

# 最新挫折中学生班会 挫折的感悟中学生 挫折的心得体会(优秀9篇)

范文范本是我们写作的指南，通过学习范本，我们可以知道如何组织文章的结构和段落。写总结时要注意审查和修改，确保文章的语言流畅和表达准确。接下来，小编为大家介绍一些经典范文，希望能够引发大家对写作的思考和兴趣。

## 挫折中学生班会篇一

挫折怕什么？挫折不但可以积累经验，还能使人生得到升华。

——题记

那年考试，我没有考上理想的中学，就在我人生的第一个转折点上，我失败了！我整天把自己关在屋子里，饭也不吃，谁也不理，一睡就是一整天。

一天，我突然觉得很闷，想出去走走。我打开门，爸妈接着就迎上来问：“孩子，饿不饿？要不要吃点东西？”我淡淡地笑了笑，说：“我想出去走走，可不可以去青岛的大爷那？”爸妈皱了皱眉头，对了对眼色，便答应了。

到青岛，大爷要带我去各个地方玩，还说不管我去哪，他都会陪着我！好像他知道我没考好，怕我想不开似的。反正我也不想玩，就对大爷说去海边走走，大爷便陪着我去了。

那天早上，我起的很早，给大爷留了张字条，便自己出门了。我不知道要去哪儿，不知不觉中发现我又到了海边。这里好像一个人都没有。见到大海，我的心便又起了波澜，我冲着它喊：“我不笨，我不笨，是老天不好，是老天不好。”我跪在海水中任凭海浪打击着我脸上的泪水！这时，一个声音传进了我的耳朵：“年轻人，你怎么啦？是不是遇到挫折

了？”我抬起头，才注意到礁石上坐了一个人。我点点头。他说：“挫折怕什么？有挫折就不能前进吗？挫折不但可以积累经验，还能使人生得到升华呢！”我抬起头。他说：“没事的，你还年轻，你会有更多挫折，但你会一一战胜，你觉得呢？”说完，他便双手撑地走了，我才发现——他没有双腿！

我收到了震撼，他没有双腿都那么乐观，何况我并不残疾呢！对！我向大海重新喊：“我很棒！我能行！”我面带微笑回大爷家，我跟大爷说：“我要回家！”他对我的变化好像很吃惊，只是呆呆的点点头说：“好！好！”我回到家给爸妈一个大大的拥抱、大大的微笑。他们的嘴已经惊奇的成了“o”型，我回房制定了详细的学习计划！我决定面对现实，重新起航。

在人生的旅途中无论我们遇到什么，拥有什么，失去什么，都不要忘记起程，忘记赶路。如同险峻的‘高山挡不住汹涌的波涛，汹涌的波涛也挡不住你前行的孤舟。即使世俗的围墙挡住了你铿锵的步伐，但绝挡不住你的万丈豪情。只要你起程，就会体会到跋涉的快乐。哦！对了，还有，挫折怕什么？挫折不但可以积累经验，还能使人生得到升华！

## 挫折中学生班会篇二

欢乐无处不在，我的欢乐就在此刻。

我跳着步子，哼着小歌，脸上焕发着笑容，心里也是一片阳光。这时候的我就像是追着太阳的向日葵，心里装着明亮的阳光，亮堂堂的，然后这些欢乐就从我的脚下蹦了出来，从我的嘴里唱了出来，这份欢乐似乎还不够，之后又从我的脸上笑了出来。

我的欢乐很容易，有时候，温暖的阳光，和煦的春风，就连在林子里迈着步子的小猫都能让我感受到欢乐。

阳光照在我的身上，乌云无处可来，春风吹过我，亲着我的脸蛋，抚摸着我的脑袋，我内心里的欢乐就是对这个世界最真诚的赞美。

有人总是觉得自我不够欢乐，但欢乐是自我送给自我的礼物。你打心底里觉得欢乐不够，那么你的就永远不会满足你拥有的一切，其实欢乐就在你的身边，就在你触手可及的地方，只要你将心态摆正，欢乐真的很容易满足。

你看！就出此刻我们前面的小猫，它迈着优雅高贵的步子，一双充满神秘的眸子令人惊叹，从它身上散发而出的慵懒气息就像它是这个丛林里的精灵王子。我们欣赏着它，在心里赞美它，因为它让我们看到了一个不一样的景象，心里也有了一种别样的感受，它为我们带来了欢乐，一种万物完美的温暖。

我的欢乐也容易感染其他人，我时常挂在嘴角的笑容，给我身边的人带来了一份完美的心境。欢乐就在一个微笑，一声招呼，或者一个眼神就能够传递。我也期望我的欢乐能够传递给更多的人，让他们以一种欢乐的心态去应对我们的生活。

