

最新中班语言故事美丽的花环教案(精选10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

客服工作者演讲稿篇一

大家好！

我是客服代表，我叫xx[]在进入主题之前我先做一下自我介绍。我是xx年5月进入公司工作，在近2年的工作中，我觉得我的个人价值得到了前所未有的体现：作为公司的一名员工，工作中在为公司树立良好的公司服务形象上做出了自己的贡献，并在工作效率和质量方面以实际的成绩量化了自己的贡献，在公司的各项评比中取得了成绩。作为一位为客户服务的专业人员，在工作中帮助用户解决用户在使用中的疑难、故障，理解用户情绪，及时安抚用户，运用自己的各项能力将优质服务与工作数量有机统一。作为我本人，个人能力得到了发挥与展现，实现了自我价值，并从客户那里得到精神回报，从公司得到物质回报。

对于班长职务的认知：在整个呼叫中心，班是最小的工作单位，每个班的成绩会直接影响呼叫中心的工作整体成绩提升，班长的能力决定整个小组的能力发挥，所以班长是否尽到职责关系到客服中心的整体作用的发挥。班长是连接客服代表与呼叫中心领导的关键，各级领导颁布新的动向与计划，将主要情况分派给班长，具体的内容与实施是由班长去执行，所以班长的理解能力、表达能力与执行力才是直接作用于各个客服代表。班长的思维正确与否，关系到领导精神是否正

确被传达、正确被执行。班长的作用不容小觑。

优势：

总结归纳能力：能够将现有工作方法运用到实际工作当中，并取其精华优化现有方案，使得在工作中形成自有体系，对提高服务效率、提高服务质量产生了促进作用。

理解能力与沟通能力：在电话中与用户沟通，不能借助肢体语言的情况下，能够快速、全面理解用户所讲内容，用户并不是专业人员，不能用太专业的术语向我描述他实际使用中的困难、故障，这时候就需要我抓住用户所讲的关键词语，理解用户意图。在了解到用户意图后，以工作经验会提供给用户解决方法，但用户也不都是年轻人，简单的描述老人可能不能理解，沟通能力就显得举足轻重，针对各种用户情况组织不同的表达内容，使得在帮助各种用户尽快尽美地解决问题，还不能影响工作效率与质量。

适应能力：在实施了优化方案后，以第一名的成绩参加了派单岗的轮换，在派单过程中取得了优秀派单员的成绩；回到话务岗后，在最短时间内调换角色，使得第一名的成绩没有旁落。足以说明适应能力在工作中重要的作用，在进入新的岗位后，避免长时间的适应过程。

组织能力与领导能力：这次公司组织的交流活动中，在本班班长因病缺席的情况下，带领组内人员，组织节目内容、组织排练，并在最后的表演中取得了优胜；在交流活动的过程中，担当了领导、组织者的角色。

劣势：

由于进入公司时间尚短，威信方面是最大的劣势，但是我相信没有什么是一成不变的，如果给我机会，我一定能将劣势转化成优势，把缺乏威信转化成具有亲和力，这样才能与小组成

员加强沟通，加强了解。将小组内的工作做到尽善尽美。

工作方向：话务员的工作中，我经常想象：要是我的班长……就好了。我国给我当班长的机会，我一定会朝着我的期望去实现工作的方向。比如：帮话务员分担工作压力，具体表现就是多帮助话务员解决客户投诉的问题，这是一个班长加强小组凝聚力的最好方法。让组员知道有人在关注他们的困难。第二就是帮助话务员及时反映在实际工作中遇到的问题，得到解答后第一时间传达给大家，避免出现不必要的投诉。第三就是协调组员和质检的关系。

第二，语音质检。大多数人都觉得接听电话的质量与数量是矛盾的，其实也不尽然。依然是找出语音成绩高的人的经验，比如说在同一种情况下哪一种方式能够让用户更好的接受话务员传达的信息，将优秀语音中可以借鉴的语句当做示范语音借鉴学习。

第三，绩效考核。首先将绩效考核的所占比重让话务员心中有数，这样才能让话务员重视每次考试。重视起来了，成绩提高就只剩时间问题了。

这样一步步将绩效成绩提高，我想员工的满意度也就有了经济基础了。接下来就是从工作态度上感染组员，比如主动接听疑难用户来电，避免造成用户不满、话务员压力和不必要的投诉。及时查询故障小区，避免话务员做无用排查、建单甚至回拨用户。积极听取组员意见，等。从精神方面关心员工，我想满意度的问题可以迎刃而解了。

