

欣赏自己班会总结记录(模板9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

欣赏自己班会总结记录篇一

我，就是我，一个独一无二的我。我的思想不同，性格不同，追求不同。我，欣赏一个独特的我。

我欣赏自己的坚强。无论遇到什么挫折，不管是来自家庭的，还是来自学校的，我都不会轻易掉泪。我三岁的时候，妈妈就离我而去，我的生活比别人多了几分孤独，少了几分母爱，我并没有哭，却磨练我的坚强。学校里，考试考差了，或者有同学欺负我，我也不会哭。记得有一次，一直比我差的同学比我考好了，还嘲笑我：“英子，怎么样？你是这个！”边说边用手指往下指，真是气死我了，有什么了不起，这次只是我粗心了一点，让你暂时领先呗，下次有你好看的，把你踩扁，我的心里充溢着坚强，随之笑着说：“你凶，我输了，不过我高兴……”然后哈哈的笑起来。笑给我带来幸福，因此我不能让别人看我笑话——我要坚强。

我欣赏自己的乐观。因为我坚强，所以我乐观。随时随地，人们都可以看见我微笑的面孔。我天生就爱笑，把凡事都看到很开很简单，即使天塌下来，我也把它当作是香软的棉花糖，真的，够乐观了吧。课堂上，我乐观地听课学习，乐观地讨论问题，乐观地回答问题；课间里，我总是和同学们愉快地说笑着，或者扶在走廊杆上微笑地欣赏我们美丽的校园，或者笑看操场上活动的同学们。学校里我快乐，家庭里我幸福，社会里我乐观。这就是我，每天把灿烂的笑容挂在脸上，

我很欣赏它。

我欣赏自己的善良。我是一个十分善良的姑娘。在街上，我看到一个乞丐，那可怜的面容、悲悯的讨声、残缺的身体总是打动着，我会把自己的零花钱给他一半，即使旁边有人说他是骗子。在学校，有些男同学欺负我，即使我当时很生气，但只要他给我说一声对不起，我就很欣然算了。班上有一有困难的同学，我就总是想办法帮助他们，尽管我的力量很薄弱。我真的很善良，我喜欢我的善良，我也希望同学们也欣赏我的善良。

欣赏自己，会给自己信心，注入鲜活的动力。一个人不会欣赏自己，就像花儿失去了颜色；一个人不会欣赏自己，就像太阳没有了光泽；一个人不会欣赏自己，就好比大树掉了树叶，会渐渐枯死；一个人不会欣赏自己，就好比天空没了白云，单调得乏味。我们要学会欣赏别人，更要学会欣赏自己，要善于发现自己的长处，欣赏自己的长处，成为一个乐观开朗的人。

欣赏自己班会总结记录篇二

我，就是一个这样的人。

每次我的母亲从外地打电话回来时，问我想不想她。我总是会满不在乎地说：“不知道……”谁不会想自己的母亲呢？我真的不知道吗？不，不是的。我真的不想与母亲说自己的秘密。真的，我觉得自己是一个很怪的人。天下的孩子都会对自己的母亲撒娇，来取得母亲的爱抚、关怀。但是，人人都爱自己的母亲，即使是我，一个不善于表达的人也深爱着母亲，我想其他孩子也一样，一样的被母亲所做的每一件事而感动。

那一次，我真的看到了一个女孩发自内心的举动。

下课铃响起了，我不由得走出了教室，一节课的学习使我疲倦不堪，刚进入初中生活的我，显然还没有适应这种繁忙的生活。于是，我就有想出去放松的冲动。

回来时，我的同桌——那个女孩正趴在桌子上，头低着，时不时颤抖着，旁边围着几个女生。我意识到出什么事情了，因为在我的印象中她是一个很活泼的女孩，不会为了一点小事而伤感，她吐舌头的表情一直刻在我的心中。我的第一感觉是她可能受了什么委屈，立马跑过去看看。

哦，她真的在哭，哭的很厉害。我问了问旁边的同学是什么原因，他们都是眼瞪眼地直甩头。我下意识望了望她，她的两臂拱着，垫着把头藏在底下，估计不想让别人看见她伤心的样子。她的手边是她的手机，我就若无其事地打开看了看——一条醒目的短消息映入了我的眼帘：女儿，妈妈在北京这边过的还好，就是听说你的作业很多，每天都做得很晚，上学真是不容易。不过我相信我的女儿是最棒的。读着读着，我的声音越来越低，越来越沙哑。原来，她的妈妈也出去工作了，又一个跟我一样的孩子，我能体会到她现在的心情。