我们的生活中有很多的事情是无能为力的，但只要我们改变自我的心态，换一种角度去看待我们生活中的事情，那么你们的欢乐也会很简单。

### **挫折中学生班会篇三**

挫折是石，敲碎你的想象；挫折是火，烧净你的心灵；挫折是水，洗涤你的思想。

小草因挫折而更加坚强；小花因挫折而更加娇艳；小鸟因挫折而更加自由；小树因挫折而更加挺拔。

在那没有水，没有土壤的石缝里，长出了一根小苗儿，它所

经历的挫折正是与这种恶劣的环境相抗争。它坚忍不拔，每一天都在与挫折抗争。最终，在挫折面前，它不但没有低下头，反而把头抬得更高。把根扎得更深，长成了一棵参天大树。

挫折使它坚强！

在寒冷的冬天里，大雪纷飞，仅有那梅还傲然挺立。又一次挫折在袭击它白雪。它没有倒下，而是又一次与挫折抗争到底！最终，雪停了，在万物的衬托下，梅变得更加娇艳。在它的骨子里，坚韧战胜了挫折。

挫折使它娇艳！

人生如一条漫长的道路，有平坦的大道，也有崎岖的小路，有美丽的鲜花，也有布满荆棘的陷阱。在这段路中，你跌倒了，不要指望别人将你扶起；你失去了，不要指望别人帮你寻回；你仅有在挫折中不断进取，才能让生命更加美丽。

人生如瀑布，没有断崖，就冲不成雄伟的壮观。

人生如海，没有暗礁，就激不起美丽的浪花。

所以，挫折也美丽。

## 挫折中学生班会篇四

电影《阿甘正传》主角阿甘说：人生仿佛一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么滋味。生命是无法设计和预料的，因此，遭遇挫折不可避免。但是，有的人因此沉沦颓废，有的人却百折不挠，越挫越勇，过程不同，结局自然两样，个中关键，无非是当挫折来敲门，你是否做好了准备。

第一个准备是健康的身体。

一代伟人主席，在长沙求学的青年时期，和同学一起，挥斥方遒、指点江山，立下了拯救民族，振兴中华的伟大理想。而当时，西方列强嘲笑中国人是“东亚病夫”，青年主席因此发出了“文明其精神，野蛮其体魄”号召，他不但和同学周世钊等人一起以攀越麓山、横渡湘江等方式来锻炼身体，还和同学约定冬天在井边以凉水洗澡磨练意志。

第二个准备是坚强的意志。

遍览古今中外，遭遇挫折而有所作为的人不胜枚举。遭受宫刑的司马迁在《报任安书》里说：“文王拘而演《周易》；仲尼厄而做《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》……大抵圣贤发愤之所为作也。”

在现代，中国残联主席张海迪在5岁时遭遇打击，胸部以下全部瘫痪，面对人生巨变，她没有沮丧和沦陷。身体的残疾不能改变，那么就以顽强的意志与命运斗争。最终，她通过不懈的努力翻译了《海边的诊所》、编著了《轮椅上的梦》等书籍，赢得了人生。类似的还有盲人作家海伦凯伦、《千手观音》聋人舞者邰丽华、残疾作者史铁生等。他们的经历或许各异，成就也不尽相同，但是他们却有一个共同之处：身体残缺了，意志不能向命运低头，以不屈的意志来抗争命运，赢得生命的尊严。

英国作家培根说：超越自然的奇迹多是在逆境的征服中出现的。挫折不可怕，只要有健康的体魄为基石，以不屈的意志为动力，就一定能战胜挫折，驶向成功的彼岸。

当挫折来敲门，你准备好了吗？

br/>

## 挫折中学生班会篇五

人生并不是一帆风顺的。在这多种多样的生活中，我们经常会遇到各种困难，挫折。他们像一只拦路虎，挡在了我们成功之路的前面。又像一块绊脚石，随时会将我们绊倒。但战胜挫折只有依靠我们自己，这是唯一的道路。

在遇到挫折的时候，我们要勇于超越自己。想想，前人司马迁惨遭腐刑，精神上受到了极大的打击，在这么大的挫折面前，他并没有轻言放弃，因为他知道放弃了就等于没有了成功的可能性。所以他毅然选择了坚强，立誓用文字赢得生命的尊严——完成“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的鸿篇巨制。夙兴夜寐，笔耕不辍，终于完成了他的一部伟大巨著《史记》，还被誉为“史家之绝唱，无韵之《离骚》。”在挫折面前，司马迁并没有感叹自己的不幸，而是将挫折化作了他前进的动力，从而创造了他生命的辉煌。是不是很令人敬佩呢？这便是一种超越自我的实际行动。在面对挫折的时候，放弃并不是最好的选择，而是应当努力再努力，说不定会成功呢？将不可能变为可能。

