# 最新欣赏自己初中 欣赏自己心得体会(大全15篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-11-05

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧欣赏自己初中篇一作为个体中的一员，我们每个人都有自己...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**欣赏自己初中篇一**

作为个体中的一员，我们每个人都有自己独特的观点、经历和才能。然而，有时候我们会对自己产生怀疑，缺乏自信，忽视自己的价值。因此，欣赏自己是非常重要的，它能够帮助我们认识到自己的优点和成就，从而提高自信心，塑造更积极的心态。

第二段：认识自己的优点和长处

欣赏自己的第一步就是要认识自己的优点和长处。每个人都有自己的长处，这些长处可以是才能、技能、个性特点等等。对于那些参加体育比赛的人来说，他们可能拥有良好的体力和卓越的运动能力。而对于那些善于社交的人来说，他们可能具备良好的沟通能力和领导力。了解并认可自己的优点，能够让我们更加自信和积极地面对生活的挑战。

第三段：接受自己的不足和缺点

除了优点和长处，我们也需要接受自己的不足和缺点。每个人都有自己的劣势和不足之处，这些可能是在学习、工作、人际交往等方面的。然而，正是这些不足和缺点成就了我们每个人的独特性。接受自己的不足并不意味着认同它们会永远存在，而是要有意识地提高自己，并寻找改进的机会。通过接受自己的不足，我们能够更好地发展自己，拥有更多的成长机会。

第四段：认可自己的成就和进步

在欣赏自己的过程中，我们还需要认可自己的成就和进步。无论大小，每个人都会在生活中取得一定的成就。这些成就可以是完成一项工作任务，取得好成绩，或者是解决一个难题等等。而进步则代表着我们不断提高自己，并朝着目标不断努力。认可自己的成就和进步能够带来满足感和自豪感，增强自信心，同时也为未来的成长和发展打下基础。

第五段：培养积极的自我意识

欣赏自己不仅意味着要认识自己的优点、接受自己的不足，还要培养自己积极的自我意识。积极的自我意识是指对自身的正面评价和肯定，而非盲目自大或自高自大。我们应该关注自己的成就和进步，并相信自己能够面对挑战，克服困难。积极的自我意识能够帮助我们保持乐观的心态，在困境中寻找解决问题的方法，从而更好地应对生活的挑战。

总结：

欣赏自己并不意味着自我膨胀或自满，而是认识到自身的价值和潜力。通过了解自己的优点、接受自己的不足，认可自己的成就和进步，培养积极的自我意识，我们能够更加自信地面对生活的挑战，并在成长和发展中取得更好的成果。让我们培养起对自己的欣赏之心，成为更好的自己。

**欣赏自己初中篇二**

每个人都有每个人的优点，每个孩子都有每个孩子的长处，成绩不是衡量孩子的唯一标准，不是所有的孩子都能当“学霸”，其实也不是所有的“学渣”都一无是处！

我的孩子也很一般，谈不上优秀，但我不觉得这有多么丢人，我的孩子虽然话不多，但他乐意帮助同学，也很守信用，昨天最后一天考试，中午我准备骑车送他，他说要自己骑自行车，因为他和某某同学约好了，我让他跟我走他坚决不走，说不骑自行车在廊桥等同学就失约了，我说那好吧，但一定不能迟到。在他的概念里，能知道做人要讲诚信，这一点做妈妈要为他点赞！做任何事都要先做人，把人做好了，我不担心他以后在社会上的生存能力。

孩子昨天下午考完试回到家，和我说：“妈妈，我想去看看储老师和戴老师！”我说：“好，哪天有空我带你一起去看望两位恩师！”虽然他表达能力欠佳，写得也不是那么出色，但孩子懂得感恩，有些能力是可以通过努力和环境来改变的，但不懂感恩的人真就注定了他的人生格局！记得在今年的毕业答谢会上，当时有储老师、戴老师和江老师，刚开始我让他去和三位老师合影，怎么说都不去，因为性格关系，孩子不喜欢用我要求的方式去爱老师，后来我说你端着饮料和我一道去陪老师喝一杯，然后立马起身跟着我去了，我提前告诉他要给老师鞠个躬，老师为了你们付出的\'都是青春和汗水，他说我心里明白，虽然那晚没和老师合影，但都分别向老师深深的鞠了一躬！不管他用什么样的方式，只要孩子心里懂得感恩老师就好，所以我也不强求和老师合影了！

