

2023年放松自我的句子(模板7篇)

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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

放松自我的句子篇一

学者，补短者苦也，而取长者甚乐也。

人生姿态万千。林育群身材矮胖，却用自己的天籁之音震撼人心；李伟因意外失去双臂，却身残志坚，用脚趾谱曲人生赞歌；霍金先天残疾，却用过人的意志成就天文奇说。认识自我，超越自我，天生我材必有用，抓住人生的墨笔，用热情让生活挥毫泼墨，活出自我风采。

人生一世，草木一秋。在短暂的人生旅途中，我们只有学会如何面对残缺，面对自我，才能真正的实现超越自我。与其人生惨淡，不如去追逐那炙热的太阳，让生活盛放出流光溢彩。丑陋的卡西莫多，深知他身体的畸形，但最终通过自我的超越，用自己那颗完美的心灵，感化所有人。上帝是公平的，当一道门关闭，他必定为你开启另一扇窗。

中国达人秀中，有一对舞者，用自己舞蹈的感知，为“你是我的左臂右腿”做出了最动人的诠释。周孝伟，马丽，舞台上的他们，以那颗为梦想而执著追求的心，创造出了生命的奇迹。俩人因梦想结缘，为了梦他们一次次的挑战极限，对命运的不屈又让他们一次次完成了常人都难以达到的高难度动作。他们诠释了超越自我，用坚定的信念向我们证明了一切。

想要活出自我，首先要认清自我。生命如此壮美，出生时的

你也许只如一蛹，而若想破茧成蝶，需要拥有过人的胆识与对生命的热爱。每个人都有自己的一片天地，活出自我风采，用百分百的信心去对待生活。悲观者往往被自己击败；乐观者往往先击败自己，再打倒命运。老一辈常说：是驴子是马，要拉出来遛遛。其中道出了千言万理。不尝试怎知成功与否？美国总统林肯一生经历三次竞选，最终当选国会议员；爱迪生经过8000多次的实验，通过不断的尝试与经验的总结，最终为世界带来光明；雷电规律的罗蒙诺索夫，第一个架飞机飞上天空的莱特兄弟……他们所取得的‘一个个惊人的成就，又有哪一个不是尝试之花结出的硕果？胡适先生说：大胆假设，小心求证。自古成功在尝试，勇于尝试，方能认知自我。

放松自我的句子篇二

大家好！

不知在座的诸位是否感觉到：如今，我们生活在这样的这个社会，喧嚣纷扰复杂，充满机遇而又无处不是挑战。传统的价值观、道德观、文化观正在不断调整和更新。社会主义市场经济体制的建立，商品大潮的冲击，利害关系的重新组合，人们对于金钱的渴望已不再是“羞答答的玫瑰静悄悄地开”。所有所有的这些对所有的人来说无疑形成了一股巨大的冲击波和压力波，尤其是对我们这些正在读书的中学生来说，一切充满了新鲜感，但同时也给我们带来了困惑。

久未见面的同学来看我，见我书桌上一堆的教科书与复习资料，惊讶地问：“怎么？你还真的想好好学习，将来考个大学啊？现在的知识没有用了，现在都什么时候啦？趁早出来学做衣服，将来开个服装厂，也能成为百万富翁的。”面对这一连串的质问，我感到无语以答。现在，特别是在我们农村，不读书似乎成了一种时尚。十五、六岁就进厂赚钱，好像这才算是有出息的表现。然而对我来说，却是一种困惑：如果人人都不读书了，那社会会变成一个什么样子了呢？也许书本外面的世界很精彩，可是我却很无奈。不是我不明白，

是这世界变化实在快。面对和我同年的孩子每年年底都可以拿回两万多元的现金了，我确实确实感到了一种从未有过的困惑和失意，感到了一种重建精神家园的冲动。

我陷入了对自己的反思之中：我的路走错了吗？我的选择难道不对吗？回顾自己走过的路，虽然平淡，但我觉得充实；学习虽然很辛苦、枯燥，但我却找到了乐趣；生活虽然清贫些，但那些教科书，那些复习资料却给了我无穷的精神慰藉。我明白了，我的路没有错，我的选择是对的，我没有失去自己的精神家园。是的，我们生活在一个变革的社会，而且还处在社会主义的“初级阶段”，我们经常会听到大人们在议论分配不均、贪污腐化的现象，我们会发现有好多人把金钱看得比知识重要，在学习中，在生活上，我们也经常怀有一种“志不得申，愿不得行，情不得了，气不得舒”的心态。但我们也要看到，市场经济同时给了我们一种自我选择生活道路的机会，一种公平竞争实现个人价值的机会，一种重新审视我们自己价值判断的机会。

