# 2024年正视挫折演讲稿(精选4篇)

作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-06-16

*正视挫折演讲稿一大家好！我是来自xx班的xx，我今天发言的主题是《接受挫折的洗礼》。意大利艺术家达·芬奇曾说过：“挫折可以把人置于死地，也可以使人置于死地而后生。”其实每个人都知道，积极面对并克服挫折才是良方，但当挫折真正来临时，往往会手足...*

**正视挫折演讲稿一**

大家好！我是来自xx班的xx，我今天发言的主题是《接受挫折的洗礼》。

意大利艺术家达·芬奇曾说过：“挫折可以把人置于死地，也可以使人置于死地而后生。”其实每个人都知道，积极面对并克服挫折才是良方，但当挫折真正来临时，往往会手足无措。 初入高中的我，满怀憧憬，信心满满。但随着知识的加深，思维方式的转变，一切都开始变得不一样了。一次次钻研无果，考试失利后，我才意识到一切远没我想的那么容易，渐渐地，浮躁、抑郁、彷徨充斥了我的生活，自信一点一点的消失殆尽，就仿佛是身处黑暗之中，没有了方向。就在我最无助的时候，父母的一番劝诫点醒了我，他们告诉我成长就是接受挫折洗礼的过程，其间会很难熬，但当你克服了它以后，收获的远比失去的要多。其实这个道理我们都明白，但在那一刻听来，却显得尤为意义深刻。我尝试着静下心来，不去想成绩，不去想结果，浮躁时，换个心情，放松一下；遇到难以解决的问题，先冷处理，记录下来，过一段时间再面对，向老师同学请教；考试失利时，将重心放在弄懂错题，找准错因上，尽量做点实在的事，摆脱消极情绪的影响。渐渐地，一切又回复到了正轨上。所以正处于迷茫期的同学们，不要担心自己战胜不了重重困难。只要我们过得了心理上的坎，你会发现太阳每天都是新的，世界依然那么美好。以阳光的心态去接受挫折的洗礼吧，最终我们的心会强硬到经得起更多的挫伤。

面对挫折，我们所要做的就是学会记住挫折留给我们的教训，淡化苦痛，不一味地沉浸在挫败感中。常想想身边关心你的人吧，向他们倾诉，多和朋友们聊聊天，讲讲笑话，做做运动，试着放松，那么，这条布满荆棘的道路就不会那么难以走下去了。因为有人相伴，我们将不会孤单。

《礁石》一诗中写道：“一个浪，一个浪，无休无止地打过来，每一个浪都在它脚下，被打成碎末，散开……它的脸上和身上，像刀砍过一样，但它依然站在那里，含着微笑，看着海洋。”挫折就像这一个又一个的浪花，只要我们重树自信，坚定信念，勇往直前，终将迎来胜利彼岸的鸟语花香。

我的发言完毕，谢谢大家。

**正视挫折演讲稿二**

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，孩子就会可能产生挫败感。

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。

**正视挫折演讲稿三**

许多人都一定会遇到挫折，不可能会有人一生都会一帆风顺的，在生活中、家庭中、学习中、人际交往中难免会产生一些矛盾，然而，这些失利额因素对你来说就是挫折。这也应了一句古话：人生在世难免会遇到困难。可是，当你遇到挫折时你会怎么办？是会迎刃而解？还是会选择36计走为上？还是会暂时避一下，以后再解决呢？

其实挫折的来源只有三个方面：不能预防的天灾、自身的道德缺陷和家庭的不利。当你遇到挫折的是候你不妨想一些曾有过的美好时光，那会使再大的挫折也变得不值一提。所以你为何不试一试呢？

人生的道路很长，需要我们脚踏实地的去拼搏，只有经历过了风雨，才会见到历经风雨的彩虹，才会获得成功的兴奋与无比自豪，记住兄弟：今后无论遇到什么挫折都不要气馁，即使挫折很大（例如你的家人去世，自己得了绝症)。其实上帝对每个人都是公平的，挫折与幸运都是正比例，上帝给了你多大的挫折就相应的给力你巨大的幸运，即使你感觉不到上帝一次给你多大的幸运，其实上帝的头脑非常的精明，从你刚出生时就给你算好了医生会发生什么。把幸运平均分配到人生各个阶段，一点点的走运加一起、一点点的挫折加一起。相等！

无论发生什么事，都要拥有坚持不懈的决心，坚定不拔的毅力，百折不挠的精神。这样，挫折也会变得一文不值，哥们，挫折并不可怕，可怕的是你没有勇气去面对挫折。遇到挫折时，你可以想这么一句话：这是什么，我是什么，这个小东西想难倒我，简直就是个笑话，我天下无敌，我怕谁，难道我还能怕你小样！

其实这并不是自负，只是自我安慰的一种方法，给自己鼓起勇气去面对挫折。

说了这吗多，最后只想说一句战胜挫折的根本就是看自己的心态！

**正视挫折演讲稿四**

亲爱的老师、同学们：<

寒假，我读了《鲁宾孙漂流记〉这本书，我深深的被鲁宾孙那种自信、自立、自强的精神所感动。

这本书主要写了鲁宾孙乘船遭遇暴风，船上的桅杆断了，船也翻了，同伴们都死在海里，只有他一个人被大浪冲到一个无名的，没有人居住的荒岛，勇敢地在那里生活了26年。他的勇敢，坚强和面对挫折的勇气使人震撼。

鲁宾孙很勇敢，当灾难突然降临的时候，他没有坐以待毙，而是勇敢面对，积极克服。他先在船舱里找到了一些食物和一条狗，两只猫， 使他在凄凉中找到一丝安慰。鲁宾孙不但勇敢，而且还很聪明。他不是只顾眼前，而是目光长远，把捕到的山羊圈养起来，让他们繁衍后代；他把仅有的几粒麦子种在地里，并反复种收，终于解决了自己的吃饭问题。

看看鲁宾孙，想想自己，真是羞愧难当。首先自理能力太差，妈妈常说我胆太小，不像个男子汉。记得有一天晚上，我去同学家玩，其实我们就住在同一个院里，但因为光线比较暗，再加上树叶哗啦啦的响声，我害怕极了，心怦怦直跳，走在路上，我边跑边东张西望，如果这时有人出来，准把我吓个半死，一进楼道，我跑得比兔子还快，一口气跑到五楼，悬着的心才算放下来。其次，平时在学习和生活上，一遇到困难，不是努力去克服，想办法解决，而是退缩、逃避，一看不会就懒得动脑筋，放在那里不管或等别人帮助。

通过读《鲁宾孙漂流记〉这本书，使我对自己的缺点有了更进一步的认识，我要向鲁宾孙学习，勇敢地面对挫折，靠自己的勤劳和智慧，做一个自信、自强、自立的人。

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