

最新认识自己的情绪 认识自己的演讲稿 (汇总8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

认识自己的情绪篇一

在我们的身边，有很多学生有目标和理想，希望大展宏图，而且也在努力地学习着，每天坐在教室里，下课也不挪窝，但是每次考试，成绩都是平平。不说别人，连他们自己也觉得迷茫，于是怀疑：冥冥之中真有神灵在操纵自己的命运？于是自叹自己不是读书的料，原有的理想和努力都付之东流，令人叹息。

如果我们仔细观察他们的行为，我们可以发现，他们其实是被同一个敌人打败的，那就是他们自己。他们缺乏了解自己的洞察力和战胜自我的意志力，不知道自己的长处和短处，他们没有把内心的东西组织起来，因此临考试时心中始终是茫茫然。他们过不了自己这一关，最终导致失败。

不过，世界上最难了解的人就是我们自己。审视自己时，经常是雾中看花，水中望月，搞不清自己。

事实上，一个人走上成熟的最重要的标志就是：不在躲避自身问题，直面真实的自我，洞悉自身的优点于缺点。因为只有认识自己，你才能明白究竟是什么在腐蚀你的意志力，什么在诱惑你半途而废，什么让你被眼前的障碍绊倒。而后努力开掘自身的优点，对症下药，用心弥补自身缺陷。这样才能战胜自己，超越自我，战胜各种困难。

伟人之所以伟大，关键在于他们能战胜自我，永不放弃。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”两千多年前，古人就这样教诲与我们。

如果你想成为一个不凡的人，必须能吃苦耐劳，自强不息。每一个成功的人，在生活中都经过一番奋斗。勇于面对困难，迎接下一个挑战的人，就是最后的赢家。

认识自己的情绪篇二

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。

认识自己的情绪篇三

“认识你自己！”——这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言，希腊和后来的哲学家喜欢引用来规劝世人。

对这句箴言可作三种理解。

其一，人要有自知之明。有人问泰勒斯，什么是最困难之事，回答是：“认识你自己。”接着的问题：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。苏格拉底更进一步，从这句箴言中看到了神对人的要求，就是人应该知道自己的限度，承认自己在宇宙最高秘密面前是无知的。“我知道我一无所知”——因为这句话，他被德尔斐神谕称作全希腊最智慧的人。

其二，每个人身上都藏着人性的秘密，都可以通过认识自己来认识人性。事实上，自古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当作标本，藉之反而对人性有了深刻而同情的理解。

其三，每个人都是一个独一无二的个体，都应该认识自己独

特的禀赋和价值，从而自我实现，真正成为自己。

认识自己的情绪篇四

哲学家们常常教导我们，要“认识你自己”，“成为你自己”。的确，人活在世上，应该活出自己的本色。然而，“自我”是一个复杂的概念，哲学家们自己尚且争论不清。

一个人怎样才算拥有“自我”呢？我认为有两个可靠的标志。

一是看他有没有自己的真兴趣，亦即自己安身立命的事业，他能够全身心地投入其中，并感到内在的愉快和充实。如果有，便表明他正在实现“自我”，这个“自我”是指他的个性，每个人独特的生命价值。

二是看他有没有自己的真信念，亦即自己处世做人的原则，那是他的精神上的坐标轴，使他在俗世中不随波逐流。如果有，便表明他拥有“自我”，这个“自我”是指他的灵魂，一个坚定的精神核心。

这两种意义上的“自我”都不是每个人一出生就拥有的，而是在人生过程中不断选择和创造的结果。正因为此，每个人都要为自己成为怎样的人负责。

认识自己的情绪篇五

有一个交际花总是喜欢向人炫耀。

“今天我认识了一位银行家。”

一天，她得意洋洋地对人们说。

“今天我又认识了一位大明星。”

又一天，她拿出明星的签名展示给大家。

每一天她都能认识许许多多的大人物，并以此作为炫耀的资本。

但是突然之间她像变了一个人似的，不再像过去那样频繁出入于社交场合了。

原来前段时间向人炫耀的时候，有一个老者这样反问她一句：“你认识的人诚然比任何人都多，然而你认识你自己吗？”

刹那之间，她醍醐灌顶。

认识你自己吧，因为你是世界的缩影，是世界的开头和中心，认识了你自己，也就认识了整个的世界。

认识自己的情绪篇六

宋仁宗赵祯做太子时，宫里有叫周怀政的太监，赵祯与他在一起取闹时，曾经亲热地称呼他为哥哥，周怀政自认为与太子的关系特别铁。

赵祯喜欢写字画画，尤其爱好画马。一天，他的老师张文懿向他求一张马图，赵祯说，你是我老师，我怎么好给你画马，我给你写几个字吧，于是就泼墨挥毫，写下“寅亮天地弼予”几个赞誉有加的字，恭恭敬敬地送给了老师。

周怀政听说后，心里也痒痒了，太子可是把自己当哥们看待的，于是也向赵祯求字，作为向别人炫耀的资本。可是在赵祯心里说，这周怀政可真是的，你一个宫里的太监怎么能同我太子的老师、朝廷重臣相提并论呢，也不想想你周怀正是谁，不过是一个端茶倒水的下人而已，闲时拿你开开心就当真了，于是就有拿周怀政开涮的意思，挥笔写下了“周家哥

