# 2024年挫折演讲稿200字(9篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-10-19

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。挫折演讲稿200字篇一每个人，都...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**挫折演讲稿200字篇一**

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，汪洋大海中的一滴水。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----蒋政儒同学，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。

我们应该如何面对挫折

尊敬的老师，亲爱的同学们：

期中考试在大家紧张、忙碌的身影中悄然而去，却将各种不同的感受留在我们的心中：或是因有所进步而喜悦，或是因为考试的不如意而沮丧。总之，有人幸福着，有人痛苦着。但不管怎样，我们都应该微笑着去面对生活，面对成长当中的各种挫折。

挫折是幸福的路障，同时也是幸福的烘托者。每个人的生活中都会有或多或少的挫折，而因为挫折磨砺取得的成功才会更加值得去珍惜。作为高中生的我们，处于人生发展的黄金时期，对于生活学习上的挫折，更要调整好心态，掌握正确的方法去面对。

积极正视挫折。挫折之所以存在，是因为我们对于自己的高要求。从丰满的幻想中醒来，遭受骨感的现实打击，这种距离和落差感就是挫折。往往我们会对别人高不可攀的成绩抬头仰视，羡慕嫉妒甚至恨他们看似轻易就取得的成功，而经常忽视了他们背后付出的超乎常人的努力。我们在迷茫中找寻成功捷径的时候，孰不知别人早已一步步到达山腰。惧怕走远路、多走路的挫败感才是真正的死路。人生就像一颗茶叶蛋，挫折造成的裂痕只会让它更加入味。我们班的杨玉英、胡馨丹、姚志豪等同学总是孜孜不倦的学习，他们将学习的难题化作动力，厚厚的学习笔记本更是全班传阅。对待挫折他们没有穷酸秀才式的抱怨、也没有祥装成天赋异禀，更多的是正视挫折，然后战胜。

乐观面对挫折。当有一道数学百思不得其解时，当文理分科遭到自己意愿和父母冲突时，先冷静下来，深吸一口气，舒缓紧绷的神经。在清晰的头脑中思考解决的途径，把每次挫折当做一次经验。也许下次考试时遇到做过一遍的难题时，你会庆幸自己的运气，其实不然，是自己面对挫折的锻炼积累了运气。事情是否是挫折并非来源于事情本身，而是个人对他的观念决定，扭转心态，生活其实可以很幸福。

每个人都有心中理想的前途，挫折会阻挡奋斗的激情，但微笑面对，脚步就不会停下来。

最后，我想将文学大师冰心的话和每一位同学分享：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，撒遍了牺牲的血雨。”所以，要想让青春之花开得更加明艳，我们无论身处何境，都请用微笑去面对吧！

**挫折演讲稿200字篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

有人说，挫折会使万物变得意志消沉，如同行尸走肉一般，所以，我在这否定，并不是所有的都是那么不争气，因为我相信，大家都会正确认识挫折的概念，正如我举的例子，挫折使我们更加坚强，更加自由，更加美丽!

在我看来，挫折未尝不是件好事，因为它使人从无知走向成熟，从腐朽走向明朗，从脆弱走向坚强!

所以，我说：“挫折是美丽的!”

人的一生，没有播种，何来收获;没有辛苦，何来成功;没有磨难，何来辉煌。其实，挫折也是一种美丽，挫折也能使人生走向完美，关键看我们能否战胜它，顽强地面对。

当我们登到半山腰时，我已经疲惫不堪了，但我鼓足勇气，告诉自己一定要加油。姐姐也在一旁为我鼓励。于是我又充满自信地向大山奔去。可是正当我高兴时，我一脚踩到了一块小石子，于是我的脚就不听使唤地滑了下去，石子跑了，而我却去踩了个空，整个身子都扑倒在地上。我感到一阵疼痛，好不容易地站起来却看到自己的衣服都弄得一身泥土，而膝盖上也破了皮，血也有点流出来了。姐姐看到我弄成这样，一边帮我拍衣服，一边安慰说：”血都流出来了，我们还是赶紧回家吧，膝盖疼吗?“我想了一会儿说：“不，我们一定要登上山顶，都走了一半路程了，怎么能半途而废呢，一定要看到太阳的升起，这点小伤没有关系的。”姐姐听我这样说，也就爽快地答应了。

