

悦纳自我向上生长手抄报内容(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇一

曾子说：“吾日三省吾身。”短短一句话中蕴含的是对自己每日犯的错坚持反思的哲学思维。生活中我们常常犯错，有时也为之自责，而逃避错误的行为更屡见不鲜。但错误并不可怕，可怕的是你不懂得如何面对错误。面对错误，我们应该坚信：悦纳错误，才能成就更好的自己。

错误既然不可怕，那为什么人们常说着要“少犯错不犯错”呢？这是因为错误也是五花八门的，我们要分别看待。错误大体分为两类：一种是过失性的，即因为自己的粗心、疏忽而犯的错误。这一类既无内涵，亦无价值，自然是少犯不犯最好。而另一类错误名为实践中的错误，它是我们通向成功之路上常犯的。正如爱因斯坦名言“失败是成功之母”，这种错误，即是失败，它能带给我们宝贵的经验教训。我们要悦纳的，就是这种错误。

有人对错误言听计从，任何错误都不肯放过；有人对错误有偏见，认为人犯错是理所应当的，认为只有自然才会完美地没有错误。但伟大的自然就不犯错吗？生物的遗传密码是dna□它就常常犯错。若不是基因犯错，就没有基因的突变，自然不会有达尔文所发现的物种进化论。这个世界就不会如此缤纷多彩。因而，自然界会犯错，而正是犯错，才成就了生命的绚丽。

错误对于自然界而言，它悦纳之，/样性，那它于人而言又如何呢？大发明家爱迪生在发明灯泡的坎坷之路上一共试验了二千多种材料。在试验一千多次之后，他的助手都彻底死心了，说：“你选错很多次材料了，也一无所获还有坚持的必要吗？”爱迪生微笑着回答道，“至少我确认了这么多材料不可行，这就是收获啊！”正是秉持着悦纳错误的态度，爱迪生才历尽艰险成功地发明了电灯泡。与之类似的是，古希腊先哲亚里士多德曾有过对重力的错误看法，认为“重的物体比轻的物体下落快”。他自己虽没有意识到错误，但他的理论给后人留下了思考空间，并最终被后世伽利略等人悦纳他的错误，开启了经典力学的黄金年代。因此，悦纳错误是人类进步的阶梯，这些错误已然成为科学发展史上的一段段佳话，在历史的长河中熠熠生辉。

错误，对于我们中学生而言，亦是弥足珍贵的。在日常生活中我们不仅要接纳错误，还要善于“寻错”，接纳他人善意的批评并努力发现自己的缺点，之后还要用心改错。由此，我们可以在错误中汲取成长经验，让自己这棵小树在风霜中顽强生长，书写人生光辉。

我们每个人，从现在开始，都应尽力寻找错误、悦纳错误、改正错误。当你在错误中成长时，你会拨开成长道路上重重迷雾，遇见生命的高光，在星辉灿烂中寻得更好的自己。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇二

俗话说，尺有所短，寸有所长。每个人都有自己的长处，也会有自己的短处。扬其所长而避其所短，方能做出一番成就。学会悦纳自己，是成功的第一步。

悦纳自己，了解自己，勇敢地展现自我，就定会有所作为，有所成就。发现自己的闪光点，我们才能不断激发出自己的潜能，唤醒潜意识中的大智慧，从而最终拥有化茧成蝶、迎向朝阳的那一天。钱钟书，一代国学大师，可他的数学成绩

却很差。但他知道自己的优势是国语和英语，所以他努力求学，被清华大学破格录取后仍不断钻研，最终成为一代巨匠。正是他了解自己的长处和短处，扬长避短，最大限度地发挥了自己的潜能，才收获了人生的成功。

悦纳自己，我们才能始终保持一颗初心去从容应对人生的跌宕起伏。遇到挫折时，相信自己的能力，发挥自己的长处，坚持前行，必将“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。美国前总统林肯在竞选议会议员时，落选了11次，如果他就此气馁了，不再相信自己的能力，不再坚持自己的路，那么世界就会失去一位不朽的领袖。爱迪生在发明电灯泡时，失败了很多次，如果他不再相信自己的科研能力，放弃实验，那么这个世界的夜晚将继续沉浸在黑暗中。幸而他们都没有放弃，都坚信自己的能力，奋勇前行，直至成功，不仅证明了自己的能力，而且为人类社会做出了贡献。

