# 在挫折中成长 在挫折中成长讲座心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-09

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。在挫折中成...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**在挫折中成长篇一**

第一段：挫折如同风雨

在讲座一开始，主讲人以“挫折如风雨”为题，勾勒出了挫折的特点。他指出，挫折就像风雨般来袭，无法避免，我们唯一能做的是接受它们的存在，并学会如何在其中成长。这一观点深深触动了我。过去，我总是试图回避挫折，认为它们是生活中的障碍和困扰。然而，通过这次讲座，我意识到挫折其实是生活的一部分，我们不能逃避，只能面对。改变我的思维方式，让我更加积极地迎接挫折。

第二段：心态决定一切

在讲座中，主讲人特别强调了心态的重要性。他认为，心态决定了我们对待挫折的方式和结果。如果我们抱持着消极的心态，那么我们对挫折的看法就会失衡，并可能陷入抱怨和自卑中。相反，如果我们能够保持积极乐观的心态，那么挫折就会成为我们成长的机会。这段讲解让我深思，我开始反思自己在面对挫折时的心态。我发现，在过去的一些挫折中，我常常抱怨和自怨自艾，而没有从中汲取教训和力量。现在，我明白了自己需要改变，以积极的心态来面对挫折，并从中学到知识和经验。

第三段：学会转变思维

除了心态，思维方式也是关键的因素。主讲人介绍了一种叫做“逆向思考”的方法，即逆转我们对挫折的思考方式。他以个人经历为例，讲述了自己曾经的失败和挫折，以及如何通过逆向思考找到解决问题的办法。这段讲解让我大开眼界。我以前总是在挫折面前束手无策，感到无助。现在，我明白了逆向思考的意义。当我们面临挫折时，我们可以停下来，静下心来反思，寻找问题的根源，并从反面思考可能的解决方案。这种思考方式可以帮助我们摆脱困境，重新获得积极向前的力量。

第四段：行动是成长的基石

讲座的最后，主讲人强调了行动的重要性。他告诉我们，挫折只有通过行动才能被克服和成长。不管是多么优秀的观念和知识，如果不付诸于实践，都将变得毫无意义。这让我想起了一句座右铭：“行动胜过一切。”从现在开始，我决心要将所学到的这些关于成长的思维方式和心态付诸实践。无论是面对学业、工作还是人际关系上的挫折，我都会勇于行动，不再畏惧，继续追求成长。

第五段：结语

通过这场关于在挫折中成长的讲座，我学到了许多宝贵的经验和教训。挫折是生活中的一部分，我们不能逃避，只能面对。心态决定了我们面对挫折的方式和结果。逆向思考是摆脱困境的关键。行动是成长的基石。我相信，只要我们保持积极的心态，运用正确的思维方式并付诸行动，我们就能在挫折中不断成长，并取得更大的进步。这场讲座对我来说是一次宝贵的经历，我会将所学的应用于生活中，并与身边的人分享这些成长的秘诀。

**在挫折中成长篇二**

成长需要挫折，用微笑面对挫折。

当生活中遇上失败。挫折时，给自己一个微笑吧!因为它可以给你面对困难。挫折的勇气。

有挫折了：前一周，有一场年级大考极为重要!要在年级上名的，一向骄傲的我当然不想在怎么重要的考试中丢脸。可是天不从人愿，唉，在考场上，我被几道趣题所困，我决心解出题目。草草稿纸上刷刷的写字声，在一番奋斗之下我终于有了一些成就(解出题目了)但时间已经不多了，还有15分钟，怎么做得完呀?我只好带着遗憾步出考场。几天后，成绩公布了，这次效率怎么这么高呀!唉，怨天怨地也没用，66分，意料之内呀!妈妈的唠叨是躲不了的啦，回到家，却没有意料之内的怒骂。责怪，她一脸慈祥的说：“孩子，不要被一时的挫折击垮，给自己一个鼓励的微笑，还有下次呢，就算灰心又怎样呢?”闷闷的应了声“恩”，我慢慢的走回房间，看见梳妆镜中的自己拉下脸，一副“生人勿近，后果自负”的表情。不，不能做这样的自己!想起妈妈的话，我挤出一抹鼓励的微笑，握紧双拳，下次要更努力呀!