不管是“学霸”还是“学渣”，做父母的一定不能片面看待问题，懂得欣赏自己的孩子，也要懂得发现他或她的优点，每个孩子的天赋真的不一样，不是所有孩子都能当“学霸”！

**欣赏自己初中篇三**

欣赏自己是一种重要的自我实现过程，通过认识并欣赏自己的潜能和价值，我们能够更好地成长和发展。然而，在现代社会中，许多人常常与他人比较，从而产生自我否定的情绪。所以，我们需要明确认识到欣赏自己的重要性，不仅能够增强自信心，还有助于塑造积极的心态。

第二段：理解自我价值

每个人都是独一无二的，拥有着与众不同的个人特点和才华。然而，我们习惯性地忽视自己的长处，而看重他人的优点。因此，了解和认识自己的价值是非常重要的。我们应该与自己建立积极的关系，尊重和倾听内心的声音。只有当我们真正地了解和欣赏自己的才能和特点时，才能充分发掘潜能、提升自信心。

第三段：从目标和成就中获得成就感

实现目标给予我们无与伦比的满足感，这些目标可以小到每天完成的任务，也可以大到一项长期努力所达成的目标。当我们实现目标时，我们应该给予自己积极的认可和欣赏。这种内在的肯定能够增强我们的自尊心和自信心，让我们相信自己有能力做到更多。

第四段：正面思维的力量

正面思维是欣赏自己的重要组成部分，它能够改变我们对自己和世界的看法。当我们把注意力集中在积极的事物上时，我们才能更好地欣赏自己。我们可以尝试寻找自己所取得的进步，无论是小小的还是大大的，都应该给予自己肯定。通过训练自己的思维，我们可以培养积极的态度和心态，进而更好地欣赏和认识自己。

第五段：欣赏自己的重要影响

欣赏自己不仅仅是个人层面的提升，还会对我们的周围环境产生积极的影响。当我们能够欣赏自己时，我们更有能力去欣赏他人。我们会更加宽容和理解他人的不足，从而建立更好的人际关系。此外，欣赏自己还能改善我们的心理健康，减少焦虑和压力。当我们拥有了积极的心态，我们能够更加坚定地面对生活中的挑战，并更好地处理困难和冲突。

结论：

欣赏自己是一个全面发展和提高个人幸福感的过程。通过了解和认识自己的价值，我们能够培养积极的心态，增强自信心，进一步提升个人能力和潜力。所以，让我们开始学会欣赏自己吧，让自己的生活更加充实和美满。

**欣赏自己初中篇四**

“我是世上最伟大的击球手。”他自信地说完，便把球扔到空中，然后用力挥棒，却打空了。不过他毫不气馁，把球从地上拾起来，又往空中一扔，然后大喊：“我是世界上最厉害的击球手!”他再次挥棒，结果仍然落空。小男孩愣住了，大概过了十分钟的时间，他又仔细地对球棒与棒球进行了一番检查，然后再一次把球扔向空中，这次他仍告诉自己：“我是最杰出的击球手。”可是第三次的尝试依然以失败告终。

在这种情况下，谁忍心看到一个自信的孩子被一而再、再而三的失败伤害后的面容?但是各位，不必这样，你根本看不到你

想象

的那一幕。因为这个男孩子在第三次失败后沉思了片刻，突然从地上高高跳起，“原来我是一流的投球手!”他兴奋地说。

小男孩勇于尝试，不断给自己打气、加油，使自己信心十足，尽管他一次都没有成功，但是他却毫无失落感，也没有一蹶不振，他不抱怨、不伤心，反而能从另一种角度来“欣赏自己”。

