我们不应该拥有阳光般的心态去面对生活的挫折吗?巴尔扎克曾说过：“痛苦对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富。”的确，那些坦然面对痛苦并勇敢战胜痛苦的人往往能成就大业。世界超级小提琴家伯格尼尼就是其中的代表，四岁时，一场麻疹差点儿夺去了他的生命;十三岁时又换上的严重的肺炎;四十六岁时，患上严重的眼疾，差点双目失明;后来他的声带也坏了，不能发声。可以说，终其一生，异乎寻常的痛苦如影随形。但是，在痛苦面前，他没有畏惧，没有退缩，更没有沉沦和绝望，而是将痛苦化为奋斗的动力。正是由于他的积极、乐观的生活态度和对生活激情面对的精神才成就了他的伟大事业。

　　我想说，生活需要挫折，挫折是生活的另类体验;挫折能产生对抗艰辛苦难的“抗体”，挫折能够增强生命的张力。要相信，我们始终是压不垮的，愈挫愈勇，愈挫愈奋。所以，人生因挫折而精彩，当我们面对人生的挫折时，我们不应当退缩，应该像古今中外的伟人们一样激情面对。让我们激情面对生活中的苦难吧，这样，我们的人生才能更加精彩。

**挫折和成长演讲稿范文 篇21**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　大家好!

　　太阳面对重重阻碍自己散发关莽的云雾，没有为此黯然神伤，透过重重云雾，最终将阳光洒向大地，实现自己的人生价值。

　　张艺谋就是个很好的例子。张艺谋儿时，在\_期间因父亲的原因而被派到咸阳棉花厂工作，做最苦最累的活，他没有因此而感到沮丧失落，正是因为他在咸阳棉花厂的经历，让他拥有了非常丰富的生活经历，让他体会到了冷暖炎凉，后来恢复高考制度时，张艺谋凭着一封真诚的饱含对拍摄的热爱的信和30多件她他的作品被北京电影学院破格录取，如今张艺谋已是中国着名导演。

　　加入张艺谋儿时没有派入棉花厂做最苦最累的活，那么张艺谋对这个社会的印象或许还停留在儿时单纯快乐的记忆中，便不会有他现在他对社会的精确认识，不会有丰富生活经历，那么我们也不会看到张艺谋拍出的哪一个更深入人心的角色，那一幕幕看似无情却暗含温情，看似冷淡却已波涛汹涌的场景，那一部部震撼观众内心给观众留下深刻印记的作品，又假如张艺谋在面对校派去做最苦最累的工作这一挫折而黯然神伤，认为前路茫茫，前途无量，那么又哪来那精致的30件作品和饱含他对拍摄的热爱的那封信，他又如何被北京电影学院破格录取，学习专业知识，拍摄专业作品呢?

　　可以说正是儿时的张艺谋被派出棉花厂工作这一挫折成就了现在的张艺谋，正是挫折丰富了他镜头下的一棵小草都有了独特的含义，张艺谋一次次的获得导演大奖，每次他都感谢了很多了，我想最应该感谢的是成长路上儿时的挫折吧，正是这份挫折使他实现了自己的人生价值。

　　成长路上都会有挫折陪伴，没有谁在成长路途中不会遇到挫折，面对挫折有人黯然神伤，有人却把挫折当做垫脚石，凭借着一块块垫脚石实现了自己的人生价值，生活所给予我们的挫折，都是生活送给我们的包裹丑陋的礼物，所以我们不必因自己前进路上的挫折黯然神伤，因为在成长路上只有经历了挫折，才能实现我们的人生价值。

　　我的演讲完毕。谢谢大家!

