

最新克服自卑的句子 帮助学生克服自卑 心理论文(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

克服自卑的句子篇一

问：魏老师，我这个人特别自卑，总觉得自己什么也不如人，一点自信心也没有。有时候就想，如果真有陶渊明写的那种“桃花源”，我一定躲到那里边去。我知道这不可能，可又解脱不了，您说，我该怎么办？

答：自卑和自傲一样，都是不能正确认识、评价自己的表现。为什么会这样呢？往往是思想方法上有偏差，导致评价自己偏离了正确的标准，得出了不恰当的结论。据我了解，自卑的人其实心里对自己的期望值都是很高的，他们的参照对象总是最好的、最优秀的，因而左比右比总觉得自己不如别人，以至于丧失了自信心。

我们现在积极推进素质教育，素质教育就是要造就人格健全、发展全面的人，造就21世纪需要的一代新人。未来的世界无限广阔而美好，青年人应该意气风发、充满自信，有所向披靡、无坚不摧的勇气，大踏步地向前跨越，去创造事业的辉煌，去书写人生的壮丽。

克服自卑的句子篇二

官接待的应试者有若干名，相同的问题问了若干遍，类似的回答也要听若干遍，因此，官会有乏味、枯燥之感。只有具有独到的个人见解和个人特点的回答，才会引起对方的兴趣和注意。

案例：

有一位女大学生去一家中外合资公司应聘求职。她通过了一道道关卡，最后只剩下她和另一位男性求职者。

经理是外国人，他在与这两位求职者的闲聊中，极为随便地问了三句话：“会打球吗？”

男的说：“会。”

女的答道：“打得不好。”（其实她在大学校园里是个不错的羽毛球选手）

经理又问：“给你俩一部小轿车，限在一星期的时间内，有没有把握学会驾驶这辆小汽车？”

男的说：“有。”

女的说：“不敢保证。”（其实她曾经学过开汽车）

经理再问：“厨房里有的是蔬菜，你俩能不能给我做几样拿手好菜，我这人不挑剔，

”

男的说：“没问题。”

而她却腼腆地说：“做得不好。”（其实她的烹调技术不亚于一个三级厨师）

你认为这两位应聘者的答话，哪一位更能受到官的`欢迎？

分析：

这位男应聘者的答话更能受到主考官的欢迎，想知道原因吗？

这位女大学生默守“谦虚是最大美德”的古训，不敢表白自己的工作能力。如果从更深一层来讲，她的身上郁积着自卑心理，不敢面对机遇、迎接挑战。在求职过程中，如果招聘人员是从港、澳、台来的，他们或许会理解中国人的谦虚心理。可当招聘者是来自历史文化背景截然不同的西方国家，则可能出现上述类似的结果。

如今，中国女性已经呈现出一个崭新面貌，表现自我、肯定自我。崇尚自我的人日益增多。然而，这样的女性毕竟为数尚少。在求职面谈中，女性要勇敢地破除自卑情绪，展示自我，推销自我，这样才能不致在求职中受挫，并树立一个职业女性的形象。

克服自卑的句子篇三

(1) 正确地认识自卑感的利与弊。有的人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，自暴自弃。这是一种不正确的认识，它不仅不利于自卑者的前途，反而会加重自卑心理。其实，比起狂妄自大的人，自卑者更加讨人喜欢。因为，自卑的人都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事小心谨慎，稳妥细致，重感情，重友谊。自卑者应当充分利用这一有利位置，增加生活的勇气和信心。还应认识到，若克服了心理上的这种障碍，自己将更有前途。

2) 正确地评价自己。不仅要看到自己的短处，也要客观看到自己的长处；既要看到自己不如人之处，也要看到自己的过人之处。俗话说，“比上不足，比下有余”嘛。谁都有缺点和不足，只要能想方设法克服缺点和不足就行。这样就可以增强自信心，减轻心理压力，扔掉包袱轻装上阵。

(3) 正确地表现自己。有自卑感的人不妨多做一些力所能及、把握较大的事情，并竭尽全力争取成功。成功后，及时鼓励自己：“别人能做到的事，我也做到了！”当面对某种情况感

到信心不足时，可以用“豁出去”的自我暗示来放松心理压力，反倒能够充分发挥自己的潜力，获得成功。

(4) 正确地补偿自己。为了克服自卑感，可采取两种积极的补偿途径：一是以勤补拙。知道自己在某些方面赶不上别人，就不要背思想包袱，而应以最大的决心和顽强的毅力，勤奋努力，多下功夫，下苦功夫。二是扬长避短。有些残疾人虽然生理上缺陷很大，又失去了自由活动 and 交际的空间，似乎发展空间极为有限。但有志者事竟成，高位瘫痪的张海迪的成功之路就是一个明显的例证。她身残志不残，酷爱音乐、医学、文学，以10倍于常人的毅力在多方面都有所建树。

(5) 正确地对待挫折。遭受挫折和打击，这是人人难免的。但人的承受能力不同。性格外向的人过后即忘，性格内向的人容易陷入其中。这时就应当注意凡事不要期望过高，要善于自我满足，知足常乐。无论学习或工作，目标不要定得太高太死，不然就容易受挫折。

克服自卑的句子篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我演讲的题目是：追逐青春，放飞梦想

青春，充满激情的年代；梦想，包容无数的未知。也许你看到的青春在岁月的蹉跎中渐渐暗淡，追逐的梦想在现实的利剑前慢慢的破灭。但其实是你坚守的梦想动摇了，飞扬的青春气馁了。不要害怕前进的道路崎岖，青春的光彩经不起时间的雕刻。我们要拥有怀抱梦想的信念，放飞青春的豪迈。

