

最新高中生学期自我评价(实用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高中生学期自我评价篇一

过完这个火热的夏季，高一的一年是真正的结束了。时光飞逝，斗转星移。转眼成为高一(1)班一员已经一年了。回首这一年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这一年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。马上就要分文理了，这个集体也要没了，再也没有高一一班了。也许有缘我们会被分到一个班，也许我们只能在课间的几分钟闲聊几句，也回顾一下过去，总结一下这个学期的各方面情况，大概可以归纳以下几个要点。

二、在课余时间上，上课没听懂的未及时向老师求助，未及时查缺补漏。在态度上，我的态度不是很端正，常常都是“得过且过”。

在今后的学习上我要做到以下几点：

一、保证每堂课都认真听好听懂。在阅读课外书的数量上大大的增多，不但要坚持每个星期看至少一本书，还要坚持每次看完之后就写下读后感，将重要的知识点或好词好句记下来，使自己以后有时间就经常打开来看看。

二、在学习态度上，我要开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。

虽然在这学期的期末考试中，成绩并不理想，但我不会因此而放弃，我会努力让不理想的科目变理想，让理想的科目，更好。抓紧自己的学习，知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。希望在新的学期里我能够取得更加优异的成绩。

高中生学期自我评价篇二

时间过得很快，高中学生学习掌握怎样了，给自己各方面做一个客观公正的评价吧。下面是小编搜集整理的高中学生学期自我评价，欢迎阅读，供大家参考和借鉴!更多资讯尽在自我评价栏目!

临近第一学期的结束，同学们写了自我评价，比较客观、公正，也算是对本学期的一个总结，对自己的一个清醒的认识。新年将至，回首过去、展望未来，为来年的奋斗拼搏与成功做好准备!下面的人数不全，原因是有个别同学没有及时的交上来。另外，特别感谢王洪超、孙朝旺两位同学!这两位同学把全班同学的文字打在了电脑上。由于时间比较紧张，个别错别字在所难免，请大家谅解。

熊士现 我热爱学习，喜欢紧张起来去学习的感觉，该生从不认为学习是苦的，能从学习中体验出很多，但有时会偷点懒，偶尔完不成作业，并且不爱动脑子，对课堂上讲的内容不善于深入思考，态度很认真，如果做作业就一定会认真书写，按质按量完成，上课爱睡觉，尤其是上文科的课时时，经常达瞌睡，不能很好的抓住课堂。课后的复习巩固做的不够好。在生活中，不喜欢与人吵吵闹闹，所以与同学的关系不是那么和谐，但对于已经交到的朋友，会真诚对待。并且喜欢帮助别人。不愿意和老师交流，这是她的一大损失，但是十分尊重老师。

王宁 坦白的说，我现在的学习真的很努力，我也知道几乎每

个人都在拼，因为我们剩下的学习时间已经不多了，只不过作业太多，我思维又慢，所以每天都有写不完的作业，我有种力不从心的感觉。对于这半学期的学习，总的来说，我感觉我的态度是够认真的，勤奋，我认为我不比别人落后，只不过我的学习效率太低了。对于学习，我感觉学习无计划是我总完不成作业的根本原因，作业完不成，见得题型自然就少，做题的思维方式也就单一化了，考虑问题不能从多方面考虑，还有一点，学习知识的基础不好，也就是上课老师讲的内容，下课不能及时复习巩固，以至于基础不扎实，做题似会不会。对于以后的十几天，我要拼拼拼，会尽自己全力去学习。

蒲淑红 自升入高中的四个多月以来，我真正学到了很多东西，也对自己有了一个比较好的评价：1、首先要说的是学习效率不高。在最近一段时间内，听课的效率不高，大部分都是自习课不再抽时间巩固，者相对于听课效率高的同学来说，我所用的时间比他们长，但学习效果不一定比他们好。2、上课有时走神，也许是因为上课听不懂就不想听的或者是没意思的缘故，上课有时会走神，这就会使本来就效率不高的课堂更加低效率。