哥斩斩”几个字送给周怀政。周怀政看了，大为吃惊，可是，转念一想，觉得这是赵祯在和自己开玩笑。他想，自己跟赵祯的关系这么好，赵祯不会斩杀自己的。于是，周怀政收好了“周家哥哥斩斩”这几个字。

后来，赵祯的父亲宋真宗病重期间，周怀正竟然策划谋杀宰相丁谓，强逼真宗退休，企图让赵祯提前接班，结果被人告发下了大狱，被定为死罪。在监斩台上，监斩官对他说：“你只是一个太监，竟然自恃与太子的关系炫耀自己，而且执迷不悟，走到今天这个下场，真是死有余辜！”

周怀政最后落得个被斩杀的命运，其实就是没有认识到自己所处的是什么位置，就像农民给田里的麦子施肥的时候，同时也给田里的杂草也施了肥，杂草呢，一得到肥料的滋养就迅速生长，最终被农民拔掉，因为农民要的是麦子，而不是杂草，所以古希腊帕尔索山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言：“你要认识你自己。”卢梭称这一碑铭：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”显然，认识自己是至关重要的。

认识自己的情绪篇七

山上的寺院里有一头驴，每天都在磨房里辛苦拉磨。

天长日久，驴渐渐厌倦了这种平淡的生活。

驴每天都在寻思，要是能出去见见外面的世界，不用拉磨，那该多好啊！

不久，机会终于来了。

有一个僧人带着驴下山去，准备让驴驮点东西回寺庙，这让驴兴奋不已。

来到山下，僧人把东西放在驴背上，没想到，路上行人看到驴时，都虔诚地跪在两旁，对它顶礼膜拜。

一开始，驴大惑不解，不知道人们为何要对自己叩头跪拜，慌忙躲闪。

可一路上都是如此，驴不禁飘飘然起来，原来人们如此崇拜我。

回到寺院以后，驴认为自己身份十分高贵，死活也不肯再拉磨了。

僧人无奈，驴不肯干活，自己又不能杀生吃肉，只好放驴下山。

驴刚下山，就远远看见一伙人敲锣打鼓迎面而来，心想，一定是人们前来欢迎我，于是大摇大摆地站在马路中间。

那是一队迎亲的队伍，如今却被一头驴拦住了去路，人们愤怒不已，棍棒交加……

驴仓皇逃回寺院里，此时已经奄奄一息。

临终前，它愤愤地告诉僧人：“原来人心险恶啊，第一次下山时，人们对我顶礼膜拜，可是今天他们竟对我狠下毒手。”

僧人叹息一声：“果真是一头蠢驴！那天，人们跪拜的，是你背上驮的佛像啊。”

人生最大的不幸，就是一辈子不认识自己。

有时，离开平台，自己什么都不是！

认识自己的情绪篇八

3、谦固美名，过谦者，宜防其诈。——朱熹

4、你可知道，人类老是高估了自己所没有的东西之价值。——萧伯纳

5、莫笑别人背驼，自己把腰挺直。——苏联

6、人贵有自知之明。——这句话刻在希腊神庙的柱子上

7、每个人都知道鞋子挤脚的地方。——拉丁美洲

12、骄谄，是一个人。遇胜我者则谄，遇不知我者则骄。——申居郢

13、恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。——诸葛亮

14、构成我们学习最大障碍的是已知的东西，而不是未知的东西。——贝尔纳

15、给自己唱赞歌的人，听众只有一个。——日本

16、最困难的事情就是认识自己。——希腊

17、感情压倒理智，这就是人间产生罪恶的原因。——欧里庇得斯

18、对自己的不满足，是任何真正有天才的人的根本特征之一。——契诃夫

21、越是没有本领的就越加自命不凡。——邓拓

22、自己的鞋子，自己知道紧在哪里。——西班牙

23、如果你指挥不了自己，也就指挥不了别人。——美国

24、天上的繁星数得清，自己脸上的煤烟却看不见。——马来西亚

26、我们的骄傲多半是基于我们的无知！——莱辛

27、自知之明是最难得的知识。——西班牙

29、当面怕你的人，背后一定恨你。——英国

31、不会评价自己，就不会评价别人。——德国

32、人类通常像狗，听到远处有狗吠，自己也吠叫一番。——伏尔泰

34、要想了解自己，最好问问别人。——日本

35、心灵有时应该得到消遣，这样才能更好地回到思想与其本身。——费德鲁斯

37、自己的饭量自己知道。——苏联

38、只有在人群中间，才能认识自己。——德国

39、知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。——老子

41、越是无能的人，越喜欢挑剔别人的错儿。——爱尔兰

认识自我的经典名言 2

1、青春时代的魔力是美好的，给心灵造成创伤的魔力是危险的。 佚名

- 2、青年时种下什么，老年时就收获什么。 易卜生
- 3、你做的事情最好是你晚年时愿意回忆的事。 奥理略
- 4、不要讥笑老年人，因为你也会有老年。 米南德
- 7、一个人有无成就，决定于他青年时期是不是有志气。 谢觉哉
- 8、希望那无希望的事实/解答那难解答的问题/便是青年的自杀！ 冰心
- 14、一个民族的年轻一代人要是没有青春，那就是这个民族的大不幸。 赫尔岑
- 19、青春须早为，岂能长少年。 孟郊
- 20、青春岂不惜，行乐非所欲。 文天祥