生活

中有太多的人都习惯自怨自艾、自我批判，他们常说的是“我身材矮斜 “我能力不高” “我总做不好事”……而不会像那个打棒球的小男孩一样换个角度来欣赏自己。倘若你总是在斤斤计较自己的平凡，总是在想方设法证明自己的失败，这样你就会每天为自己的想法找证据，结果就是你越来越觉得自己平凡、渺小，处处不如人。我们都是芸芸众生中的一员，都是平凡的小人物，但我们也有比别人优越的地方，大可不必自贬身价。

能够做到欣赏自己其实并不容易。自己身上到底有

什么

值得欣赏的东西呢?其实，不是没有，而是有很多，只是自己没有发现罢了。也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰;也许你想成为大树，可你却只是一株小草;也许你想成为大河，可你却只是一泓山泉。于是，你很自卑，你感叹命运的不公。其实，你和别人一样，你也有一片风景，也有空气，也有阳光，也有寒来暑往，甚至有别人未曾拥有的一朵小花，一阵虫鸣……做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光;做不了大树，就做小草，让绿色装点希望;做不了伟人，就做实在的自我，做最好的自己。欣赏自己便是发现自己、更全面地了解自己，是自知能力的升华。如果能做到欣赏自己，那么，这个人便会乐观、自信地面对生活，浑身上下也便洋溢着活力，和他在一起的人们也会变得有活力。

**欣赏自己初中篇五**

我真棒，因为我欣赏自己有位哲人说得好：如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是尺寸的大小，而在于做一个最好的你——欣赏自己。

这是对自我的一种关注与肯定。这不但是一个人的快乐之源，更是成功之源。它告诉我们，欣赏自己。

欣赏自己，是一种对自我的关注，要求我们肯定自己，自信自己，超越自己，发现自己的不足。

肯定自己，就是要喊出“我能行”，这是一种自信的表现。有了自信，你会更加有激情，也就更快乐。当然，自信也是成功的一半。我们不难看到，不管是商海大潮中的弄潮儿，或是叱咤风云的人物，还是奥运会领奖台上的运动健儿，他们的成功之花，都少不了自信的浇灌。

超越自己，就是要喊出“我努力”，因为我们每个人都是要不断奋斗，不断进步的\'。当人们问球王贝利哪一个进球是最精彩的时候，他回答“下一个”。这是对自己能力的信心，也是对已有成绩的超越。张海迪身残志坚，刻苦学习，掌握多门外语，还学会了针灸，使自己成为一个对社会有用的人。这是对残疾病痛的抗争，也是对坎坷命运的超越。越王勾践含羞忍辱，卧薪尝胆，最后一举打败吴国，这是对自己过失的反思，也是对惨痛失败的超越。超越自我，给我们以动力去战胜困难，向更高的目标迈进。

发现自己的不足，就是要喊出“我还差点”，这份虚心是不可少的。“古之圣人，其出人也亦远矣，犹且从师而问焉。”古人留下的虚心求教，取长补短的风气，我们不能丢，这里在肯定自己后的必要补充，能保证我们取得成绩后，在鲜花与赞美中，保持清醒的头脑，不会迷失方向，人要有傲骨，更要虚心，保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。

欣赏自己，是一种态度，更是一种美德。它让你明白，自己很平凡，也很优秀。朋友，鼓起勇气，欣赏自己，你会发现，成功在向你招手。

**欣赏自己初中篇六**

我没有美丽的外表，没有聪明的头脑，没有清脆的歌声，对我来说，十全十美这个词对我是那么地遥远，而“十全十美”这个词对我是那么地近，直到后来我才发现，没有美丽的外表和歌声都无所谓。只要有一颗真挚、善良的心并不那么不完美了。

每次我看别人的相册时，我发觉我自己又矮又胖，对自己丧失了信心，我垂头丧气地来到学校时，同学看着我，说我像“蒙奇奇”，我以为“蒙奇奇”不好看，到网上一搜，它非常可爱，我这又高兴起来，到学校，我问她我为什么像蒙奇奇，她的回答令我欣喜若狂，但又不知是真是假，于是，她说：你像蒙奇奇是因为你有一颗善良、真诚的心。我听完之后似乎又喜欢上了我，原来我还有这个优点，我在心里说了一句：“我爱我自己”。