孟凡建 在过去的这一学期中，我在学习上，整体上认真踏实，能够积极的参加各种活动，课上能积极配合老师，认真听讲，并记笔记，但是我不能长久的全身心的投入学习中，学习态度不够认真，不够严谨。课下不能及时复习，懒。纪律性强，不做任何有损班级荣誉的事，不说任何有损班级荣誉的话，能够做到不迟到，不早退，按时完成作业。在生活上，能够很好的适应高中生活，处理好同学关系。尊敬师长，团结同学。

在高x的这x年来，在学业方面我认为自己xxxxxxx□对待老师同窗，我xxxxxxx□学校举办的xxx活动也能主动参加，但xxxxx不足，特别是在xxxx时候积极主动性不足，在xxxxx方面仍未做到最好，鉴于此，我认为在这xx年中，我的表现

并非完美的，取得的成绩也并不十分理想，更不能在已取得的成绩上止步不前骄傲自满，在xxx方面仍有待精进。今后的日子里，我将xxxxx[]在有限的时光内发挥自己的潜能，挖掘自己的勤奋[]xxxxx!(适当删改个别文字可适用于高一高二高三中的任何阶段)

初中三年我学到了很多知识，思想比以前有了很大的提高，希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。当然我也深刻认识到自己的不足，字写的不是很好，有时候做事情会只有三分钟热情，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。

本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力学习之余，走出校门，本人珍惜每次锻炼的机会，与不同的人相处，让自己近距离地接触社会，感受人生，品味生活的酸甜苦辣。

本人在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

珍贵的三年的高中生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下高中三年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在我考进高中时，脑子里想的是

好好放松从重压下解放出来的自己，不想考上好的大学，然而很快我就明白了，高中需努力认真的学习。在老师的谆谆教导下，看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始高中的学习旅程。懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目的就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。在学习时，以“独立思考”

作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了课本知识，我的心智也有了一个质的飞跃，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。我在三年的高中学习中，我认真积极参加每次实验，锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。

在三年中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。三年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。

现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。回顾三年高中生活，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助

过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

社会实践能力有了很大提高。三年中我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是通过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。在三年之后的今天，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可进步很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。三年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，记得有好几次，同学或老师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的映像。由于待人热情诚恳，所以从小学

到高中一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到，这在我的毕业论文设计中充分展示了出来。我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。

梁冬冬 我在高中成绩既不突出，也无其他特长，但是我觉得自己非常努力，从初中养成的坏习惯，到现在也没有完全改掉，但是我十分热爱学习，我觉得这更像是一种享受，我喜欢进步后的感觉，我也觉有集体荣誉感，我会始终把集体荣誉放在首位，永远记着自己是高一二十四班的一员，我知道滴水穿石非一日之功，但我也知道不努力永远不会成功。我会为这个大家庭尽一份力，我会始终坚持相信我！相信我是一个永不言弃的人，同时我也热爱劳动，到扫卫生时我总会不遗余力，从不藏奸耍滑，总而言之，我对自己的评价只能说还行吧！

赵乐乐 上课时，大多数能跟着老师思路走，但有时候精力不集中，会走神，心里急躁，听不进课。时间利用不好，没有时间观念。学习效率还算可以，学的都会，不学的，不会。没有好的学习习惯，与同学关系不错，和每个人都能说的来，没有和同学发生过激烈冲突。关系比较好。

刘鹏飞 进入高中已经四个多月了，在这段时间里发生了很多的事情。我也可以说是经历了一些挫折，但他们对我有很大的启示。在初中作为好学生的我到了高中并不是那么的优秀，我成为了班中的中等生，这让我有些伤心，甚至有时怨

天尤人，第一次月考我又退了很多。因为自己没有进入状态，像初中时一样懒惰，爱说话，才导致的。看到别人都在进步，心中有说不出来滋味，但当时我没有改正，这让我想起都很生气，期中考试成绩仍不好，直到这时我才认识到了自己的错误，直到了自己的缺点。于是就努力地学习，在各方面都严格的要求自己，不给自己的坏习惯留一点时间，用好的行为把他们压了下去，所以此时我的成绩有了一些好转。但我做的不够好，这样(的成绩也不是我想要的。我还要更加把劲，为期末考试做好充足的准备。相信有了经验的我，会更加优秀的，我也会更加努力，让我为自己加油吧!相信，我能行!