“天生我材必有用，千金散尽还复来”道出了一代诗仙的自信与豪迈。可在我们的生活中，很多人不能很好地认识自己的优点和长处，盲目跟风，结果在忙忙碌碌中迷失了自己；也有人在挫折面前一蹶不振，自暴自弃，而终被成功遗弃。香港的一位歌唱艺人，本来可以在歌唱事业上闯出更广阔的天地，但他被房地产一时的繁荣迷了双眼，抛弃了自己的梦想，一头扎进自己并不擅长的房地产行业，导致最终破产。在他的手里，歌唱事业的“沉香”最终成了一堆木炭。

这世上本就没有救世主，我们只有勇敢地悦纳自我、相信自己，才能够在这纷乱嘈杂的世界上拥有自己的一席之地！

.....

无论是身处学校还是步入社会，大家都接触过作文吧，借助作文可以宣泄心中的情感，调节自己的心情。那么你有了解过作文吗？下面是小编为大家整理的，仅供参考.....

【推荐】在平平淡淡的学习、工作、生活中，大家对作文都再熟悉不过了吧，作文是人们以书面形式表情达意的言语活动。那么一般作文是怎么写的呢？以下是小编收集整理的.....

悦纳自我向上生长手抄报内容篇三

第一段：引入悦纳自己和关爱他人的重要性（约200字）

在现代社会中，人们常常忙于工作、学习和应对各种压力，往往忽视了悦纳自己和关爱他人的重要性。然而，只有真正悦纳自己并且具备关爱他人的心态，我们才能够获得真正的快乐和满足感。在我过去的生活中，我深刻体会到了这一点，我学会了悦纳自己并且用心去关爱身边的人。在这个过程中，我不仅找到了内心的平衡，也得到了来自他人的真挚关爱和支持。

第二段：悦纳自己的重要性和对自己的体贴（约300字）

悦纳自己首先要对自己的身体和心理状态有所体贴。我们需要抽出时间来休息和放松，保证充足的睡眠和健康的饮食。而这些常常被我们忽视，同时也会导致身心疲惫。当我们悦纳自己时，我们会注意到自己的内心需求，明白什么是真正让自己感到快乐和满意的事情。例如，我会定期进行一些喜欢的运动，听音乐或者读书，这些活动能够放松我的身心，让我更好地悦纳自己。通过这样的方法，我发现自己的身体和心理状态都得到了提升，更加积极地面对生活的困难和挑战。

第三段：关爱他人的重要性和行动的力量（约300字）

关爱他人是一种无私和善良的品质，同时也是我们自我实现的方式之一。与人为善不仅可以让他人感到幸福和温暖，也能够帮助我们建立和他人之间的美好关系。我发现，当我花

时间和精力关爱他人时，我不仅能够从他们那里获得真挚的友谊和支持，也会感到无比的快乐和满足。无论是与家人、朋友、同事还是陌生人之间的互动，我们都应该尽力去体贴和关心对方的需要，并对他们提供帮助。

第四段：悦纳自己和关爱他人的实践方法（约200字）

要实现悦纳自己和关爱他人的目标，我们可以尝试一些实践方法。首先，我们要学会倾听，真正关注他人的需求和感受。通过与他人互动，我们可以了解他人的需要，从而更好地去关爱他们。其次，我们要表达自己的感激之情，让身边的人感受到我们的关怀和善意。更重要的是，我们要积极参与公益和慈善活动，为社会做出一点点的贡献，通过帮助他人来实现自己的价值。

第五段：总结（约200字）

通过悦纳自己和关爱他人的实践，我发现这是一种双赢的生活方式。我们从中获得内心的平衡和满足感，同时也感受到了来自他人的温暖和支持。悦纳自己和关爱他人可以帮助我们建立良好的人际关系，促进社会的和谐发展。因此，我希望更多的人能够意识到悦纳自己和关爱他人的重要性，积极地投入到这个美好的过程中，享受真正的幸福和快乐。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇四