我咬紧牙关，努力地爬着，在路边摘了一些草把血擦干净了。又一步一步艰难地爬着。豆大的汗珠顺着我的脸颊滚落了下来。但我坚强地面对挫折，不辞辛劳，皇天不负有心人。我和姐姐终于爬到了山顶。我看到了那绚丽无比的太阳，茂密的树林遮挡了太阳的笑脸。但我热泪盈眶，放声对太阳说：“我终于看到你了，我亲爱的太阳。”太阳似乎看到了这一切，慈祥的笑容，笑得更加灿烂了，洒满了每一个角落。

挫折是一种美丽，曲折，能加速人的意志的成熟;挫折，能培育人的性格的成熟，能承受失败的痛苦，才能得到成功的快乐。

挫折对于天才是一块垫脚石，对能干的`人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。

什么是美丽的?是美景吗?不，美景也会随着时间消失。一切“美”的事物都是短暂的，而人们从未发现，其实挫折也美丽。

“挫折这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了新的水源”

“我不怕挫折，我只怕配不上那高贵的挫折。”前南非总统曼德拉成功之前，曾遭遇到一个天大的挫折——被白人关在监狱里三下多年。出狱后竞选总统成功后，他并没有怪罪于当年关押他的白人，他反而说：“谢谢你们，在三十多年里将我的急躁改变为坚毅。”挫折给了他成功的机会。曼德拉感谢挫折，感谢这些高贵的挫折。

挫折如雾一般缠绕在人生的山峰上，非但不会将山峰隐藏，反倒增添了几分神秘的色彩。

人生如一杯浓郁的咖啡，挫折便如浸泡我们的沸水。人生如一颗颗珍珠，挫折便如打磨我们的蚌。人生如一朵朵坚韧的梅花，挫折便如那冰冷的风雪。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”让我们借助挫折的翅膀转化成自强的动力飞向成功的顶峰吧!

**挫折演讲稿200字篇三**

挫折历练人生

人生的道路不会是一帆风顺的。虽然人们都希望自己的生活能多一些快乐，少一些痛苦，多一些顺利，少一些困难，但“人生不如意十之八九”，从古到今，没有哪一个人能说没有经历挫折和失败。没摔过跤，就学不会走路。可以说，挫折是人生的一部分。塞缪尔说过：“如果生活只有晴空丽日而没有阴雨笼罩，只有幸福而没有悲哀，只有欢乐而没有痛苦，那么，这样的生活根本就不是生活——至少不是人的生活。” 既然挫折逃避不开，那么，我们又该如何面对呢？

把挫折看作一种考验。

挫折会让人痛苦，但同时又能催人奋进。在挫折面前，最能看出一个人的意志。意志薄弱的人一遇到挫折，就自暴自弃，丧失前进的信心，从而一蹶不振。意志坚强的人越是遭遇挫折，越能产生挑战自我的愿望，顽强进取，转败为胜。可以说，挫折，对于意志坚强的人是走向成功的基石，对于意志薄弱的人则是万丈深渊。面对挫折你必须不被其击倒，然后才能成就自己。只有在各种挫折中，我们才能经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就非凡的意志品质。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。所以，我们首先要把挫折看成是对意志的考验。

把挫折当成人生的财富。

我们成长的过程必定充满曲折与坎坷，伴随辛酸与烦恼。而挫折好比挫刀，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨，怎能见彩虹？”经历了挫折的人生更有意义。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路作下了铺垫，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。挫折其实是一笔财富。每遇到一次挫折，你就增加了一次经验，掌握了一种应对方法。每一次不愉快的经历，都是一种收获，正是有了这样的收获，你才会有下一次的成功。日本三泽屋的三泽千代治社长曾经说过：“我更信任那些有失败经验的人，一次都不失败的人，我从来不敢委以大任。”不经挫折，我们很难快速而健康地成长。 所以，积极地看待挫折，挫折不但不会成为破坏性的力量，反而会成为你迈向成功的垫脚石。历尽劫难，司马迁写成《史记》；半世潦倒，曹雪芹绘出红楼；屡遭挫折，林肯做了总统，颠沛一生，李嘉诚成了富翁。可以说，挫折是最好的磨练，苦难是最好的大学。亲爱的同学，我们有什么挫折？如果说家长的错怪，老师的批评，考试的失利，这也叫挫折，那么就把这些统统地看成是奋进的动力！

