

2023年演讲稿克服挫折(精选9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

演讲稿克服挫折篇一

大家好！我是194班的xxx□我今天给大家演讲的题目是《成长，因挫折而精彩》。

每一个人的一生中都会遇到很多的挫折，你只有征服了这些挫折，才会走向成功。离成功最近的时候也是你最痛苦的时候，正如黎明之前最黑暗，你只有勇敢的走下去，才会获得成功，获得新生。像神话中的凤凰一样，只有经过了烈火的焚烧，才会涅槃重生。

我们九年级的同学即将迎来中考，这是我们人生中的第一个转折点，它将决定我们以后的命运——是走向社会，还是迈进更高一级的学府。

到了九年级的下期，作业和试卷格外多。还记得有一个周末，七个科目的老师布置了很多的家庭作业，我琢磨了一下，就凭我根本就做不完。所以我就赌气一样都不做，等着挨老师的骂。果然到了星期一，老师把我叫到了她的办公室。

我心中突然警醒，我说：“我做。”老师满意地笑着说：“去补作业吧！”经过老师这一连串的反问，我心中的目标又坚定了起来。

我是一个胖子，在中考的时候，我们要考体育，所以在紧张的学习之余，我们还要训练体育测试项目。我很悲哀。每次

跑步的时候我总是跑在最后面，有些跑的快的同学还能够超我一圈多。有一次跑步的时候，我突然肚子有点疼，就跑到了路边，站着不动。一会儿，教导主任走了过来，他问：“同学，你怎么了？”我说：“老师，我肚子疼。”他说：“这点小困难，能够克服就克服了，实在不行就休息一会儿，等一下缓过来了再跑。”这时候，班主任也走了过来，她说：“小刚，你又跑不动了吗？”我说：“我今天肚子又疼。”老师“哼”了一声，显然不相信，又说：“就你这种情况，不敢挑战自己的极限，还想考重点中学，不用费劲了，还是回家跟爷爷一起种田吧！”我知道老师是在激励我的斗志，我被激怒了，不服气地说：“跑就跑。”然后，我又跟上了同学们的脚步，刚跑半圈肚子又疼起来了，我心中想着：我一定要坚持，我要考上重点中学，体育绝对不能拖后腿！梁罗刚，坚持，再坚持！

面对挫折，一定要拥有一个积极向上的心态，要有一个坚定的信念，这样才会走出挫折，走出困境，获得成功。我要做那涅槃的凤凰，在烈火中重生，在九天之上自由的飞翔！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲稿克服挫折篇二

每个人都不期望灾难降临在我们的头上，尤其是父母，他们不期望看到自我的子女受灾受难，但在我眼中挫折也是美丽的。

有句俗话说的好：“人的一生怎样可能不经历风雨呢？仅有忍受住它们的人，才算是一个成功的人。”记得在各大报纸上、杂志上有这样一个报导，开头标题为“事迹感动中国，口才震撼你我。”他是谁呢？他叫洪战辉，一位来自湖南怀化学院的大学生。他以往能够说是多灾多难，在他12岁的时候父亲疯掉，母亲逃离，便独自承担起抚养尚不会走路的妹妹和年幼的弟弟，大多数人都认为他很不容易，但他自我却

说：“那些苦难也是一种财富。”他以往想过去自杀，可又放心不下亲人，之后他明白了一个深刻的道理，他是这样说的：“如果你哭，就仅有你一个人哭，没人理你；如果你笑，那么年有的人就都会跟着你笑。所以让大家开心地笑吧，无论你处于什么环境中，我们都给自我一种幸福的感觉，去欢乐、去笑。一个人只精神不倒，就没有什么能难倒，只要脊梁不弯，就没有扛不起的山。”从这段话中我们能体会到洪战辉的坚强意志和放松的心态，以及开朗、乐观的心境。

此刻他从一个将要自杀的心态不稳定的大学生，到这样一个有职责心，心态平稳，有着满腔热血的大学生，这便是他在受到挫折与打击后的不一样之处。

其实挫折也是美丽的，它会教会一个脆弱的人如何改变自我，做一个自信、乐观的人。它会教会一个只会抱怨不去应对现实的人，怎样做一个勇敢的人，一个全新的自我。当我们看过洪战辉感人的事迹后，便要学会做一个遇到挫折自信向上的人。

