# 学会面对逆境演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-09

*学会面对逆境演讲稿（精选5篇）学会面对逆境演讲稿 篇1　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：　　大家好!　　“呼呼呼”，这是大风娃娃在奏鸣她最爱的歌曲——风之歌。只不过不太好听，但气场很大。“咔”，一棵白杨树被吹断，树干分成两截，但风娃娃毫不留情*

学会面对逆境演讲稿（精选5篇）

**学会面对逆境演讲稿 篇1**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　“呼呼呼”，这是大风娃娃在奏鸣她最爱的歌曲——风之歌。只不过不太好听，但气场很大。“咔”，一棵白杨树被吹断，树干分成两截，但风娃娃毫不留情，继续弹奏，大树都倒了，小草呢?look，只见它们正在跳舞。

　　“成长”是什么?是一帆风顺，还是身处逆境?是随时准备承担生活责任，还是屡经挫折的凤凰涅盘?

　　我是一株没人重视的小草，在逆境中默默成长着，不像挺拔的白杨树。可是小草，微不足道的小草，向往着成为大树。在大风中，白杨树倒了，可我没倒，为什么?因为有一个信念支撑着我，它深深扎进我的心里——在逆风中成长!这样看似不会成功，可我，却成功了!我想大声说：“我成功了!”

　　在这之前，我曾把我的梦想分享给我的好朋友——白杨树，可他却带着讽刺的口吻说：“你，就你，死心吧，不会成功的，我都没有把握，还你?放弃吧。”这话深深刺痛了我的幼小心灵。是的，他是大树，一棵强壮的大树，我怎么和他相提并论呢?他都没有把握，我?唉——

　　大风果然还是来了，自私而又狂傲的大风来了，似乎想把这一切都带走。我的好朋友白杨树在大风中挺拔地成长，那么高，那么大，我还是死心吧，我永远都不是一棵大树。“咔”，他倒了，那么高，那么大的它居然倒了。

　　他都倒了，我，我还能成功吗?肯定不行吧?不不不不，一定行，不试怎么知道呢?于是，我拼尽全力，向着大风昂首挺胸，哪怕死，也要试，因为信念支持着我。

　　大风过去了，一切都恢复宁静，在原来的地上，躺着一棵大树，他死了，而我，却安然无恙，我成功了吗?啊!我成功了，居然成功了!我是多么想向世界证明成功啊。我哭了，那是胜利的泪水啊!曾经，我只是一棵微不足道的小草，在烈火中，我成了灰烬，可第二年春天，我们又钻出头，那是我们不败的生命结晶。“野火烧不尽，春风吹又生。”

　　我们虽然矮小，但可以在大风中生存，甚至舞蹈。我只是小草，但我为此自豪，学会面对逆境。因为，我们是战胜大风的小草。

**学会面对逆境演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　夜空中看到了无数的流星划过，它们的痕迹划破了夜空的寂静，为夜色增添了一份波澜，一份壮美。无尽的黑暗中它们默默等待，只为换取那一秒钟的绽放，逆境中的洗练使它们愈加夺目，它们的绽放足以撼天，足以动地。

　　看夕阳下的那朵生命之花，在风雨的洗礼中显得绚烂多姿。逆境的磨练使一切变得更加美好。

　　俄国作家列夫托尔斯泰说过：“人的一切变化，一切魅力，一切美都是有阴影和光明构成的。”印度作家泰戈尔也曾经说过：“只有经历地狱般的磨练才能练成创造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”让人生在逆境中起舞吧!回眸历史，总有一颗星星在闪放光芒。

　　风云多变，忧患重重的现实处境造就了一代“诗圣”——杜甫。他那颠沛流离，居无定所的一生，就如同一首苦难而又壮美的诗歌。正是因为逆境使他拥有了“致君尧舜上，再使风俗淳”的理想，也正是逆境使他写出了“三吏”、“三别”的不朽篇章。他的爱国与忧民使逆境开放出美丽的花朵。是逆境激励了他，是逆境成就了他。