客服工作者演讲稿篇二

下午好！

我叫__，今年26岁，高中学历，20__至20__年在部队服役，20__年退役同年参加工作，20__年加入__电信实业公司

物业分公司，现任综合物管处内勤处代理主管。我今天来竞聘综合物管处内勤部主管职位。

非常感谢公司领导给了我这么个展示自我、参与竞争的机会。我十分珍惜这样一个难得的机会。我将客观地说明我自己所具备的竞聘能力，全面地论述我对于做好综合物管处内勤部工作的总体思路和具体措施，并且将心悦诚服地接受各位领导和评委的评判。

20__年有幸来到__物业，一眨眼2年快到，近700个日日夜夜，酸甜苦辣个中滋味自知晓。记住的是苦与痛，忘不掉的是欢笑！

内勤部主管这个职位真是让我欢喜让我忧。喜的是：近2年的内勤队员工作经历为我今年的工作积累了丰富的经验，在公司领导那里我不仅学到了宝贵的管理经验，更被他们身上那种忘我工作、秉公办事、大公无私的精神所震撼，为我今后的工作指明了道路。忧的是：今后在工作中我不知还要得罪多少人！说实话，内勤部的工作细小、繁杂，几乎每天都在重复着昨天的故事，可一旦某个环节出了问题，就会影响到整个物管处的正常安保工作秩序。所以，内勤部的工作必须做到“眼尖、腿快、嘴勤”，还有最关键的一点就是要有奉献精神。回顾这近两年的风风雨雨，酸甜苦辣，由于别人的不理解，我伤心过；由于别人的误解，我委屈过；由于大家的宽容，我感动过；得到大家的支持，我激动过。不是有这样一句话吗？不经历风雨，又怎么会见到彩虹呢！

经历了近两年的风雨洗礼，使我更有信心迎接新的挑战！如果我竞聘成功，我为自己描绘了这样一幅蓝图：在公司领导的鼓舞下，更新管理理念。发展有新思路，改革要有新突破，开放要有新局面，工作要有新举措。培养队员创新能力的主动获取知识的能力，协助物管处领导抓好我物管处的管理工作。继承内勤部中好的光荣传统，继续发扬团结协作精神，不断完善种类规章制度。做好：活动有计划，验收有总结，

考核有依据，评比有结果，避免盲目性，增加透明度，内勤部的工作要公平、公正、公开。

1、培训有目标，落实有计划，总结有成果，个人有收获。内勤部周例会会议制度化，多层化。积极听取队员的意见，使管理工作更加科学、完善，尽量让领导放心，业主满意。没有最好，争取更好。

2、内勤部的工作主要是安全保卫。以人为本，德为先。根据公司的大气候，我们生存的小环境，以及业主财产现状，加强队员的日常行为规范，培养队员的责任感、责任心，加强对队员的责任教育是我们今后工作的重点。

3、不定期开展的活动要有特色，队员才能有兴趣，才能更有热情，内勤部的管理才会有变化。活动有记录，存档备案。

4、夜间、周末值勤的管理更加科学化、规范化，检查工作更加细致化、严格化，坚决杜绝形式化。

5、管理工作要责任化。内勤部要对物管处负责，物管处要对公司负责，公司要对业主负责。“德信兴盛，是每个德信人的责任”。做到“业主门有人看，业主事有人管”。

6、加强各部门的配合。工作分工有中心，都为__物业这个家，大家团结又协作，德信物业才能锦上添花。支持我的朋友，我绝不会让你们失望；还在考验我的朋友，请相信，我会努力实现你们的愿望；不信任我的朋友，恳请你们给我一点点希望。

最后，祝各位评委所有的希望都能如愿，祝各位领导所有的梦想都能实现，祝各位同事有的期待都能出现，祝各位竞聘者所有的付出都能兑现！

我的竞聘演讲完毕。谢谢大家！

客服工作者演讲稿篇三

你们好!

