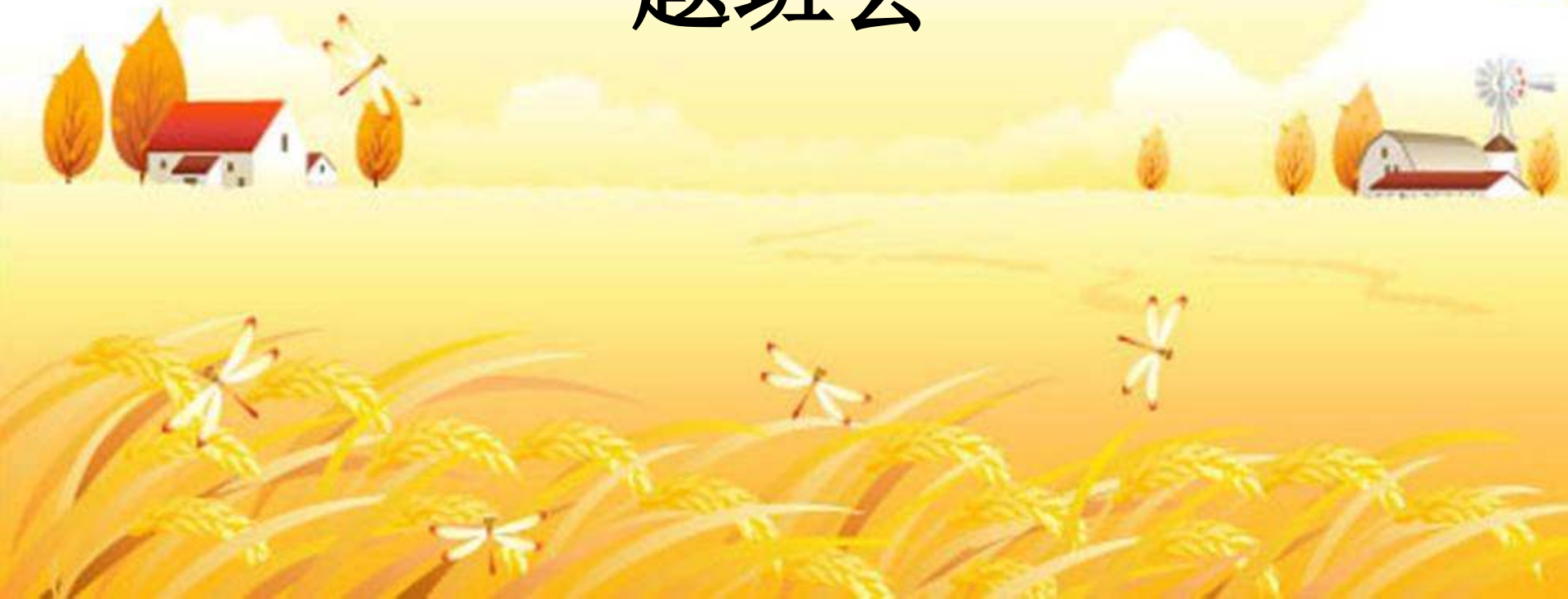
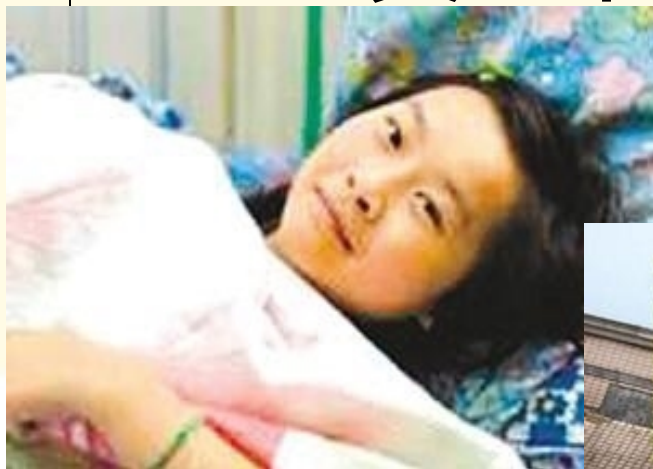