有时生命之花会为挫折而绽放，就像洪战辉一样，此刻生命之花已在我的心中扎下深根，这时便会感悟到挫折也是美丽的！

演讲稿克服挫折篇三

曾经看过这样一个故事：甲、乙两人同行，在路上遇见了挫折，挫折说：“带上我一起走吧！”甲一脚把它踢开，“滚开，你会给我带来厄运的！”说完，头也不回的走了。乙扶起挫折，与它结伴再行。数年之后，甲生活的一帆风顺，事业一马平川，没有挫折嘛！而乙呢，经历过数百次的挫折，过着平凡的生活，事业也因挫折平凡无奇。终于，有一天，爆发了经济危机，甲乙两人的事业、家庭、生活都化为乌有。甲面对命运，绝望、消极，饱受着失败的折磨。而乙则处之泰然，因为挫折铸就了乙坚韧的品格。面对失败，更多是再次拼搏的

力量。然而祸不单行，一场洪水，又将未经挫折的甲带向了浩淼的大海，而经历过挫折，拥有强健体魄的乙则从九死一生的灾难中活了下来。

由此看来，生活需要挫折。

生活需要挫折！

演讲稿克服挫折篇四

雏鹰，在风雨中砺练双翅，总有被树干划破的时候；小海燕，在风浪中如何矫健，也总有被骤雨打湿羽翼的时候；成长中的我们，总会遇到坎坷，总会摔在地上，面对家长的期望，学校的焦灼，社会的责任，我们应该怎么做？我们要学会勇敢面对，学会克服困难，在失败中学会成长。

面对困难，我们要拥有像李白那样的自信去面对困难，面对生活中的挑战，赢得成功。

还记得“竹杖芒鞋轻胜马”的行者吗？还记得“也无风雨也无晴”的智者吗？还记得那个在赤壁之上写下“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的苏东坡吗？他豁达，他大度，他用平淡去面对愁苦的人生，让愁苦从他悟性非凡的心中只作穿行而不停滞。

面对困难，我们要拥有苏东坡一样超然的智慧，要用平常心去面对，以不变应万变的心灵去接受上帝的赠予——苦难。

还记得那个让整个中华为之感动的邰丽华吗？对于她来说，生活是苦的，苦不堪言，但她从容面对，她将痛苦掩埋，掩埋在无声的世界里，然后用微笑去面对苦难，用坚强去追求梦想。

舞台在佛光之中绽放美丽，一个无声的女子，将生命舞到了

更好。

面对困难，我们要拥有邰丽华一样的从容不迫，让成功之花在困苦的土壤上绽放光彩！

是谁说，苦难是上帝对人类最伟大的赠予。

是的，苦难是把双刃剑，它让坚强的人踏着荆棘走向成功，却让懦弱的人永远跌进失败的深渊。

成长中的我们要珍惜每一次路上的摔倒，从中学会长大，学会从容。

大漠残阳，一种辉煌绽放，天涯路，风和着马蹄声响！在成长路上，自信，从容，永远是最好的选择！

演讲稿克服挫折篇五

困难和挫折可以把人吓倒，使人哀声叹气，退缩不前；也可使人精神振奋，经受磨炼，增长才干，增强意志。就看你如何对待它。只有能面对困难和挫折而毫无惧色的人，才能到达成功的顶峰。德国曾有一名药物专家，为了发明一种专治梅毒的药物，虽然连续经历过605次挫折和失败，但他并没有气馁，而是不断总结经验，直到第606次才试制成功，因此人们就把这种药物称为‘606’。青少年想要有所成就，一定要有这种不怕失败，不怕挫折，百折不挠的顽强战斗精神。

当然，认定目标坚持下去、百折不挠的精神，与灵活应变、及时调整目标、及时改变行为方向的做法并不矛盾。因为人对自己和外界环境条件的了解往往有一个过程，当碰到挫折时，经过冷静分析，如果确认原定目标不很符合当时的主客观条件，也可以将目标作适当的调整。许多成功人士也不乏这方面的经验。例如，明代著名的医学家李时珍，曾三次考举人，三次失败，后来立志学医，终于写成了流传千古的