挫折带来的动力：很快，期末考试到了，我努力的复习又调整了做题方式，在期末考试中取得了优异的成绩，老师同学都替我高兴，向我道贺，看着一张张真诚的笑脸，我想起了妈妈的话。但不同的是：这次给自己的应该是战胜挫折后欣慰开心的微笑。要更加努力呀!回到家，我我把成绩告诉了妈妈，妈妈也替我开心：“孩子，记住妈妈的话，成长需要挫折，用微笑面对生活中的挫折，才能活得快乐!”“恩!”遵照妈妈的人生宣言“笑对挫折”，我活在一片阳光蓝天下，不管有多大的\'困难与挫折，我都会用微笑面对它。因为我认为：微笑像晴天，能赶走生活中的下雨天!

**在挫折中成长篇三**

当我面对困难的时候，我首先会看这个问题我能否应对解决。不管它有多么困难，多么令人难以理解，我都会勇敢地去尝试、去面对。比如有一次，老师带领同学们去戚城公园游玩，但条件是要步行走到那里。开始大家都以为这次旅途遥远，一定走不到那里。但后来想一想，这是对自己意志的一次考验，所以不畏困难，踏上了旅程，最后终于走到了目的地。所以面对困难，我们不能畏惧和退缩，因为，选择放弃带来的只会是失败。

但如果这个困难有危险性，而且不能由我自己来解决，我应该学会向其他人寻求帮助，而不是冒失地去自己面对，因为这样可能既伤害了自己，而困难却没有得到解决。譬如某些地方发生了意外情况，像发生火灾等等。

人生就像一个百味瓶，酸甜苦辣都装在里面。每个人都会遇到困难，经历成功失败，有过伤心快乐。所以，当我们面对困难的`时候，一定要沉着冷静，这样，才能最好地应对困难，这才是解决问题的根本。

**在挫折中成长篇四**

生活中受伤难免，失败跌倒并不可怕，可怕的是所以而一蹶不振，成功离他们越来越远了。勇者知所以是勇者是因为他们用上了上帝均分给每一个人的筹码——勇气。

生活是我们自我的，命运掌握在自我手中，我们的心态，我们的选择决定了人生的方向。挫折是一笔财富，是促使你成功的一剂良药。不经历风雨的花怎会灿烂？不经历挫折的人生怎会发出夺目的光彩？摔倒是一种幸福，风雨正是雨后彩虹的前兆！

辽阔苍芎中飞翔的老鹰是勇者，它是经过母鹰无数次摔下悬崖的痛苦才锤炼出一双凌空的翅膀；一颗无比美丽的珍珠是勇者，它是经过了无数次海水的打磨才瑰丽无比。

朋友应对挫折露出微笑吧，不必抱怨生活给予了太多的磨难。人生如果只求得两点一线的一帆风顺的话，那么你的人生将会失去精彩！

怀着感恩的心，让我们一齐在挫折下成长吧！

**在挫折中成长篇五**

有一天晚上，爸爸妈妈都出去了，家里只剩下我。老师布置了一大堆的作业，其中有几道数学难题。我冥思苦想，也只想出了五道。不一会儿，我的心里就打起了退堂鼓，我想：明天就要交了，这可怎么办呢？我急得抓耳挠腮，像热锅上的蚂蚁。

我的手心渗出了汗，渐渐，我失去了耐心，变得焦躁起来，再也坐不住了。无奈，我又一次拨通了爸爸的电话。爸爸仿佛看到了我抓耳挠腮地模样，先笑着说：平时谁自称小小智多星呀？怎么一遇到困难，就要退缩了吗？我正准备反驳他，爸爸又语重心长地说：从哪里跌倒，就要从哪里站起来。爸爸相信你，一定可以的！听了爸爸的话，我沉下心来，心想：这一次一定要攻破这道题，不攻破绝不休息。爱迪生可失败过一千多次呢！我可不能因为一次失败就气馁。

志气在我心中燃烧着，手中的笔变成了一把宝剑，助我在数学的世界里斩妖除魔，攻克一道道难题。终于只剩下最后一道了，而这一道就是困扰我最久的难题。时间已经接近十点了。要不要放弃呢？我思索着，不，我不能半途而废，我一定要完成它！我又一次进入了奇妙的数学世界，做着做着，汗水浸透了衣衫，我的眼皮开始打架。