**挫折和成长演讲稿范文 篇22**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　人生就如同泡茶，仅有经过了沸水的温泡，才能展现出它生命的本色;人生就如同苦咖啡一般，仅有经过了重重很苦涩，才能品味它淳朴的香味;人生就如同雄鹰一般，仅有经过了无数次的跌落，才能练就强硬的翅膀，搏击长空……

　　人生的道路是坎坷曲折的，对于时时袭来的挫折、失败，我们要从容应对，才能到达胜利的彼岸。

　　有这么一位伟大的科学家，他发明的电灯给全世界带来了光明。大家必须猜出来了吧!没错，他就是赫赫有名的家喻户晓的爱迪生。他在发明电灯的过程中，仅灯丝这一项，就经历了上千次失败的考验。

　　可是他并没有因为失败而放弃，他并没有因为一次、两次……甚至一千次的失败而失去信心。最终，他最终在一次又一次的失败中获得了最终的成功。“不经历风雨，怎样能见到彩虹;不经历失败，怎样能走向成功!”世界上没有人能随随便便取得了意想不到的成功，而取得成功的人，都是付出了艰辛的劳动，经历了失败的历练。

　　古今中外无数的成功者，都以他们生动的人生经历，向我们展示了挫折的宝贵。“文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐，乃赋《离骚》;左丘失明，厥有《国语》;孙子膑脚，《兵法》修列;不韦迁蜀，世传《吕览》;韩非囚秦，《说难》《孤愤》;《诗》三百”。缺少挫折的人生，不是强悍的人生，仅有经历挫折，人生才能趋于完美。世上没有恒常的失败，也就没有永远的成功。

　　“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”人生的道路上不仅仅有开满鲜花的康庄大道，还有长满荆棘的羊肠小道。我们要微笑着应对成功，更要微笑着应对挫折。

　　同学们，在人生的道路上，让我们知难而进，跌倒后再把起来，失败后再鼓起勇气去奋斗，才能迎来鲜花和掌声，才能创造人生的辉煌。彩虹总在风雨后，无限风光在险峰!

**挫折和成长演讲稿范文 篇23**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　成功是一件光荣的事情，因为它是经过不断的积累发挥，最终实现自己的理想的所谓成功。人们往往看到的只是名人成功的那一刻，看到成功者脸上的微笑，但谁会看到成功背后的磨难、挫折呢。有的人只能接受成功带给他的兴奋喜悦，而不能接受挑战，不能面对挫折，他又何尝想过，没有不断从挫折走过来，哪来的鲜花和掌声。因此有句话“失败是成功之母”。

　　挫折有如一堵墙，有了持之以恒、不屈不挠精神作为凿壁的武器，再加上艰苦奋斗做磨石，有谁还会被这看似坚硬的墙阻拦呢?

　　挫折又好似埋藏着无数财宝的石和土，而那些寻宝的人只是手握藏宝图--这个纸上谈兵的器械，这样是永远不会发现和拥有闪耀着金色光芒的珠宝。

　　生命总是在挫折中茁壮成长为可以遮风蔽雨的大树，岁月总是在挫折中延长而发出耀眼的光芒。

　　有的人认识到挫折，却不敢去接触它，总怕挫折会像顽皮的孩子一样和他开玩笑。有的人和它接触了一段时间却要离开它，嫌弃它太刚强而无法和它融洽相处，而只有少数朋友欣赏它、爱护它，并长期和它和谐相处，是这少部分人感动了挫折，使它化为荣耀的成功。他们不断取长补短，最终是这少部分人取得了最大的胜利。

　　挫折也如成功一样，是人生中一道亮丽的风景，我们应感激挫折，面对它，带着乐观的心态接受它，面对挑战，我们更加应该坦然，真诚祝愿每个人都能和挫折做朋友，一起同甘共苦、生死与共，一起拼搏，创造美好的未来。

**挫折和成长演讲稿范文 篇24**

　　“不经历风雨怎么见彩虹，没有人能……”这首歌唱的很好，的确如此，没有任何人能一生中一帆风顺，只不过风雨小一些而已，我认为只有经历了风雨，到最后回想起来时就不会后悔，而会是非常有意义……

