

# 最新心理健康沙龙活动方案(模板9篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 心理健康沙龙活动方案篇一

11月20日中午12点30分，心理沙龙筹备小组在中心跃进南分点针对第一次心理沙龙做了一次活动总结。本次心理沙龙的主题是“情绪压力管理”。大家就本次活动中存在的问题各自发表了自己的看法，并针对这些问题提出了一些可行性的解决方案。

主要问题有：

(1)内外圈问题：内外圈分得过于明显，没有顾及到外圈同学的参与度。

(2)工作人员的设置问题：为了带动气氛，在讨论小组内安插工作人员，但效果没有预期想象的好，大家都难以融入当中的角色。

(3)主题确定的问题：由于主题范围太广等原因，在活动的过程中难以深入地了解问题，中间还出现了跑题现象。

经过了一个多小时的讨论，我们得出了以下解决方案：

(1)针对内外圈以及问题：先分组再分圈，先将所有参与人员分成若干小组，在规定时间内进行组内讨论，而后在再从每组内选出代表进入内圈进行全体分享。

(2)针对工作人员安排问题：在每个讨论小组内穿插一个工作

人员做引导，以免出现跑题以及冷场现象。

(3) 针对主题确定的问题：主题应细化、明朗化，在确定主题的同时也应取一个新颖的标题来吸引大家的兴趣，同时也让大家更容易理解主题的含义。

会议的过程中，我们还就许多细节问题找出了很多解决方案。例如，在确定主题后，我们应多与中心的老师交流，注意一些音乐的挑选与播放等等。第一次心理沙龙确实存在一些问题，但我们也从这些问题中获得了许多宝贵的经验。相信我们的心理沙龙会越来越办越好！

## 心理健康沙龙活动方案篇二

又是一个浪漫的冬季，不经意间，进入大学已将近半年了，从不认识初的拘谨到“混熟”后的融洽，我与市场营销这个大家庭一起体会到成长的快乐，而自己也荣幸的担任了班级的心理委员。一开始担任这个工作，我很迷茫，不知道应该做些什么事，后来经过学校的培训后，首先我受益匪浅，学习到很多关于心理方面的知识，也深刻地认识到心理委员工作的重要性，于是我渐渐开始了解这个工作，也开始接受这份工作，最总也喜欢上它。

在这一学期里，我试着努力地主动与同学们沟通，去倾听他们心里的困惑，去分享他们的快乐，去分担他们的烦恼，为此我做了以下工作：

### 一、加强自身的心理素质锻炼，提高工作能力

(1) 作为心理委员，必须具备强烈的责任感，每次都按时参加学校，学院举行的心理委员培训讲座和素拓活动，及时了解学校在这方面的措施和政策，并且通过活动过程还与其他班级的心理委员互相交流经验。

(2) 课余时间主动去图书馆查阅相关书籍，学习一些心理知识，以此来提升自身的素养，提高服务同学的水平。

二、积极开展班级心理活动，培养同学们乐观向上的阳光心态

(1) 10月23日：刚进入大学，彼此之间还很陌生，为促进同学们相互了解认识，尽快融入班集体，在心理委员的倡议下，全体班1委的积极组织下，我班策划了“我们在徽园”的集体活动，并且在徽园开展一系列互动环节。

(2) 11月1日-7日：为了尽快了解同学们的思想、心理状况，便于以后针对性开展心理活动，在心理委员的组织策划下，全班同学积极参与，我班成功开展了“大学生心理健康调查”活动。

(3) 11月-12月：为丰富同学们的课余时间，带动个别参与积极性不高、性格内向腼腆的同学融入集体，我班在辅导员的关心下全体班委的组织了“班级篮球友谊赛”“班级羽毛球友谊赛”等心理活动。