现在市场经济正在完善成型之中，许多职业还相当紧缺、热门，我们似乎都可以去做，但是，并非所有的职业都适合我们。事实上，没有文化知识，要获得成功更需要付出双倍的努力和艰辛。而且以市场经济为基础的社会，一定是一个高度专业化分工的社会，对人的素质要求越来越高，如果在那个时候你是一个文盲，如果你不认真学习点东西，付出较大的努力，那么在激烈竞争中你就站不稳脚跟，你就会干不下去了。所以，为了适应变化的社会，我们不但需要学习，我们还需要不断地更新知识，掌握一些计算机、经营管理知识，要有足够的心理准备去承受未来的困难和失败。也许现在我们没有收入，生活暂时还要依赖父母，但是如果我没有方向，没有目标，不顾将来地只为了追求金钱而盲目失去学习机会，我真心有不甘！将来的社会，更需要那些有知识，有技术，有能力的青年人去艰苦创业，把科学技术转化为第一生产力，用知识和智慧去为社会创造财富，而不是片面地追求享受。

如今，我已不再感慨“何处是归程，长亭更短亭”，也不再去羡慕那些弃学赚钱的同学们了，我觉得自己的价值取向是正确的，自己的精神世界是富有的，我的路是通向辉煌的、有意义的人生的，而且我一定会走下去的。朋友们，走你自己的路吧。

放松自我的句子篇三

大家早上好！

今天我在国旗下演讲的题目是《克服恐惧，相信自己》。

每周一清晨看到同学站在威严肃穆的国旗下进行演讲，我都会打心底羡慕他们。我也想过：要是我去讲也许会比他更好。但由于内心的恐惧，我一直是个旁观者。今天，我终于克服了内心的恐惧，勇敢地站在了这里。

20xx年全国高考已落下帷幕，这也意味着在场的同学们离自己的“人生大考”就更近了一步。面对高考，相信每一位学子内心都有这样那样的恐惧，因为我们深知，高考就是千军万马过独木桥，就是狭路相逢勇者胜，稍有不慎十年寒窗苦读便付之东流。但我们相信自己，坚定地用手中的笔书写精彩的未来。

世界上许多人都有自己恐惧的东西，甚至在旁人看来是微不足道的。

在美国德克萨斯州丹尼森市的乡村，有这样一个小男孩，他对鹅这种家禽感到十分恐惧，他一见到鹅浑身就会不自觉地发抖。有一天他去叔叔家玩耍，一只公鹅突然从鹅圈里跑了出来，他害怕得撒腿就跑。但是他的叔叔拿着一把旧扫帚挡住了去路，并对他说：“你想从此以后不再害怕它吗？那就去战胜它！记住，相信自己，你能够做到！”他犹豫地接过扫帚，试着克服恐惧，大吼一声，冲向公鹅，最后还有扫帚

狠狠地打了那只公鹅一下。从这件事中，他明白了一个道理：越是害怕的事情，就越要相信自己，勇敢去做。

这个小男孩名叫艾森豪威尔，他是美国历史上晋升最快的五星上将，同时也是唯一一名当上总统的五星上将。

谢谢大家，我的演讲结束。

放松自我的句子篇四

各位老师，同学们，大家好！

如何去认识自己、欣赏自己呢？

曾经有过这样一个经历：上学期学校组织了一次演讲比赛，几个好友极力向班主任推荐我。我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示我的才华，便十分高兴地参加了。我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

终于盼到了演讲比赛的那一天，我怀着紧张而又兴奋的心情，在老师同学的鼓励下，我信心十足、精神百倍地走上台开始演讲了。“尊敬的各位老师、同学，大家好。下面我给大家讲……”一句接一句优美而流畅的话语从我口中流淌出来，在那安静的演讲台上回荡着……正当我讲得津津有味，听众们听得聚精会神，各个评委看着我直点头时，一件意想不到的事发生了——我的脑海中突然一片空白，我的身体颤抖起来，思绪也跟着乱了起来，我的口齿在刹那间也含糊不清了。在评委老师的叹息声中，我低着头，难过地走下台。