又过了半小时，我终于解出来了，我不禁大喊了一声成功了！我有一种莫名其妙的喜悦感，我想这就是成功的快乐吧！这个时候，爸爸回来了，我给他看了我的成果，他惊呆了。爸爸摸着我的头高兴地说：儿子你真棒！这里边还有我不会的题目呢！看来，我这个智多星该退休了。

那天晚上我睡得特别香，这个挫折不仅让我收获了成功的喜悦，也我明白了有志者事竟成的含义。必须有坚持不懈的意志，才能成功。

**在挫折中成长篇六**

没有风吹雨打，哪会有秋实的成熟；没有刺骨的寒风，哪会有松柏的坚韧。在逆境中，不要一味地怨天尤人，要多考虑怎样克服困难。彼得逊说过：“人生中，经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你自己手中。”

逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起逆境考验的人，才能成为真正的强者。古今中外的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中挣扎过来的。失聪的贝多芬，艰难跋涉于荆棘丛生的黑白键上，用手指重重地扣响了神圣的《命运》之门，挥洒出一部音乐家顽强与厄运抗争的辉煌乐章。司马迁忍受宫刑之痛完成了历史巨著《史记》。周文王受拘禁而演《周易》。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”因此，逆境是强者攀登高峰的垫脚石，是弱者走向毁灭的万丈深渊。

欧美有些国家，故意将笔直的公路修造成弯道曲道。筑路费用多，开车时间费，对于视时间如金钱的颇具经济头脑的欧美人，真是“自讨苦吃”。但他们认为这很值得，因为长时间在笔直、没有任何阻碍的公路上疾驶，易使人麻痹，从而引发交通事故。有了弯道曲道的阻碍，司机须时时警醒，不敢掉以轻心。事实证明，他们的做法是明智之举。

无须赞美逆境，无须企盼逆境，但必须正视逆境，一旦身处逆境，最重要的是要有信心，有恒心，有勇气，有毅力，有实干精神，即使眼看山穷水尽，仍要想到会峰回路转，柳暗花明。

**在挫折中成长篇七**

我至今依然还记得那是星期五的下午，灿烂的阳光洒在我堆满笑容的脸上，天空在白云的映衬下显得格外的湛蓝。我经过不断地努力终于登上了全班第一的宝座，回想起这几天的努力，心里有说不出的自豪和满足。

当我满怀信心地拿下成绩单时，空气在一瞬间凝结了，我的心似乎格外的重，不知道我究竟在干什么，我希望这是个梦，也相信这一定是个梦，但残酷的现实把我拉到了无限的幻想之外。我伤心地回想起这几个星期的所作所为，也相信这是对我骄傲的报复。

我回到家后无力地倒在床上，脑袋里满是嗡嗡的响声，感觉空白之外还是一片凄惨空白。懊恼的我闭上双眼，想起这几个星期浮躁的心情，无奈地摇了摇头。我深吸一口气，缓缓地呼出，也想把激动地情绪融化在空气中徐徐飘走。已经沉下心的我细心地计划着以后的做法，以前那股激动的劲儿又重新灌注到了我身体的每一个角落。我给自己定了个时间表，保持上课时的嘴巴在不必要时被紧紧地封着，还将坏毛病一个个地割除，我靠着以前的毅力熬了几个星期，不用说我成功了。

就在那一刹那，也只有那一刹那，我才从迷茫中恍然明白了失败是成功之母这句话真正的含义。其实挫折并不可怕，可怕的是你无所谓的态度，只要有一颗悔过的心，拿出那股一直被你深埋着的劲，便可以将挫折转化为动力，变成迈向成功的垫脚石成长，需要挫折！

**在挫折中成长篇八**

我是挫折。我的任务就是给正在成长的\'孩子们制造出一些阻碍和失利，让他们的成长不那么一帆风顺。

大部分正在成长的少男少女们都很讨厌甚至是害怕我，但每个人的成长都会有我伴随，因为他们的成长需要我。

我的出现，教会你勇敢，

连续几次考试失利，你遇上了我。虽然你很失望，但你并没有因此放弃努力和拼搏。你告诉自己，即使屡战屡败，也要屡败屡战。你顶住了来自父毋与老师的压力，无畏地面对着我。其实，在这过程中，你早已接受了我送你的礼物——勇气。你懂得了愈挫愈勇的真谛，这是你成长的武器，请别将它丢弃。