(4) 根据自己和同学们的时间，有针对性的和同学们谈心交流，搞好同学关系，成为他们知心信任的倾听者，并取得良好效果。

总体来讲上一学期的心理工作比较顺利，但也发现自身在工作中有一些不足和缺陷，有待改进和提高。

(1) 没有充分地与每一位同学交流沟通，可能忽视了部分需要我帮助的同学。

(2) 积极主动找我倾诉的同学不多，大部分是我主动找他们，说明我的信任度还不够高。

(3) 我班举办的心理活动不够多，参与面还不够广泛，有部分同学参加不太积极。

(4) 自身的水平还比较有限，有些同学提出的问题我还不能给出合理的回答，处理问题的经验还不足。

## 心理健康沙龙活动方案篇三

为了增加同学之间相互协作精神，在娱乐中学习，在学习中提高心理素质，心理协会第五期心理沙龙于2014年11月14日下午4点30分在阶一举行。

本次心理沙龙活动的主要内容有“官兵捉贼”、“词语猜猜猜”、“气球踩踩踩”这些活动简单易行，不受时间和场合的限制，很受各位参加活动的会员的喜爱。在这次活动中各位同学积极十分高涨，对于每次活动都全力以赴，虽然很多都未能拿到奖品，但他们积极参加活动的精神还是值得我们肯定的，而且在这次活动充分体现了广大学生积极向上的精神面貌，同时也说明了在我院学风建设聚居得了一定的成绩，还有就是我们心协为广大同学服务的真心真意。

活动办得很成功，但这也并不能掩饰它的不足，现场的气氛有点脱节，一开始相当的冷清，可能是主持人的经验不足，不过经过后面的调整，活动步入正常节奏，达到了我们预期的效果。

我网络部在本次活动中负责沙龙幻灯片的制作，在全部成员的努力下我们完成了任务，而且所制作的幻灯片十分精美，凝聚了我部全体成员的心血，是值得我们骄傲的。

本次活动已结束，但我们为学院贡献的心不会变，我们将总结此次的不足与经验，为以后的活动打下基础。

## 心理健康沙龙活动方案篇四

为了宣传和普及大学生阳光心理健康教育，让我校的同学更好的塑造阳光健康的心理，范文写作在校领导以及老师的号召下，我们十月十九日在西教302成功举办了20\_\_学年第二学期的第一期心理沙龙活动“适应·安心”。

在这次的活动当中，我们主要以游戏的形式来诠释这个活动的主题，这期活动主要是给大一的新同学们提供一个相互认识，相互交流的空间，以此来让新生更快的投入到新的大学生活，更快适应在校的环境，并且在活动当中增强同学们的交流沟通能力，促进同学们彼此的感情，以及培养大家团队精神。

这次的活动主要有以下几个内容：

1. 我系辅导员梁魁章老师做活动简要阐述
2. 主持人介绍参加活动的成员和活动的主题
3. “你画我猜”游戏
4. “成语接龙”游戏
5. 抢凳子游戏
6. 主持人宣布活动结束

这次的活动主要是以一些热闹的团体游戏来开展的，在活动中加

强了各班同学之间的交流与合作，同时也让一部分平时性格比较内向的同学得到了锻炼，也能使同学们更快的融入到新的集体当中，适应好我们的大学新环境，让同学们收到了意

想不到的结果。这次活动的圆满结束，离不开同学和老师们的极力配合，还有我们就业指导部新老干的精心策划。

但是在这期的活动中还有很多地方做的不够好，思想汇报专题有许多漏洞，我们总

结出了主要有以下几点：

1. 活动方案不够完善，细节描述不够仔细。
2. 同学们的配合度可以再加强，有些游戏参与的同学没有很好的配合。
3. 活动相关的背景资料和活动游戏的道具不够完整。

在下次的活动当中应该根据活动的主题认真准备好活动的主持稿，将同学们的热情调度到最高。活动的方案应该高度结合活动主题，并且将活动的各个细节描述到位，以及备好相应的活动内容和道具，以防活动中出现的意外情况。要与参与的同学沟通，让同学们尽量积极配合与参与活动过程中的各种游戏。

我们在这次的活动当中学到了很多新的东西，让大家得到了成长，同时也发现了很多不足的地方，在活动过程中存在许多瑕疵。不过这将是一个新的起点，在这个学期接下来的二期活动当中，我们将会吸取经验，总结教训，争取将下几期的心理活动做得更好，得到新的突破。我们还应该不断加大宣传力度，拓宽心理健康教育的渠道，继续推进我校心理健康教育工作更加健康、系统、全面、有效地展开。让全校学生健康快乐的生活、工作、学习。

## 心理健康沙龙活动方案篇五

近年来，中小學生自杀、群毆、打老师等恶性的事件频频发

生，而且其中不乏成绩佼佼者。导致孩子脆弱的缘由是多方面的，尽管买单的多是貌似已经成了“无限责任公司”的学校和教育部门，但结果却只能是家庭和社会去承担。没有人愿意看到这样的悲剧，人们的分歧在于如何防止悲剧的再次上演。所以，如何给孩子的人生路途中铺设起安全的防火墙，让悲剧不再重演，是每个家庭、学校应该提前预设的教育责任。20xx年，市实验中学在市教体局的统一布置和要求下，进行了系列活动，以下是我校“我爱我心理健康月”活动总结：

