

# 自爱自尊自信自强手抄报(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 自爱自尊自信自强手抄报篇一

关于自信自强自立的演讲稿各位女士们，先生们，大家好！今天我想和大家一起来谈谈关于自信自立自强的话题，我认为今天在座的各位选手，能够勇敢的站在这个舞台上就是自信，就是一种成功，你们说对吗？因为我们尝试着站在这里，即使不成功，但也不成空白。曾经有一个喜爱雕塑的青年，想拜一位雕刻家为师。但，正如雕塑家对自己的作品一样，他招收徒弟的条件十分苛刻。整整五年，青年每塑好一件作品，都会拿去让雕塑家过目，但雕塑家却看也不看一眼，就将它毫不留情地打碎。有许多人认为雕塑家不近人情，但，他的妻子却不以为然，而是说了一句意味深长的话：“只要信心没有被打碎。”

结果，青年最终如愿以偿，且青出于蓝而胜于蓝，超越了自己的恩师。原因是什么呢？就是青年人拥有不怕失败的自信。人生在世，不可能总是平平安安、一帆风顺，总会遇到那样那样意想不到的困难，但我们不能没有信心，只要振作精神，下定决心，排除万难，就一定会有希望特别是在这个竞争日益激烈的社会，即使生活无情地将我们的奋斗、努力打成碎片，但只要信心没有被打碎，只要我们的心中能保持自信的火种，我们就可以一次又一次地点燃生命的激情和活力，勇敢地与命运之神、风险危机抗争，让生命焕发出智慧与坚强的光辉。人能走多远，不问双脚，要问意志。

人能攀多高，不问双手，要问志向。如果一个人失去了自强

的精神，那么他已经失败了。世界上只有两种动物能爬上金字塔，鹰和蜗牛。我们可以像蜗牛那样一步一个脚印的往上爬，有志者，事竟成。只要有自强不息的精神，风雨中依然前行。成功可能是属于你的，但也可能以你擦肩而过，这都要看你到底有没有信心将成功夺过来。在这里，我想告诉大家：自尊自爱使我们能更好的立身社会，自立自强是我们更有价值。我们应该实事求是的认识自己。

让我们共同誓言：做一个脚踏实地，自尊自爱，自信自强的中国人吧！谢谢大家

## 自爱自尊自信自强手抄报篇二

”李赛你的脸又胖起来了，少吃点吧！”妈妈无意间说到。我急忙照了照镜子，果真，我心态崩了，决定要减肥。

于是从那天开始，我从一个对食物马大三虎的人变成了一个”小侦探。”怎么说呢？从我的”减肥师傅”那里听说，每一种是后面都有一个所谓的”营养成分表。”这个上面有脂肪的摄取量……于是，我对自己曾经吃的东西也都观察了一遍，于是，我发现了一个重大问题，我吃的东西，要不然就是22.5克，38%。就是36.6克，61%。最主要的是，我万万没有想到，在我眼中的”减肥一平衡器，”牛奶，酸奶。竟也是3.2克，5%。3.7克，6%，一想到为了长高，每天喝两袋的我，心中只早有了答案，于是，每当我先解一下馋，吃(喝)东西的时候时，首先映入我脑的不是这个食物的那种味道，而是”营养成分表上“的”脂肪含量“。

昨天，因为想过新年买几件过年穿的衣服，又因为将家里整理妥当，作业写完已是五点多了，于是我只能加把火急穿好衣服，急急忙忙赶到公交站牌，刚一站在那里，肚子的左右两侧便隐隐作痛，或许是因为呆在家中时间太长，好久没有跑步的缘故吧！到了下车地点又不得不飞速赶往，因为在通常情况下，妈妈6：30就准备回家了，总怕与妈妈背道而驰。

在奔跑的过程中，肚子左右又发出了疼痛的指令了，我用手夹着两边才渐渐消去。于是，我严重的注意到我必须开始锻炼了！毕竟，锻炼也可以减肥！

下定了决心，就一定不能辜负。于是今天早晨我便与床告别，穿上衣服，带好口罩，绕着小区跑了好多圈。与冷风相伴，与成功结识，不知是心里还是跑步的原因，回家一照镜子，脸果真小了许多。