　　我认为我可以算是一个在挫折中成长，在风雨中成人的一个女孩吧!小时候，我并不突出，成绩平平，总没有班级中那几个尖子生好，于是我咬着牙对别人说，我一定会成功的，超过他们的。当时，我听见了有几个女生讥笑着说：“就凭你!臭美，赖蛤蟆还想吃天鹅肉，别白日做梦了!”我气的要命，但我很快平静了。心中的怒火不断的燃烧着，从那以后我不再贪玩了。从此课间的操场上没有了我的影子。常看见我晚上伏案夜学，终于我超过了他，那个我一直想要超过的人。但是下课时，我忽然听见有几个女生小声议论说：“这次第一她一定是抄别人的，不然怎么能得第一呢?”我听了，当时跑回教室拿起板凳竟与别人差点打了起来。现在想起来，我不知道为什么当初会拿板凳与别人打起来，也许是为了自尊心的维护吧!

　　还有一次，我的最真心的朋友走可，要转学了，这是比我受到自尊心伤害还难受的事，那一个宁静的下午我和徐云来到了一个只有我和她知道的“秘密基地”我和云抱在一起，她对我说：“老东西，你要好好的读书，别想我，可听到了?到时我会来查看的。”我明显的听见他的喉咙里的哽咽，有一些嘶哑，眼中有一些亮亮的东西。忽然，她抱住了我，我在颈上感到了一些热热的泪……

　　她走了，我好伤心，但是我恢复过来了，这是我面临的最大的挫折，我为了她，为了她……不要伤心。我一个人勇敢的抗下了痛苦，在她走前倔强的坚强的笑着……。

　　如果，人的一生平平安安，一帆风顺那有什么意思。我在这充满了挫折的一生中奋斗着，用不退缩!

**挫折和成长演讲稿范文 篇25**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　挫折是什么?是滋润生活的雨露;是坚强者的台阶;是懦弱者的拦路虎……生活，有了挫折才美丽!平时，“逆境”与“挫折”令人们“谈虎色变”!这次，《挫折也美丽》主题活动，让我认识到——挫折是把“双刃剑”!

　　今日，我们最终盼来主题班会课——《挫折也美丽》。呵呵!乐观的跳跳羊不是应对挫折最好的例子吗?为什么必须要“钻牛角尖”呢?“条条大路通罗马。”走向成功的道路也不止一条!当我们没有“舞蹈”的资本时，那么就欢乐地“跳跃”吧!恍然间，我想起了去年的“期望杯”数学竞赛……这是一次，甜蜜与痛苦并存的回忆……

　　我抱着期望走出考场，期待着进入期望杯复赛的喜讯……可是，我却没在那名单上看见“朱徐嘉怡”四个字，失望刹那间溢满全身，不争气的泪水从眼眶里漫出来。我心里一遍遍哭喊：我厌恶数学!钢琴达人——刘伟的故事飘入我的生活!

　　一个达观向上的哥哥的影子映入我的生活，我为自己羞愧——羞愧我应对挫折的方法!从此，我变回了一个爱闹、爱笑的小女孩，我的好胜心也激起了我学习奥数的\'信心!转眼间，又一年期望杯来了……忐忑环绕着我，应对“100”题，我坚定地告诉自己：去年的失败，会成为我成功的契机!“进复赛了!”妈妈看似平淡的语言中有掩饰不住的激动!我更是激动得一蹦三尺高，我并不是为进复赛而激动，而是在挫折中成长的我!我在挫折中收获的不只是经验，更多的是应对失败的方法，我的词典里不会再有“气馁”!

　　世界上没有被挫折打垮的人吗?数不胜数!人生不可能一帆风顺，重要的是应对挫折的方法和态度!人的一生如同在大海中航行的一艘帆船，无论在多么平静的海域，总会有起起伏伏，总会遇到风浪的打击。唯有敢于搏击风浪的小船才能驶向成功的彼岸!挫折与美丽，点滴间已经成为一对密不可分的“朋友”……

**挫折和成长演讲稿范文 篇26**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　人的一生是不可能一帆风顺的，每一次的失败，都伴随着悲伤和泪水，可经历过后再回想起来，总能品出一丝甜蜜的酸楚来，不正是它激起了我们无限的斗志吗?