回想我的妈妈每次临走时，都会留下一张纸条，写下的内容都基本上和她妈妈写的相同，真是“天下父母心。”我的母亲每年才能回来三次左右，这日日夜夜都那么的难熬，晚上睡觉合眼的前夕都会浮现出妈妈的笑脸。作为一个孩子，他的母亲就是他的天，谁能够理解那日日夜夜思念与牵肠挂肚的感情呢？当然只有自己知道了。每次看到妈妈留下的纸条，我都会潸然泪下，所以我把纸条放进妈妈送我的`笔记本里，我知道妈妈不希望我伤心。

思绪回到教室，我看到她哭的很凶。真的一点也不像平时的她，一点也不注意形象了。她脸红红的，哭的声音也是细声细气的。哪怕现在一个人来嘲笑她，对于她来说都是一个打击！她不是懦弱的哭泣，只是感动的泪水，只是留下感谢母亲爱的泪水。她哭了很久很久，我真的很钦佩她。其实，换

做是我，我一定不会当这么多人哭。一是为了保住面子，而是为了给大家好的印象。我真的不擅长表达自己的情感，即使那种情感像火山那样喷涌而出，即使泪水仿佛要留下来在眼睛里打转，我都没有当着大众的面哭过。可能小学的同学以为我是个坚强的女孩，但是，谁能比我更了解自己呢？恰恰相反，我是个脆弱的、多愁善感的女孩。可以这么说，我真的很不会向别人透露自己的内心。我怕我的心灵受到创伤，怕朋友们说我懦弱。

而眼前的这个女孩，她已经全然不顾了。她的一举一动都是内心深处的感情所影响的。这节课的课间对于我来说是那么的长。旁边的同学见她哭那么久，也司空见惯地全都散了。

待到上课铃响起，她才慌忙的擦干眼泪，戴好那副眼镜。

虽然她哭的时候很多人都目睹过，但是她好像真的想通了，或是明白了一些道理与启示吧。她又恢复以前的活力了，好像什么也没有发生。而对于我来说，那真的是一件在我心中有着重要地位的事。

下午的时候，她又像平时来得那样早，她约我出去买咖啡。而我也早就抑制不住自己的心情，早想与她聊一聊，因为我们的内心感情是一处的，因为我们的思念是一同的。

我与她手挽手的走着，我说我知道她早上为什么哭。她立马瞪大了眼睛看着我说：“我把短信删了啊！”真是个傻女孩！明明都告诉我了她是看了那则短信才哭的。我告诉她我当时心里的想法，也许，我真的在那时改变了自己吧，我第一次把内心的秘密倾诉给别人。何况还是刚认识的同学，不是最好的朋友。可是，对于一个重感情，同我一样对自己的母亲有着深切感情的人来说，我又有什么理由不去相信她，不去跟她说知心话呢？早在她哭的时候，我就已经发现了她的秘密……也许是她最真实的一幕打动了我的心。

我真正的倾诉了一次自己的感情，虽然不是那么的轰轰烈烈，不哭也不闹，但是把心里话说出来以后比憋在心底的感觉肯定要舒服得多。我现在才发现，原来我不单单善于表达感情，而且还善于深入一个人的内心。

当时围在旁边的人都问我为什么她会哭，我也有解释，但是，我有权利保守她的秘密，这是对她起码的尊重吧！即便我说出来，也未必有人真正能领会，但也不是单单我一人能去领会的。不论你是善于表达感情还是不善于表达感情，不论你看得透或看不透一个人的内心，我觉得，做回真正的自己，才是我们与他人交往的真谛。

欣赏自己班会总结记录篇三

生活因欣赏而精彩，生命因欣赏而美丽。

落日晚霜，霜叶秋林需要欣赏；晚风残月，敲窗冷月也需要欣赏。欣赏高山，会在高山的巍峨中找到强悍和凝重；欣赏大海，会在大海的澎湃中感悟到气质与洗礼。

欣赏一回自己，让自己的生命变得高贵。不管如何渺小，你依然在自己的小天地里谱写童话，创造这大千世界的奇迹。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”，梅花有它的情韵，雪也有自己的风采。

杨柳之婀娜、翠竹之秀丽、兰草之清幽、青松之壮美，任何事物都在大自然中展示着自己的个性，不是吗？白酒烈、黄酒醇、红酒甘甜、朗姆酒爽朗；莲花清洁、牡丹雍容、百合馨香、秋菊素雅。你芙蓉如画柳如眉，我满卷诗书自开颜；你有江南流水小桥淡泊心境，我有驰骋政坛飞鸿洒脱飒影。