《本草纲目》。汉代杰出的史学家兼文学家司马迁本来是做官的，初任郎中，后继父任职任太史令，终因为投降匈奴的李陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他转而发愤著书，终于写成了《史记》这部伟大的历史和文学巨著。

在人生道路上，残障青年常会遇到一般人难以体会的困难、挫折和痛苦，在这种情况下，弱者消沉了，只有强者才能挺立。

我国著名科普作家高士祺，23岁因患甲型脑炎留下了严重后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978年，一场大病又彻底破坏了他的说话能力。但他并没有被自己的残障所征服，他顽强地克服了病残带来的无数困难，坚持用颤抖挛缩的手，忍痛一笔一画地写作，终于完成了百余万字的创作。

张海迪的事迹几乎是众所周知的，她由于高位截瘫，丧失了胸部以下的全部肢体的感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她说：“人就像一部机器，残疾人就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的’。”于是她练习写作、唱歌、学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上唯一的一个高位截瘫坐轮椅的研究生。她不仅攻下硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国邀请，去作报告，赢得无数鲜花与掌声，她成功了。

只有在生活的征途上不畏险阻，不怕困难的斗士才能享受到成功的喜悦。

在人生道路上，哪里没有险阻？谁能不遇到困难和挫折呢？我们应该时刻准备着迎接困难与挫折的考验和挑战，加强对挫折的承受力，在困难与挫折面前永远做个强者。而要能正确对待困难和挫折，还得从思想修养、性格和文化修养着手，

从锻炼意志着眼。

演讲稿克服挫折篇六

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功；失败不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够；失败不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训；失败不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验；失败不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间；失败不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

微笑面对你身边的一切。

失败是一道菜，一道难以下咽的苦菜，但你要把它吃下去。当朋友离你而去，当苦苦追求的梦想屡受挫折，你便知道了人间的苦涩。你徘徊，你失落，甚至想死，但你还是不想放弃，很不甘心。同时，你也会意识到，失败不过是酸甜苦辣的人生中的一碟小菜。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克·吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。

因为他曾经微笑面对过失败。

巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

如何面对失败?微笑着面对失败，失败

演讲稿克服挫折篇七

大家早上好!

每一个成功者的背后总有一段辛酸的故事，每一段故事的背后，会有很多挫折。对于一些人来说，挫折是成功路上的拦路虎，但是对于那些成功人士来说，挫折是成功的垫脚石。所以，我们应该学会正确地面对挫折。

面对挫折，不要怯懦或临阵退缩，因为这样只会让你离目标和梦想越来越远。

姚晨是一位女演员，在她成名之前，她只是一个默默无闻的人。但她不愿意这样下去，她想成为一名演员。就这样，她开始了成名之路。她一开始是想当演员，但是所有的导演都认为她的外表并不好，于是毅然拒绝了她。

但姚晨没有放弃，她从临时演员做起，一步一步地向前走。最后，姚晨在《武林外传》中饰演的郭芙蓉，一举成名，完成了她心中的演员梦想，这都是因为她愿意面对挫折。

她突破困难，不仅依靠她那异于常人、忍受孤独的良好心态，更重要的是，她正确面对挫折，有着永不放弃的精神。正确地面对挫折需要极大的勇气，它往往可以使你未来的障碍更少。

蔡伦，不知道在改良造纸术上遇到了多少挫折，而这些挫折并没有使他放弃，反而更鼓舞了他的斗志，继续大胆改良原料，最终他成功了，这样的结果是众所周知的。换个角度去想，如果蔡伦没有坚持，而是一直坚持在原有方法的基础上进行修改。无论过程如何，最终结果都是一样的。那么我们引以为傲的四大发明就可以被改写成三大发明。古往今来，