　　那是一个雨天，雨打湿了花朵，也打湿了我的心。考试又考砸了，想着今日早晨妈妈充满期待的眼神、爸爸忠心的祝福，真是惭愧!我真期望这条小路永远也不要走到尽头，爸爸妈妈永远也不要看到这份不遂人意的试卷。

　　可那终究是幻想，很快我就走到了家门前，在门口徘徊了许久，怎样向父母开口?恍惚间，我仿佛看到了母亲失落的眼神，父亲严厉的责备，真是心如刀绞。

　　我犹豫着，最终还是鼓起勇气，按响了门铃。看着妈妈笑眯眯的脸庞，我还真是“楼上摆盆景——无地自容”。“这次考试考多少分的?”刚听到这句话时，我的脸就红到了脖子根，很小声地说道：“仅有84分。”“什么”?妈妈的脸立刻阴沉下来，厉声喝道：“那你还有什么脸回家啊?哼!84分，恐怕是全班倒数第一吧!”顿时，我的泪水在眼眶里打转，妈妈滔滔不绝地责骂声引来了爸爸。

　　当妈妈向爸爸禀报了前因后果时，爸爸立即气得脸色发青，刚张嘴，那些令人丧失信心的话就像千万支利剑向我射来，而我就像一只没有刺的小刺猬，被射的遍体鳞伤，眼泪再也忍不住了，如潮水般地涌上来了·

　　事后，我独自一人坐在房间里，静静地回想着，哪个父母不是望子成龙，望女成凤呢?其实，责骂也是一种爱，那就让我用良好的成绩来回馈他们吧!不能让他们失望了!从此，我下定决心努力学习，想在下一次考试中给父母交一份满意的答卷。

　　皇天不负有心人，机会最之后了。在期末考试过程中，我认真答题，仔细复查，争取不让一个错误在眼底下逃过，没过几天，成绩最终出来了，我取得了满分，我幸福地笑了。

　　挫折，是块绊脚石，很多人都憎恨他，但我却要感激他，因为，在失败的过程中，我懂得了很多，激发了我的斗志，使我奋发图强。

**挫折和成长演讲稿范文 篇27**

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　挫折并不可怕，我渴望挫折，并向他们挑战，因为彩虹总在风雨后。没有平坦的大道等着我走，仅有成功的喜悦才能鼓励我前进。

　　挫折是财富

　　世界上的很多伟人都是经历过挫折才成长起来的。让我们揭开历史的尘封一起看看吧!爱迪生，他有一次在火车上做实验从而引发了火灾，列车长下车后把他的一只耳朵打得都失聪了，他不论遇到多么大的挫折，总是微笑应对，不放弃。才发明了电灯，留声机……这些造福人类的电器，照亮了全世界。

　　挫折是动力

　　蒲松龄曾先后四次参加了科举，却都未及第，但他并未所以而颓废。而是立志完成一部”孤愤之书“。他在压纸的镇纸上刻着这样一副对联：”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。“他以此自警自勉最终著作《聊斋志异》。是科举的落第，磨砺了他的心志;是科举的落第铸就了他的一生

　　文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐乃赋《离骚》……这些都是挫折所产生的价值。我虽然不如他们聪慧，紧张，可我去喜欢直面挫折，磨练自己。虽然挫折不能百分百的让人成功，但能够直面挫折的人必须会成功。人生不可能是一条平坦的大道，路上总布满了荆棘。可是我明白，阳光总在风雨后，我喜欢成功的喜悦，可他是用无数次的失败换来了。我们像爱迪生寻找成功之花，我应对挫折，绝不放弃，在挫折中长大，在成长中成功。

　　仅有经历风雨后才能见彩虹，我更相信。仅有在挫折敏倩，更是坚定自己的脚步才能走向成功。

**挫折和成长演讲稿范文 篇28**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　人生中的挫折各种各样，但它能助我们一臂之力，帮我们成长。

　　在小学时骑自行车，还是不算困难，但学习的过程中有挫折：学车时容易摔倒。刚学会骑车的我，在一片宽阔的场地上骑。我完全沉浸在欢乐的海洋里，以至于没有发现使我摔倒的东西——一颗大小适中的石子。它静静地伏在那儿，好像在等待着我的到来。

　　果然，我的车前轮碰到了它，让我重重地摔在了地上。我的眼泪立刻就要从眼眶中溢出，但我……克制住了它!我一向信奉“男儿有泪不轻弹”，正是这句话让我重新站了起来，重新骑了上去。虽然有好几次跌倒，但也就有几次站起来!正是这些挫折——摔倒，让我从脆弱变成了坚强。

　　自行车使我摔倒是挫折，那么山，不也是挫折吗?