　　曾经有那么一个人，一个不相信命运的人，一个在困难中凭着自强不息的信念与毅力向前奋进的人，一个用一句话可以影响几代人一辈子的人，一个没有上过学却成为教授的乡下人，一个极其平凡却经历着一件件不平凡的事的人，他就是沈从文。他那传奇的一生告诉我们：困难和艰辛可以转化为人生宝贵的精神财富，可以锻炼人坚韧的性格，激励人寻求生活的意义。

　　人生道路上，总少不了风吹雨打，总绕不过各种弯路和挫折，这告诉我们在逆境中要像杜甫、沈从文一样自强不息，用苦难来锻炼自己，当我们面对挫折与失败时，告诉自己，阳光就在身后，学会面对逆境，逆境会为我们张开风帆，让我们驶向远方。

　　让我们在逆境中成长吧!

**学会面对逆境演讲稿 篇3**

　　从我们降生到世上那一刻起，注定要经历一翻彻骨寒。有人要逃避磨难，导致被小小的寒气所封杀。我走在这条路上，永不后悔。我赤着双脚，用双手扒着荆棘，荆棘的锋芒和我的肌肤一次次零距离接触，伤痛让我一次次动摇决心，但我固守阵地，决不动摇!强忍伤痛依然义无反顾的朝目的地前进。虽说伤痛时常让我疼痛难忍。我却从中总结了不少经验，伤痕弥合留下了不少疤痕，每一个伤疤都是一次挫折，都是一次经验的积累，都是一次成长的标志，所以我不悲伤，坚定的走下去。只有在这样的道路上我才能充分挖掘自己的潜能。荆棘并不可怕，可怕的是没有信心、没有勇气走下去，半途而废。没有荆棘的道路，没有挑战性;没有挑战的人生，没有意义;没有意义的人生，生不如死!荆棘的道路上成就有勇气、有自信、有智慧、有梦想的人!荆棘的道路上锤炼了人的意志，荆棘的道路上打磨了人的梦想。走在荆棘的道路上，用古人仁的经验告诫。

**学会面对逆境演讲稿 篇4**

　　有人说，鸡蛋从内打破是生命，从外打破是食物。人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破是成长。我们无须赞美逆境，但当挫折来临时，我们要有一颗正确对待的心。既然无法选择和逃避，那就勇敢的抗争。双二是从的贝多芬，他用生命扣响了神圣的《命运》之门，奏响了音乐家顽强与厄运抗争的辉煌乐章。

　　生命中充满了起伏，但是我们也可以从中学到一些东西。在最初的愤怒、依赖、沮丧过去之后，我们可以甚是那些挫折，利用它们来更好地了解自己。当比赛场上的失利一次次冲击着我们的内心，我们是否选择了迎难而上?当因为学艺不精而受到老师的责怪和批评时，而觉得心灰意冷，选择放弃，我们是否又真正了解到在这背后老师们深深的希望呢?当老师给我们布置任务时，在搞到压力的同时，你是否认识到这其实是一种机会呢?人生就是逆水行舟，不进则退。作为一名学生，要想在社会竞争日益激烈的今天立足，就必须不断学习，不断充实自己，努力为自己营造一片更加广阔的天地。

　　没有辛勤的耕耘，哪来丰硕的收获。在逆境中成长，这是一种磨砺，更是一种蜕变。不要只是沉浸在让你沮丧的负面情绪中，是这一另种方式处理这种情形，寻找新开启的门，在困境中寻找一丝慰藉。人生遇到挫折并不可怕，可怕的是不敢坦然面对，因为挫折也是生活中的一部分。我们要学会面对，将每一次挫折看成再一次奋起的动力。

　　同学们，在我们的成长过程中，难免会遇到挫折和苦难，正因为有了他们，我们才会在一步步的前进中实现了超越，在一次次的经历中和体验中学会成长。同学们，让我们勇敢地面对生活中的挑战，将学校生活中的每一次挫折作为我们努力奋进的动力，相信我们在三年后的今天一定会看到那雨过天晴后的彩虹。