与我抗争，你学会思考。

成长的过程，最需要朋友。可突然面对好友的背叛，你是否知道又遇到了我?你反复自问着为什么。你回想着与朋友的不同，你明自有共话刺痛了朋友的心，不要强求，没有人会永远陪准。你已懂得如何处理好人际关系，思考是我送给你永远的锦囊，相信今后的路，你不会孤单。

将我打倒，你拥有乐观。

你的身体总是多病，跑步是你最头疼的难题，这还是我在故意为难，可你偏不信邪，下决心要改变林黛玉式的体质。锻炼时的操场上从此出现了你的身影，跑跑走走停停，过去了一个春夏秋冬。你终于体验到了奔跑的乐趣，打败了我。你露出胜利的微笑。其实，我甘愿做你的手下败将，让你把自信的笑容日日挂上脸庞，让乐观代替我与你如影相随。

我是挫折，是我，让你体验到了成长的艰辛、成长的快乐。你的成长不能没有我。

你们可以忘记我，但请不要忘记勇气、思考、乐观。这是我送给每个孩子成长的礼物。

成长中，我最重。

**在挫折中成长篇九**

事后，我独自一人坐在房间里，静静地回想着，哪个父母不是望子成龙，望女成凤呢？其实，责骂也是一种爱，那就让我用良好的成绩来回馈他们吧！不能让他们失望了！从此，我下定决心努力学习，想在下一次考试中给父母交一份满意的答卷。

皇天不负有心人，机会最之后了。在期末考试过程中，我认真答题，仔细复查，争取不让一个错误在眼底下逃过，没过几天，成绩最终出来了，我取得了满分，我幸福地笑了。

挫折，是块绊脚石，很多人都憎恨他，但我却要感激他，因为，在失败的过程中，我懂得了很多，激发了我的斗志，使我奋发图强。

**在挫折中成长篇十**

夜晚，桌上摆着一杯红茶，浓郁的味感沁入心脾，品上一口，涩涩的，亦令人感伤无穷。

捧着红茶趴在窗前，欣赏着星空，想到了那件事……

从一年级到二年级上学期，每天一直是爸爸拉着我的小手，走在通往学校的路上，最后在门口向爸爸挥一挥手，说声”拜拜“，转身就跑了。也不知道爸爸是怎么想的，在下学期开始的第一天早晨吃饭时，他竟然命令我独自走着去上学。我的小嘴顿时变成了一个”o“型，变得惊讶不已，可是爸爸的指令不可怀疑，但我的脸上却浮现出了害怕的神情，但就这样我背上小书包，出门了！

我一步一步的走下楼梯，悄悄地打开了防盗门，向四周望了望，认为没有危险了，便垂着头，看着脚下的路往前走着。慢慢的，我走出了大院门，来到了马路上。我发现，路上的汽车真多呀，我的心里有点害怕了。我回头看了看是否有人在跟踪我，居然没有！不可思议啊……我转回头，一路小跑的来到了离学校不远的小超市门口，进入了超市，假装要买东西，在里面随地的转了几圈，既紧张有害怕的走了出来，还摔了一个大马趴。这时，一个阿姨把我扶了起来，我还以为她要把我给带走呢，后来，我才懂得，原来她只是想把我扶起来罢了。我小声的说了一声谢谢，傻傻的扭着小屁股跑走了……就是如此，我独自步行来到了学校。晚上，爸爸来接我的时候，还表扬了我一番。

在此，我真想骄傲的`呐喊：我长大了。

**在挫折中成长篇十一**

蚕儿欲化蛾，先吐丝，再结茧，在茧内经受痛苦，而后才能化蛾飞去；雏鹰欲展翅飞翔，得由母鹰将其从悬崖扔下，或折断翅膀，或与蓝天比翼。挫折便是破茧化蛾与折翅飞翔的考验，挫折便是一个从生理到心灵的质的蜕变。

