# 2024年挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字(6篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-10-13

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇一**

每个人在通往成功的道路上，都会经历各种各样的挫折。

挫折让人伤心，让人悲痛，但一迈过这个坎儿，前方便一片光明。感谢挫折吧，它让你接受洗礼;感谢挫折吧，它让你更加成熟;感谢挫折吧，它让你无所畏惧，勇往直前。

挫折像荆棘，一但你踏上，便会觉得疼痛难忍，但你不能大声痛哭，你要忍痛将脚从荆棘刺上拔出来，才能继续走上成功的阶梯。

挫折像沼泽，一但陷入深深的泥潭，便很难再出来，这时你要想方设法使自己保持住不再向下陷，以不变应万变。如果不冷静，慌头慌脑的话，就会越陷越深，无法自拔。

挫折像绊脚石，在你通往成功的道路上设下关卡。如果你在跌倒后爬起来，拍拍土，继续走，那么胜利的曙光就在前方。

在挫折面前，要永不退缩，才能勇往直前!

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇二**

亲爱的老师、同学们：

谁不希望生活能够风平浪静;谁不希望生活能够一帆风顺;谁不希望生活能够晴空万里;谁不希望生活能够无由无虑。

可是，正因为我们活在这世上，所以挫折也总是伴随着我们。或许有人会说：”如果我可以不经历挫折，那该多好。“真的是这样吗?

如果没有挫折，我们的人生就会变得枯燥无味;如果没有挫折，成功的价值就大大降低;如果没有挫折，人的生命就会变得很脆弱;如果没有挫折，人们就不会学会坚强是什么;如果没有挫折，当人们谈到成功时，又怎么会感慨道：”谈何容易“呢。

我喜欢一个人端着一杯散发着淡淡香味的茶，坐在阳台上，拿着一本书细品，细品茶的甘淳，细品书的情感，也细品书中人物所遇到的挫折。

面对挫折，需要的是我们勇敢的面对。

保尔·柯察金面对疾病的缠绕，仍不放弃为国家贡献出自己的力量;贝多芬面对失聪这一沉重的打击，仍能坚持创作出一曲又一曲不朽的作品;爱迪生经过不断的实验，面对着几十次的失败，仍坚持自己的实验，最后成功发明了电灯。

所以说，成功是需要有挫折的激动，而生活也需要有挫折的激励。

我们生活在这大千世界里，如果没有了挫折，人们就不会懂得珍惜自己拥有的一切。如果生活中没有挫折，人们就不会懂得生命的宝贵，如果没有经历生老病死，人们就不会去珍惜生命，只会任意踩踏生命。如果生活中没有挫折，人们就不会进取，就不会懂得成功的价值，没有进取，人生就缺乏了生命力，生活只会变得枯燥无味。

所以，生活中需要挫折，没有挫折就不会有五彩缤纷的人生，不经历挫折，生命就会黯然失色，而成功也会失去它原有的光彩。

生活需要挫折的点缀，才会有成功的光辉。

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

我学习了《生命生命》这一课，我学会了珍惜生命，热爱生命。

读了：“那小小的种子里，包含着一种多么强的生命力”这一句话，我感受到那种生命力，种子不怕困难，用自己的嫩牙冲破坚硬无比的外壳，不受周围环境的干扰。

它知道自己生长在一个没有阳光，没有泥土的\'砖缝中，但它并不难过，而是勇敢的面对，虽然只活了几天，但让我很佩服，它那种不屈的精神。

“虽然生命短暂，但是我们却可以让有限的生命焕发光彩，体现无限的价值。

”从这一句话中，我想到那些遭受一点挫折就想死了人。

我想对他们说，你们应该爱惜生命，失败了，从哪里跌倒就从哪里站起来，重新再来，永不放弃。

要正确认识到人生难免有挫折，树立面对挫折的不同态度，培养战胜挫折的心理素质，掌握应对挫折的方法。

磨练坚强的意志，培养自立自强的精神。

一想到自己觉得很后悔。

我看见一只小蚂蚁都是都是把这条小生命弄死!现在每当我发现有一只小蚂蚁在咬我，想把它弄死的时候就想起它毕竟是一条小生命啊!我打消了这个念头，轻轻的把它放在地上，让它回到自己的家。