5月份以来，我校“知心阁”为全校师生家长组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的校园氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，达到了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下面简要进行这个月的活动总结：

### （一）启动仪式拉开序幕

4月29日，学校利用晨会课广播宣读心理健康教育活动月的主题内容与具体活动时间安排表，向全体师生发出活动倡议。知心阁把具体活动方案早在周一就在领导会上做了统一布置。从4月29日开始利用大屏幕和校园广播等播出“我爱我心理健康月”的宣传标语。采用多种形式在师生中宣传心理健康教育月活动，极好地渲染了活动气氛，取得了很好的效果。

### （二）国旗下演讲

5月份每个周的周一升旗仪式，校团委安排校园小播音员们承办本次活动月主题演讲，主题为“快乐学习、健康成长”，激发了学生在和谐的校园氛围中快乐学习的热情。

### （三）开展心理健康教育系列讲座

1、为了探索出更适合师生家长共同成长促进合作的方式，让

师生家长能够享受春天户外和亲子活动的乐趣，部分班级部分学生集体参加了由“幸福之家心理咨询中心”主办的五一远足活动，收获多多。

2、利用5月8日母亲节契机开展了“报恩父母，奋发图强”的系列教育活动：1)字里行间表真情。开展了给妈妈写一封信的活动，教育学生牢记父母恩情，感谢父母的辛劳养育，表达自己的成长之意。

2)亲手制作献祝福。学生在美术老师的指导下，亲自制作贺卡，融入浓浓深情。在活动中，教育学生懂得感恩。

3)亲情档案藏心底。要求每个孩子制作亲情档案，了解家人的生日、爱好、特殊的日子等，把爱家人的心化为具体的行动。孩子们在活动中才发现，自己的生日等重要的日子和自己的饮食习惯、喜好等，父母很了解，可自己却不了解自己的父母，在对比中深化孩子的爱心、孝心、感恩心。

4)自立计划促成长。每个孩子写出自己的自立计划，从学习、生活等方面给自己定出目标，迈出坚实的成长步伐。

5)化为行动共和谐。要求孩子们为妈妈或社区做一件有意义的事，并记录经过，写下感想。在做的过程中，部分孩子和家长由“幸福之家心理咨询中心”牵头，参加了在卫校举办的大型公益活动，活动过程中，家长和孩子们一起通过游戏，更深地了解了亲子教育，孩子们也很有触动地为妈妈洗脚，在洗脚过程中感受亲情。

这些活动不仅营造了孩子们共同“感恩母亲，体验亲情，传承美德”的良好氛围，而且让学生体会到了父母的艰辛，增强了爱家、爱父母、爱生活的感情。

3、5月19日，在期中考试质量分析会议上，我校卢翠红副校长为全校教职工做了“教师心理健康自我保健”讲座，卢副



校长从自身体验和所见所闻，结合具体事例，分析了教师心理健康的几个问题，通过游戏、故事、启发等方法，活跃了讲座的气氛，更舒缓了教师的心情，让老师们学到了更多心理健康自我保健知识。

4、5月21日周六上午学校召开各级部家长会议，学校通过班主任们就各班情况有方向性的向学生家长进行了“家庭教育指导”讲座，让各位家长明白了关注子女心理健康的重要性。

#### (四)开展心理健康手抄报、黑板报和征文比赛、优秀作品展示活动

跟往年一样，进行心理健康手抄报、黑板报比赛活动，还就前面的青春远足活动及母亲节活动，进行亲子征文比赛。选出的优秀作品陆续在校报上刊登，吸引了很多师生家长来观赏与评论。激发了学生主动学习心理健康知识的积极性。

#### (五)开展“心灵驿站”教师心理沙龙系列活动

近年来，学校一直很关心教师心理沙龙活动，精心设计“知心阁”各项活动，希望用我们的爱心、真心与热心，希望通过我们的努力与付出，为我们学校的每一位教职工营造一个让心态平和、让心灵放飞的良好氛围，今后还会继续不定期地组织教师心理沙龙活动，让“知心阁”真正成为老师们倾听的场所，释放的平台、心灵的驻所！

本届心理健康教育月活动，学校领导重视、相关部门齐抓共管，形成合力，发动全校师生积极参与，主要是充分发挥了学校社团的作用，使活动的宣传普及到每一个班级，每个家庭，让更多同学和家长知道心理健康相关活动。活动期间形式多样的教育宣传活动，使广大师生和家长了解了心理健康的有关知识，形成了人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，为我校心理健康教育工作的进一步深入开展创造了有利条件。同时，丰富多彩的活动使更多学生和家长认识到