千里北国雪飘，江南草长莺飞。他南唐后主李煜以词夺人心，他清时君王康熙以力平天下。又有谢道?咏絮才传百世，还是那武则天以智留千古，又如何？我无需相拙而自卑，更无需

为其而伤感。我就是我！什么“人比黄花瘦”，什么“欲语泪光流”，我没有她们的柔情如何？又道什么“山中高士晶莹雪”，且说什么“世外仙姝寂寞林”，我没她们的“机德”，也没她们的“文才”，那又如何？即使将我道得满形惭略，我依然会展示自己的风采。

也许我没有武则天的果断，我仍能在炙日下为自己的理想不断奋斗；也许我没有李清照的才情，我仍会在深夜里写自己的故事；也许我没有薛宝钗的豁达，但我仍能以宽容之心待人待事；也许我没有林黛玉的百曲柔肠，我仍能以自己的洒脱给生活添上一笔靓丽的色彩！

我欣赏自己，不代表我孤芳自赏，而是我对生活的憧憬；我欣赏自己，不代表我目下无尘，而是我对快乐的向往。

欣赏自我，是风起云涌时乘风破浪的勇气；欣赏自我，是百转周折后仍会胸有成竹的信心。没有一个人是完美的，“金无足赤，人无完人”，不用去刻意磨平自己的棱角，去发展自己的特点，去展示自己的风采！不要蜷缩在阴暗的角落里，打开天窗，外面仍有一片澄澈的蓝天。朋友们，欣赏自我，会让你与快乐同行，相信你自已是最棒的！

欣赏自己班会总结记录篇四

你会选取什么呢？

我会选取欣赏自己。

如果你为自己的缺点而悲哀，而自卑，而流泪，而失去信心，那么我告诉你：你错了！上帝给人缺点不是让你悲哀、自卑、流泪，而是让你拼尽全力去改正！

每个人都如同被咬过的苹果，没有完美无缺的，更没有完好无损的。

如果你一心想着自己的缺点，那么你就永远不会成功，那么你就是被害虫咬过的苹果。

如果你一心想着自己的优点，那么你也永远不会成功，那么你就是被砸烂的坏坏的苹果。

如果你在想着自己的优点的同时，又改正着自己的缺点，那么你必须会获得最后的成功，那么你就是被上帝咬过的大大的红红的又香又甜的苹果。

各位同学，你是愿意做坚信自己能够成功的人，还是愿意做不坚信自己的人呢？这全靠自己选取。

欣赏自己，能够使我们对生活充满自信！

欣赏自己班会总结记录篇五

可你只是一颗星星；

也许你想成为茂盛的大树，

可你却是一棵小草。

于是你很自卑。

其实不然，

只要换个角度想想，

你也是一道优美的风景。

不能成为太阳，

那就稳作一颗星星吧！

在自己的星座给予人光明；
无法变成大树，
那就稳作一棵小草吧！
用自己的绿色装点大地；
成不了高山，
那就稳作一块石子吧！
以自己的身躯为人类留下道路的平坦。
无缘化作春雨，
那就稳作一滴露珠吧！
折射出生命的璀璨。
不必总是欣赏别人，
也欣赏一下自己吧！
你会发现，
你的天空一样高远，
你的大地一样广阔。

欣赏自己班会总结记录篇六

朋友告诉我，那就是无论何时何地都要带上自己的思想阳光，你的个性欢笑。是啊，一张洋溢着思维的幸福与快乐的脸是最美的。这张脸将你的幸福与快乐巧妙地传达给别人，并能

够将美丽与人分享，那你就欣赏了自己。

爸妈告诉我，那就是做一个有个性的孩子，尊敬长辈，爱护幼小。是啊，这是自己内心深处的个性美，心中装着中华五千年的传统美德，并能别出心裁地将其付诸行动，那你就欣赏了自己。

老师告诉我，额头宽一点，不漂亮不要紧，只要能让思想野马在宽宽的额头上奔跑。你具有了一定的创造力，才是真正欣赏了自己。

于是我又想起了白云的悠然，野花的淳朴，江河的奔腾。哦！我明白了，最美的自己，就是展现自己个性的时候，就是发挥自己作用的时候，就是贡献自己思想的时候。那是一种内在美的展现。东施就是一个最好的反例，因为她没有了自己的个性，追求的只是无意义的模仿。

是小草，就要染绿天涯；是水滴，就要汇在浩瀚；是沙砾，就要聚蠢成塔；是营火，就要默默燃烧；是青年就要做美自己，让自己的个性张扬，让自己的思想闪光。

我不是那风，刮过就停。

我不是那雨，下过就晴。

我不是那霜，飘忽不定。

我不是那云啊，也不是那电，我就是那用创新思想去欣赏自己的年轻人。

欣赏自己班会总结记录篇七

在这个世界上，我认为无论别人怎样看你，其实并不重要。因为好多时候，你没有必要看别人的脸色生活，那样做只会

让你徒增压力。

每个人都是一个小世界，而自己的心就是统治它的君主。明白了这点，你会叫烦恼走开；明白了这点，你就会叫压抑远遁；明白了这点，你就不必在意飞短流长；明白了这点，你才能从容应对一切。

