

# 最新摆脱自卑的句子 摆脱自卑演讲稿(大全8篇)

民族团结是中国特色社会主义事业成功实施的重要政治保证。民族团结的促进离不开全社会对民族平等和民族团结法律法规的支持。民族团结之笔——中华民族的一张丰富多彩的图谱

## 摆脱自卑的句子篇一

老师们、同学们：

大家好！

自卑的人追求的是比别人强，他要的是胜过别人；自信的人追求的是比自己强，谋求的是超越自我。

自卑的人从事物中得到烦恼，产生苦闷。自信的人从事物中感悟快乐，获得启示。

自卑，就是低估自己的能力，觉得自己各方面不如人，缺乏信心和勇气；自信，就是正确的评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。

自卑是一种消极的对自我的认识。自信则是一种积极的自我概念，即一种积极的对自我的认识。

自卑就是我不行，非他莫属；自信就是我能行，舍我其谁。

自卑的人轻视自己，往往看不到自己的能力，即使可以做得很好，也不敢尝试；自信的人能够实事求是地看待自己，既能够看到自己的优点，也能看的自己的缺点。

自卑于人性;自信于理性。自卑让人可怜;自信令人尊敬。

自卑就是一种做人做事的不健康心态，一种不成熟心性的行为模式;自信就是一种做人做事的健康心态，一种成熟理性的行为模式。

自卑，来源于你对自己的评价，改变了这种评价，自卑就会消失，自信就会自然地出来了;自信，来源于不自卑，想自信，唯一的方法，是去除自卑。

自卑者，在弱者面前不自强，在强者面前不自信;自信者，在弱者面前不自大，在强者面前不自贬。

自卑就是消极人生;自信就是积极人生。自卑就是失败人生;自信就是成功人生。

自卑对自身能力没有信心，更谈不上发挥，一个自卑的人是没有没有什么工作业绩可言的;自信能够成功自信能客观的评价自己的能力，并努力发挥，一个自信的人能取得超越自身能力的业绩来。

自卑就是过低估计了自己的能力，其后果就是无道理的看贬了自己，自卑的人不会成功;自信就是对自己有信心，其前提是对自己的评价公正恰当，自信是力量之源，是成功之本。

自卑不等于没有了自信，而是压制了自信;自信不等于没有了自卑，而是战胜了自卑。

自卑中崛起，就是超越自我，超越灵魂的羁绊;自信中张扬，就是战无不胜，走向精彩的舞台。

## 摆脱自卑的句子篇二

老师们、同学们：

大家好！

自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。自卑，是缺乏魅力的根源，也是衰老的催化剂。许多心理问题来自于自卑情结。“通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。”这是《榜样的力量》所写到的，读了《榜样的力量》后，我受益匪浅。我懂得了如何排除自卑心理，战胜自我、超越自我。文章中举了几个例子：拿破仑、美国总统罗斯福和菲律宾外长的罗慕洛，这些人都是人们耳熟能详的伟人，他们也有着与众不同的人生历程。我想他们也是通过不断排除自卑心理，战胜自我、超越自我，从而走向成功的。

美国总统罗斯福是一个有缺陷的人，小时候是一个脆弱且胆小的学生。他在学校课堂上动不动就显露出一惊一乍的表情。他呼吸就好像喘大气一样。如果被喊起来背诵，他的嘴唇立即会颤动不已，双腿发抖，回答问题含含糊糊，吞吞吐吐，然后会颓然地坐下来。由于牙齿的暴露，难堪的境地使他更没有一个好的姿态。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

虽然罗斯福有这方面的缺陷，但他却有一种积极奋斗的精神。他没有因为同伴对他的嘲笑而气馁。他咬紧自己的牙床，用坚强的意志，使嘴唇不颤动而克服心里的惧怕。他从来不欺骗自己，也从不认为自己是勇敢、强壮的。但是他能用自己的行动来证明自己是是可以克服先天的障碍而得到成功的。凡是它能够克服的缺点他便克服，不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他不被人喜欢的姿态，以及他那无人不知的暴牙。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的姿态和声音而认为自己是

失败的。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有震撼力的演说家之一。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应象拿破仑那样，摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

犹太人认为，自卑心理严重的人，并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处，而是常把自己放在一个低人一等的地位，不能容纳自己，自惭形秽，不被别人喜欢，进而演绎成被别人看不起的位置，并由此陷入不可自拔的境地。

由于罗斯福没有在自己的缺陷面前消沉和退缩，而是全面、充分地认识自己。在意识到自我缺陷的同时，能做到不气馁，能正确地评价自己，在顽强之中抗争，甚至将它加以利用，将这些缺憾变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。