关注心理健康的必要性，消除了对心理咨询的误解和偏见，从而更愿意主动寻求专业咨询师的帮助。我们相信，在学校各级领导的支持下，在学校各级组织的关心下，我校的心理健康教育工作定会成为学校素质教育工作和德育工作中的又一亮点。

## 心理健康沙龙活动方案篇六

本次全省心理健康评比活动已经结束，现在慢慢回味、细细思踱，发现这次的比赛对于我有着别样的意义。

起初我的赛课题目是《打破思维定势》，无论从教学理念、教学背景到教学目标，都与我最终参赛课《你“看见”了吗？——惯性思维》几乎不同。为什么会变化这么大？这个变化正是我成长的路径。

确定主题时，我的目的是希望能够帮助学生打破思维定势的束缚，即“欲授其识”。但是我的“识”还不够“深”，对思维以及思维定势的了解和理解是非常不到位的。因此，设计出的教学设计只停留在泛泛的谈打破思维定势，最终学生能接受多少，亦或学生愿意接受多少，最终能不能迁移到学生生活中去都没有深入的思考。

在与我市教研员林老师的多次沟通交流后，明确了需要注意的几个关键点：思维定势的含义、范畴、推动学生的心理动力、培养学生的心理素质等等。重新调整教学目标，定位在帮助学生看到自身存在的惯性思维——只有当我们从内部觉察到这种心理现象的运作，才有可能摆脱束缚，提高心理品质。有了这样的方向后，我就坚定的朝着这个方向迈进。经过市里2节研讨课和校内15节课的反复练一改一练一改的过程，最终确定了《你“看见”了吗？——惯性思维》的教学设计。课程设计尝试从内部观察和反思自我入手，更加关注学生本身的心理素质的培养。

这次比赛的意义对于我来说更重要的是自我成长。“欲授其识，必先深识”，想要给学生一瓢水，教师必须先要装满一桶水。当确定了要讲授“惯性思维”这一主题时，就意味着必须要求自己从心理专业知识角度深入的去探究理论知识，在理论知识框架的基础上设计贴近学生心理特点的教学内容。就在这个探究的过程中，我的理论知识与心理专业技能得到进一步的丰富，而且更加让我觉得曾经所学的依然如此匮乏，很激励自我继续前进。

最后一句话：这次赛课的整个过程让我感到很幸福，让我更有存在感和价值感！

## 心理健康沙龙活动方案篇七

我们软件系在开招新不久后就组织了几次以系为主导将我们系会员召集起来开展心理沙龙活动。参加我们的心理沙龙一方面是为了让他们了解我们心协这个大家庭，另一方面借此机会使会员了解心理沙龙的意义及开展方法，以便我们将将心理沙龙推广到各个班上去！

进过一个多月的了解，我们许多大一干事对心协活动有很大的理解，基于这一点我们开例会是有时也让各班心理委员参加。在十一月分与十二月份我洗个班都举行过一次心理沙龙活动。我们采取系心协心理沙龙与各班心理沙龙同步进行，在不断实践中总结、学习，以便在以后心理沙龙中做得更好！

在今年十一月份我们软件系软件1402班与软件1408班分别开展了以“我的未来不是梦”和“团结就是力量”为主题的心理沙龙活动。在先开展心理沙龙时我们让各班心理委员都参加，从中学习总结。我们的主要目的是为啦丰富大家的课余生活，给同学们都带来快乐，同时也让他们在快乐同时学到很多东西。这学期我们主要围绕“大学学生得未来”、“团结就是力量”、“感恩”为主题展开。

在以“大学生的未来”为主题的活动中，让大家从自己专业出发，从事这个行业自己要准备什么，激励他们敢于挑战未来，活动中大家都敢于说出自己心中的梦。软件1002班心理沙龙活动中通过游戏把大家带到主题中去，很多人就写下了自己心中的梦，认真思考过自己的未来，我们活动的目的达到啦！

“团结就是力量”可能因为专业的原因，软件行业对这个词特别敏感，开发软件是一个团队的事，团队的力量是建立在团结的基础上，团结的程度就是战斗力的体现，很多班就以此为主题。在这方面，软件1401班就是典型他们活动是团队意识非常强，每个人都将自己置身于这个集体中，合唱比赛随意过尽半个月，但他们唱的《精忠报国》依旧气势如虹，就不亚于合唱比赛的水平，真因如此他们的活动很成功！