　　在挫折中长大作文爬山是考验人们毅力和体力的运动，对我来说也是挫折。我曾在山上受伤过，但也在山上留下了我的足迹。我，在爬山时受了伤，十分疼痛，是什么让我受伤的呢?是挫折——一种叶子边缘有锯齿的树!正是它的叶子让我割伤了。我却没有止步不前，因为一个字——忍!虽然是痛，但仍不能阻止我向前的脚步!我坚持着爬了上去，在山上留下了我的足迹。挫折培养了我的毅力!

　　摔倒是挫折，割伤是挫折，一切的一切都是挫折!挫折是山，成为我们实现目标的拦路虎;挫折是海，成为我们实现目标的绊脚石。但挫折同时又是黄金、白银，因为他让我有了很好的东西——坚强、毅力、勇气……

　　我，在挫折中长大了。

**挫折和成长演讲稿范文 篇29**

　　尊敬的老师，同学们：

　　大家好!今天我演讲的题目是《战胜挫折，走向成功》。

　　人生不如意，十有八x。挫折是人生的必然，它如同人生的影子，将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇到各式各样的挫折。

　　有一个人，在他二十一岁时，做生意失败;二十二岁时，角逐美国州议员落选;二十四岁时，做生意再度失败;二十七岁时，一度精神崩溃;三十四岁时，角逐美国联邦众议员落选;四十五岁时，角逐美国联邦参议员落选;四十七岁时，提名副总统再度落选;四十九岁时，角逐美国联邦参议员还是落选。然而，就是这样一个屡战屡败的人，在他五十二岁时，当选美国第十六任总统!大家知道这个人是谁吗?

　　对，他就是就是林肯先生!

　　同学们，“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，曾益其所不能”。挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。比如成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它，把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。同学们，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，相信我们最终一定能够走向成功的彼岸!

　　最后，请大家跟我一起说“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**挫折和成长演讲稿范文 篇30**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　“成长”我觉得这个这个名词离我很遥远很遥远，可它时时刻刻都在伴随着我，每分每秒都在我全身上下穿梭。

　　成长，意味着长大。而长大，就意味着在成长道路上要学会应对挫折和挑战成功。仅有经历风雨，才能到达成功的彼岸。

　　上学期临近期中考试时，我们做了一次数学测试。对于考试，我从不复习，从不紧张，也从不检查。因为我相信自我。试卷发下来了。起先我做得很顺利，随后却越来越难，绞尽脑汁也想不出来。快下课时，我最终想出了两道题，这是我的头很疼，不想在思考了，就闭着眼休息，我明白这次肯定考砸了，便很绝望地趴在桌子上。“叮……叮……”下课铃无情地响了，试卷也随之被收上去。

　　这两天，我忐忑地遐想自我的成绩，这天，成绩下来了。课代表把试卷放在我的桌子上。我跑到座位上，急忙拿起试卷。第一面基本上全对，翻到第二面，我惊呆了。“天啊”居然只对了两道题，从没遇到过这种情景。看看成绩67分，Oh，MyGod!我坐在座位上，鼻子酸酸的。看看自我最终做的那两道题，思路是对的，可答案是错的，如果自我检查一下，上八十是绝对没问题的。

　　看着看着，我明白自我的错误了：我没有认真对待考试，也不检查。经过这次小挫折，我明白了，要认真对待每件事，每个任务，每场考试，这样才会有收获。

　　我遇到了挫折，找出了解决的方法，发现了自我的不足和总结了一些哲理，我成长了。

　　说实话，我期望生活给我很多的考验与挫折，因为经受一次困难，就会让我学会了承受;经受一次失败，让我学会了反省;经受了一次耻辱，让我学会了振作。我感激生活中的不幸，感激每一次带我走向成功的挫折。

　　挫折，是我成长的必经之路，没有遇见它，我将永远到达不了成功的彼岸!