孙昌业 我刚上高中一时，不太认干，不踏实，如同一个小孩子一般，上高一以后，我渐渐认识到我不在是一个小孩子，我长大了，应对自己，对社会负责了，半个学期就要结束，我认为我现在的优点有：上课积极回答问题，反应快，思维敏捷，认真听讲，但我还有很多缺点：上课过于活泼，自制力较差，上课有时走神，做事易冲动，做题不认真思考，口不择言，不关心他人。我要在新的一年里，努力改掉自己的缺点，努力进取，使自己进入一个新的层次。

高中生学期自我评价篇三

本人自入学以来，一直遵守学校的各项制度，具有良好的道德品质，各方面表现优秀。有强烈的集体荣誉感和责任心，坚持实事求是的原则。

本人思想端正，吃苦耐劳，乐于助人，有崇高的理想和伟大的目标，注重个人道德修养，并养成良好的生活作风。

在校期间，本人一直勤奋学习，刻苦钻研，掌握较为扎实的基础知识。由于有良好的学习作风和明确的学习目标，因此得到了老师及同学们的肯定，树立了良好的学习榜样。

课余时间，本人积极参加校开展的各项活动，继承和发扬了艰苦奋斗的精神，在丰富了课余生活的同时也使自己在各方面都得到了相应的提高。

本人团结集体，有较强的集体荣誉感，积极参加班集体的活动，并能在集体活动中做到学校老师要求。和同学关系较好。学习成绩虽然一般，但业余爱好广泛，通过课余爱好不断提升自己的自身修养和身体素质。擅长操作电脑，利用业余时间学习一些电脑知识，能够熟练运用电脑帮助自己的学习。本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。

高中生学期自我评价篇四

时间飞逝，转眼间大二已经过了一半，心里不得不在想“时间真的是太吝啬了”。有人说，大学里的学习并不是真正的学习，因为很多大学生在毕业之后根本不知道自己到底学了些什么。我不知道自己以后会怎样，不愿去想，毕竟变化总是超过计划的，该怎样就会怎样，现在能做的就是让自己学到更多的东西。现对这学期做出以下总结：

第一，端正好自己的态度。不管在什么样的环境中，我都会树立一个良好的心态。我相信到这所学校来，我不只是接受一种高等教育，而且更重要的一个方面就是锻炼自己顽强的意志，塑造坚韧的性格，培养自己接受和适应一个新环境的能力。我不仅要立志学习好知识和技能，还要学会勇于面对学习生活中遇到的各种问题，困难和挫折，积极的面对生活，面对自己的人生。

第二，有不懂的地方就要问。在学习中，总会遇到不懂、不会的问题，那时绝对不会把它抛之脑后，能弄懂的就尽量自己给弄懂，不行就问老师。第三，有计划的调整自己的思想

低潮期。每个人学习到一定的时期都会有倦怠感，思想低落期很多。那时我就暂时放下书本，打打篮球，写写日记，外出走走，多和朋友交流，多和父母交流，慢慢地就会好起来。所以，一般我的低落期不会超过5—7天。

第四，我会恰当地处理好各门学科之间的关系，毕竟每一门课程都有不一样的重要程度。

第五，学习需要劳逸结合。下课时，我会主动和同学谈谈心或者去外面欣赏一下眼前的风景；周末或者空闲时，我也会做些自己喜欢的运动，比如说篮球等。另外我还注重和身边的同学处好关系，以使我能拥有一个好的学习氛围和生活氛围。