在遇到挫折的时候，我们不管处于何种处境，都应不放弃自己追求的目标。就拿莎士比亚来说吧，他为了谋生，为了追求他所热爱的戏剧事业，便独自一个人来到伦敦闯天下，初到伦敦时，他举目无亲，人地两生，到处碰壁。后来总算进入了一家印刷厂做工。在剩余时间，他不顾一天的劳累，每天到伦敦各戏院去寻找工作，后来也如愿以偿，这便是一种成功。他认为：环境越恶劣，越能锤炼人的意志和聪明才干。无论在顺境，还是逆境中，他都一如既往地追求自己的事业，最终获得了辉煌的成功，登上了“戏剧大师”的宝座。在常人看来，这好像是不太可能实现的事情，可他却如愿以偿。他并没有做什么很了不得的事情，他只是一如既往地追求自己的目标，并为此而努力奋斗着。事实上，他成功了。这便告诉我们，挫折中的劣势也是能转化为优势的，关键是看你怎么行使你的权利。无论是顺境还是逆境，生活中形形色色

的事物并不是最重要的，重要的是你对所持事物的心态。

遇到挫折的时候，我们要勇于超越自己，不放弃自己所追求的目标，让不可能成为可能，这便是我在挫折世界中的感悟。

## 挫折中学生班会篇六

那年考试，我没有考上理想的中学，就在我人生的第一个转折点上，我失败了！我整天把自己关在屋子里，饭也不吃，谁也不理，一睡就是一整天。

一天，我突然觉得很闷，想出去走走。我打开门，爸妈接着就迎上来问：“孩子，饿不饿？要不要吃点东西？”我淡淡地笑了笑，说：“我想出去走走，可不可以去青岛的大爷那？”爸妈皱了皱眉头，对了转眼色，便答应了。

到青岛，大爷要带我去各个地方玩，还说不管我去哪，他都会陪着我！好像他知道我没考好，怕我想不开似的。反正我也不想玩，就对大爷说去海边走走，大爷便陪着我去了。

那天早上，我起的很早，给大爷留了张字条，便自己出门了。我不知道要去哪儿，不知不觉中发现我又到了海边。这里好像一个人都没有。见到大海，我的心便又起了波澜，我冲着它喊：“我不笨，我不笨，是老天不好，是老天不好。”我跪在海水中任凭海浪打击着我脸上的泪水！这时，一个声音传进了我的耳朵：“年轻人，你怎么啦？是不是遇到挫折了？”我抬起头，才注意到礁石上坐了一个人。我点点头。他说：“挫折怕什么？有挫折就不能前进吗？挫折不但可以积累经验，还能使人生得到升华呢！”我抬起头。他说：“没事的，你还年轻，你会有更多挫折，但你会一一战胜，你觉得呢？”说完，他便双手撑地走了，我才发现——他没有双腿！

我收到了震撼，他没有双腿都那么乐观，何况我并不残疾呢！

对！我向大海重新喊：“我很棒！我能行！”我面带微笑回大爷家，我跟大爷说：“我要回家！”他对我的变化好像很吃惊，只是呆呆的点点头说：“好！好！”我回到家给爸妈一个大大的拥抱、大大的微笑。他们的嘴已经惊奇的成了□“o”型，我回房制定了详细的学习计划！我决定面对现实，重新起航。

在人生的旅途中无论我们遇到什么，拥有什么，失去什么，都不要忘记起程，忘记赶路。如同险峻的高山挡不住汹涌的波涛，汹涌的波涛也挡不住你前行的孤舟。即使世俗的围墙挡住了你铿锵的步伐，但绝挡不住你的万丈豪情。只要你起程，就会体会到跋涉的快乐。哦！对了，还有，挫折怕什么？挫折不但可以积累经验，还能使人生得到升华！

## 挫折中学生班会篇七

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自然风光。那两次挫折，让我成长。

时光如水总是无言。

去年九月一日，我来到了一所陌生而又熟悉的学校——“实验中学”，还不到两个月，就迎来了入学的第一次考试——月考。那次考试，我得了全班第一名学校十九名的好成绩。也许是因为我的自满，也许是因为对“政史地生”这四门新课程的不熟悉，在期中考试时，由班里第一名一直下滑到了班里二十六名，这对于我来说无疑是一次晴天霹雳。卷纸发下后，我不敢相信自己的眼睛，数学和政史地生考得一塌糊涂。

那是我上学以来考得最差的一次。在小学时我的数学成绩还不错，然而在到了中学接下来的一次抽考中，我的数学分数只比及格分多了六分。老师批评了我，也惩罚了我。这两次考试让我对数学失去了信心，成绩的忽高忽低让我一时接受

