# 最新欣赏自己初中 欣赏自己心得体会(汇总16篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-11-22

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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人生自古以来都是充满了困惑和矛盾，很...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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**

人生自古以来都是充满了困惑和矛盾，很多时候我们为了适应社会和他人的期望，不得不放弃自我，追求外在的成功和认可。然而，当我们终于停下脚步，深入内心，并学会欣赏自己时，我们才能真正感受到内心的平静和自信。在我个人的人生旅程中，我也深刻体会到了欣赏自己的重要性。本文将从身体健康、内心成长、自尊自爱、价值观坚守以及个人成就五个方面，分享我的心得体会。

首先，身体健康是欣赏自己的基础。一个健康的身体是我们实现人生目标的基石。过去，我常常忽视自己的身体健康，过度追求工作和学业上的成功。然而，这种忽视最终导致了我体力透支和情绪失衡。后来，我开始注重运动和饮食的均衡，保持良好的作息习惯。我发现，当我身体健康的时候，我能够更好地应对挑战，更充实地生活，并更好地欣赏自己的努力和成就。

其次，内心成长是欣赏自己的关键。在每个人的成长过程中，内心成长是至关重要的因素。通过阅读、思考、反思和学习，我们可以逐步成为更好的人。我发现，当我不断进步和成长时，我更加能够欣赏自己的内在价值和潜力。内心成长让我更加了解自己的优点和缺点，帮助我找到自己的定位和目标，并为之奋斗。

第三，自尊自爱是欣赏自己的基础。自尊和自爱是一个人自信和幸福的基本要素。过去，我常常贬低自己，与自己过不去。然而，后来我逐渐理解到，如果我们不喜欢和尊重自己，别人也不可能喜欢和尊重我们。因此，我开始重视自己的感受，拒绝与自己过不去，并努力培养自己的自信和自尊心。当我开始真正欣赏自己的时候，我发现自己能够更好地面对挑战，并开心地生活。

接下来，坚守自己的价值观是欣赏自己不可或缺的。每个人都有自己的价值观和信念体系，而这些价值观不仅仅指导我们的行为，也是我们欣赏自己的来源。我以前经常因为他人的评价而改变自己，不再追求自己真正的梦想和兴趣。然而后来，我意识到只有对自己忠于自己的价值观和信念，才能真正欣赏自己的成长和付出。尽管有时候会面临压力和误解，但我坚守自己的价值观让我能够欣赏自己所做出的选择，并增强内心的自信和舒适感。

最后，个人成就是欣赏自己的最好证明。无论是个人成长、事业上的成功还是亲近家人的时间，这些都是我们欣赏自己的源泉。回顾过去，我意识到我实现了很多自己设定的目标，并为之付出了努力和汗水。这些个人成就让我更加有信心和勇气去迎接未来的挑战，并欣赏自己在这个过程中的成长和努力。

总而言之，欣赏自己是一个人成长和幸福的关键。通过关注身体健康、追求内心成长、坚守自己的价值观、培养自尊自爱的态度并实现个人的成就，我们能够更好地欣赏自己的价值和潜力，从而过上更加美好和满足的生活。希望每个人都能够意识到欣赏自己的重要性，并在人生的旅途中不断发现和感受自己的成长和幸福。

**欣赏自己初中篇二**

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。

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**

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。

**欣赏自己初中篇六**

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。

**欣赏自己初中篇七**

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。

**欣赏自己初中篇八**

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。

**欣赏自己初中篇九**

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”！

**欣赏自己初中篇十**

我为自己而生活，我。

漫漫的人生旅途，我走过了16个春秋，经历了无数成功与失败，生命使我充满活力，使我越来越懂得自己，。

我，鼓足青春的勇气，插上梦想的翅膀高飞，追逐天边的云彩，追逐梦里的阳光，追逐年少的狂想。

风雨不会浇灭我的热情就像一棵树需要开花也需要结果但同样需要风风雨雨。我不怕失败人生就像在演戏我就是主角我不需要别人导演。

我就像水中的鱼自由地游来游去每天不停地寻找寻找欢乐的水晶宫寻找蓝色的梦想寻找沉淀于水中的童话故事。

我站在高山上呼喊喊出的是我的理想喊出的是我热烈的渴望喊出胜利的辉煌……。

我拥抱多彩的人生拥抱美丽的未来拥抱鲜红的太阳描绘雨季的风景线。走过雨季我不会迷失自己人生的路没有地图我相信我的路会越走越广阔。

我就是一把古剑光阴会流逝但我的锋芒不会消失：立起寒光四射；躺下四射寒光！

我为自己喝彩，为自己感动。

——我！

**欣赏自己初中篇十一**

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！

**欣赏自己初中篇十二**

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，

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，

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。

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。

。

**欣赏自己初中篇十三**

今天第一堂课是作文课，当看到《》这个题目后，我顿时黯淡了下来，以前我只欣赏过他人，对自己从不欣赏，只是开心就好，自己的优点从不发觉，可是我却从这个题目中学会了。

那是一个安静的晚上，我一个人在房间里拼着自己买的赛车，我努力的拼着，可没过一会儿就拼好了，于是我又把它拆开，不看图纸拼了一遍，比上次还快，我顿时呆掉了，我看着我不大的小手，从没发现小手会和脑子这么配合，这让我惊叹不已！