第一段：引言（200字）

在快节奏的现代社会中，人们往往过分地关注工作、学习和其他外在的事物，而忽略了自己内心的需求和他人的情感。然而，悦纳自己并关爱他人是实现内心平静与幸福感的关键。通过与自己的对话和自我反省，我们才能更好地理解自己、接纳自己。而与此同时，我们也要对身边的人保持关爱之心，因为关爱他人也是滋养自己心灵的重要途径。

第二段：悦纳自己（200字）

悦纳自己意味着接纳自己的优点和缺点，珍惜自己的特色和个人价值。通过与自己的对话，我们能够深入了解内心深处的真正需求，找到追求内心平和的方法。接纳自己的过程中，要学会放下过去的遗憾和自责，以积极的态度投入到现在的生活中。重视自我关爱，不仅可以提高自己的幸福感，还有助于更好地关爱他人。

第三段：关爱他人（200字）

关爱他人不仅是一种道德责任，也是实现自身价值的一种途径。无论是家人、朋友还是陌生人，我们都可以通过细微的关怀和帮助，传递温暖和关爱。从关切他人的情绪与需求入手，主动倾听与理解他人，才能更好地与他人建立连接。而关爱他人的同时，我们也会感受到他人的回馈与陪伴，进一步满足我们的情感需求。

第四段：悦纳自己与关爱他人的关联（200字）

悦纳自己与关爱他人是密不可分的，相互促进的。悦纳自己使我们拥有更多的内心能量和爱的投入，从而更好地关爱他人；而关爱他人也使我们感受到他人的关注与爱，提升自我价值感。通过悦纳自己并关爱他人，我们能够建立起积极健康的人际关系，增强心理素质，追求内心的平静与成长。

第五段：结论（200字）

在如今纷繁复杂的社会中，我们需要学会悦纳自己关爱他人。通过对自我的接纳和关注他人的关爱，我们可以获得内心的平静与幸福，同时也可以传递温暖和关爱给身边的人。悦纳自己与关爱他人相辅相成，相互促进。只有在实践中，我们才能够真正体会到悦纳自己关爱他人的心得与体会，让我们的生活充满正能量和喜悦。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇五

生活需要悦纳

作为学生，经常接触的人当然是老师。因此，师生之间的关系变得非常微妙、有趣：矛盾时有发生，情谊也在不断加深。所以，有些同学会厌恶老师；有些同学很得意老师。

前几天，因为一个偶然的机，我在报纸上看到这样一则新闻：有81.8%的中学生喜欢活泼、幽默的老师；有72.8%的中学生喜欢和蔼可亲的老师，而认真、严肃的老师就不怎么受欢迎了，只占11.2%。

其实，我们身边的老师有很多都符合这个数据。比如说我们的物理老师，虽然有许多同学不知道他姓王，名保桐，但是他的学生都知道，他这个人讲话很风趣；惩罚学生的方法很搞怪；性格很豪爽；做事很潇洒。所以，他的人气是最高的。还有我们的班头：马哥哥。他的一举一动，一言一行，常常会引得同学们捧腹大笑。可如果他心情不好，发起火来也确实挺吓人的。所以，他的人气仅次于保桐老师。最糟糕的应该是政治老师。初一p初三这两年，她一直都是带着一副沮丧的表情来上课，上完课又带着同样的表情离开了。将近两年的时间里，我似乎没看见过她露出过半点笑容。

同学们普遍觉得，活泼p幽默的老师，给人一种亲切感，能拉近彼此之间的距离。在教学上，这样的老师，也能利用这种性格来调动课堂气氛，增加学习的趣味性，令我们愉快轻松地接受知识而不感觉枯燥，保桐老师就是一个很好的实例。

我们老班经常教育我们，说：“你们就会耍小聪明，一p二班水平太高，咱不去比；四班的文科是强项，咱也不说了；同样是英语老师当班主任，你看看人家七班……可你们有什么能拿得出手？！老师急，家长更急，可这有什么用啊？你们自己倒是一点也不着急！唉~真不知道你们脑子里都在想些什

么！”

如果你受到这样的批评，你会怎么样？你最好想清楚一个道理：老师是因为在乎你才会批评你，如果他打算放弃你的话，早就不理你了。

人是有感情的高等动物，师生之间除了教与学的关系，也可以成为无话不谈的朋友。怒气可以传染，笑意也可以传染。聪明的人，一定会以师为友，多于老师交流p沟通；只有傻瓜才会把老师当成敌人，处处与老师作对。