给挫折一个微笑。

当你遭遇到所谓的挫折，当你陷入痛苦无法自拔，不要灰心，不要绝望，无论你此刻已经失去了什么，你仍然拥有着你最宝贵的东西——生命，请试着对着镜子露出微笑，因为当你笑迎生活的时候，生活必定将最美好的一面呈现给你。1914年，发明大王爱迪生实验室发生大火，眼看着所有的研究成果即将付之一炬，爱迪生的儿子焦急的四处找寻父亲，意外的发现满头白发的`爱迪生，竟然也挤在人群中平静地观看大火，好像事情与己无关。儿子气喘吁吁地对他说：“实验室就快烧光了，该怎么办呢？”爱迪生却说：“去把你母亲找来，这样的大火真的是一辈子难得一见。”隔天，爱迪生面对化为灰烬的实验室说：“感谢上帝，一把火烧掉了所有的错误，我又可以重新开始了。”三个月之后，爱迪生成功发明了留声机。

面对失败与挫折，一笑而过，是一种乐观；重整旗鼓，是一种勇气。失败和挫折是暂时的，只要你敢于微笑，不被艰难困苦吓倒，就一定能重新开始。

看目标，别看脚下。

一次，“高空王子”阿迪力在富春江江面上表演高空走钢丝。钢丝绳横贯在1000多米的江面上，风很大，钢丝绳一直在摇晃。但，阿迪力还是起步走了。意外发生了：江面上的一只游艇突然撞上了一根固定钢丝绳的拉线，钢丝绳剧烈地摆动起来。数万观众都屏住了呼吸，阿

迪力也停止了动作，站在钢丝绳上丝毫不动。三四分钟后，钢丝绳减缓了晃动。他又起步了，观众中爆发出阵阵掌声。表演结束后，阿迪力对媒体说，如果把这样高难度的技艺浓缩为一句话，那就是：“看目标，别看脚下。”

目前，对于我们同学来说，最大挫折可能就是成绩暂时没有达到理想的高度。请你不要在意一次又一次的跌倒，而是要紧盯住你人生的目标，不断前进。面对挫折，年轻的我们应抬起头，挺起胸，大声说：“风雨中这点痛，算什么？擦干泪，不要问，至少我们还有梦！” 如果你要问我，面对挫折，还有什么秘诀，那就只有两个：第一个就是坚持到底，永不放弃；第二个是当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀：坚持到底，永不放弃！

**挫折演讲稿200字篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

在学习中，每个人都会遇到挫折，你选择逃避，还是勇敢面对？而我，却是成功地战胜了它。我要学与海浪搏击的海燕，我不当屋檐下苟且偷生的家雀。只有在人生途中遇到山穷水尽而勇往直前，才会“柳暗花明又一村”……所以我不后悔自己的选择。

记的有一次英语考试，我一直担心自己考不好。令人担心的考试成绩出来了，平时我的英语十拿九稳能考上90多分，这次竟只考77分。我看着用红笔写的大大的77，这个鲜红的77分犹如一把钢叉，刺痛我的心。这小小的试卷，这小小的分数，却给了我巨大的挫折。这时我觉得没路可走了，这挫折埋了我前进的道路，这挫折把我的信心毁掉了......