有的时候，一句冷嘲热讽的话，或许会让你更加完美。

### 自爱自尊自信自强手抄报篇三

事情很简单，因为自己在家偷偷的玩电脑时被妈妈发现了，狠狠的把属于我亲爱的妈妈，从来都是温柔的妈妈夺走了！妈妈对我很冷漠，更多的是无情，但我都默默的承担了，我就当时自己的惩罚吧！惩罚久了，自己的内心也许会好过一些的！我不知道事情会像晴天霹雳般降临在我的头上，我知道这天迟早也是要来到的，天空是公平的，大地是公平的。我做了不应该做的事情，他们也是看在眼里，急在心里，为了不让我做出更多“伤天害理”，掩埋真相的事情，他们真的给了我一个很沉痛的“响雷”，或许是警钟，或许是很真诚的告诫，或许是对于我而言想让我彻彻底底的进行反省……这是正确的，这场倾盆大雨在响雷之后下的真的很及时，他浇灭了我的黄金梦，浇灭了爱幻想的我，他们要让我认识一个原来很让人放心的我！我要感谢这场倾盆大雨，让我不会越陷越深！

在我眼里，妈妈就像天使一样，指引我方向的天使。我知道家里并不富裕，我很节省，您更为了让我丰衣足食舍弃了太多太多，你为我付出了太多，但您无怨无悔，你把我当成了“优质股”，说要长期投资，你的一举一动，我都很清楚很清楚，你对我，就像地球妈妈对人类般无微不至的呵护，而我却成了一次有一次让您心灰意冷的“罪魁祸首”。每次

您都原谅了我，但每一次我都又再一次伤了你的心，我知道这是对于一个母亲来说最残忍的事情了。您对于我来说就是我的一切我从来就未想过你哪一天真的放弃了我，你是我生命中不可缺少的一大部分，对于我来说，没有你，也不会有我。一次次的怅惘灰天让你对我一次次失去了信心，当你每次想把我当作股票卖出去的时候，每次却又心软，给了我一次又一次的机会，而每一次的机会又从我的之间中溜走，我的不珍惜，我的孩子气，让你伤透了心！

## 自爱自尊自信自强手抄报篇四

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“yes.icandoit(我能行)”的大报纸。

弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的演讲。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

## 自爱自尊自信自强手抄报篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

纪律和规则是我们平时工作、学习和生活中不可缺少的。很多事实都能说明这个道理，比如买票要排队；走在马路上要遵守交通规则；甚至我们平时的一举一动都受到一定的要求

和约束，否则任何事情都毫无秩序可言。而我们作为在校的学生，处在向迈进社会过度的时期，更是有数不清的纪律和规则来要求我们，告诉我们该怎么做不该怎么做。

但是，如果我们总在一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵守中学生日常行为规范，拿它来约束自己的一言一行。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

学校在上学期成立了自律委员会，目的就是为了能督促和鼓励我们自觉自律。它并不是一个要一批同学来管理其他同学的组织，而是一个促使大家互相监督，做好自律的一个新的学生团体，只为让我们的学习生活保持良好的秩序。作为自律委员会的一员，我相信每位成员都和我一样，希望自己能够在自律这方面给大家帮助，为大家服务。

要自律，当然要有具体的要求。在配合现在正在实行的素质教育方面，我们要提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。在学习方面，我们一要独立，独立思考、独立解题、独立完成作业；二要自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

我想，如果每一位同学都能够加入到自律者这个行列中来，就会发现身边的事物、环境都会大大的不同。自律并不仅对我们现在的学习有益，在几年后，当我们陆续结束自己的学生生涯走上社会的时候会发现它对于我们今后在社会上的工

作和生活也有很大的影响，因为当我们还是学生时，犯了错误我们还有再来一次，从头开始的机会，可是在社会上我们必须为自己的每一次失误或者错误负责，承担后果，这使得自律的作用更加明显。因此，让我们互相监督，做到自觉自律，为目前的学习创造更好的环境，也为在今后的工作和生活中养成良好的习惯打下基础。

其实这样的想法太天真单纯而且是错的。毫无疑问，在学校里，我们不仅要学会学习，更要学会做人，因为，只有学会做人，才会更好地求知，才会创新，才会进步。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”我们只有努力去做好应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么是错误的，提高分辨是非、区分善恶的能力，才能有正确的道德选择与正确的道德行为能力，也才有可能成为真正合格的中学生。