故事中的罗斯福克服了自身的困难及自卑心理，最终取得了成功。我们知道，自卑的人做事缺乏信心，没有自信，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲劳，心灰意冷。他们终日郁郁寡欢，心情低沉，常常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远。他们缺少朋友，甚至内疚、自责和自罪。

这让我想起一件事。从现在算起，我学钢琴已经很多年了。记得在我的钢琴生涯中，有过这么一件事，现在回想来，都是自卑惹的祸。

那是一场习奏会。当我来到会场时，习奏会已经开始了。真是高手云集呀。听着别人奏出优美的旋律，我心蹦蹦直跳，他们的琴技都比我好得多。快轮到我的时候，我越发紧张。但我走上台时，面对观众，我倍感压力心想：我弹得没他们

好，万一被嘲笑，怎么办？我坐上琴椅，没弹多久，曲子就断了，我顿时慌了，不知所措。台下的听众哗然。我心里不禁更加紧张，始终接不上。主持人让我先下，我便垂头丧气地走下台。这出的习奏会，让我出尽了丑。可见自卑的危害如此之大。

罗斯福的这个例子，让我懂得了一个为人处事的道理。在遇到挫折的时候，不能缺乏信心，没有自信，优柔寡断。而是应该摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，充分利用自己的缺点，使其转化为优点，树立起拼搏的勇气。只有这样，这些缺陷才促使自己更加奋斗，从而不断努力，克服种种困难，达到成功的顶峰。我的演讲完毕，谢谢大家。

### 摆脱自卑的句子篇三

老师们、同学们：

大家好！

“学会欣赏自己”，这是妈妈告诉我的。正因为我欣赏自己，所以才战胜了自卑。

我没有横溢的才华，也没有过人的长处。于是小时候，我认为自己是丑小鸭，而且永远也变不成白天鹅。所以从小到大我一直很自卑，妈妈对此十分着急。

由于自卑，我放弃了班干部，放弃了荣誉，甚至放弃了友情……

自卑让我失去了这么多——回首往事，我猛然醒了。这时妈妈告诉我：“孩子，没有才华不要紧，可是不要不自信。学会欣赏自己，你会发现你生活的色彩斑斓……”

有一天，老师突然给我布置了一个任务：讲一道题。“不，

老师，我不行。”我哀求着，“您换别人吧！”“不行，快去准备一下。”老师的语气很坚决。

被迫无奈的我只好硬着头皮走上讲台，我的额头开始冒汗，两眼不敢直视同学们，“同……同学们……”，“哈……”，教室里开锅了。我的眼泪都快流出来了。突然我看到了老师的眼睛，充满了期待和信任。“欣赏自己！”我鼓起勇气，“同学们，我们……”渐渐地我不再害怕了，不再发抖了，开始正视着同学们那充满鼓励、羡慕的眼睛。我滔滔不绝地讲了下去。甚至连自己都惊异：“我哪来这样好的口才？”

讲完后，教室里爆发出热烈的掌声，我便在这掌声中陶醉了……

从此我变得爱说爱笑了，不再自卑，成了班里各项活动的“活跃分子”。“欣赏自己”也成了我的座右铭。看到现在的我，谁会想到以前那个自卑到了极点的小孩呢？现在想想，那节课好像是老师刻意为我安排的吧。

我终于战胜了自卑，战胜了心中的阴影。朋友如果你像我一样自卑、怯懦，只要学会欣赏自己，你就一定会到达成功的彼岸！

## 摆脱自卑的句子篇四

老师们、同学们：

大家好！我是来自\_\_班的\_\_。今天我演讲的题目是《论自卑》。

自卑，顾名思义自己觉得很卑微，处处不如他人。曾记得有人在网上敲出这样一段文字：“我不知道怎么办，深深地自卑像一把沉重的枷锁将我禁锢。机会当头，我想要展示自己，

却又在如线团般的挣扎中进退两难。”这应该是自卑的人的通病。就我来说，我来自农村，从小胖到大，身边的人像我投来数不清的恶意“死胖子!你是不是把家里的东西一个人吃了，长这么胖!”“天哪，这是谁家的孩子，又丑又胖!”

诸如此类的言语让我从小产生了“只恐双溪舴艋舟，载不动许多‘卑’”。

我天生不合群，性格内向，有过被孤立，有过被诟病。

也曾到过崩坏的边缘，合也无味，孤也无味，党同伐异，这是人性。那种从小在幸福中成长的孩子身上流露出来的自信是我永远模仿不出的，索性我决定，少戾气，不言语，从心里活。

但是，难道自卑就只有坏处吗?