只要积极地悦纳老师，主动接受老师，那你的成长中就会多一簇阳光，多一滴雨露，多一份营养。

面对老师，最为重要的是悦纳和沟通。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇六

何谓“悦纳自己”？依我之见，不仅是欣然接受自己的优点，更是乐于接纳自己的不足或不幸，并将之成功转化为另一优势，成为自己的得分点。

悦纳自己，不足会转化成优势。这个故事也许你们都听过，有一个可怜而执着的小男孩，患有严重口吃，同学们取笑他，不愿搭理他，就连老师上课也不愿提问他。有一天课上，老师让每一个同学上讲台说说自己的理想，很快便轮到了他，他迟疑着慢慢挪到讲台上，抬起头，依旧结结巴巴却很坚定地说：“我·····我以后···要当···”果不其然，引来同学们的一阵嘲笑，但他并不理会这些，坚持着说完：“当·····一名···演···演说家。”台下的笑声更加厉害了，同学们一个劲的起哄，小男孩的脸越来越红了，但他的眼神也越来越坚定。从此，镇上的小河边便多了一个小男孩，每天对着河岸发出一些含混不清又时而停顿的语句，若有人仔细走近一看，便能发现他口中还含着

一颗小石子。日复一日，年复一年，他流了多少血泪，我不知道，但我知道，他最终还是成为了一位名演说家，每次演讲都座无虚席。回想过去，在他口吃时没人相信他会成为世界上一流的'演说家，但在他成名之后，也没人愿意相信他以前真是那个口吃的小男孩，1000字作文《1000字》。那么，换成是你或我，也许会放弃吧，埋怨同学们的嘲笑，自卑自己的口吃，而这个小男孩最终悦纳了自己，完成了他一生中最为重要的蜕变，因为，他坚信：不足会转化成优势！

悦纳自己，不足能转化成优势。

同样，这个名人事迹你也一定听过，她，一介女流之辈，容貌平凡，眼中却闪烁着坚定的信念之火，她身高不足，在乒乓球坛上仍叱咤风云，所向披靡，没错，她就是我们所熟知的邓亚萍，就是这个身高不足一米六的女人为中国夺得了多枚金牌，那么身高是她的劣势吗？不，她说：“小的身形更利于我打球时移动的速度！”另外，喜欢篮球的人一定知道nba中有一个小个子球员，在一堆人高马大的队员里只有他一个人脱离了平均身高，不免有些滑稽可笑，开始训练的时候，被人讥笑是无可避免的，但他却像邓亚萍一样刻苦坚持了下来，终于，迎接他的不再是讥讽和嘲笑，而是鲜花与掌声！事后接受采访时，他自信的说：“不，我丝毫不为身高而自卑，相反，我得感谢它，要不是它，我怎能在一堆巨人中穿梭自如，突出重围呢？”如果他们放弃会怎样？他们会被埋没，无人知晓！所以，只有悦纳自己，不足才能转化为优势！

悦纳自己，千万不要自卑于自己的不足，不足会转化成你的去发掘它，从而发现自我的闪光点，所以，悦纳自己，让不足成为自己的优势，这也许就是你的成功之处！直面它，你便能发现自己的潜在优势，便能得分点！

悦纳自我向上生长手抄报内容篇七

请你一定要相信自己，一定要接受、喜欢自己的样子，一定要让自己变成你会真心喜欢的样子。如果你所存在的样子，不是长辈所要控制你的样子，不是社会所规定你的样子，请你一定要勇敢地为自己站出来，温柔地推翻这个世界，然后把世界变成我们的，所以，请悦纳自己。

悦纳过去的自己吧，过去是枚奖章，褒扬了每个人的成长。有的时候，沿着过去的记忆回溯，就能清晰地感受到每个人灵魂深处的雷同。的确过去的自己是青涩的是幼稚的，每个人都或多或少的做过让自己想起来都觉得可笑的事情，但這些可笑换来了我们的成长，这些可笑在我们的记忆里闪着光。著名诗人郑板桥多次科考不过，直至老年才当上县令，但他依旧过得逍遥自在，不曾为自己过去的失败自暴自弃，也正因为悦纳了过去的自己，才得出“难得糊涂”的人生真谛。悦纳过去的自己，不抛弃不放弃，过去的自己就成为一枚奖章，褒扬了我们的成长。