拥有梦想的青春是简简单单的，怀抱梦想的青春是奋发向前的，拥有梦想的青春是无所畏惧的，怀抱梦想的青春是所向无敌的！坚定的相信拥有梦想的我们终有一天会让整个世界因为我们而骄傲，远大的抱负，激情的呐喊，不管不顾的想要

潇洒来去。鸟儿向往蓝天，是为了自由地飞翔；花儿在枝头绽放，是为了吐露芬芳。既然我选择教师这个职业，就无怨无悔，用青春追逐梦想，直至蜡干丝尽，桃李芬芳。

在极速发展的社会中，在时过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资历；在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑屋里，梦想是我们奋斗的动力！

青春的心蠢蠢欲动，让梦想带我们去旅行。

纵使山高入云霄，纵使水深不见底，纵使鸿沟无边际，青春的心有梦想的乘载，年轻的我们扬起梦想的翅膀，跨越困难，飞越极限。

也许，青春的我们会迷茫，但梦想一如既往！

也许，梦想最后不会成真，但青春的心无怨无悔。

让我们一起追逐青春，放飞梦想吧！

谢谢大家。

青春演讲稿

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

克服自卑的句子篇五

面试官接待的应试者有若干名，相同的问题问了若干遍，类似的回答也要听若干遍。因此，面试官会有乏味、枯燥之感。只有具有独到的个人见解和个人特点的回答，才会引起对方的兴趣和注意。

案例：

有一位女大学生去一家中外合资公司应聘求职。她通过了一道道关卡，最后只剩下她和另一位男性求职者。

经理是外国人，他在与这两位求职者的闲聊中，极为随便地问了三句话：“会打球吗？”

男的说：“会。”

女的答道：“打得不好。”（其实她在大学校园里是个不错的羽毛球选手）

经理又问：“给你俩一部小轿车，限在一星期的时间内，有没有把握学会驾驶这辆小汽车？”

男的说：“有。”

女的说：“不敢保证。”（其实她曾经学过开汽车）

经理再问：“厨房里有的是蔬菜，你俩能不能给我做几样拿手好菜，我这人不挑剔。”

男的说：“没问题。”

而她却腼腆地说：“做得不好。”（其实她的烹调技术不亚于一个三级厨师）

你认为这两位应聘者的答话，哪一位更能受到面试官的欢迎？

分析：

这位男应聘者的答话更能受到主考官的欢迎，想知道原因吗？

这位女大学生默守“谦虚是最大美德”的古训，不敢表白自己的工作能力。如果从更深一层来讲，她的身上郁积着自卑心理，不敢面对机遇、迎接挑战。在求职过程中，如果招聘人员是从港、澳、台来的，他们或许会理解中国人的谦虚心理。可当招聘者是来自历史文化背景截然不同的西方国家，则可能出现上述类似的结果。

如今，中国女性已经呈现出一个崭新面貌，表现自我、肯定自我。崇尚自我的人日益增多。然而，这样的女性毕竟为数尚少。在求职面谈中，女性要勇敢地破除自卑情绪，展示自我，推销自我，这样才能不致在求职中受挫，并树立一个职业女性的形象。

克服自卑的句子篇六

学会从多角度看问题，全面辩证地看待和评价自己，不仅要如实地看到自己的短处，也要恰如其分地看到自己的长处，切不可因自己的某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处。要多去发现自己的长处，树立自信心。要用理性的态度面对失败和挫折，做到大志不改，不因挫折而放弃追求。善于挖掘自己的潜能、利用自身的特点，大胆尝试，勇于拼搏。一个人只有客观地评价自己和他人，与他们进行正确的社会比较，才有助于肯定自己，才可能克服自卑感。

2. 正确地归因

不能因一次失败，就认为自己能力不行。殊不知这次失败的原因很可能是多方面的，不一定是能力不足造成的。

3. 自我鼓励

当你在干一件事之前，首先应有勇气，坚信自己能干好。但在具体施行时，应考虑可能遇到的困难。这样即使你失败了，也会由于事先在心理上做了准备而不致造成心理上的大起大落，导致心理失调。善于运用表扬与肯定的方法树立自己的自信心。在工作、学习、思想方面的积极表现、正确做法和细微的进步，要采取一定的方式给予及时的、恰当的评价和鼓励，并对自己提出新的要求，从而使自己受到鼓舞，增强自信心。在批评其缺点或错误时，也要适当的肯定其积极因素，做到批评中有鼓励。自卑的人一般都比较敏感脆弱，经不起挫折的打击。因此应当注意，要善于自我满足，知足常乐。在学习上，目标不要定得太高。适宜的目标，可以使你获得成功，这对自己来说是一种最好的激励，有利于提高自己的自信心。之后，可以适当调整目标，争取第二次、第三次成功。在不断成功的激励中，不断增强自信心。

4. 运用积极的自我暗示

当遇到某些情况感到信心不足时，不妨运用语言暗示：“别人行，我也能行。”“别人能成功，我也能成功。”从而增强自己改变现状的信心。经常回忆因自己努力而成功了的事，或合理想象将要取得的成功，以此激发自信心。

5. 学会对比

在与别人比较时，为了避免自卑心理的产生，应该选择与自己各方面相类似的人、事比较。否则与自己悬殊太大，或者拿自己的弱点与别人的优点相比，总免不了自卑感。与人比较时要讲究“可比性”——选择适当的参照系，否则只有“人比人，气死人”。扬长避短。例如苏格拉底其貌不扬，

于是在思想上痛下功夫，最后在哲学领域大放异彩。