答案当然是否定的。我曾看到这样一篇文章：女主人公出生于小山村，打小就自卑。说话也不敢大声。她深知自己的缺点，于是她努力，她奋起。她以优异的成绩考入中学，在学校里又见到许许多多闪闪发光的人物，因为自卑她奋起直追，在自卑中不断超越自己，完善自己。最终，她进入一家有名的国企，步入社会的上流。曾有人采访她是否有过后悔，“这辈子，最让我后悔与骄傲的事情都是自卑。”她晃了晃手中的红酒杯。“都说人生无悔，人生若无悔，那该多没趣啊。”

正是因为自卑她才得以青云直上。如她一般，因为自卑，没日没夜的健身，成了同学眼中的型男。我踏上了歌唱的舞台，获得了掌声与名气。我所有的自信都来源于我的自卑，所有的振振有词都来源于心中的惶恐不安，但我始终坚信，自卑能让我变得更强大。虽说每次上台前心中都会挣扎数次，但我终究做到了，获得了自信与鼓励。

自卑使自弃者更弱，使自强者更强。同学们，不必自卑，我们要利用它，作为提升自己的工具。活出最真实的自己！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 摆脱自卑的句子篇五

老师们、同学们：

大家好！

从前，有一个年轻人，生活总是很失意。一天一个智者告诉他，你把这块丑陋的石头拿到市场去买。第一天无人问津，第二天还是没有人买，第三天依然有人来问，第四天已经能买个好价钱了。智者有叫他拿到石器市场去买，结果和也一样，第一天一直到第四天，丑陋的石头就能卖更多的钱。智者又说，你再把石头拿到珠宝市场去卖……就这样，石头最后变得价值连城。

著名的布鲁斯学会的网页上有这么一句格言：不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。一块石头放在不同的位置有不同的价值。只要你自己坚信自己的无价，那么你就可能是一块宝石。

信心真的很重要，自己内心有信仰，坚信自己能做到，那么你就会做到，如果你不断的提醒自己，我不能做到，那么你就会为你的做不到找各种各样的理由。信心其实是一种很强大的力量，只要你有信心，就会走得顺心，走得越来越远。

信仰是人生征途中一颗摧残的明珠，它能在黑暗中闪闪发光，它就像金子一样，无论何时何地都能闪耀光芒。就会让你拥有自信，让你化自卑为自信。



每个人都需要信仰，话说，都是都主张信仰自由嘛。有了信仰就能克服心中的苦难，就能克服所有的大风大浪，就能用有自信，就能在孤单远航的路上，越走越越远。

## 摆脱自卑的句子篇六

敬爱的老师们，亲爱的同学们。

大家好!我是来自\_\_班的\_\_。今天我演讲的题目是《论自卑》。

自卑，顾名思义自己觉得很卑微，处处不如他人。曾记得有人在网上敲出这样一段文字：“我不知道怎么办，深深地自卑像一把沉重的枷锁将我禁锢。机会当头，我想要展示自己，却又在如线团般的挣扎中进退两难。”这应该是自卑的人的通病。就我来说，我来自农村，从小胖到大，身边的人像我投来数不清的恶意“死胖子!你是不是把家里的东西一个人吃了，长这么胖!”“天哪，这是谁家的孩子，又丑又胖!”

诸如此类的言语让我从小产生了“只恐双溪舴艋舟，载不动许多‘卑’”。

我天生不合群，性格内向，有过被孤立，有过被诟病。

也曾到过崩坏的边缘，合也无味，孤也无味，党同伐异，这是人性。那种从小在幸福中成长的孩子身上流露出来的自信是我永远模仿不出的，索性我决定，少戾气，不言语，从心里活。

但是，难道自卑就只有坏处吗?

答案当然是否定的。我曾看到这样一篇文章：女主人公出生于小山村，打小就自卑。说话也不敢大声。她深知自己的缺点，于是她努力，她奋起。她以优异的成绩考入中学，在学

校园里又见到许许多多闪闪发光的人物，因为自卑她奋起直追，在自卑中不断超越自己，完善自己。最终，她进入一家有名的国企，步入社会的上流。曾有人采访她是否有过后悔，“这辈子，最让我后悔与骄傲的事情都是自卑。”她晃了晃手中的红酒杯。“都说人生无悔，人生若无悔，那该多没趣啊。”

正是因为自卑她才得以青云直上。如她一般，因为自卑，没日没夜的健身，成了同学眼中的型男。我踏上了歌唱的舞台，获得了掌声与名气。我所有的自信都来源于我的自卑，所有的振振有词都来源于心中的惶恐不安，但我始终坚信，自卑能让我变得更强大。虽说每次上台前心中都会挣扎数次，但我终究做到了，获得了自信与鼓励。

自卑使自弃者更弱，使自强者更强。同学们，不必自卑，我们要利用它，作为提升自己的工具。活出最真实的自己！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 摆脱自卑的句子篇七