我竞聘的岗位是客服岗位。

首先要借此机会衷心地道一声“谢谢”，感谢长期以来关心、支持和帮助我的领导和同事们!也感谢在座的各位领导、各位评委和公司给了我这次参加公开竞聘的机会。让我本着检验、学习、提高的目的走上了今天的演讲台，接受大家的评判和公司的挑选。我毕业于__电力工业学校，现任供电所微机员。

__年毕业后，到公司农网改造办公室工作，任职期间，克服了人手少，工作量大等诸多困难，出色的完成了各项任务。__年，网改结束，我竞聘到供电所微机员一职，负责发行、出纳、档案、客服等工作，任职期间，电费电量无一差错，现金出纳无一错帐、漏帐，以“老老实实做人、勤勤恳恳做事”为信条，严格要求自己，尊敬领导，团结同志，得到了领导和同事的肯定。

一方面我认为要担任“_____”客户服务员工作，一定有吃苦耐劳、默默无闻的敬业精神。

我从小在农村长大，深深懂得“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的道理。我爱岗敬业，工作踏踏实实，兢兢业业，一丝不苟，不管干什么从不讲价钱，更不怨天尤人，干一行，爱一行，努力把本职工作做得最好。

二是有虚心好学、开拓进取的创新意识。

我平时爱读书看报，谦虚好学，不耻下问，也学习了一些其他单位有关“_____”和优质服务的有关知识，在今后工作中要取其精华，去其糟粕，为我所用。另外能够熟练地使用计算机进行网上操作、文字处理和日常维护等。我朝气蓬勃，

精力旺盛，工作热情高、干劲足，具有高昂斗志。

第三，我在供电所也担任客户服务工作，正所谓近水楼台。

工作期间，为客户办理新装、增容、暂停等业务，接待客户时，做到了主动、礼貌、耐心、热情，并且仪容自然、大方、端庄，举止文雅、礼貌、精神。从未与客户发生过冲突，让客户高兴而来，满意而归。

另外，我语音清晰、语言亲切、语气诚恳，加之在供电所工作期间打下的良好基础，我相信我有能胜任_____客户服务员一职，如果能竞聘成功，我会不负众望，不辱使命，做到“以为争位，以位促为”。

第一、加强学习，提高素质。

一方面加强政治理论知识的学习，不断提高自己的政治理论修养和明辨大是大非的能力。另一方面是加强业务知识和高科技知识的学习，紧跟时代步伐，不断充实完善，使自己更加胜任本职工作。

第二、扎实工作，锐意进取。

既发扬以往好的作风、好的传统，埋头苦干，扎实工作，又注重在工作实践中摸索经验、探索路子，和大家一道努力把凌源的_____客户服务塑造成品牌服务。

不容置疑，在各位领导和同事面前，我还是一个才疏学浅、相对陌生的学生或者新兵；我不敢奢求什么，只想让大家认识我、了解我、帮助我，抑或喜欢我、支持我。也正因为如此，我更加清醒地看到了自身存在的差距，促使我在以后的工作当中，励精图治，恪尽职守，努力学习，勤奋工作，以绵薄之力来回报各位领导和同志们。

客服工作者演讲稿篇四

大家好！

很高兴能有这样的机会和大家在一起畅谈工作中的一些感想和体会，我汇报的题目是：在平凡中耕耘自己。

我叫xxxx是xxxxxxxx公司客服中心的一名受理员，自xxxx年从事该项工作。刚到客服中心工作时，我认为做好客服工作是件很简单的事情，“不就是接电话嘛，有什么大不了的”。但是，随着工作的不断深入，在分公司对客服工作的高标准、严要求下，面对千千万万不同用户各种不同的问题，我深深地感觉到自己原来的认识是多么错误和幼稚。xxxxxxxx客户服务中心并不只是接电话、听听用户投诉那么简单，它是体现xxxx形象和声誉的窗口，是塑造xxxx品牌、赢得更多市场的平台，也是解答和解决客户每一个问题的服务站。肩负着如此重要的责任和使命，我清楚地知道，作为一名客服受理员，不但要有良好的职业道德，还必须具备熟练的服务技能。

为了达到这个目的，从那时起，我就暗下决心，要从工作中的每件小事做起，把业务做到最好最精，赢得客户的信任。为此，我积极参加岗前学习，认真钻研《中华人民共和国电信条例》、《中华人民共和国消费者权益保护法》、《xxxx客户服务行为规范》、《用户申诉管理办法》、《话费争议处理办法》等服务条例、流程和标准；自觉参加分公司举办的《商务礼仪》、《xxxx各项业务资费标准、使用方法》、《电脑和互联网基础知识》、《简单故障处理》等培训班。并虚心向有服务经验的同志学习，不断提高自己的服务水平，立志达到“一口清”、“问不倒、考不倒”。近两年来，通过学习和在工作中的实践，我写下了xxxx页近xxxx万字的学习笔记，并总结出了客服工作的“四多”、“十要”。“四多”就是：“用户的需求多问一句、用户的难题多想一点、用户的不会

多说一次，用户的不快多管一事”；“十要”就是：“一要嘴巴甜、二要微笑诚、三要动作轻、四要脾气小、五要肚量大、六要少讲客观理由、七要行动快、八要效率高、九要观察勤、十要脑筋活”。

(举一实例说明工作的热情与认真)。对用户的“四多”、“十要”，使我感受到做一个xxxx人的自豪与骄傲。

把用户作为镜子可以正视自己，把意见作为鞭子可以驱动自己，只有用户满意了，我们的工作才能算完成。两年多的工作，使我深深地爱上了客服受理员这一岗位，并在服务用户、塑造xxxx形象中，实现了人生价值的提高。我知道，我的成长离不开用户，因此，我要在平凡的客服岗位上，耕耘自己，回报用户。为了达到这个目的，我一直把“用户的需要作为我的工作方向，用户的满意作为我的工作追求”，并在日常的服务中做到“三个坚持”：坚持把感情融入服务；坚持“多问一句，多想一点，多说一句，多管一事”；坚持“服务上讲求优质，责任上讲求尽职”，把为客户服务作为自己工作中的最大快乐，以真情打动用户，以亲情感动用户，通过服务实现自己的人生价值。

(再举一个实例来说明自己在工作中的真情)

一分耕耘一分收获，我的辛苦付出不仅为xxxx[]为xxxx公司树立了良好的形象，也获得了用户的肯定，成为用户信任的朋友。去年大年三十的晚上，刚好轮到我值夜班，听着外面的爆竹声声，想到不能陪伴父母吃年夜饭时，心里不禁有些伤感，就在这时，我的同事将一个话筒递给了我，说有人找。我一听是一个男人的声音，他说[]xxxx号小姐，你好！我是你们的用户，多次得到了你的良好服务，我一直铭记在心，今天打电话来也没什么事，只是想和你说一声，你们辛苦了，大过年的还要为我们这些老百姓服务，真是太感谢你们了，祝你们新年快乐！说实话，那一刻，我真的好感动，我觉得自己的辛苦没有白费，用户其实是理解我们的，我们不要把他

们反映问题、提出建议看成是给我们找麻烦。正是这些用户的问题、建议，使我们看到了自己缺点和工作中的不足，正是他们的意见，使我们在提高服务质量、参与市场竞争中找到了努力的方向，也正是他们的“不满意”，促使我们不断改善服务品质，在激烈的市场竞争中站稳脚跟！

客服工作者演讲稿篇五

大家好！今天讲的是如何进行有效沟通。

六、目的明确：我们要明白，沟通的目标是为了解决问题；因此，沟通前我们应该明白自己想在整个沟通过程中解决什么问题，或者了解对方什么情况，这样就大大提高了沟通的效率；免得你在对方有意或无意的引导下，忘记了自己沟通的目的；我们需要学会主动引导其思路，揣摩其心理，迅速找到解决问题的突破口，从而达到事半功倍的目的；服务客户应该如此，我们商务交谈更应该如此。

谢谢大家！

客服工作者演讲稿篇六

大家好！我知道此次竞聘是为了更好的以客户为中心配置人力资源，而作为公司的一名普通员工，我非常感谢公司领导给我此次机会参加竞聘，虽然我头上没有身出名校的光环，但是从最初的懵懂到现在的全身心投入使我发现我以深深喜欢上了这份工作。

一，自担任观山北路营业厅主任以来，我敢于探索实践，不断总结经验，使观山北路营业厅业务量突飞猛进，不断创造佳绩。

二，五年的工作积累让我有信心相信自己的能力完全可以胜任营业厅主任一职。

三，通过几年的工作，我对观山北路营业厅的代理商，村点已经完全掌握，这更有利于我们开展渠道工作。

各位领导、同事们，重要的岗位，激励人去奋斗、去创造、去成就未来。我希望通过竞聘，在营业厅主任这一岗位上做出一番成绩，实现我的理想。如果竞聘成功，我将从以下几个方面全身心投入工作中去，将工作做得更出色。

一、继续在公司的正确领导下，团结调动本厅员工和代理商的积极性，加强对指标的研究和掌控，努力完成公司下达的各项移动公司岗位竞聘演讲稿指标。

二、关注农村市场，大力拓展业务。

三、提高服务水平，做好服务支撑。

各位领导，各位同事，实践是检验真理的唯一标准，如果大家能够给我提供这个平台，我会用我的努力与勤奋，交上一份优秀的工作答卷，决不会辜负领导们的信任与期望。

最后，祝各位领导、同事们身体健康，工作顺利！我的竞聘报告完毕，谢谢大家！

客服工作者演讲稿篇七

各位领导、各位同事，大家好！

很高兴能有这样的机会和大家在一起畅谈工作中的一些感想和体会，我汇报的题目是：在平凡中耕耘自己。

我叫××，是××××公司客服中心的一名受理员，自××年从事该项工作。刚到客服中心工作时，我认为做好客服工作是件很简单的事情，“不就是接接电话嘛，有什么大不了的”。但是，随着工作的不断深入，在分公司对客服工作的

高标准、严要求下，面对千千万万不同用户各种不同的问题，我深深地感觉到自己原来的认识是多么错误和幼稚。××××客户服务中心并不只是接电话、听听用户投诉那么简单，它是体现××形象和声誉的窗口，是塑造××品牌、赢得更多市场的平台，也是解答和解决客户每一个问题的服务站。肩负着如此重要的责任和使命，我清楚地知道，作为一名客服受理员，不但要有良好的职业道德，还必须具备熟练的服务技能。

为了达到这个目的，从那时起，我就暗下决心，要从工作中的每件小事做起，把业务做到最好最精，赢得客户的信任。为此，我积极参加岗前学习，认真钻研《中华人民共和国电信条例》、《中华人民共和国消费者权益保护法》、《××客户服务行为规范》、《用户申诉管理办法》、《话费争议处理办法》等服务条例、流程和标准；自觉参加分公司举办的《商务礼仪》、《××各项业务资费标准、使用方法》、《电脑和互联网基础知识》、《简单故障处理》等培训班。并虚心向有服务经验的同志学习，不断提高自己的服务水平，立志达到“一口清”、“问不倒、考不倒”。近两年来，通过学习和在工作中的实践，我写下了××页近××万字的学习笔记，并总结出了客服工作的“四多”、“十要”。“四多”就是：“用户的需求多问一句、用户的难题多想一点、用户的不会多说一次，用户的不快多管一事”；“十要”就是：“一要嘴巴甜、二要微笑诚、三要动作轻、四要脾气小、五要肚量大、六要少讲客观理由、七要行动快、八要效率高、九要观察勤、十要脑筋活”。

(……举一实例说明工作的热情与认真)。对用户的“四多”、“十要”，使我感受到做一个××人的自豪与骄傲。

把用户作为镜子可以正视自己，把意见作为鞭子可以驱动自己，只有用户满意了，我们的工作才能算完成。两年多的工作，使我深深地爱上了客服受理员这一岗位，并在服务用户、塑造××形象中，实现了人生价值的提高。我知道，我的成

长离不开用户，因此，我要在平凡的客服岗位上，耕耘自己，回报用户。为了达到这个目的，我一直把“用户的需要作为我的工作方向，用户的满意作为我的工作追求”，并在日常的服务中做到“三个坚持”：坚持把感情融入服务；坚持“多问一句，多想一点，多说一句，多管一事”；坚持“服务上讲求优质，责任上讲求尽职”，把为客户服务作为自己工作中的最大快乐，以真情打动用户，以亲情感动用户，通过服务实现自己的人生价值。

(……再举一个实例来说明自己在工作中的真情)

一分耕耘一分收获，我的辛苦付出不仅为××、为××公司树立了良好的形象，也获得了用户的肯定，成为用户信任的朋友。去年大年三十的晚上，刚好轮到我值夜班，听着外面的爆竹声声，想到不能陪伴父母吃年夜饭时，心里不禁有些伤感，就在这时，我的同事将一个话筒递给了我，说有人找。我一听是一个男人的声音，他说：××号小姐，你好！我是你们的用户，多次得到了你的良好服务，我一直铭记在心，今天打电话来也没什么事，只是想和你说一声，你们辛苦了，大过年的还要为我们这些老百姓服务，真是太感谢你们了，祝你们新年快乐！说实话，那一刻，我真的好感动，我觉得自己的辛苦没有白费，用户其实是理解我们的，我们不要把他们的反映问题、提出建议看成是给我们找麻烦。正是这些用户的问题、建议，使我们看到了自己缺点和工作中的不足，正是他们的意见，使我们在提高服务质量、参与市场竞争中找到了努力的方向，也正是他们的“不满意”，促使我们不断改善服务品质，在激烈的市场竞争中站稳脚跟！

客服工作者演讲稿篇八

其实大家仔细观察就不难发现，越是在意容貌的人，越是缺乏其他东西的加持。

只关注容貌的人，其实就是我们说的只在一个篮子里放鸡蛋

的人，虽然这句俗语——不要把鸡蛋放在一个篮子里大家都知道，但是却很少有人能做得到。

试想一下，如果一个人有能力有知识也有颜值，那么别人对于他怎么评价他都会欣然接受，但是如果一个人只有颜值，那么一旦当颜值不再的时候，他也就会变得一无所有，所以才有了“容貌焦虑”这一说法。

这是不是也恰好说明了容貌焦虑的人，对于其他方面的欠缺，但凡其他方面能够出众一点，还会对颜值那么患得患失吗。

能力欠缺的人把颜值当做基础项，觉得非它不可没它不行；

优秀的人把颜值当做加分项，觉得有了更好没有也不损失，因为他们知道自己最突出的优势从来都不是颜值。

虽然很多人都说靠脸可以吃饭，但是想想生活中那些长得好看的人，他们的成功可能外貌是加持，但是真的全部源自于自己的外貌吗，我可以很直接的告诉你，不可能的。

容貌加上任何一项优点，都会让我们的人生畅通许多，比如性格、比如才华、比如家庭，但是空有容貌或只有容貌的人，无疑是可怜又可惜的。

好看的人多，但是好看又聪明的人却很少；与之对应的，普通的人多，但是普通却聪明的人同样也很少。

前者我们已经不能达到了，所以要想方设法的成为后者那样的人。

客服工作者演讲稿篇九

当今社会，各种短视频泛滥成灾，网红文化推波助澜，大肆

宣扬“白幼瘦”之风，社会上悄然形成了一种扭曲的、畸形的审美观，网络上也由此出现了一个词，叫“容貌焦虑”。容貌焦虑就是指在放大颜值作用的环境下，很多人对于自己的外貌不够自信，通俗地讲，就是觉得自己长得不完美、有缺陷。

爱美之心，人皆有之。在意自己的容貌本来是一件很正常的事，但我们没有必要为容貌而焦虑。因为没有人的面孔是完美的，而生命的每一刻都是美好的。与其为自己的不完美而焦虑、烦闷，不如以积极的心态坦然地接受自己，学会珍惜并欣赏当下的美。

正值青春期的我们，有时也会“容貌焦虑”。有的同学认为自己这不好看、那不好看，每天都在为容貌而焦虑。甚至有的同学觉得自己体重超标，为此刻意减肥不吃饭。其实，即使焦虑也并不能从根本上改变你的容貌，只会徒增烦恼，而对于现在的我们来说，拥有一个健康的身体才是最重要的。所以，我们还不如乐观一点，让自己的生活充满快乐。

何炅在《那些有颜的年轻人》一文中以李宇春、孙俪和李易峰等人为例说，“长得好看、漂亮的人有很多，但是接触下来，我会更欣赏有个性的人。你会发现他们非常有魅力，非常美。而我相信，这种美不仅仅是他们的好看，而是那种源源不断地来源于内心的爱和纯净”。由此可见，一个人的美不只是表现在外在的容貌，更多的是体现在内心品质、自身修养以及个人智慧方面。

正值青春期的我们，更应该塑造灵魂之美。好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。故有伏尔泰诗意之笔，“外表的美只能取悦人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂”。胸藏文墨，诗词为心，央视主持人董卿、龙洋等人完美诠释了什么叫“腹有诗书气自华”。还有中科院中兢兢业业，曾言“要用有限的生命去探索无限的宇宙”的“北斗女神”徐颖，中国首位ufc冠军，为梦想奋勇出拳拒绝标签化的张伟丽等优

秀女性都是当今时代的楷模。所以，我们更应该在意的美，是以独立人格、特特个性为目标，着力培养灵魂散发的光芒。

曾国藩说，“人之气质，由于天生，本难改变，惟有读书则可变化气质。”正值青春期，我们与其为容貌而焦虑，不如为气质而发力。特别是求学路上，更应当焦虑的是思想之浅薄，更应当发奋读书——花整块整块的时间，读整本整本的著作，以期充实自己的内心，培养自己的才情，改变自己的气质，进而找到自己的方向，散发自己的光芒，实现自己的价值。

王尔德也说，“爱自己是终身浪漫的开始。”成长路上，我们应当拒绝容貌焦虑，学会接受全部的自己，悦纳真实的自己，努力培养自信、阳光的气质才情，努力追求那个让自己吃惊的“我”。