在大街上，那些美丽的人把果皮不扔到垃圾桶里；聪明的人，有时爱耍小聪明，这是“聪明反被聪明误”那些歌声美的`人总会为了比拼而累坏嗓子，虽说这些优点很好，但是不要为了外表而丑陋了自己的心灵。

人要学会，要对自己有信心，如果对自己丧失了信心，那你还会发现自己的优点吗？老天给关了一扇门，定会给你再打扇窗，那个窗外却是你美丽的一面，而那关的那扇门却是你丑陋的一面。，才是美丽！

**欣赏自己初中篇七**

没有蓝天的博大,但有了白云的悠然,它就是最真的;没有梅花的幽香,但有了野花的淳朴,它就是最善的;没有江河的奔腾,但有了小溪的执着,它就是最美的;那么,作为新青年的我们,怎样才能像白云,野花,小溪一样来欣赏自己呢?朋友告诉我,那就是无论何时何地都要带上自己的思想阳光,你的.个性欢笑.是啊,一张洋溢着思维的幸福与快乐的脸是最美的.这张脸将你的幸福与快乐巧妙地传达给别人,并能够将美丽与人分享,那你就欣赏了自己.爸妈告诉我,那就是做一个有个性的孩子,尊敬长辈,爱护幼小.是啊,这是自己内心深处的个性美,心中装着中华五千年的传统美德,并能别出心裁地将其付诸行动,那你就欣赏了自己.老师告诉我,额头宽一点,不漂亮不要紧,只要能让思想野马在宽宽的额头上奔跑.你具有了一定的创造力,才是真正欣赏了自己.我不会因为成绩不好而对自己失望于是我又想起了白云的悠然,野花的淳朴,江河的奔腾.哦!我明白了,最美的自己,就是展现自己个性的时候,就是发挥自己作用的时候,就是贡献自己思想的时候.那是一种内在美的展现.东施就是一个最好的反例,因为她没有了自己的个性,追求的只是无意义的模仿.是小草,就要染绿天涯;是水滴,就要汇在浩瀚;是沙砾,就要聚矗成塔;是营火,就要默默燃烧;是青年就要做美自己,让自己的个性张扬,让自己的思想闪光.我不是那风,刮过就停！.我不是那雨,下过就晴！我不是那霜,漂忽不定！我不是那云啊,也不是那电,我就是那用创新思想去欣赏自己的年轻人.！

**欣赏自己初中篇八**

在生活中，也是在平时的心理咨询中经常遇见的问题，因为别人的眼光，因为自己的一句话而感到没有自信，害怕与别人接触，不敢到人多的地方，难以表达自己内心的切实感受，害怕别人说自己，内心的烦恼也不敢与别人说，身边的知心朋友也很少，与父母更是没有话说，由此而让自己难以自拔，自己瞧不起自己，也难得自己去喜欢自己。

如何才能让自己走出来，该怎么样给自己自信，也不是一个什么大的问题，也是在咨询中经常说的，找回自己，不要把自己丢了，学会喜欢自己，自己要爱自己，不要奢求别人对自己怎么样，重要的是自己要照顾好自己，让自己真正笑起来，不是笑给别人看，而是要每天笑给自己看，不要对自己过于小气，不是每天在想，重要的是让自己动起来，每天发现自己一点点进步，而不要苛求自己，不是与别人怎么比较，更多的是与自己的昨天比较，多去发现自己的亮点，学会欣赏自己，相信自己才是最重要的。

关于友谊的名句如果连自己对自己都很吝啬，很是小气，相信没有谁会怜惜自己，都说老王卖瓜，自卖自夸，我们对于自己也是，自己都不喜欢自己，自己都不欣赏自己，还有谁会来喜欢呢，就像很多恋爱中两个人也是一样，总是生活在对方的世界里，而没有了自己，相信有一天也会把自己丢弃，不但自己把自己丢了，重要的是没有谁会喜欢也没有谁接受没有自己的人。