读了《生命生命》，我明白了，我们要尊重生命，善待生命。

有关挫折的演讲稿

在成长这条漫长的路上，并不是事事都是顺利的，只有经历了挫折和困难，才可以培养自己的意志，磨练自己的毅力。

其实挫折和困难就是我们成长路上的老师，时时刻刻的帮助我们，告诉我们在失败中我们可以提取出很多的经验教训来为我们以后的道路打好基础。

这就像一道困难的数学题目一样，你要是不用心去留意、认真去做的话，题目是解不出来的;反之，你便可以从这些困难和挫折中领悟到学习的方法。

对待挫折的态度也为你以后的发展奠定基础。

如果你对待困难是消极的，那么在成长的道路上，你会感到事事都不顺心，让我们对成长感到了厌恶;而当你用的是积极的态度，在生活和成长中，都会感到快乐和欣喜，因为你可以从这些挫折中总结经验，并且提供反面教训，让你了解到成长的路上是会有挫折的。

成长是需要挫折的，就好像小鸟想飞，必须要经过很多的失败才能在天空中展翅翱翔;就像刚出生的小鹿学走路，要经过很的困难才可以在无边无际的原野上尽情奔跑。

没错，挫折和困难就是成长必要的条件，也是成长必要的导师。

有关挫折的演讲稿

小草如果因为没有树的遮阳而痛苦那我们就见不到的草原;贝壳如果因为心中的一粒沙而感到痛苦，那它永远孕育不出珍珠;流水如果因为前方的悬崖峭壁而感到痛苦，那我们就目睹不到飞流的瀑布;成长如果因为有了挫折而痛苦，那么我们的人生将不会出现成功，幸福和幸望。

花了一小时的时间，我终于看完了《风雨哈佛路》这部电影，它主要进述了一个美国小女孩在失去母亲，无家可归的情况下，尝遍了人生的酸甜苦辣涩，以优异的成绩进入了哈佛大学学习的故事。

看完了这部电影，我的感触很深，如果“不经一番寒切骨，那来梅花扑鼻香

挫折是痛苦背后的胜利的曙光，如果你认为挫折是你的绊脚石，那你就不会成功，在挫折中，蕴含了巨大的财富，只要你细心发掘，它送给你的便是开启成功大门的钥匙，引领你打开当在你面前的每一扇大门。

挫折是成长之路的岔道口，一个人没有了挫折的支撑，那他永远也不会成就他伟大的事业，也永远不会面临选择，去决定他下一步该踏上的旅程。

就像黎丝，如果他没有挫折，那他永远不会进入哈佛学习。

成长中，我们都需要挫折来磨练，因为经历挫折的生命是绚烂无比的。

有关挫折的演讲稿

亲爱的老师、同学们：

蝴蝶的美丽来自于它勇敢的破茧。

不经历风雨怎么见彩虹，不经历苦难与挫折怎么会坚强，在苦难挫折中成长，让生命美丽灿烂。

生活不会一帆风顺，总有坎坷，成长的路上不会平坦，在风雨挫折中成长，让自己得到历练。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

经历过苦难之后，才会有宝剑的锋梅花的香，在苦难在挫折中成长。

让生命更坚强。

你不能选择你的出生，不能埋怨上天把你降生在这样不好的环境中，让你受苦，相反还要感谢上苍，让你来到这个世界上，感谢父母让我们健康成长，感谢家庭给我秘爱与温暖，你不能选择这些，可是你可以选择生活，选择你的未来。

有人说过苦难也是生命的享受。

经历过苦寒风雨生命之花才能开的更鲜艳。

贫困可以改变，只要有一颗上进的心不幸可以改变只要有一颗积极的心，不幸可以改变只要有一颗积极的心，只要心灯不灭心不死世界就光明一片，生机勃勃，在苦难中成长，用一颗坚韧不拔的心孜孜追求，相信有一天会实现梦想。