悦纳现在的自己吧，现在是朵焰火，绽放了每个人的蹉跎。沿着时光的裂缝，年华稍纵即逝，现在的自己何其珍贵。或许现在是有太多的不尽人意，但现在的自己是真真切切掌握在我们自己手中的，是确实确实能实现理想的唯一载体。我们不再，可我们一直都在。因为有现在的自己，于是可以改变，于是可以燃烧自己无尽的热血，于是可以展现出自己的美丽。时光荏苒，活在当下的我们理应被毫无保留地照单全收，悦纳现在的自己，把握今朝的自己，现在就是朵焰火，绽放了每个人历练的蹉跎。

悦纳将来的自己的吧，未来是个气球，承载着每个人的梦想。有些从小失明的人，注定只能拥有黑暗的未来，有些在事故中失去腿脚的人，注定要接受残缺的人生。但当我们看到那些残疾人艺术团的时候，才发现那些看似没有未来的人竟比我们过得更加精彩快活，即使知道自己的未来也依旧残缺，

但他们没有自怨自艾，努力接受了未来的自己，因此可以在舞台上起舞、飞扬。因为这是他们的梦想，现在可以接受，未来也不会改变，未来也一样闪亮。未来有无限种可能，悦纳未来的自己吧，未来是个彩色的气球，承载着每个人的梦想。

你看，我们看过这么多的电影，经历过这么多的人和事，有聚有散，分分合合，以后还会有，但你要知道，最后留下来的，永远都是你自己。我们活着不是为了取悦别人和别人相比，我们要幸福得多，因为别人只能选择爱我们或者不爱我们，但我们却可以选择爱自己，或者更爱自己。

悦纳自己，笑对人生。

悦纳自我向上生长手抄报内容篇八

生命的海洋中，有谁迷失其中，又有谁在人生的道路上无从知返呢？——题记

岁月如水，冲走了寂寥，冲走了彷徨，有时也冲淡了对每个人都有非凡意义的最单纯的记忆。仿佛是心中那只远飞的纸鸢再一次重现，却又销声匿迹。

流年易逝，勿忘初心。如果说生命中最难以留下的是纯真的记忆，那么初心便是在记忆中的一颗熠熠发光的钻石，它折射着每个人心中的信念与坚守。就像穆怀黎在书中说的“用阅读致敬初心，找回自己明亮的眼睛、澄澈的初心。”这份来自心灵的礼物馈赠给所有告别童年，走向成熟人生的人。它“唤醒”“沉睡”在深处的初心，当热血沸腾的斗志再次涌上心头时，阴云雾霭会顿时化为虚无，洒满希望之光的人生旅途将伴随着生命的乐章娓娓道来。真的，心底那股勇往直前的冲劲往往蕴藏在灵魂深处。

这份弥足珍贵的礼物更需要我们去悦纳。人生的道路不可能

一帆风顺，面对岁月的磨炼和生活的挑战，我们必须不惧前方，砥砺前行。勇敢接受且欣然接受苦难的唯一方法便是把它们看成是“上帝赐予你的礼物”。即使有一天我们忘记了快乐的滋味，也会本能地向荆棘遍布的前方行走，这便是来自初心的本能——韧性。所以，珍惜我们内心独有的领悟，更要学会在岁月流年里珍重保持这份永远的初心。

生活不会永远是鲜花与掌声，行走在人生的道路上总会遇到失意与无措。面对勇往直前还是就此放弃，许多人都踌躇不决。这时候，你要记得这样一句话：“星星之火，可以燎原。”趁着心中的斗志尚未泯灭，就要绝地反击。要坚信：处于落魄的低谷，更预示着将迎来成功的巅峰！

初心便是那美好、善意而又积极的梦想；初心便是当所有人都不认可自己时坚持向前的勇气；初心便是在寂寞岁月里一首妙趣横生的歌谣，它慰藉了无数失魂落魄的追梦人。

生命中最珍贵的礼物莫过于初心，拥有它，我们才能不乱于心，不惧于难，不逝余生，不忆过往，如此，安好！