纵观千百年来，有许多饱受挫折、历经风霜的成功者。物理学家霍金终生在轮椅上度过，但他以顽强的毅力克服挫折，凭自己的智慧和艰辛，写出了《时光简史》，证明了黑洞和宇宙大爆炸，成为科学界屹立不倒的巨人；大文豪高尔基童年饱受磨难，但他没有自暴自弃，坚持自学成材，创作了《童年》、《我的大学》，感动了几代人。他们战胜大灾大难，战胜了大风大浪，为自己的理想而奋斗，他们是成功者。

有的人无法坦然面对挫折，坠入了挫折的深渊。或许一次考试失利，一次夫妻吵架，便轻生葬送自己宝贵的性命，让亲人遭受更大的痛苦。你今天不慎摔倒，爬了起来，明天你就能吸收教训，不会在同一个地方跌倒。同学小a因一次考试失误，被家长责怪，由此丧失了信心，一蹶不振，成绩落到了班级的中下游。被挫折所击倒的人往往是那些心灵脆弱的人，这些人需要我们悉心呵护、鼓励，别让他们的自尊心碎了。

我没有遇到过大挫折，也没有经受过大风大浪，但遭遇小挫折是常有的，记得四年级时学校开秋运会，经过层层选拔，我代表班级参加校运会的跳绳比赛，也遭遇到了一次挫折，赛前练习时，我不小心扭到了脚，尽管涂了药水，脚腕还是很痛。

眼看比赛就要开始了，同学们心急如焚，老师也问我：你还能参加吗？我想：我可不能在关键时候掉了链，丢了班级的脸！站在运动场上，我的心跳加快了，我仿佛看到了老师同学们焦急的目光，我一定不能辜负他们对我的期望！这时，我想起了残奥会开幕式上小天鹅独腿起舞，她连失去一条腿的挫折都能克服，我怎能因扭了脚就放弃呢？我咬了咬牙，忍住疼痛，坚持上场。虽然我没能为班级争光，但我赢得了同学们的掌声。当我崴着脚回到座位时，同学们向我伸出了大拇指。

我从这次挫折中学到了怎么面对困难，怎么化挫折为力量，化崎岖为坦途。只有那些勇敢镇定的人，才能熬过黑暗，迎来光明。

**在挫折中成长篇十二**

从小到大也匆匆过了不少年了，常听到的一句话便是来自犯错时，父母的一句为什么还存在，和来自社会的为什么还存在。

在家时总是不懂任何规矩，总是认为那是家，有什么不能干的，想做什么就做什么，丝毫不害怕事情所带来的后果，还自欺欺人，那就是一件小事，没事。

当时我开始向你发问时，你开始害怕了，感到后悔了，但转瞬即逝，因为你发现父母只是对你进行口头教育，并没有棍棒教育。于是，你立马变装成了孺子可教的模样，但是是左耳朵出右耳朵进。

当职业事情已经过去了很久之后，你又开始犯了当父母再次发问你，你会再次装成之前那副模样继续下去。你还有可能会跟他们顶嘴，不过，当你看到他们那满头白发狮，也许你会下定决心，认真改变，等了一就是转瞬即逝，不过日子比较长一些。

等你到了学校，你又准备实行在家里那一招招式了，可是命运却依旧让你成功。你再一次获得了所谓的成功，你开始沾沾自喜，认为心中父母所描绘的那个社会，不过是一个你已经攻克了80%的数学题，只差最后一个答案，便可以满意的交上这份属于人生的答卷，匆匆时光转瞬即去，你已经结束了学业，开始步入社会。

社会的绚烂繁花，一下子迷住你的眼，你开始后悔没有早点到达社会，也不解父母以前为什么老是束缚你。

你开始了工作，自尊心极高的，你自信满满的走进了各大顶级公司去谋取工作，结果各大公司根本不需要学历那么低的人，社会给予你一次打击。

你开始了迷茫，因为你从来没有经受过打击，但你仍想努力，你开始降低标准，终于你找到了一份你的工作。但是你对这份工作并不满意，所认工作经常漫不经心，正因为你的漫不经心是小时候培养起来的，社会又给予了你一次打击。

你被公司辞退，但你似乎开始被这次打击所激发，你开始努力工作，不再抱怨他人，用积极的心态去看待社会，终于你完成了自己的那个愿望，为自己的人生写上最完美的那一笔，虽然中途不会很顺利，但是结尾却很完美。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn