

# 认识自己悦纳自己班会总结 认识自己(大全5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 认识自己悦纳自己班会总结篇一

自古到今，人无完人，当今世界只有学会了全面看自己，才能够进步，才能有所提高。

我们看自己不能只关注自己的优点，而故意隐瞒自己的错误，这样就会沾沾自喜，自以为是，自然就不会进步。正如有的同学在看到自己的优点和一点儿成绩后，就认为自己是最好的，不虚心地接受别人的建议和意见，别人在提醒几次不见改正后，就不会再提醒你。你就会停留在已有的成绩上，不再有一点进步，最终就像“龟兔赛跑”一样，落后于别人。所以我认为：我们应该多关注自己的缺点、错误，虚心接受别人的建议和意见，并及时改正，只有这样我们才能够快速进步。

我们在查找自己的问题和错误时，还一定要仔细。因为问题和错误都是在不知不觉中出现的，所以我们一定要找到问题和错误的根源。当然不能光发现问题和错误而不进行治疗，要做到“早发现、早治疗”。我们应当及时想出能起到根本防治作用的应对措施，并且把自己制定的措施长久的坚持下来，这样就能够成功对问题和错误进行准确无误的诊断、治疗。

在对问题和错误对症下药进行治疗时，难免会遇到一些困难。

在遇到困难时，我们要主动请教他人，也就是人们常说的“不耻下问”。有的同学会不好意思去请教他人，把疑问放在心底，疑问越积越多，学习兴趣就会越来越少，最后导致成绩下滑，所以我们要抱着虚心的态度，真诚的请教对方的学习方法、学习技巧等经验。

当家长向你传授知识和学习方法以及做人的道理时，我们也一定要耐心听取，不能满足于似懂非懂，要“打破砂锅问到底”，做到“知之为知之，不知为不知，是知也”。我认为只要我们通过以上的方法把自己看全面，看透彻，并认真改正自己的缺点和不足，我们才会有所提高，有所进步。

总而言之，人只有认识到自己的问题和错误，全面看待自己，虚心接受别人意见，长大后才能做一个真正的“人”，成为社会的栋梁之材！

## 认识自己悦纳自己班会总结篇二

白天，我们茫然地在光的欺骗中游泳，一天一天重复着同样的疲惫和对未知的恐惧。以至于当我们站在石阶上遥望来来往往的时候，只能看到过去的迷茫和迷失的自己。

走进小学校园，静静的。带着两个孩子重游来石路。

尘封的风吹在我身上，我看不清你的脸。你一个人走着，匆匆忙忙，走向辅导课。你不在乎路边狂妄盛开的野花，也不看路边蚂蚁忙碌的举动。踏入辅导班，你盯着眼前小伙伴的背影，眼神呆滞。在你眼里，似乎只有两点一线的家和学校像你，而不是你；在你身上，我仿佛看到了自己的影子。有多久我不再思考学习的意义，而是想要分数的奖励功利？多久了，我再也感受不到生活的美好，只是抱怨工作辛苦，却不积极生活？我似乎从你那里了解了我自己。

电脑屏幕投射出暗淡的蓝光，光束在你脸上跳跃。徘徊在游

戏之间的长期贪婪：对角色、人物、游戏的杀戮牢牢攫住了你的眼睛。你看不到窗外飞舞的柳絮，也听不到歌声和鸟儿的歌唱。瞳孔不再是我熟悉的绿水青山，但的构图像你，却不是你。从你身上，我仿佛看到了自己的影子。我在户外待了多久，感受了美丽的风景，嗅了嗅花香？多久没有和伴侣交流，感受到友情的呵护了？我似乎从你那里了解了我自己。

我发现我已经失去了童真，不再有躺在溪头剥莲花的童真。虽然这让我有点难过，但我永远不会迷茫。我想回到小时候的日子；我愿意让我的记忆穿过树梢上的薄云，看到纯真的回归。

亲爱的孩子们，很高兴见到你们，让我了解你和我自己。让我重新找回失去的纯真。我又认出了自己，我找到了自己的清白。

过去如烟，未来不是梦。我希望当我们再次相遇时，我能看到躺在溪头上的莲花的身影，那是你和我。

### 认识自己悦纳自己班会总结篇三

在我们的身边，有很多学生有目标和理想，希望大展宏图，而且也在努力地学习着，每天坐在教室里，下课也不挪窝，但是每次考试，成绩都是平平。不说别人，连他们自己也觉得迷茫，于是怀疑：冥冥之中真有神灵在操纵自己的命运？于是自叹自己不是读书的料，原有的理想和努力都付之东流，令人叹息。

如果我们仔细观察他们的行为，我们可以发现，他们其实是被同一个敌人打败的，那就是他们自己。他们缺乏了解自己的洞察力和战胜自我的意志力，不知道自己的长处和短处，他们没有把内心的东西组织起来，因此临考试时心中始终是茫茫然。他们过不了自己这一关，最终导致失败。

不过，世界上最难了解的人就是我们自己。审视自己时，经常是雾中看花，水中望月，搞不清自己。

事实上，一个人走上成熟的最重要的标志就是：不在躲避自身问题，直面真实的自我，洞悉自身的优点于缺点。因为只有认识自己，你才能明白究竟是什么在腐蚀你的意志力，什么在诱惑你半途而废，什么让你被眼前的障碍绊倒。而后努力开掘自身的优点，对症下药，用心弥补自身缺陷。这样才能战胜自己，超越自我，战胜各种困难。

伟人之所以伟大，关键在于他们能战胜自我，永不放弃。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”两千多年前，古人就这样教诲与我们。

如果你想成为一个不凡的人，必须能吃苦耐劳，自强不息。每一个成功的人，在生活中都经过一番奋斗。勇于面对困难，迎接下一个挑战的人，就是最后的赢家。

## 认识自己悦纳自己班会总结篇四

由此产生的种种人间悲剧也就屡见不鲜。不管是历史写照，还是文学作品，悲剧人物都可以从个性失衡，失去自我中寻找到缘由。如果没有镜子，不去河边、并且照照，人类可能永远不会知道自己的模样。同样，人不去自观自己，内视自己，不去认认真真坐下来想一想，要是难以了解自己那变化莫测的思维、情绪和自我表现。当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过：是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。世界上最可怕的不是敌手，而是你自己。如果为自己长得不好看而发愁，那你只会越来越丑；老是怀

疑自己学习能不能搞上去，你只能忍受失败的煎熬。和美女去比，你的五官永远是有缺陷的。但每个人都以自己独立的个体而存在，你只能以自己的方式去唱歌。你有你的特长，你有睿智的头脑，善解人意的情怀，发挥自己的长处，施展自己的才华，你那双小眼睛就会被看作是智慧的象征。

有人写过这样一本书：《生生世世为矮人》。只有在“自卑”中寻找突破口，才有可能改变自我。你可能知道“白天鹅”的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只“丑小鸭”。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过“丑小鸭”的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

名师点评：

这是一篇典型的论说类文章，主要论述了认识自己的观点，有理有据，论述精确，本文作者能够用最有说服力的论据加以详细说明，从而有足够的说服力。文章结尾作了总结，起到总领全文的作用。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

他在回忆往事时说：“想当初，当我穿着父亲的旧衣服，以及那双几乎要脱落的大鞋子时，那种烦人啊，常常败在自己的手下！”

面对着镜子里面的人，你不妨问问：他（她）是谁？请不要偷笑我此话太傻，俗话说：一个人最大的敌人莫过于自己。要战胜这个最大的敌人首先要认识自我，了解自我。但，究竟有多少人想过你了解自我有几分。当你为了风度而故作潇洒，为了成熟而故作深沉，为了迎合他人而人云亦云，你是否暗地里想过，我了解自己吗？当你为自己力所能及的事徒劳奔忙时，你是否记得那句话：不是你的，就别再勉强。我们固然渴望潇洒的外表，和谐的人际关系；顽强的毅力，进取的精神我们也不能少。但我们不能因盲目地追求而失去自我；不必因没有闭月羞花之貌而自惭形愧。找到自我，重要的不在于虚有其表，而在于丰富的内涵，在于自自然然如行云流水般的一言一行。

寻找自我，树立自我，相信自我。迷茫时不必祈求神灵，忧愁时不必寄情于深邃的夜空，最好的依靠自我。应当确信，上帝就是我！“从来就没有什么救世主”认识自我，客观的评价自我，才能找准自己的位置。只有认识到真正的自我，才能放飞希望的奔马，冲出浩瀚的大海，去寻找属于自己的那片天空；去创造辉煌，奏响人生最美的乐章。

## 认识自己悦纳自己班会总结篇五

哲人说“每个人都是最优秀的，要擦亮眼睛去认识自己，欣赏自己，发现和重用自己。

——题记

如何去认识自己、欣赏自己呢？

曾经有过这样一个经历：上学期学校组织了一次演讲比赛，

几个好友极力向班主任推荐我。我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示我的才华，便十分高兴地参加了。我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

终于盼到了演讲比赛的那一天，我怀着紧张而又兴奋的心情，在老师同学的鼓励下，我信心十足、精神百倍地走上台开始演讲了。“尊敬的各位老师、同学，大家好。下面我给大家讲……”一句接一句优美而流畅的话语从我口中流淌出来，在那安静的演讲台上回荡着……正当我讲得津津有味，听众们听得聚精会神，各个评委看着我直点头时，一件意想不到的事发生了一一我的脑海中突然一片空白，我的身体颤抖起来，思绪也跟着乱了起来，我的口齿在刹那间也含糊不清了。在评委老师的叹息声中，我低着头，难过地走下台。

我辛辛苦苦的练习，竟然没有得到回报！而当初对自己的那份信心，早已烟消云散。

我愤怒地撕掉了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。这时，一双有力的大手扶在我的背上，我满脸泪痕地转过头，看见语文老师正站在我身旁微笑，我看到她那关切的目光，对我充满希望的目光。“老师，我是不是很没用？”我伤心地发问。“不，孩子，这只是一次偶然的失误。你没有错！错就错在你不会用另一种方式来欣赏自己。你已经努力地付出了，虽然没有获奖。但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。其实你是优秀的，只要你以全新的’面貌去重新认识自己，发现自己的优点。”老师很有道理地说着，走到我身边，抚摸着我的头，亲切地说：“来，让我也欣赏一下你的演讲。”我拭干眼泪，突然间我又一次看到了老师那双对我充满期待充满信心的眼睛，于是，开始演讲起来，不知为何，此刻的演讲是那样的轻松。演讲完了，传来一阵响亮的掌声一一老师的掌声。我再一次看到了教师那鼓励的目光。我笑了，眼泪却早已不由自主地流了下来。

在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己，认识自己，发现自己的长处。她说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。

那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的内涵——怎样在生活的种种困境中去认识自己。

认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……