我辛辛苦苦的练习，竟然没有得到回报！而当初对自己的那份信心，早已烟消云散。

我愤怒地撕掉了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。

这时，一双有力的大手扶在我的背上，我满脸泪痕地转过头，看见语文老师正站在我身旁微笑，我看到她那关切的目光，对我充满希望的目光。“老师，我是不是很没用？”我伤心地发问。“不，孩子，这只是一次偶然的失误。你没有错！错就错在你不会用另一种方式来欣赏自己。你已经努力地付出了，虽然没有获奖。但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。其实你是优秀的，只要你以全新的面貌去重新认识自己，发现自己的优点。”老师很有道理地说着，走到我身边，抚摸着我的头，亲切地说：“来，让我也欣赏一下你的演讲。”我拭干眼泪，突然间我又一次看到了老师那双对我充满期待充满信心的眼睛，于是，开始演讲起来，不知为何，此刻的演讲是那样的轻松。演讲完了，传来一阵响亮的掌声——老师的掌声。我再一次看到了教师那鼓励的目光。我笑了，眼泪却早已不由自主地流了下来。在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己，认识自己，发现自己的长处。她说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的——怎样在生活的种种困境中去认识自己。

认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……

谢谢大家！

来到这里三年，我觉得自己还从未好好的对自己进行一番认识，直到这次有机会写这篇稿子，我和自己进行了一次深入的交流，原来，我是这样的。

刚进学校，也可以说自己是带着理想，带着抱负来的，想像着自己三年后能金榜题名，考进一所理想的大学，让父母为我骄傲。但所有的一切，似乎都只能归结为想象。前二年时间里，我曾用功过，也曾取得过好成绩，也受到过老师的表

扬，成绩排行榜上也曾进入过学校前十名。但后来，由于种种原因，我变得不专用功，开始学会上课开小差，作业不及时做，只想着玩，对学习，特别是自己基础差的课程，慢慢的失去了兴趣。但时间，不管我用不用心，专不专注，喜欢不喜欢，照样一分一秒的走动着，走动着，直到分班之后。

高三财会班，老师告诉我们，留下来的，一年后一定要走进大学的校门，否则，就对不起这一年的付出，走进高三财会班，看到第一排同学认真学习的样子，看到他们对题目的分析见解，我突然醒悟到，前二年我到底干嘛去了？接下来这一年，我又应该怎么办？我必须清楚的认识自己，我一直在思考这个问题。

在古希腊的圣城德尔斐神殿上刻着一句千古流传的箴言：认识你自己。它传达了神对人的要求，就是人应该知道自己的限度。有人问泰勒斯：什么是最困难之事，回答是：“认识你自己。”接着又问：什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”这位最早的哲人显然是在讽刺世人，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者比比皆是。看来还是大哲学家苏格拉底领会了箴言的真谛：“我比别人知道得多的，不过是知道自己的无知。”正是这种谦虚态度，才成就了苏格拉底的深厚哲学思想。

能够正确地认识自己的不足，善于向每个可能弥补自己不足的平凡人学习，才能取得这样的成功。我们通过认识自己来认识世界，成功虽然存在着偶然性，但经常地自我审视、自我探寻，才能成就更完整的自己。

我们在平常的学习中，也要有这样的自知之明，只有先认识到自己的无知，才能形成自己虚心向人学习的动力，才能发掘潜能、不断取得进步，达到预定的目标，迈向成功。不自以为是、抱着开放的求知意识和谦虚好学的求知态度，我们才能多学知识，获得成功！

最后我想用一句话来结束今天的演讲：意识到无知，便是有知的开始。认识自己，从今天开始！

谢谢大家！

放松自我的句子篇五

苏格拉底曾说过认识自己方能认识人生，康德曾说过没有目标而生活，恰如没有罗盘的航行。

认识自己才有明确的目标，是走向成功的关键。《三国演义》中的孔明，智的化身足智多谋，诸葛亮从小就聪慧绝顶，热爱学习，从小就有远大的志向，他能明确的认识自己，知道自己的目标，这比普通人的境界就高了多少！但拥有目标不代表着就会成功，如果目标不切实际，只是在空想，那么不仅不会成功，相反会使人堕落不堪。但是诸葛亮不一样，从后来的赤壁之战，官渡之战等，无一不彰显透明的才略与才干，这真的向我们展现了孔明的志向，理想并非嘴上说说，孔明清楚地认识自己的志向，为刘备打天下，直至后来的鞠躬尽瘁，死而后已的志向，都让我们为之感动，予之钦佩，虽说后来三国汉朝的结局并不是圆满的，但在其中我们认识了一位这样志存高远的人，他用一生诠释了自己对理想的实践和投入。