关于自信的主题班会



发生在汶川地震的故事



自信是你内
心的标准

自信就是摆
脱束缚

自信是战胜
恐惧的渴望

自信是人格的
力量

自信是一种感
觉

自信

邓亚萍-----“乒乓皇后”，是乒坛里名副其实的“小个子巨人”。



清华：从写26个英文字母开始

“临近退役时，我便开始设计自己将来的路，有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，而我就是要证明：运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了，我的新起点也就开始了。”邓亚萍说。

如果亚运会、世乒赛和奥运会的冠军是我乒乓球生涯的三大满贯，那么清华获得学士学位、诺丁汉大学硕士毕业和取得剑桥博士，就是我要完成的另一项大满贯。——邓亚萍

成龙---大中华区影坛 巨星和国际功夫电影巨 星



练武时期

在戏曲班里，成龙每天清早五时起床练功，到晚上12点止。

武师时期

当武师，出卖的是劳力，出生入死，可惜地位卑微。每天等候导演来挑人，为了在众人前被挑中，成龙常卖力演出，因而常被导演选上。在《精武门》片中成龙、元彪扮演的都是被李小龙暴揍的日本浪人，成龙还做了片末被陈真一脚踢飞撞在墙上的铃木先生的替身。因为他年轻，身手灵活，且勇于尝试，导演都乐意用他，有什么高难度动作，就会想起陈元龙。

**“是自信让我坚持了下来。
接下来，我还是要坚持超越
自己！” -----何军权**



何军权，3岁时遭电击失去双臂，肢残一级。2004年雅典第十二届残奥会多项金牌获得者。

何军权中国残疾人游泳队队员：我认为我是一个强者，我的翅膀是我的理想，因为别人不能够做到的，我一定要去做到。

如何树立自信心

1

一、积极自我暗示

2

二、关注自己的优点

3

三、树立自信的外部形象

4

四、尽量依靠自己

5

五、回忆成功



自信是一种感觉

- 一个人的成长，然后成功，往往靠这种感觉。这种感觉引导了你的判断。一个正确的判断，不仅决定你在一件事情上的成败，更重要的，它就是你在走向哪个方向的分界线。比如有两个人，有着同样的环境，其中一个人突然就上去了，另一个人可能永远都上不了这样的台阶。最重要的区别是他做分数来衡量，但却具有决定意义。



自信是你内心的标准

有些人一定要得到第一名，一定要读个重点中学，或者名牌大学，才能让自己更自信，其实那不是真正的自信。那些过分强调成功，极力想要证明自己的人，其实是不那么自信的。一个真正自信的人，一定非常强调自己的观点，但是也可以随时放弃自己的观点。放弃也是需要自信的。过分地想让别人认可自己，比如一定要争“第一名”，就算得了第二名都会认为自己有问题，这不叫自信，叫“底气不足”。本质的问题还是，你自己是怎么样的人，是自己内在的标准，世界上没有人比你更清楚你自己的，你用不着通过考试来证明自己的学习好不好，也不要在乎别人怎么评价你。



自信就是摆脱束缚

- **中学以后我开始懂事，周围的人越来越多。我发现我的生活跟在家里的时候完全不一样，跟在学校里面也不一样。于是我开始表现自己，开始用更高的标准来要求自己，有了一种往上走的愿望。当我强烈地想要超脱中学和大学里那些教育方式的时候，或者说真正悟出了一个什么东西，摆脱了自己所受教育的局限性，这时候我就觉得自己进入一个新的境界。**



自信是战胜恐惧的渴望

- **自信是一个人战胜恐惧的渴望。自信就是我们对对自己的成长能力抱有信心。我们应当像自己期望的那样成长起来，但是我们又总是怕这怕那。其实最恐惧的事情不是别的，而是恐惧本身，所以自信是在战胜恐惧中获得的。你只要留意一下，就会发现自信不是与生俱来的，自信需要培养。可是，人们总是梦想不付出代价就获得自信，就如同他们总是梦想不用劳动就获得财富一样。**



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/248125005062007001>