学会欣赏自己，没有谁生来就很自卑，没有自信，而是更多的自己给自己的借口，给自己一个所谓的理由来逃避责任，走出来，换个角度看自己，相信一定会发现另一个不一样的自己，学会欣赏自己，更有学会相信自己，在为别人鼓掌的同时，一定不要忘记给自己喝彩，你会发现自己就是一个独一无二的也是最优秀的。

**欣赏自己初中篇九**

在平时，我总会觉得自己的成绩没有别人好。张得也没有别人漂亮，但是有一天我改变了我的想法，我开始欣赏我自己。

在一次武术锦标赛上，我用矫健的步伐，征服了评委。我很幸运的得了冠军。在评委宣布我就是冠军的\'时候，我简直不敢相信自己的耳朵，从这以后，我改变了自己的想法。我对自己充满了自信，在学习中我的自信打败了试卷上的红叉，从这以后我学会了。

我真想告诉全世界，我是一个很棒的女孩。

其实很简单，多看看自己的长处，不要只看自己的短处。每天多笑一笑，会让自己以后的成长道路更加平坦，会让我们对生活充满信心。

我的思想感染了我的同学们，他们都学会了。

因为，天更蓝了。因为，草更绿了。因为，花更红了……

我爱自己，虽然我做的所有事都不是最好的，但是我是最努力的。我爱自己，因为我充满信心。我爱自己，因为我学会了。

**欣赏自己初中篇十**

人既为宇宙的精华，万物的灵长，那任何人身上都不乏动人之处。大个子有鹤立鸡群的优势，小个子也有玲珑小巧的妙处；胖子有魁伟健壮之美誉，瘦子也有苗条精干之荣耀。可许多人常常自惭形秽，缺乏自信，以致影响了上进之心。错就错在不会。

就要时刻注意发现自身的美，更应挖掘自己身上的潜能。如果能勇敢大胆地表现自己的才华和个性，就一定会使生命焕发出青春的.光彩。

就不能过多地仰视别人，更不能把别人深深地刻在心里当成自己的偶像，顶礼膜拜，处处模仿。人生在世，崇拜不能没有，但决不能让崇拜给自己造成压抑，以致丧失自我。

就要体现自己的价值，让生命之树常青。经过一番努力之后，生命之树上的每一片小小的绿叶必能在春风中摇摆自己美丽的手掌，处处显示自己生命的意义。苦苦地追寻，默默地生长，终会迎来开花结果的神圣时刻。

更要学会塑造自己。不论何时何地，你都不是完美的，你总要期待自己不断地完美，不断地成熟。如果用知识给自己以耐心的哺养，用道德加以规范，时时磨练、充实、发展、完善自己，那么你将会变得更加聪慧、睿智，更富有魅力。

吧！你将会在自我欣赏中重新振作，并给自己以奋战人生的勇气和坚强毅力。

**欣赏自己初中篇十一**

我是小溪。

源自于絮风中飘飘洒洒的细雨。

我也许熬不过夏日炎炎，

不及长江一般滚滚东去。

但我有光滑的石子夹着水草。

清澈的溪水映着轻快的游鱼。

我是平地，

覆盖着煦日里郁郁青青的草衣。

我也许顶不住冬风猎猎。

不如黄山一般翠秀称奇，

但我有淡淡的花香伴着蝴蝶，

初暖的春风随着游人在这里休憩。

我就是我，

一个大千世界中，

普普通通的奇迹。

我普通，

因为我的确不是天生的神童。

我是奇迹，

因为我懂欣赏自己。

他也许有英俊的外表，

但我有精致充实的内心。

也许他有万贯家私，

但我有一个普通家庭的乐趣。

他也许有轰轰烈烈的人生，

但我的人生同样充满意义！

即使我一无所有，

我仍然可以欣赏自己。

因为一无所有的活下去，

本身就是一种奇迹。

人生需要长江，但同样舍不得小溪；

人生需要黄山，但同样离不开平地。

普通的奇迹。

学会欣赏自己，

我就是我，你就是你。

他日再见长江，我们只需微微一笑；

明日再瞩黄山，我们只需沉默不语。

因为我就是我，你就是你。

**欣赏自己初中篇十二**

远远看着别人的身影，欣赏别人一手娟秀的粉笔字，欣赏别人的耀眼的.分数，别人欣赏多才多艺。看着自己写的歪歪扭扭的钢笔字，看着自己永远都不完美的分数，连一首古筝曲都总弹错的自己，又有什么值得去欣赏。