不了初中的学习生活，从而对自己失去了信心。这两次考试的失利让老师和家长对我感到十分失望。

那真是太可怕了，那种滋味我铭记在心。

但是我该怎样面对挫折，是回避？是沦陷？都不是，关键是看自己的抉择。我镇定了下来，仔细分析了原因。我要努力，我要加油！

我并没有沉浸在挫折中无法自拔，而是以良好的学习态度继续努力学习。功夫不负有心人，在第二次月考中取得了班里第二名的成绩。

人生是由无数个挫折积累起来的，每个人都不会在成长路上一帆风顺。阳光总在风雨后，不经历风雨怎能见彩虹。感谢那两次考试的失利，让我逐渐成长。

## 挫折中学生班会篇八

挫折是人生的一门必修课。在人生的道路上，谁都会遇到困难和挫折，就看你能不能战胜它。战胜了，你就是个强者，是英雄，否则，就是生活的弱者。

人生的道路是亘古的，途中布满荆棘。我们通过时，往往会遍体鳞伤，痛哭，忧愁，哀愁。在前进道路上徘徊。但这时就会猛地发现风从身边呼啸而过，留下不屈的影子。在坎坷中行走奔跑，痛苦飘洒一地，我们累，去无从歇处；我们苦，去无法回避。风，怒吼着，狂啸着，没有它翻不过的高山，它一直向前。

苏轼看见了风。这个曾经辉煌的文人因乌台诗案而开始落魄，漂泊四方，辗转难安，他心灰意懒，面对如江水般深沉的失意。他看见风在山顶呼啸，盘旋，然后带着嘶身裂骨的阵痛穿过漆黑的荆棘林。霎那间，那心中的那团阴团，苦痛，随

风而散，迎来的是一阵潇洒的解脱。挫折，痛苦，只能去克服。顿醒，于是他逍遥红尘，寄情山水，最终名垂千古。

梵高看见了风。他在向日葵田地里懒散的躺着，苦闷的他一直走不出那个阴影：耗尽心血，费尽心思的画作，竟然无人问津，一幅也卖不出去。因此他惆怅着，郁闷着。幸而他看见了一阵风穿过向日葵地。那阵风被郁郁葱葱得向日葵阻挡了，发出愤吼的叫声，奋不顾身的向前。那被招摇的枝干划破的身躯，已被成功的喜悦所淹没。于是，他成功了，作出了价值连城的稀世珍品。

这些名人的事例不都说明了一个道理？挫折是不可避免的，但它不是不可战胜的。

5月12日的四川大地震。给四川人民带来了沉重的灾难，也给国家带来了不少的损失。一幕幕的顽强拼搏，一幕幕的艰苦卓绝，都使人惊心动魄。中国人民面对灾难的坚强让世界为之动容。哭泣，世界再一次重新认识坚忍不拔，自强不息的中华民族。正是有了这种敢于面对困难挫折的精神，四川人民扛过来了；中国，也扛过来了。越过了黑暗的地震，迎来的却便是黎明的曙光。中国人民肩并肩，狂啸着，怒吼着，具有像风一样的品质，战胜了挫折。

风的品质是很令人佩服的，在风吹着号角呼啸而过一座又一座沉默的荆棘时，相信很多睿智的眼睛看到了它在昭示这什么。唯有风，可以穿越荆棘。

在我们成长的道路上遇到挫折时，我们一定要当个强者，学习风的品质。正确认识挫折，少一点气馁，多一点自信，坚强，你就会愈挫愈勇，到达成功的对岸。唯有学习风的品质，我们才能真正领悟到战胜困难挫折的.壮观，战胜挫折后的精彩。

## 挫折中学生班会篇九

挫折这个词语，我想，我们都很熟悉他，在我们的人生道路中，都要经受挫折，有些人在挫折面前倒下了，甘心于失败，但更多的人面对挫折泰然自若，迎难而上。

挫折是勾践卑事夫差三年，卧薪尝胆，成功是越国灭掉吴国，成就了一代伟业，挫折是司马迁含冤被投入狱中，遭受宫刑，成功的是一部《史记》流传千载。挫折是屈原含冤而死，成功的是一部《离骚》。鲁迅称他们为“史家之绝唱，无韵之离骚”

挫折不仅成就中国伟人，同样为外国名人的成功奠定了基础

面对耳聋的折磨，德国著名音乐家贝多芬喊出“我要扼住命运的咽喉，他决不能是我完全屈服”终于，功夫不负有心人，他的《英雄交响曲》仍在我们的耳边萦绕。

作为一名初中生，我们要学习先辈们的那种精神，那种不向困难低头的精神，那种不甘沉沦的精神，在挫折面前，我们要永不退缩，坚持不懈。

在人生的旅途中，我们难免会摔倒，甚至摔得头破血流，但当我们战胜了自己，继续攀登，前行，就会发现成功的彼岸就在身边。

我永远相信，挫折是通往成功的第一条道路！