我走的很慢很慢，没有勇气如实地告诉妈妈的.成绩。大脑一片空白，什么也不去想象...快到家门口时，我停住了脚步，我真的很怕啊！我一回到家里，妈就问：“英语考了多少分？”我无奈只好如实回答。妈妈的神色变得严肃起来。妈妈让我把试卷拿出来，她与我一起分析失分的原因，有的是审题不认真，有的是单词不会背。妈妈严厉地对我：“你要努力把英语学好。你要天天坚持读英语，背单词。”我点点头。我看着试卷，陷入沉思：这是由于我平时不用功，审题又不认真造成的，这能怨谁呢？此刻，我的心里像打翻了五味瓶，酸甜苦辣，什么滋味都有。痛苦与自卑一起涌上我的心头，泪珠在不知不觉中已悄然无声地从眼眶里滚出来。朦胧的泪光中，我想起了一句话，失败乃是成功之母。我轻轻地抬起头，擦干眼泪，拿起英语书认真背单词。然后让妈妈提问我。我天天早晨起来坚持读英语课文，晚上坚持熟练背诵英语课文。我中午一吃完饭，就开始写英语作业。我和时间赛跑，和西北风赛跑，我懂得“光阴似箭，日月如梭。”只有把握时间，才会把握明天，把握一切。

一天一天过去了，我的英语成绩终于赶上来了。我笑了，笑了那么甜。这是爱的鼓励，使我打败了挫折，重新站在跑道上，不被它伤害。是呀，生活是美好的，在慢慢的人生旅途中，这点困难算什么。在困难面前，我决不后退，我决不服输。

我一天天长大了，我记住了，曾经我是多么弱小......所以，以后前进的道路上，我要像那次一样，勇敢，勇敢！不怕挫折，勇往直前，因为在人生的路途上有很多的挫折，磨难，只有不怕挫折，就会迎难而上，当你回头看看时，便会发现你已经经历了许许多多的风风雨雨。

挫折，只不过是生活中要经历的一次，所以，你们也要勇敢地战胜它，不被它打败！让我们一起与挫折说声：“拜拜。”

**挫折演讲稿200字篇五**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”如果把岩石看成竹子成长的障碍，那么也可以说就是这个挫折成就了竹子坚定顽强的精神，成就了竹子冲破岩石，战胜挫折的美丽。

人生中，挫折无处不在，有的人面对挫折选择了退缩，那只能使痛苦变得更大;有的人却直面挫折，化痛苦为收获。的确，挫折成就众多文人雅士啊!如果不是因为科举落榜，怎会有张继“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”的千古绝唱?如果不是因为官场失利而退隐山林，怎会出现陶渊明“衣沾不足惜，但使原无违”淳朴自然的田园诗?如果不是因为那怀才不遇的孤独，怎会有柳宗元“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的脱俗悠远之举?如果不是因为多次参加科举而不顺利，又怎会使吴承恩对封建科举制理解加深，又怎会出现这部光怪陆离的著名神话小说呢!挫折没有毁灭他们，反而使他们在中国文学史上熠熠生辉，名垂千古。他们的永恒，是他们与挫折相随，不放弃，不沉沦的选择和努力。

冰心说过：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的`芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。因为人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。因此，直面挫折，化解痛苦才是我们的最佳选择。

大树不会因为一片落叶而枯萎;同样，春天不会因为一朵花的凋谢而荒芜;那么，人生也不会因为一次挫折而荒废。因为人生是一朵常开而不败的花呀!它需要泥土去栽培，挫折便是那泥土啊!没有泥土栽培的花便失去了养分，便会枯萎，同样人生没有经历过挫折就失去了光彩。只有在遭遇挫折时积蓄力量，敢于奋斗，生命之花才会常开不败。

黑夜拥抱了繁星，繁星点亮了夜空，化作春泥的香花，又绽出绚丽与芳香。生命的轮回，花开花又谢，奉献与收获——心灵的曼妙与光彩，永恒的美丽在一次次挫折后绵延，长远……

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**挫折演讲稿200字篇六**

尊敬的各位朋友：

大家好！

人的一生难免会遇到挫折，挫折是人生的一门必修课，这门课增强了人的勇气，磨练了人的意志，坚定了人的`信念。挫折不但使人坚强，而且使人乐观，所以让我们笑对挫折。

笑对挫折是一种淡泊、一种自信、一种永不言败的精神。

美国人爱迪生，是世界闻名的发明家，他一共发明创造了电灯、留声机、电影摄影机等一千三百多种东西，在这巨大成功中，爱迪生不知经历过多少人生的挫折和打击：他从小喜欢时时留意观察世界上的万事万物，并常试验那不可能的事情，以致村里人有人怀疑他脑子有病；上学后的爱迪生，考试成绩经常是班上最差的一名，老师生气的说他是“低能儿”；爱迪生在火车上做实验，造成满车厢浓烟密布，爱迪生被老车长打坏右耳膜，从此他就聋了……