还有一件事不知是否值得自己欣赏，一年前冬天的某一天，天上下起了鹅毛般的大雪，轻轻地飘着，飘着。突然，隐隐约约听到了几声咳声，是妈妈房间里传出来的`，我便狂奔进去，关心的问着妈妈：“您怎么啦？”妈妈一边说一边咳：“我没事.”我便急匆匆地走进厨房，洗了两个生姜放进锅里，煮了一会，拿起杯子，倒了一杯滚烫滚烫的生姜汤给妈妈喝。妈妈喝完后，我从妈妈的眼睛里看到了眼泪。我想妈妈一定非常开心!

一趟作文课很快过去了，我找到并写下了的两件事，也学会了。

**欣赏自己初中篇十四**

说到欣赏自己，其实大多人都不会欣赏自己，很多时候认为自己没有别人漂亮，能力没有别人强，没有别人有钱，得不到别人的赏识和认同，而所有这些想法和不自信，就是没有学会欣赏自己，发现自己的长处，自己的优势，自己的能力，为什么会这样呢，我们来分析一下。

心理学家研究发现，人类天性中最根深蒂固的本性是被人欣赏。“人性里最深的原理！”威廉詹姆士说，“是受欣赏的渴望”。一个人首先应该学会欣赏自己。卡耐基说过一段耐人寻味的话：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。的确，我们每个人都是独一无二的。这个独特的“我”，既有优点，也有不足。一个人只有充分地自我接纳，懂得欣赏自己，才能有良好的自我感觉，才能自信地与人交往，出色地发挥自己的才能和潜力。

欣赏自己并不是傲视一切的孤芳自赏，也不是唯我独尊的狂妄不羁。因为它不需要大动干戈的勇气，也不需要改头换面的毅力，它只属于一种醒悟，一种境地，一种面对困难，能给予自己信心的源泉，一种推动自己向挫折挑战的动力。

如果你被繁重的工作或巨大的压力所左右的时候，那么就歇一会儿，静下心来想一下，自己有哪些是有优势的，哪些是不足的，在自己突出的位置上，学会欣赏一下自己，那么，你会很惊奇地发现：其实，你很出色，在自己做的好的地方欣赏一下自己，给自己一点成就感，给自己自信。

能够做到欣赏自己其实挺难的。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。欣赏自己也便是发现自己、更全面的了解自己了。如果能做到欣赏自己，那么，这个人便乐观、自信地面对生活，这个人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，自己也变得豁达。

说起欣赏他人，擅于发现并学习他人长处，事之以礼，同样是件不容易的事，引用道一句名言“三人行，必有我师焉”，所说的就是在日常工作生活中，每个人都值得我们去欣赏，每个人都有自己的优点，我们要善于发现他人的优点和长处，不但我们自身可以得到提高，同时我们会对优秀的人表示赞赏和尊重，也会得到他人的欣赏。

会让我们彼此都得到赏识与认可，获得成功与快乐。

楚国音乐家俞伯牙，善弹，却曲高和寡。遇樵夫钟子期，善听，能感悟伯牙心境。两人成为“高山流水”般知音，遂结为兄弟。第二年，子期病死，伯牙摔琴谢知音，不再抚琴。知音的故事流传数千年，已经成为惺惺相惜的“英雄识英雄”的典范。它向我们昭示，学会欣赏他人也是做人的一种至高境界，欣赏与被欣赏同样是快乐的，成功的。

人们常用“伯乐与千里马”的故事来阐释善于发现人才的问题。然而人才常有，发现人才也常有，但真正懂得欣赏的却很少。欣赏是一种发自肺腑、源自灵魂的感觉，是心与心的交流，当然，人无完人，每个人都会有自己的优点和缺点，人才也不例外。知音的故事为我们诠释了真正的欣赏，是必定能客观对待他人的优、缺点，“择其善者而从之，择其不善而改之”。

我们知道，每一个成功的人背后都会有一段鲜为人知的故事，也会有属于自己的“贵人”，正由于他们在你奋斗、拼搏过程中，鼓励你，支撑你，并欣赏你，让你明白自己的个人价值，重拾信心，发挥出个人潜能，最终将成就你自己。相反，没有人去欣赏你，发现你，那你可能会一直消沉下去。如果一定要说是金子就会发光的话，那么也要有人去把它从不见天日的矿里开采出来，放到合适的地方才行！