在苦难挫折中成长，历练心智，学习经验，成长的路上不怕跌倒，跌倒后要爬起来继续前进即使摔的残也要修整，积蓄力量继续出发只要不妥协，没有人会打败你。

在挫折中爬起来，吃一堑，长一智，总结经验教训，让后反思并能做到不再跌倒，做一个生活的强者，生活的智者，不为一时之痛而贸然行事，如果你没有胜算那就等于失败，有时侯要忍辱负重等待时机的到来，等到机会成熟抓住机会顺水行舟，成就未来。

如果没有机会那就苦苦修炼自身，古人云：穷则独善其身，大则兼济天下，在不得志的时候努力学习提高自己。

然后创造机会用双手开创一番事业，也可以找一份更好的工作只要你经念好不管到那座庙里都有口饭吃，生活本来就是一本书，既能读到快乐兴奋高兴，还能读到心酸痛苦悲伤，管键是自己有一个健康积极开放的心态，不已物喜不已己悲，乐观开朗的接受着一切。

吸取这里面的精华做为自己成长的营养。

无本之木不能经历风雨，给自己一个扎实的根基无论狂风暴雨也奈何不得。

成长就如新苗一样用自己稚嫩的肩膀掀翻泥土成长。

成长就像树木一样深深的把根扎在地地下，这样才能成长为苍天大树，蝴蝶的美丽来自于它勇敢的破茧。

不经历风雨怎么见彩虹，不经历苦难与挫折怎么会坚强，在苦难挫折中成长，让生命美丽灿烂。

有关挫折的演讲稿

亲爱的老师、同学们：

生活不会一帆风顺，总有坎坷，成长的路上不会平坦，在风雨挫折中成长，让自己得到历练。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

经历过苦难之后，才会有宝剑的锋梅花的香，在苦难在挫折中成长。

让生命更坚强。

你不能选择你的出生，不能埋怨上天把你降生在这样不好的环境中，让你受苦，相反还要感谢上苍，让你来到这个世界上，感谢父母让我们健康成长，感谢家庭给我秘爱与温暖，你不能选择这些，可是你可以选择生活，选择你的未来。

有人说过苦难也是生命的享受。

经历过苦寒风雨生命之花才能开的更鲜艳。

贫困可以改变，只要有一颗上进的心不幸可以改变只要有一颗积极的心，不幸可以改变只要有一颗积极的心，只要心灯不灭心不死世界就光明一片，生机勃勃，在苦难中成长，用一颗坚韧不拔的心孜孜追求，相信有一天会实现梦想。

在苦难挫折中成长，历练心智，学习经验，成长的路上不怕跌倒，跌倒后要爬起来继续前进即使摔的残也要修整，积蓄力量继续出发只要不妥协，没有人会打败你。

在挫折中爬起来，吃一堑，长一智，总结经验教训，让后反思并能做到不再跌倒，做一个生活的强者，生活的智者，不为一时之痛而贸然行事，如果你没有胜算那就等于失败，有时侯要忍辱负重等待时机的到来，等到机会成熟抓住机会顺水行舟，成就未来。

如果没有机会那就苦苦修炼自身，古人云：穷则独善其身，大则兼济天下，在不得志的时候努力学习提高自己。

然后创造机会用双手开创一番事业，叶可以找一份更好的工作只要你经念的好不管到那座庙里都有口饭吃。

提高自己没有错。

生活本来就是一本书，既能读到快乐兴奋高兴，还能读到心酸痛苦悲伤，管键是自己有一个健康积极开放的心态，不已物喜不已己悲，乐观开朗的接受着一切。

吸取这里面的精华做为自己成长的营养。

无本之木不能经历风雨给自己一个扎实的根基无论狂风暴雨也奈何不得。

成长就如新苗一样用自己稚嫩的肩膀掀翻泥土成长。

成长就像树木一样深深的把根扎在地地下，这样才能成长为苍天大树，蝴蝶的美丽来自于它勇敢的破茧。

不经历风雨怎么见彩虹，不经历苦难与挫折怎么会坚强，在苦难挫折中成长，让生命美丽灿烂。

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇四**

大家好!我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢战胜挫折”。

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!