还有很多这样的故事，所以我们应该正确地面对挫折。

面对挫折，需要我们去衡量，任何人的过失和错误都会给你留下深刻的记忆，留下永不褪色的污点和伤疤。

当我们看到这些名人或历史人物所做的一切，我们会发现他们都有一个共同点，这也是我们需要学习的——正确地面对挫折。

我的演讲结束了，谢谢大家！

演讲稿克服挫折篇八

现在看起来骑车对我来说已经是非常简单的一件事了，但第一次骑自行车的时候，我遇到不少挫折。

之前，我骑的车后面都有两个辅助轮，因为刚买车的时候我还在幼儿园。以防止摔倒，我觉得那样很好。但是有一天，妈妈说我已经长大了，不需要辅助轮了，就把它取了下来，这样，自行车就从四条腿变成了两条腿。

那天，妈妈带我去练骑车，刚开始我上都不敢上，在妈妈一再苦口婆心劝导下，我才心不甘情不愿的骑了上去。我先试了一试，刚骑出去两米重心不稳，险些摔倒。我又试了好几次，最好的一次也就骑了五米左右。后来妈妈就在车后面替我把着，这样我就勇敢多了，一次能骑出十几米，可却把她累出了一头大汗。

听了妈妈的话，我终于再一次跨上我定要征服的自行车，一鼓作

气骑到小区尽头。妈妈高兴的从后面慢跑过来，为我鼓掌。虽然练车使我遍体鳞伤，但我体会到了其中的乐趣，也懂得了挫折虽然会给人带来痛苦，却更能让人品尝到痛苦之后的

喜悦，这种喜悦会更加珍贵。

演讲稿克服挫折篇九

克服挫折的作文一：战胜挫折

山有了悬崖峭壁才更险峻；海有了惊涛骇浪才更深邃；天空有了风雨雷电才更壮阔；人生有了挫折才更完美。因为一帆风顺的人生是了无生趣的，有了挫折这一“调味剂”，我们的人生才会有跌宕起伏的壮美。

战胜挫折，需要坚韧不拔的奋斗精神。当人生陷入低谷，弱者会一蹶不振，强者则会浴火重生。1895年，列宁被俄国司法机关逮捕。狱中的环境艰苦恶劣，但他不被这些挫折打倒，设法弄来面包和牛奶，用面包做“墨水瓶”，用牛奶在书籍上写字，写就了“无字书”。假如列宁是胆小如鼠的无用之辈，在他面临人生这一低潮时，势必会自甘堕落，一败如水，无法再次崛起。所以，我们需要坚韧不拔的奋斗精神，因为这样的精神会使人披荆斩棘、所向披靡，攀登人生顶峰。

战胜挫折，需要永不言弃的顽强品格。所谓“苦心人，天不负”，曹雪芹就是最真实的写照。他在创作《红楼梦》时遭到了身体和精神上的巨大挫折：缺少吃穿，族人反对该书，统治者猜忌该书，甚至不惜一切代价阻止他的创作。但是他没有放弃，他战胜了这些挫折，使《红楼梦》这一旷世奇着横空出世。如果曹雪芹在遭受这些挫折与磨难，轻言放弃，就不会铸就《红楼梦》这一经典名著。在挫折面前，我们要敢于迎难而上，坚持不懈，用顽强的品格点燃成功的火把。

战胜挫折是历经波涛汹涌后的静观云卷云舒；是鹤排舞空、屹立于天地间的巍峨雄峰；是作蚕自缚的蛹经历着锥心泣血的蜕变。所以，我们要战胜挫折。

克服挫折的作文二：战胜挫折

那年暑假，妈妈为我报了游泳班。一来到泳池，我便被吓得不知所措，坐在地上不愿意下水，可老师硬是把我抱下了水，我在老师的怀里挣扎，却一点用都没有。我吓得只好紧紧地抱住老师，老师却将我的手从身上松开。她拖着我的头，让我蹬水，我使用力地打水，突然觉得有点累，一松气，可万万没有想到，老师就在这时候松开了手，我的身体一下子沉了下去，水涌进了我的嘴巴、鼻子，我顿时觉得眼冒金星、头晕眼花，老师有力的大手拖住了我，将我抬出了水面，我感到鼻子很酸，还不停地咳嗽，这使我更加害怕了，死死抱住了老师，可谁知老师一下子沉到了水中，我的手一滑，没抓住，为了不再喝水，我拼命蹬水，就这样奇迹般地学会了仰泳，蛙泳也渐渐掌握了。