“感恩”是每个人每时每刻都不能忘记的，只有心存感恩才能热心帮助别人，更好完善自己，但有很多人并不懂得感恩。软件1406班以“常怀一颗感恩的心”为主题展开活动问卷调查“我心中的父母”了解自己与父母了解多少，现场给父母打电话，牵起大家的心引领大家深思，将现场气氛渲染很好！这次活动让很多人知道感恩，懂得怎样感恩！

我们的心理沙龙很多方面都做得很不错，但也有不足之处有人说我们的心理沙龙越来越晚会化，不是很协调，我想这可能因为每个班大多数不了解心理沙龙有关、心理委员也没有宣传到位，各班心理沙龙花费太大，有的班在做活动时有些人不是很积极，这与我们让每个同学都参与我们活动还有些差距，这些都是有待我们解决的问题！有了这些活动经验在明年乃至今后我们会加大宣传力度，让打家更清楚了解我们的活动。让我们软件系心理健康协会发展的更好，让更多的人感受到心协这个温暖的大家庭的温暖！

## 心理健康沙龙活动方案篇八

\*\*职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生敞开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生活，快乐成长。

### 一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了xx市、xx市人口与计划生育部门□xxxx组织驻xx办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰、同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了xx市首期高校青春健康，同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春

健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

## 二、素质拓展训练

健康成长指导中心协同外语系xx老师□xxx老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已至第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的种子，因而在本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

## 三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女；在学期初、末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱；加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系xxx□电气工程学院xxx等18位同学获奖。

## 心理健康沙龙活动方案篇九

这次活动的主题是“荡起自信的双桨”，整个过程中我们都是围绕“自卑”而论。虽然没有专业心理导师的带领，但通过同学们的各抒己见，我还是受益匪浅，对自卑有了进一步的了解。

首先，自卑源于比较。他无处不在无时不在弥散在我们生活的方方面面。我不是大学学生，我长得不漂亮，我身材不好，我家贫穷。这些外在的，形式上的，都可以造成自卑。其实，金无足赤人无完人，每个人都有自己的优点和不足，道理大家都晓得，可为何还要以己之不足比他人之优呢？我们应该相信：天生我材必有用。

其次，自卑使我们变的胆怯，不敢去尝试，碰到事情犹豫不决，优柔寡断，从而错失很多锻炼的机会。

这一点许多同学都有讲到自己从未在众人面前讲过话，而上次心协的全体人员大会上，王力会长给我们机会站在讲台上自我介绍，交流。我们大部分人都想让大家认识自己，想说出自己想法，可就是因害怕而不敢上去，自己在下边徘徊犹豫，最终没能走上讲台，失去了交流的机会。

还有，比如英语课上，老师为提高我们口语表达水平，每堂课都有口语练习。好多次自己都准备好了，就是不敢主动站起回答，害怕自己语法错误害怕发音不准…从而失去得到老师指点的机会，失去提高的机会，还在以后的英语课上更紧张。

这样的例子在我们身边也许举不胜数，这都是自卑心理做怪。其实，在我们的一生中，任何事情即时可能做得不够好，只要值得做的事就尽心竭力去做，虽然可能失败，但人们对你的评价和赞赏远比你害怕失败而等到尽善尽美时才去做要更高，而且这样的延误，可能会让你更加后悔。所以我们要克

服自卑，要勇敢，大胆地尝试。

再次，我们要正确地认识自卑。正如有个同学所说，“发现了不足，说明我们在那个方面有发展的空间，我们要把自卑当作一种动力”所以我们不用自卑，要接纳不足，有了不足才有努力的方向，才会使我们愈挫愈勇。我们要学会自我调节，比如：自我暗示，看些有关心理方面的书籍，向朋友倾诉……拥有一个好的态度，态度决定命运，如果满脑子想者痛苦，你就不能自拔；如果有了恐惧的想法，就会心生恐惧；如果满脑子是失败，你就注定要失败。面对困难时，告诉自己：我能行；面对自卑时，告诉自己：我会弥补。

不要总是跟别人比较，不要过分在乎别人的看法，因为你没有那么多观众；要敢于尝试，大胆前进，自卑只是自己心里的一个结，只要自己想清楚，从内心把自卑转化为奋斗和进取，在现实中不断地努力，不断地改变，才能克服自卑，荡起自信的双桨。