**挫折和成长演讲稿范文 篇31**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　人生犹如一只航船，只有经历一次又一次的惊涛骇浪，品味一次次的艰难险阻，才能到达成功的彼岸。

　　人的一生不可能一帆风顺，总会遇到种种挫折，只有这样，才能使我们尝尽成长中的“酸甜苦辣”，品味人生的乐趣。

　　成长中，遇见挫折那倒也是司空见惯。一次次的失败后紧随着的是成功的喜悦，阳光总在风雨后，挫折过后是彩虹。

　　记得有一次，来到学校，教室的桌子静静地躺着一张试卷，侧掩着，看不见那鲜红的笔迹，但我知道这一次又考砸了，走在回家的路上，我望着地上飘落凋零的枫叶，火红的，却没有一丝温暖的色彩，凋零的野花垂落下来，有气无力。残阳如血，空气中似乎弥漫着浓浓的失望，卷曲的云朵散发出无限的惆怅。菊花的浓香也消失了，“凛冽”的寒风刮过到我单薄的衣服里，我不禁打了一个寒颤。又望着远处挺拔的松树，一年四季都是那么的绿……松树多像红军啊！红军过草地，没有其他的东西吃，只能挖草根。比起现在的我们，真可谓天差地别。他们遇到多大的困难都不会退缩，我不能就一文这一次考试就一直把学习废下去。也许，越过现在的这条河，下一站的成功就等着我呢。我还是望着地上铺了一层的枫叶，轻轻的走了……

　　挫折是人生的起始点，我们在挫折中成长。不要害怕眼前的困难，只有迈开脚大部的向前走，找到失败的根源，总会有办法解决的，成功就在你的努力之后降临。

　　如果说人生是一杯香茶，那挫折便是里面的茶叶；如果说人生是一首动听的音乐，那挫折便是里面的音符。就让我们勇敢的面对挫折，努力向前，体会成长的快乐吧！

**挫折和成长演讲稿范文 篇32**

　　亲爱的老师、同学们：

　　不要因为摔过跤而不敢奔跑，不要因为风雨而诅咒生活，不要因为迷了路而忽视了自然风光。只有一步步克服挫折、挑战挫折、享受挫折，才能找到生活的闪光点，享受成长中的每一面的精彩。

　　挫折伴我成长，我会以乐观当航标，这样才不会迷失方向。没有了乐观的态度，就会迷失奋斗的方向、丢失一切信念，任理想的帆船在汹涌的挫折波涛里随波逐流、上下颠簸乃至全体覆没。而挫折并不是到了一败涂地的境地，而是俨然警示你不要懒散，要坚持信念，随时以乐观、沉着去乘风破浪。如此我的成长之路哪能离开挫折这个善良严师?

　　挫折伴我成长，我会以坚强当后盾，这样才不会被轻易打倒。任何生命不坚强，必不能安然存在。若树不坚强，干不挺拔，如何能收获一片阳光雨露;若竹不坚强，如何能咬定青山不放松受人敬仰;若梅不坚强，如何能有凌寒独自开的铮铮傲骨;若人不坚强，如何能有拼搏、追寻打败挫折，战胜自己的力量?如此我的成长之路哪能离开挫折这个勉励好友。

　　挫折伴我成长，我会以谦逊作底线，这样才不会丢弃人格。人不仅应在成功时懂得谦虚，更应在挫败时坚持谦逊好学的风格。不以谦逊为准则，纵使真有一身本领也会因为自大、顽固而白白流失。如此我的成长之路哪能离开挫折这个刚中带柔的成功之母?

　　挫折，让我懂得乐观、学会坚强、保持谦逊，让我的生活更精彩，我要挫折伴我成长!

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