而这种看法的改变是在黄昏时。我看到一位老爷爷，头发黑得有些不真实，眯着眼睛，笑呵呵的，他的手面很脏，裂了很多口子。

我不禁觉得好笑，一个生意惨淡惨淡的剪刀铺，怎么会有那么多的剪刀要磨，怎么还能笑出来，应该快要倒闭了，那家店。

那位爷爷似乎发现我一直站在铺前，笑着问：“小姑娘有什么要帮忙的吗?\"

”不，不，我只是惊讶爷爷为什么那么开心。\"

\"呵，我从小就喜欢修东西，现在能把别人遗弃的剪刀都修好，我觉得很自豪，自豪啊!\"

\"您是否抱怨自己?\"我小心地问，其实我想继续说一句：“只会修剪刀。”

反而是我多虑了，那就爷爷依旧爽朗地大笑，怎么会我还来不及呢!\"

，我向爷爷告了别。脑子中总蹦出四个字，。

你不必去仰望别人，自己亦是一道风景，那笑声和那四个字始终提醒着我，我本身就很优秀。

**欣赏自己初中篇十三**

我，就是我，一个独一无二的我。我的思想不同，性格不同，追求不同。我，欣赏一个独特的我。

我欣赏自己的坚强。无论遇到什么挫折，不管是来自家庭的，还是来自学校的，我都不会轻易掉泪。我三岁的时候，妈妈就离我而去，我的生活比别人多了几分孤独，少了几分母爱，我并没有哭，却磨练我的坚强。学校里，考试考差了，或者有同学欺负我，我也不会哭。记得有一次，一直比我差的同学比我考好了，还嘲笑我：“英子，怎么样？你是这个！”边说边用手指往下指，真是气死我了，有什么了不起，这次只是我粗心了一点，让你暂时领先呗，下次有你好看的，把你踩扁，我的心里充溢着坚强，随之笑着说：“你凶，我输了，不过我高兴……”然后哈哈的笑起来。笑给我带来幸福，因此我不能让别人看我笑话——我要坚强。

我欣赏自己的乐观。因为我坚强，所以我乐观。随时随地，人们都可以看见我微笑的面孔。我天生就爱笑，把凡事都看到很开很简单，即使天塌下来，我也把它当作是香软的棉花糖，真的，够乐观了吧。课堂上，我乐观地听课学习，乐观地讨论问题，乐观地回答问题；课间里，我总是和同学们愉快地说笑着，或者扶在走廊杆上微笑地欣赏我们美丽的校园，或者笑看操场上活动的同学们。学校里我快乐，家庭里我幸福，社会里我乐观。这就是我，每天把灿烂的\'笑容挂在脸上，我很欣赏它。

我欣赏自己的善良。我是一个十分善良的姑娘。在街上，我看到一个乞丐，那可怜的面容、悲悯的讨声、残缺的身体总是打动着我，我会把自己的零花钱给他一半，即使旁边有人说他是骗子。在学校，有些男同学欺负我，即使我当时很生气，但只要他给我说一声对不起，我就很欣然算了。班上一有困难的同学，我就总是想办法帮助他们，尽管我的力量很薄弱。我真的很善良，我喜欢我的善良，我也希望同学们也欣赏我的善良。

欣赏自己，会给自己信心，注入鲜活的动力。一个人不会欣赏自己，就像花儿失去了颜色；一个人不会欣赏自己，就像太阳没有了光泽；一个人不会欣赏自己，就好比大树掉了树叶，会渐渐枯死；一个人不会欣赏自己，就好比天空没了白云，单调得乏味。我们要学会欣赏别人，更要学会欣赏自己，要善于发现自己的长处，欣赏自己的长处，成为一个乐观开朗的人。