欣赏自己，就要把自己描绘成一幅画。你能够让画面上长出绿草红花，你能够让流水汨汨，你能够让山林幽幽，你能够让阳光温柔地照亮这一方天地。一个能在自己的精神世界自由地行走的人，无论他是富有还是贫窘，欢乐与自信始终是他行走在滚滚红尘中的形象。

欣赏自己，就要把自己想象成一支歌。这种歌声具有穿透力，能让你在春天感受鲜绿的生机，能让你在夏天体验火红的活力，能让你在秋天观赏金黄的美景，能让你在冬天触摸雪白的诗意……世界上，没有谁能拒绝欢乐的歌曲，你如果真的把自己当成这样一种声音，那么你的存在，也会让这世界多了一分叫人难忘的美丽。

欣赏自己，就要把自己涂抹成一首诗。怎样解读你，那是别人的事情：有人喜欢，那是因为他的心灵能够与你共鸣；有人厌恶，那也正常，那是因为他还缺乏品味你的知识素养……只要你充满真诚，相信越来越多的读者能看见你语言里包涵的隽永。

欣赏自己，就能够清醒地认识自己。虽说“旁观者清，当局者迷”，但只要静下心来想想，这世界上，每个人都有自己一摊子绕不开玩不转的事，谁还有那么多的精力来“关注”你。只要你细心琢磨就会发现：每个人对自己的思想、动机、行为等等是最熟悉的，熟悉得就像自己有时不得不应对以及抚摩自己的裸体一般。要持久地欣赏自己，你就得不断地完善自己，使自己朝着自己向往的梦想方向大踏步行进！

欣赏自己，会让自己变得大度豁达。在这世界上，最能左右自己心境的人其实还是自己。人生在世，草木一秋。仅有能够真正做到心平气和，才会叫每一个平淡的日子慢慢地生动起来，才会头脑清醒地去审视自己，才会把一些名利得失看成过眼云烟，才会去干自己想干也能干的事情。

欣赏自己班会总结记录篇八

有的人总是叹息自己成绩不如别人，外貌不够出众，才能不能被老师同学赏识。而我的观点则是：其实人不必太在乎别人的看法，欣赏自己或许能帮你找回自信。

学会欣赏自己，能帮你找回自信。“金无足赤，人无完人”，每个人都不可避免地会有缺陷，“世界上没有完全相同的叶子”，所以你也是独特的。抛掉对别人的崇拜，对自己的叹息，转入冷静地思考，你会发现原来自己有许多属于别人没有的特点，也有许多令人欣赏的优点。当你发现自己原来也很优秀时，你不会再感到非常自卑，而是开始欣赏自己重拾信心。别人成绩优秀，有什么值得羡慕的？我也有他们没有的优点。

欣赏自己，能让你更好地展现自己的才能。当你发现自己的优点的，你可以淋漓尽致的把它表现出来，使自己的才华充分施展。只有学会欣赏自己，发现自己的优点，才能很好的实现自己的价值。学会欣赏自己，或许你也是伯乐，自己也是某个方面的千里马。孤芳自赏，其实也不失为一种发现自己闪光点的好方式。虽然有时自己的才能不能被别人所欣赏，但是只要我们能够自我欣赏，挖掘自己内在的潜能，我们就不会留下“怀才不遇”的遗憾。

学会欣赏自己，因为欣赏自己也是一门艺术。欣赏自己与欣赏艺术作品一样，需要我们细细体味，耐心推敲，它除了能帮我们发现自身的优点外，还能帮我们提升自己的鉴赏能力。

欣赏自己，也是一种乐趣。欣赏自己你会感到快乐，轻松。因为你无需背负自己不如别人的压力。

欣赏自己像品味茶一样，细细品味，浓香而醇厚。欣赏自己，你也会感觉自己是一道亮丽的风景。像歌词中唱到的那样：其实你不用去远方，好地方就在你身旁；其实你不用太崇拜别人，或许你也能成为你自己的偶像。

让我们学会欣赏自己，挖掘自己的潜能让它散发出夺目的光芒吧！

欣赏自己班会总结记录篇九

但是，我从来没有气馁过，从来没有放弃过。我相信，我的作文可以从现在的一点点影子，终于脱胎换骨让所有人刮目相看！

，要变得完美，不能不伦不类，我想超出，却不料把身子卡在了中间，费尽心思想出来——只有多看。我不想再改回去，我在努力，希望能够收获到。