认识自我的经典名言 4

- 1、知错就改，永远是不嫌迟的。——莎士比亚
- 2、自己的饭量自己知道。——苏联
- 3、每个人都知道鞋子挤脚的地方。——拉丁美洲
- 4、濯清泉以自洁。——韩愈
- 5、最困难的事情就是认识自己。——希腊
- 6、最伟大的胜利，就是战胜自己。——高尔基
- 7、当面怕你的人，背后一定恨你。——英国

8、莫笑别人背驼，自己把腰挺直。——苏联

9、只有在人群中间，才能认识自己。——德国

10、濯清泉以自洁。——唐韩愈

认识自我的经典名言 5

1、勇于承担，勇于付出，勇于改变。抓住每分每秒，全力以赴。放大梦想，不断耕耘。超越自我，赢在未来。

2、真正的强者，是指那些敢于挑战自我、超越自我，最后获得成功的勇士们！、智者能在失败中看清错误的根源，迎接下一个挑战。愚者却在失败中迷茫而不能自拔。

3、人生最难超越的是自己。

4、也许你现在还不是第一，甚至是最末一名，但只要用尽全力，超越自我，永远朝着终点的方向前进，你就有成功的机会和希望，你就有可能是！

5、一个人要超越自我，是要有很大的决心和韧性，要通过不懈的努力才可以做到的。可是如果你继续停留在昨天的回忆中，颓废、迷茫，那就会更加的困惑、无助，找不到方向。

6、人生能成功的人毕竟不多，既然我们都是芸芸众生中的一般人，那么，只要是超越了以前的自己，得到了别人的认可，得到了自己的快乐，何乐而不为呢。

7、做喜欢做的事，是一种快乐，做能够做的事，是一种进取，做应该做的事是一种责任，超越自己，是人生的真谛。

8、当你超越再超越之后，那美好的明天与希望，绚丽的彩虹就会等待着人，拥塞着你，包容着你，使你真正成为大千世界的尘世中人，一个心灵圣者。

9、人生的最大敌人就是自己。所以，立身命运，惟有自己的超越方为正途，其余当是旁门左道，登不了大雅之堂。

10、世上无难事，只怕有心人，不断学习，不断让自己进步，人的一生就是在这种认识自我，超越自我，完善自我的历程中进步。

11、要想塑造一个全新的自我，就不要自我设限，打破内心的这种心理高度！

12、勇敢地跨越重重困难，将获得斩关夺隘的喜悦，重整旗鼓的信心，战胜万难的欢愉和享受。

13、人生不在于长与短，而在于顿悟的早与晚，与其让生命生锈，不如让生命发光发热。

14、战胜与超越自我，回归自身天然本性，达到摒弃囿围于自我中的癖症境界，当是做人的惟一当务之急（）。

15、强者会在失败时去认识自我不断的进取，弱者会在失败中去消沉。不断的迷茫。

16、超越自己，每个人都做得到。

17、超越，就是认识自我，敢于挑战自我，战胜自我，超越自我，超越他人而走向成功的过程动词。

18、在超越自我的同时，也就是在不断地完善自我，从而让自己的人生更精彩。

19、善于奋飞的人天上有路。敢于攀登的人山中有路。敢于造船的人海里有路。勤奋的人腿和嘴就是路。在路上，是我生命的运行，只为关注我的人，只为温暖我的人。

1、在没找到重新开始的理由前，别给自己太多退却的借口。人生的败笔，总是坚持得太短，放手得太早。不要埋怨出身、天赋、背景、运气那些与你无缘的东西，很多时候英雄不问来路，就看你是否站在该站的位置，做你可以做得事情，就看你能否咬牙多一些固守和忍耐，寂寞时懂花开的声音，孤独处知命脉的走向。

2、只要一个人还有追求，他就没有老。直到后悔取代了梦想，一个人才算老。

3、我们心中的恐惧，永远比真正的危险巨大的多。

4、命运掌握在自己手中。要么你驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定你是坐骑还是骑手。

5、宁愿做过了后悔，也不要错过了后悔。

6、不要拿小人的错误来惩罚自己，不要在这些微不足道的事情上折磨浪费自己的宝贵时间。

7、如果我们都去做自己能力做得到的事，我们会让自己大吃一惊。

8、又是一个周末，收拾东西回学校啦。记得把那些消极的情绪甩在校门外，学校里面的你必须是积极向上的。

9、新东方之父俞敏洪从小学到大学，从未考过全班前20名，第一次高考，英语只考了33分，落榜；第二年高考，英语成绩55分，复读；在一片质疑声中，俞敏洪坚持再读一年，第三年高考英语90分，最终被北大录取。俞敏洪说：没有人鼓励，就自我鼓励；即使最后一名也别自我放弃！