不管是我乐观，还是坚强，还是我的善良，这都是我的优点，我要永远欣赏他们！欣赏自己，给力！

**欣赏自己初中篇十四**

？你看到这个题目一定会大吃一惊，我想跟您说，你先别惊讶，我说的就是。欣赏别人固然是一种美德，但也很重要，尤其是在你特别低落、意志消沉的时候，一定要学会。

，其实就是一种另一种形式的自信，曾经有一位导师，他教我：自信，并非别人相信你，你就十分勇敢，那不叫自信，那叫他信，自信是自己相信自己，当人有了自信，这个人就会从内而外地散发着一种气质，会令别人对你十分有信心！

自信，其实也是能够的一个原因，所以是自信的又一个提升。下面就是我的一个事例：

那天是我们学校的演讲比赛，我在报名前热血沸腾，想勇夺桂冠，可比赛来临这一天，我却意志消沉，像是泄了气的`皮球，退缩害怕起来。比赛开始前我鼓励自己并告诉自己，我喜欢这场比赛，我热爱演讲。于是，我又回到自己最初报名时的心情——热血沸腾，斗志昂扬。我怀着这样的心情，充满自信地走上了讲台，大声地演讲了起来，终于我凭借自信和实力夺得了第一名的好成绩！

，可以被人视作力量，也可以被人化作信心、勇气，至于到底会化作什么，我也不清楚，看你的需要咯！

**欣赏自己初中篇十五**

在这个世界上，我认为无论别人怎么看你，其实并不重要。因为好多时候，你没有必要看别人的脸色生活，那样做只会让你徒增压力。

每个人都是一个小世界，而自己的心就是统治它的君主。明白了这点，你会叫烦恼走开;明白了这点，你就会叫压抑远遁;明白了这点，你就不必在意飞短流长;明白了这点，你才能从容面对一切。

欣赏自己，就要把自己描绘成一幅画。你可以让画面上长出绿草红花，你可以叫流水汩汩，你可以让山林幽幽，你可以让阳光温柔地照亮这一方天地。一个能在自己的精神世界自由地行走的人，无论他是富有还是贫窘，快乐与自信始终是他行走在滚滚红尘中的形象。

欣赏自己，就要把自己想象成一支歌。这种歌声具有穿透力，能让你在春天感受鲜绿的生机，能让你在夏天体验火红的激情，能让你在秋天观赏金黄的美景，能让你在冬天触摸雪白的诗意……世界上，没有谁能拒绝快乐的歌曲，你如果真的把自己当成这样一种声音，那么你的存在，也会让这世界多了一分叫人难忘的美丽。

欣赏自己，就要把自己涂抹成一首诗。怎么解读你，那是别人的事情：有人喜欢，那是因为他的心灵可以与你共鸣;有人厌恶，那也正常，那是因为他还缺乏品味你的\'知识素养……只要你充满真诚，相信越来越多的读者能看见你语言里包涵的隽永。

欣赏自己，就可以清醒地认识自己。虽说“旁观者清，当局者迷”，但只要静下心来想想，这世界上，每个人都有自己一摊子绕不开玩不转的事，谁还有那么多的精力来“关注”你。只要你细心琢磨就会发现:每个人对自己的思想、动机、行为等等是最熟悉的，熟悉得就像自己有时不得不面对以及抚摩自己的身体一般。要持久地欣赏自己，你就得不断地完善自己，使自己朝着自己向往的理想方向大踏步行进!

欣赏自己，会让自己变得大度豁达。在这世界上，最能左右自己心境的人其实还是自己。人生在世，草木一秋。只有能够真正做到心平气和，才会叫每一个平淡的日子慢慢地生动起来，才会头脑清醒地去审视自己，才会把一些名利得失看成过眼云烟，才会去干自己想干也能干的事情。

相信这点：欣赏自己，就是幸福的开始!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！