这些挫折和打击，并没有击垮爱迪生，他一如既往的做研究、搞实验，坚持着造福人类的梦想，成为科学巨人，也成了世人尊敬和仰慕的人。

同样是面对挫折，自称力能拔山、气可盖世的西楚霸王项羽却选择了向命运低头。

在垓下之战中失败的项羽，一路逃到乌江，乌江亭长劝他可以回到江东以图东山再起，项羽以无颜见江东父老为由拒绝，挥刀自刎于乌江。

杜牧的《题乌江亭》诗中云：“胜败兵家事不期，包羞忍耻是男儿。江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”面对挫折，项羽不能总结失败的原因，反而以自刎的方式使自己的“英雄”事业归于覆灭，不禁令人扼腕叹息。

如果他能正视挫折、笑对挫折，“卷土重来未可知”，或许历史就可以改写。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，让我们笑对挫折，获得的将是人生的另一处风景；让我们笑对挫折，才能攀登人生的高峰！

**挫折演讲稿200字篇七**

亲爱的老师和各位同学：

大家早上好!

一个人的一生，或坎坷不断，或一帆风顺，或焦头烂额，或哈哈大笑。每个人都不希望自己的生活像后者一样，都想生活得无忧无虑。雨后，彩虹高高挂在天边，当大家看到这美丽的景色，能不能想到“不经历风雨，怎能见彩虹”这句话呢?

其实，人生也是如此。当你顺利航行时，你会觉得世界是如此美丽，却不知道“天外有天”。当你沉浸在自己的世界里，偶然的猛浪会让你发现自己是多么的脆弱!

下面我要说的是一个真实的故事：有一个人，他从小学到高中，每次考试的分数总是让人羡慕。当他进入高中，他决定要考上一本，进入好的大学，让自己有一个辉煌的未来，让父母过上好的生活。

第一次高考，他的分数只能上二本，离梦想还有一定的距离。于是，他决定复读。然而，第二次高考分数也没有令他满意。因此，他的自信心受到深深的打击，对生活失去了信心。他背上一个装满石头的袋子，只留下一张十个字左右的纸条，便永远消失在这个世界上了。

威尔克科斯说：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事;而在一切事都不妙时，仍能微笑的人，才活得有价值。”

大家都吃过肯德基吧?都见过肯德基标志上的那位老人吧?因为战争，他不得不关闭自己的炸鸡腿店。虽然这家店已不复存在，但他从未放弃自己的`信念。他每天都在城里的各家餐馆前推销自己的炸鸡腿秘方。虽然他经常被餐馆主人认为是疯子，但他仍然面带微笑地面对着各家餐馆。1009次微笑后，他终于成功了，这就是今天在全世界都很受欢迎的肯德基。

这两个故事性质相同，都经历过困难，但他们面对的方式是完全不同的。前者选择离开这个世界，而后者从未放弃，即使失败了上千次，仍然微笑着迎接挑战。

我们应该相信挫折是一种财富，当我们成功地克服了挫折，积累了丰富的经验，我们就可以在人生中勇敢地前进!

各位同学，微笑面对挫折吧!我们一定要相信，风雨过后总会有彩虹!