还没来得极高兴，自游泳的换气又出了问题，没游一会儿，就累得气喘吁吁，上气不接下气，还老是喝好多的水。老师说是因为换气的时候，抬头过高使身体下沉，容易吸不上气，游起来就会十分艰难，在老师帮助下，更改泳姿，终于掌握了自游泳的技巧，游速加快，游的路程也渐渐变长。

就这样我学会了游泳，越游越自如。

一个人的成长，不可能是一帆风顺的，总会经历一些或大或小的挫折，我要努力战胜挫折，取得胜利！

克服挫折的作文三：战胜挫折

人生的路途不可能总是一帆风顺的，挫折和失败也是人生的一部分，要把每一次挫折都当成往深处扎根的机会，让生命之树茁壮成长，让生命之火熊熊燃烧。只有经历挫折的磨砺中超越苦难的人，才是真正珍重生命，热爱生活、执着于人生，做生活的强者。

挫折和成功就好像钟摆的两端，谁也离不开谁。在人生的旅途中，有成功的欢乐，也有失败的考验。面对挫折，有人不

不知所措了，甚至为了逃避困难与挫折，轻易放弃自己的生命，也有人直面生活的挑战，不折不挠，勇敢前行。

在人生的路途中挫折是在所难免的，而我也面对过一些挫折，那就是在做数学题时，却被一道题目给卡住了，我想了很久都没想出来，我知道这是一次挫折，我一定要克服它，于是我鼓足了胆向老师请教，老师那认真地讲解让我听得都入神了，最终我克服了这道难做的数学题。

在面对挫折时我都喜欢听郑智化的一首歌《水手》，每当那旋律在我耳边响起，我都会有一种热血沸腾的感觉，让我也跟这他一块唱：“听见水手说，他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问，至少我们还有梦……”听了他的歌，使我心情也得到了舒展，内心也得到了净化，郑智化是一个残疾人但他战胜了挫折最终成为了明星，告诉我们应该像水手一样，面对挫折永不放弃。

克服挫折的作文四：战胜挫折

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。

令人担心的考试成绩出来了，同学们都高兴地捧着它回家，希望父母能给予礼物。而我却流泪了，这泪水是酸的，是苦的，是无味的，是痛苦的……这泪水不能说出我心中的不安。我拿着试卷，有说不出的味道，看着用红色笔水写的大大的76，我低下了头。

当我低头的一刻，我想起了爸爸说的话：“你考过了数不清的试卷，面对过无数的困难，这只不过是其中的一次，你要勇敢面对！”我轻轻地抬起头，擦干眼泪，感到了无比温暖！

从此，我努力地学习，总希望有一天能够真正地成功战胜挫折！一天一天过去了，这次的期末测试，我得到了满意的分

数--99分。我笑了，甜甜地笑了。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。

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！

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！

克服挫折的作文五：我战胜了挫折

不要学躲避大海的企鹅，因为大海永远不会平静；不要学在屋檐下苟且偷生的家雀，因为长空永远不会晴空万里。

——题记

挫折，这一个代名词，对许多人来说，也许带来的更多是恐惧。但，它赋予我的，是喜悦。因为，我曾战胜过它！

五年级第一学期的期末测试，很遗憾，年级前3名与我无缘，我落到了第4名。回到家，我用泪水来宣泄，用文笔来倾诉。我尽力了，窗前的灯光仍在闪亮，它似乎在昂空长笑。它不是在讥笑我吗？是想激励我吗？哎，也许吧！

在六年级第一学期里，我发奋学习，同龄人尽情玩耍的时间我放弃了；同龄人自由自在的生活我放弃了；同龄人欢乐的笑容我放弃了。只乞求在书中寻找快乐，在学习中寻找快乐。终于，我成功了，六年级第一学习，我登上了年级第二的“宝座”。心中微微开起了一朵向日葵，永远向太阳绽开笑脸。