因此学会欣赏他人必须要胸有雅量，能阅人，能容人，放大他人优点，忽略他人缺点，这样既能让别人感觉自身价值，也能让自己从中受益，这也是所谓的双赢效益。欣赏他人大多是擅长发现“类已”的人，见贤思齐，因为他们觉得英雄所好略同。然而，真正懂得欣赏他人的人，也应当会欣赏“不类已”的人或者说是敌人，尊重对手，欣赏他们可敬之处，让别人受宠若惊，才能赢得别人的真正尊重和认可。

再谈下欣赏自己的团队，首先我们知道团队人是构成团队的核心的力量，目标是通过人员具体实现的，而所有团队中的人组成了以这个整体，在上面我们谈过欣赏自己和欣赏他人以后，我们能很清楚的认识到，团队就是一个集体，一个有共同目标的集体，那么作为团队的一员，我们要热爱他，相信他，尊重和认同团队，我们团队成员都这样，我们的团队就会更出色。

举个例子，非洲大草原上：如果见羚羊在奔跑一定是狮子来了，如果看到狮子在躲避，一定是象群发怒了，如果看到狮子大象在奔跑，是什么来了呢，相信大多数人都不会猜到是蚂蚁军团。蚂蚁很渺小，机会随便一个动物都可以踩死它，但是无数蚂蚁团结一致，可以战胜大象和狮子，对比来说，我们团队里的人好比一个蚂蚁，一个人可能能力有限，优点不多，但是所有人团结起来为了一个共同目标，那么每个人都有自身的价值，这也是当今企业最重视的一个项目，就是团队建设，体现了团队的重要性。那么作为新时代的企业的一员，同样我们应该欣赏我们自己的团队，认识和认可每个成员，发挥每个人的力量。引用一句古诗：泰山不让微尘，故能成其大，河海不择细流，故能成其深。在团队中，我们每个人都是一个分子，都是团队不可缺少的一部分，团队的成功，就是我们的成功，团队的荣誉，就是我们的荣誉，因此我们要相信团队，认可团队，欣赏团队，那么我们的团队才会更有动力，更有活力，更有战斗力。

欣赏是一种态度，是一种发自内心羡慕的态度。当你读到一首清新流丽、情味隽永的小诗，看到一幅别有格调、神韵悠然的国画，你不能不激动，你不能不由衷的赞叹，那么就当自己是一首小诗，他人是一首歌，团队是一本读不完的书。

202\_/9/26李周密。

。

**欣赏自己初中篇十五**

如果我们每一个人，走向一个需要与他人或群体交往的环境中，我们心中装着的首先不是自我而是别人，那么，我们的生活一定会变得更加美好。

歌手登台时总少不了开场白，正如教师站上讲台，演说者走上演讲台，发言者面对听众，大概都少不了开场白。

无论是谁，无论是哪种形式的开场白，其实就是自己面对他人或者面对一个群体交流开始时的礼貌用语。

实际上，只要与人交往，哪怕是与陌生人打交道，也有开场白。那种开场白不一定是有言语的，或许只是一个微笑、一个温和的眼神，但那也是一种开场白，是一种出自内心的无言的开场白。

有意思的是，一位歌手原来上场时，开场白的第一句话是你们好，我来了，后来改变为谢谢大家，你们来了。

从表层看，仅仅是一个词语的改变。我，指自己，单数;你们，指对象，复数。从深层次看，却是发生了自己与广大听众之间如何定位的一种根本性改变，当然也是这名歌手思想感情的改变，或者说，是一种情感的升华。

常言道，言为心声。言语，是一个人思想感情的反映。那位歌手原来的开场白强调的是自我，而现在的开场白强调的是对象。这说明，歌手原来心中装着的大概主要是自我，而现在，心中装着的不仅有自我，更有他人，更有广大的听众。而且一走上台，就表达了对听众的谢意，对广大听众心存感激之情。很显然，后者比之前者发生的变化其实是巨大的，是根本性的，甚至是一种颠覆性的改变!

这是值得赞扬的一种改变，也是需要我们学习和效仿的一种改变。

我想，如果一名教师走上讲台，他心中装着的不仅仅是自己，而是广大学生;如果一名司机，心中装着的是乘客;如果一名医生，心中装着的是病人;如果一名官员，心中装着的是老百姓……如果我们每一个人，走向一个需要与他人或群体交往的环境中，我们心中装着的首先不是自我而是别人，虽然不一定需要表层意义上的词语的开场白，那么，因为这种思想感情的改变，这种观念的改变，我们的生活一定会变得更加美好。

**欣赏自己初中篇十六**

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。

。

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！