谢谢大家，我的演讲到此结束。

**挫折演讲稿200字篇八**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

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。仅有一步步克服挫折、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。

人生变化莫测，它如同无边无际大海，时而风平浪静，时而巨浪拍岸，然而在我的生活遇到过种种的荆棘坎坷。

那是一个晨光熹微的早晨，我们进行了一次英语测试。也正是那次，我怀着揣揣不安的心理迎来了挫折的考验——考试失利。闻之，我心如刀绞，一枝枝利箭好像从四面八方刺穿了我那幼小的心灵。为什么每次考试的结果都是“遍体鳞伤”，那真的是太可怕，太恐怖了，它的滋味我铭记在心。随后，我好好地反省了自我，努力寻找自我自身的不足与缺陷。

可是，我应当怎样应对挫折，是回避？是沉沦？都不是，关键就是看自我的抉择，我想；人生就是由无数的挫折累积起来的，若禁不起大风大浪，重重艰险，也就不能战胜自我，而被压倒所屈服。其实挫折未必是坏的，而是财富。以后，因为学习上有了挫折与失败，我这才懂得如何奋力地撑着那只在逆水中行驶的独木舟，才懂得戒骄戒躁、精益求精，才懂得在谷底中再次站起来去迎接更多的挑战。

失败了没有关系，重新振作起来。阳光总在风雨后，没有一个人会随随便便成功。我坚信，风雨之后的彩虹永远都是最美的。

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，任梦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，战胜自我的力量？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、坚持谦逊，让我的生活更精彩，我要挫折伴我成长！

**挫折演讲稿200字篇九**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好！

挫折就像人生的味道，有苦有甜，成长的路上也会遇到挫折，我们勇敢面对，微笑正视。挫折是甜的。当你一次次跌倒在绝望的泥潭中，当你一遍又一遍地遭到暴风雨的袭击，当你被别人的冷嘲热讽中伤，独自舔着自己的伤口，不要放弃……终于，第一道曙光照亮了你的心灵，“幸运之星”降临到你的身上，你重新感受到生活的美好，体会到“柳暗花明又一村”之后的惊喜。这时，你会发现，挫折是甜的，正是因为经历了挫折，你才得以长大。

挫折是苦的。当你满怀信心地登上希望的.高峰，当你兴高采烈地踏上理想的征程，当你获得了一次意外的成功时，你在光明中前进。突然，你从系望的顶峰跌入绝望的深渊，你在理想的征程中被一大片荆棘拦住了i路，你因为一朵花而停留了太久，忘记了赶路，“失败之神”再次降临，别人的冷言冷语也如期到来。这时，你会发现挫折是苦的，是前进路上的拦路虎，是吞噬希望的毒蛇。

挫折既可以让我们体味到生活的欢乐，又能使我们困在迷雾中不知去向。这突如其来的挫折，就像人生一般精彩。

园艺家说，人生应该是加法，就像花园里需要加上柔韧的枝条、鲜瞰的绿草。虽然枝条不太美丽，草儿也很柔弱，但没有了它们，你的花园也不会绚烂多彩。这加上去的“枝条和绿草”就是困难和挫折。

雕塑家说，人生应该是减法。一定要减去多余的部分、碍眼的败笔。只有除去了这些，才会有美丽的雕像展现在人们面前。这减去的东西就是懈怠和软弱。

其实我认为，人生既应该有加法，也应该有减法。加上挫折、成功、痛苦、欢乐，减去盲从、贪婪、懈怠、软弱……这样的人生才是丰富多彩的，才是值得回味的。

其实，人的一生不可能一帆风顺，挫折和成功、痛苦和欢乐，结合起来，才是一个真正的人生。

贝多芬双耳失聪之后，却仍然不肯放弃他的音乐创作，相反，他更加热爱音乐。在一次又一次痛苦的经历之后，他变得更加坚强。于是，《英雄交响曲》、《命运交响曲》相继诞生，成为举世瞩目的不朽著作，而贝多芬也成为一位人人钦佩的伟人。正是由于挫折，才造就了这样一位英雄。

海伦·凯勒双目失明，又聋又哑，却依然笑对命运，自强不息，终于成了一位著名的社会活动家。史铁生在人生活得最狂妄的年龄时残疾了双腿，却并未沉沦，终于成为中国当代最有名的作家之一。正是残酷的挫折造就了他们无比坚强的意志。

挫折使人坚强。正是由于挫折，一位位敢于扼住命运咽喉的伟人相继诞生。让我们都正视挫折，接受挫折的考验，使自己成为一个笑傲苍穹、顶天立地的“大写”的人。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找