**学会面对逆境演讲稿 篇5**

　　一个女儿对父亲抱怨她的生活，抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活，想要自暴自弃了。她已厌倦抗争和奋斗。好像一个问题没解决，新的问题就又出现了。

　　她的父亲是位厨师，他把女儿带进厨房。他先往三只锅里倒入些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放入鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没说。

　　女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约20分钟后，他把火闭了，把胡萝卜捞出来放入碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过来问发女儿:“亲爱的，你看见了什么?”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”她回答。

　　他让她靠近些并让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。父亲又让女儿拿一只鸡蛋并打破它。将壳剥掉后，她看到的是煮熟的鸡蛋。最后他让她啜饮咖啡。品尝到香浓的咖啡，女儿笑了。她怯声问道:“父亲，这意味着什么?”

　　他解释说，这三样东西面临同样的逆境──煮沸的开水，但其反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的、结实的，毫不示弱;但进入开水后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的。它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏。但是经开水一煮，它内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水后，它们倒改变了水。“哪个是你呢?”他问女儿。“当逆境找上门来时，你该如何反应?，你是胡萝卜、是鸡蛋、还是咖啡豆?”

　　你呢，我的朋友，你是看似强硬，但遭遇痛苦和逆境后畏缩了，变软弱了，失去了力量的胡萝卜吗?你是内心原本可塑的鸡蛋吗?你先是个性情不定的人，但经过死亡、分手、离异，或失业，是不是变得坚硬了，变得倔强了?你的外壳看似从前，但你是不是因有了坚强的性格和内心而变得严厉强硬了?或者你像是咖啡豆吗?豆子改变了给它带来痛苦的开水，并在它达到华氏212度的高温时让它散发出最佳气味。水最烫时，它的味道更好了。如果你像咖啡豆，你会在情况最糟糕时，变得有出息了，并使周围的情况改变好了。问问自己是如何对付逆境的。你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆?如何面对逆境

　　一个女儿对父亲抱怨她的生活，抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活，想要自暴自弃了。她已厌倦抗争和奋斗。好像一个问题没解决，新的问题就又出现了。

　　她的父亲是位厨师，他把女儿带进厨房。他先往三只锅里倒入些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放入鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没说。

　　女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约20分钟后，他把火闭了，把胡萝卜捞出来放入碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过来问发女儿:“亲爱的，你看见了什么?”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”她回答。

　　他让她靠近些并让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。父亲又让女儿拿一只鸡蛋并打破它。将壳剥掉后，她看到的是煮熟的鸡蛋。最后他让她啜饮咖啡。品尝到香浓的咖啡，女儿笑了。她怯声问道:“父亲，这意味着什么?”

　　他解释说，这三样东西面临同样的逆境──煮沸的开水，但其反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的、结实的，毫不示弱;但进入开水后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的。它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏。但是经开水一煮，它内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水后，它们倒改变了水。“哪个是你呢?”他问女儿。“当逆境找上门来时，你该如何反应?，你是胡萝卜、是鸡蛋、还是咖啡豆?”

　　你呢，我的朋友，你是看似强硬，但遭遇痛苦和逆境后畏缩了，变软弱了，失去了力量的胡萝卜吗?你是内心原本可塑的鸡蛋吗?你先是个性情不定的人，但经过死亡、分手、离异，或失业，是不是变得坚硬了，变得倔强了?你的外壳看似从前，但你是不是因有了坚强的性格和内心而变得严厉强硬了?或者你像是咖啡豆吗?豆子改变了给它带来痛苦的开水，并在它达到华氏212度的高温时让它散发出最佳气味。水最烫时，它的味道更好了。如果你像咖啡豆，你会在情况最糟糕时，变得有出息了，并使周围的情况改变好了。问问自己是如何对付逆境的。你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆?

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