如果你只看见了玫瑰的美丽，你的手会被扎，如果你因为前途的迷茫而放弃目标，放弃前行，那么成功自然与你失之交臂，做人要认清自己，明白自己的目标，知道前行的道路。

人生需要目标需要正确的目标，《水浒传》中号称智多星的吴用，是聪明智取生辰纲智赚玉麒麟，无可厚非他是在水浒中做出许多杰出贡献，可是他跟错了人，他以为宋江能带着这群兄弟过上理想化的生活，他的目标似乎已成为了追随宋江，已没有智取生辰纲时那种劫富济贫的目标，最终也导致后来水浒108将好汉的失败，所以说一个合理正确的目标真的

很重要，认清自己走自己所向往的道路吧。

一个园工说剪枝要恨开花才稳。只有横下一条心，一心一意为了实现自己的目标而努力，不被诱惑所动，不被困难所退，认清脚下的土地，认清自己的内心，寻找合适的目标慢慢变好，走向成功。

认清目标认清自己。

放松自我的句子篇六

大家好！

泪，浸湿眼眶；泪痕，残留在脸庞。回忆始终烙在脑海。无论心被失败撞疼多少次，我都不会忘记自己的梦想——当一名数学家。

试卷发下来了，又是一个低得可怜的分数，这分数好像一道强烈的闪电，击得我全身瘫痪，心一阵紧似一阵的痛，只觉得有一个狰狞的魔鬼正一点点吞噬我的思想，我的灵魂。泪，无声的流入心田。

初三了，我究竟会什么？究竟懂什么？一次次的数学考试带给我一次次沉重的打击，当一名数学家也许能解决一切问题。

不经意间，已经从七彩阳光和各色鲜花中走进了灰色调的日子，我多么想重新飞起来，可是我又那样力不从心，我惊奇的发现自己原来缺少一对坚强的翅膀。失落之余，我只学会了一件事——流泪。

总是觉得经过很多艰苦吞过很多苦涩却无人安慰，总是觉得走过很多坎坷熬过很多寂寞却无人理会，总是觉得努力了拼搏了却没有多少收获。听着如潮的掌声为胜利者响起，看着美丽的鲜花为成功者绽放，流泪便成了我唯一的发泄。

然而，“眼中有泪，心中才有彩虹”这个声音不断扩大，似乎要震破我的耳膜，真的“眼中有泪，心中才有彩虹”吗？我不断的问自己，我回忆着，思索着，试图寻找答案。

我终于明白，眼泪不只是昭示你有迷惘的过去，沧桑的往日，它更让我明白：冬天来了，春天还会远吗？由此我更加坚强，日落了还会有日出，月缺了还会有月圆，只要梦还在，只要我走的踏实，走的稳健，一定会迎来阳光明媚的明天。

初三，我终于知道我该会什么，该懂点什么，擦干眼泪，拾起尘封已久的微笑、坚强、努力和勇气，这些都是为了自己的梦想——成为一名数学家而努力奋斗的的坚实根基。

放松自我的句子篇七

我们唯有不断认识自己，完善自己，才能更好的去适应这个竞争日趋激烈的社会。不过怎样才能更好地认识自己呢？这便需要我们不断深入剖析自己的内心，直面不足之处，克服自身的不足，最终达到完善自己的目的。

认识自己，实际上是一个不断挖掘心灵的过程。这期间，我们与灵魂展开了深入的交谈，不断了解自身的专长和缺陷，我们人从刚一出生开始，目光便只局限于外在世界，很少拷问自己的心灵，以至犯了过错之后，我们总习惯于寻找客观原因，而忽视了一点：造成错误的根源往往潜藏在灵魂的最深处。

挫折是无穷无尽的，每一个人能在挫折中学到的东西又是极其有限的，而社会又在不断地发展。所以我们不想自己落后于人，便唯有从自己出发，寻找存在的瑕疵，以求获得很小的提升，并使之成为战胜竞争者的最后一根稻草。而相比之下，有些人自知不为十全十美，却没有勇气正视自己的内心，当他的双脚踏足肉体与灵魂的交界处时，便急不可待地缩回，生怕逾越那道雷池。这种人在最后一定会被社会淘汰，湮没

于历史，所以，认识自己是十分必要的。

我们最需要的，是无与伦比的勇气，那是一种“明知山有虎，偏向虎山行”的气概。在自我剖析的过程中，我们的心灵被一层层地剥开，其中可能隐藏着连我们自己都不曾发觉的晦暗与阴霾。这时，无畏的勇气便会化作盾牌，保护我们继续向前。

其实这很简单，我们只需不断重复对心灵的剖析，使之成为一种习惯，认识自己自然变得水到渠成。

所以，不断从各个层面重新审视自身，把灵魂两侧的两个并不完美的自己结合在一起，就可以说是战胜了原先的自己，成了最完美的那个。