热爱生活的人，会在山穷水尽的时候勇往直前，因为只有那样，他才能找到生活中的闪光点！

战胜挫折，你才能享受到快乐的滋味！我体会到了，因为，我曾经战胜过它！

克服挫折的作文六：战胜挫折

从前听过这样的一件事——

在面临着高山阻挡道路的时候，世上有三种人的表现。一种人看见险峻的大山，“委而去之”，这种人是最可怜的人。在大山面前，他们选择放弃，不去尝试，不去攀登，他们同样也尝试不到登上山顶，欣赏“一览众山小”的雄伟气魄。他们在困难面前只会逃避，也许他们曾想过去征服，但是不付出实际行动，那只能是“白日做梦”。

另一种人是他们幻想去达到顶峰，但是半途而废，他们同样也失去了“会当凌绝顶，一览众山小”的“眼福”。

然而最为可敬的是第三种人，他们面对高山不曾想过逃避，有的只是征服它的欲望，他们树立远大的理想，勇于攀登顶峰，经过艰难困苦而取得胜利，而只有他们才能体会那种“世界在我脚下”的雄伟景象。

这正是只有经过暴风雨的洗礼，才能看到五光十色的彩虹。世上古今中外许多史事，都证明了这一条真理。

法国著名的将军拿破仑在兵败被俘后，被囚禁于牢底，但他并没有向困难低头，经过千难万苦逃出了牢狱。之后又率领士兵发动政变，从此拿破仑翻开了法国历史的新一页。我们暂且不管结局如何，但他遇到困难从未屈服，战胜挫折，闯出了自己的一番天地，实在令人折服。

朋友们，扬起你的风帆，去跟大海的风暴搏斗。请你坚信只有经过风雨，才能看见彩虹，让我们战胜困难，攀登高峰，去体会那“一览众山小”的雄伟景象吧！

克服挫折的作文七：战胜挫折

上帝为什么那么不公平？

她，妈妈嫌弃她的爸爸没钱，没本事养活自己，就贪图荣华富贵去了，还嫌她是个累赘，尽管她哭着喊着想要妈妈留下来，还是挽回不了妈妈的心，她妈妈的心，是那么的狠。

自从她妈妈走后，她的爸爸每天虚度时光，以酒为生，每一天都是醉醺醺的回家，心情不好时，对她又打又骂。

但是，她是个争强好胜的女孩，她渴望得到知识，她渴望上学，她连做梦都是在学校读书。

她想战胜挫折，她想改变自己的命运。

每一天，都早早起来，去街上捡破烂，中午，她又去餐馆帮忙洗碗赚钱，晚上，还要去捡一些破烂。

终于，她可以上学了，她用自己辛辛苦苦赚来的钱上学。在学校，她勤学好问，成绩一直居学校前三名，上完学，她还要起早贪黑得去打工赚钱。

克服挫折的作文八：我战胜了挫折

对于懦弱者来说，挫折就是一个失败；对于强劲者来说，挫折就是一个成功的奠基石。只有勇于面对困难战胜挫折，才能成为成功的人。

一天下午，刘老师对我说：“丽辉，第十五周的国旗下讲话，你讲吧。”什么？第十五周的国旗下的讲话，我讲，不会吧？我的声音“自古”被人称为“噪音”，要我去讲话，这不是以卵击石，自不量力吗？我可不想成为众多“武林高手”的笑料呀。我连忙摇头，刘老师看我摇头比波浪鼓还厉害，便

说：“没事，这只不过读一次而已，你只要多读几遍，一定行的。”看着刘老师信心满满的，我真不想辜负刘老师对我的期待，于是就点头答应了。

很快，刘老师给我了一篇稿子，这让我想起了第一次上台演讲，因为紧张和声音的原因，最后与成功擦肩而过。我不想重蹈覆辙。不知不觉又到了周末，这时我才想起了那篇稿子。于是，我只好翻出来“苦读”，每读一遍耳边总是不时响起同学对我说的话：“丽辉，到时候你那‘优美’的声音一定会震惊整个校园的。”曾经我想放弃过，但是为了不辜负老师对我的期望，我一定要坚持到底，坚决要把这一次国旗下的讲话讲好。

人生十有八九难免会遇到挫折。有句俗话说得好：挫折如弹簧，你弱它就强。我们不能让挫折摆布，只要我们向挫折挑战，不向挫折低头，成功就会与我们零距离，胜利就和我们同在。