大家好！

“学会欣赏自己”，这是妈妈告诉我的。正因为我欣赏自己，所以才战胜了自卑。

我没有横溢的才华，也没有过人的长处。于是小时候，我认为自己是丑小鸭，而且永远也变不成白天鹅。所以从小到大我一直很自卑，妈妈对此十分着急。

由于自卑，我放弃了班干部，放弃了荣誉，甚至放弃了友情……

自卑让我失去了这么多——回首往事，我猛然醒了。这时妈

妈告诉我：“孩子，没有才华不要紧，可是不要不自信。学会欣赏自己，你会发现你生活的色彩斑斓……”

有一天，老师突然给我布置了一个任务：讲一道题。“不，老师，我不行。”我哀求着，“您换别人吧！”“不行，快去准备一下。”老师的语气很坚决。

被迫无奈的我只好硬着头皮走上讲台，我的额头开始冒汗，两眼不敢直视同学们，“同……同学们……”，“哈……”，教室里开锅了。我的眼泪都快流出来了。突然我看到了老师的眼睛，充满了期待和信任。“欣赏自己！”我鼓起勇气，“同学们，我们……”渐渐地我不再害怕了，不再发抖了，开始正视着同学们那充满鼓励、羡慕的眼睛。我滔滔不绝地讲了下去。甚至连自己都惊异：“我哪来这样好的口才？”

讲完后，教室里爆发出热烈的掌声，我便在这掌声中陶醉了……

从此我变得爱说爱笑了，不再自卑，成了班里各项活动的“活跃分子”。“欣赏自己”也成了我的座右铭。看到现在的我，谁会想到以前那个自卑到了极点的小孩呢？现在想想，那节课好像是老师刻意为我安排的吧。

我终于战胜了自卑，战胜了心中的阴影。朋友如果你像我一样自卑、怯懦，只要学会欣赏自己，你就一定会到达成功的彼岸！

## 摆脱自卑的句子篇八

“官二代”指的是官宦人家的子弟，“富二代”是父母很有钱的人，剩下的“穷二代”就是“寒门子弟”。我们必须承认这个世界是有一些不平等的，有些人一出生就有了很多别人都没有优越的条件，他们可以有很多平凡人都没有的捷

径。但是我们不能抱怨，每一个人的人生都不尽相同的，有些人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人跟人是没有可比性的，我们的人生是怎么样完全决定于你自己，如果你一辈子都在感受抱怨，那你的一生就是抱怨的一生；如果你一辈子都在感受感动，那你的一生就是感动的一生；如果你一辈子都立志于改变，那你的一生就是斗士的一生。

英国有一部纪录片叫做《人生七年》，片中访问了十二个来自不同阶段的七岁的小孩，每七年再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后就发现富人的孩子还是富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授。可见在命运的手掌里面是有漏网之鱼的，而且现实生活中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数。当人生中遇到很大困难的时候，不要怨天尤人，不要顾影自怜，你要做的就是勇敢杀出一条路来。

唐代人把进士及第比喻为登龙门，说的是一个读书人考上进士后能“一举成名天下知”，“朝为田舍郎，暮登天子堂”。读书是许多寒门子弟的荣身之路。张籍所谓“二十八人初上第，百千万里尽传名”，就是说一旦金榜题名，就能名扬天下。而孟郊的“春风得意马蹄疾，一日看遍长安花”，则是写读书人中举后的喜悦心情。唐朝前期宰相中科举出身的比例的增长也证明了读书能改变命运这一点。

我们大部分人都不是出身豪门的，从某种角度而言我们中的大多数都是属于寒门子弟阵营的，我们都要靠自己的努力来实现目标。所以我们要相信，命运给你一个比别人低的‘起点’是想告诉你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于独立、关于梦想、关于勇气、关于坚忍。它不是一个没有一点点人间疾苦的水到渠成的童话，这个故事是有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；这个故事是苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

在唐朝初年的政坛上，曾经活跃着一位颇具传奇色彩的人物。

他出生于一个世代贫寒的农民家庭，他胸藏济世之才，却一直很不得志，他来到了长安准备大展才略，可囊中羞涩，住在客店里，经常被店主冷落讥笑，后来，一个极其偶然的机  
会让他得到了一代雄主唐太宗李世民的赏识，从此青云直上，也有了用武之地，为唐朝初年的政治稳定 and 经济发展做出了很大的贡献，这个人就是马周。马周幼时父母双亡，孤苦伶仃，勤读博学，满腹经纶。后得太宗赏识，授监察御史，累官至中书令。

我想，寒门子弟不自卑，我们不用凭关系，我们靠实力说话。虽然无背景，虽然不富裕，但是我们拥有我们的独有的特质，那就是寒门子弟的朴实、坚韧与刻苦。我们认识到自己也可以很优秀，我们懂得坚持，我们绝不会动摇了我们的决心，不会放弃我们的未来！坚持努力，将来的你，一定会感激现在拼命的自己！

文档为doc格式