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇五**

亲爱的老师、同学们：

每一个人都有自己与众不同的成长过程，或许有的人是在体验中成长起来的，有的人是在合作中成长起来的，有的人是在沟通中成长起来的，有的人是在鼓励中成长起来的，而我是在挫折中成长起来的。

每一个人的生活中，都会有或多或少的挫折，我今年虽然才13岁，但已经遇到了“n”次挫折。

在我上幼儿园时，班里所有的女同学都会用彩绳子打成漂亮的蝴蝶结，而我被老师手把手教了许多遍，就是打不好，最终老师也束手无策了。

过了一年我已是一名一年级的小学生了，在一个雪天，学校让我们自己堆雪人，别的同学都是堆得又快又好，只有我不仅速度慢而且堆得什么都不是，就好像一堆雪不规则的堆在一起，形成上小下大的一堆，所有的老师看看我的雪人再看看我都摇了摇头。

不知不觉中，我已经上了小学三年级，我已经学会了堆雪人，可是其他同学们都早已学会了更多的东西，如跳皮筋，踢毽子，投沙包，抓石子……可我还是一件都不会玩，别人在操场上尽情的玩耍，而我坐在角落里羡慕的望着他们。

一转眼我上了小学五年级，体育要进行达标测试，有50米冲刺，1000米长跑，立定跳远，4~10接力跑，投铅球……八项测试，和我同学的学生几乎每个人都能达标，甚至有的人每一项都能达到出色而我除了4~10接力跑勉强达标外，其余几项全不达标，以至于体育老师一看见我就发愁。

时间过的可真快啊!我已是一名初一的学生了，我的挫折依然没有停止，我的成绩是一而再再而三的往下跌，我由全班的前几名跌至二十几名……

我的挫折之路一定不会停止，我的失败仍会继续，但我相信只要我不怕挫折，勇敢的面对、克服挫折，成功一定会属于我的。

**挫折演讲稿200字 挫折演讲稿800字篇六**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

人生并非只有一处，缤纷灿烂，那凋零的是花——不是春天。

在一条小路上，寻找了许久，终没有找到那多最艳丽的花，走过转角，我正要放弃，那朵花，就在那草丛里绽放。

小时候，总是吵着，闹着要出去玩儿，嫌待在家里头太闷了。那是，外公总是笑哈哈地哄我，让我开心。一天，我正在闹呢，外公就拿了一只风筝，喜滋滋地对我说：“走，我们放风筝去把!”小小的我看见这个新玩意儿，爱不释手，外公牵着我的手，春风拂过脸庞，脸上泛起了红晕，风捉弄着叶子，他们在哪里，嘻嘻哈哈地吵闹。我和外公在草地上跑着，奔着，“外公，我想放风筝。”“好啊!”我按外公说的那样做，可是风筝好像失去了翅膀的小鸟，怎么也飞不起来!“呜呜……”我感到失望，绝望，可是，一个声音鼓动着我：“没关系!坚持就是胜利!”我又重拾信心，再一次起飞，再一次受挫，又一次起飞，又一次受挫……别放弃，别放弃。心里的声音一直这样念叨着，对!经过一次又一次的失败，我知道了真正的原因，并且决定对症下药，最后一次!终于成功了!

我成功了，外公似乎比我还要高兴，我们俩在公园里放风筝，春花开得更灿烂了，他们是不是也在为我们庆祝呢?湖中的鱼儿也在那儿乱窜，他们是不是也在为我们庆祝呢?柳姑娘舞的更欢了，她是不是也在为我们庆祝呢?

在一条小路上，寻找了许久，终没有找到那多最艳丽的话，走过转角，请不要放弃，那朵花，就在那草丛里绽放。其实，真理就是经过挫折的人生，会蜕变的更美好。虽然花落了，但春天还回来的。对什么事都不要放弃，争取自己的梦想，坚持下去就是最美的地方。

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