下面，对这学期的我进行一下自我评价。

总的来说，对自己还是比较满意的。不管是学习上，还是工作上，都有很多收获。希望在新的一年里，再接再厉，拿出更大的激情，取得更大的进步。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

高中生学期自我评价篇五

如今我已经是一名高一的医学生，在繁忙的学习中，我与其他同学互相交流学习，并借鉴她人的学习经验，用心投入学习生活中，明白大学的学习生活是自主学习，勤奋、努力和拼搏精神，通过努力，在大一这一学年里我取得比较好的成绩。

工作上，我认真负责。作为一名班干我用心配合其他班团干组织班级各项活动和帮组同学，在担任班干期间，关心同学们的学习生活，并虚心理解老师的指导和倾听同学们的意见和推荐。

思想上，一向以一名团员的标准要求自己，用心参加组织的各项活动，在活动中学习。并按时缴纳团费。端正自己的思想，不断的学习来提高自己的思想觉悟[]xx年4-6月参加了党校培训，学习了党的基本知识并在这两年来努力从各方面来完善自己。去年在同学们的支持下，成为了一名推优的入党积极分子，此刻正在发展成为一名预备党员。

生活上学会独立自主，我从我做起，管好自己并严格要求自己。内务整洁，生活俭朴，不铺张浪费。

当然，每个人都会有缺点，我也是一样。但是，我会理解别人的推荐，不断反省自己，尽量做到有错则改，无则加勉。努力在各个方面完善自己，相信，通过努力和付出，以后我能够做到更好。

高中生学期自我评价篇六

珍惜自己在他人心目中的形象，自觉行使公民权利，对个人的行为负责。

学习兴趣浓厚，学习态度端正，学习刻苦认真，有良好的学

习习惯和方法，能独立思考。

能尊重理解他人的观点和处境，善于倾听他人的观点。

身体健康，精力充沛，能调控自己的情绪，生活积极向上。

一个学期过去了，和31个孩子的相处非常开心，用了一个星期的时间写他们的评语，贴出来，和大家共享。

1□

个人评语：一个学期里总算有太多遗憾。最起码成绩好了，不过还要努力。

班主任评语：我是在阳光下，池塘边给你写评语的，相信我是面上含笑的。也是，遇到你这样的学生是我的福气。虽然，一个学期来你的成绩起伏不定，温柔的性格也没有开朗很多。但是从你常低头微笑的脸上能读到你在进步的信息。

引用你自己的评语里的一个词语：总算，总算这个学期你没有闹类似的情绪；总算你也做了一件“违反纪律”的事；总算成绩有了进步；总算能经常看到你的笑容。

新的一年又开始了，请继续你的快乐，你的安静，你的进步。

2□

个人评语：本学期，在老师精心的指导下，身心修养和思想品德得到很好的修养，成绩也有很大的进步。

班主任评语：对你的评语，首先改正了一个错别字，还有就是有个句子不太顺，我就不改了，改了就失去你语气的特点了。

你是一个很多变的孩子，大部分时间你都是脸色凝重的，而我又总是多事的人，每当看到你脸上阴云密布时，我便无端生出很多心疼，可是，我的问候大多数情况下都是无济于事的，同学们也告诉我你就是那样。在你难得的笑容满面时，我就会像过节一样开心，遗憾的是你让我的节日太少。

看到你的评语，我很意外，你竟然肯定了老师的工作。始终忘不了那温馨的一幕：你在操场上来回穿梭，并且高喊：老娘加油。

这份感动会一直留在我的心里，也一直会是我对你格外关心的动力。

孩子，今天的阳光很灿烂，也相信这阳光会感动你，并且永远挂在你的脸上。

高中生学期自我评价篇七

光阴似箭，一晃高三上学期过去了。对于这一学期我的整体情况，我作出以下总结：

我热爱祖国、热爱人民，始终以为祖国做出贡献为人生目标，遵守国家的法律法规及各项规章制度。在学校，我尊敬师长，和同学相处融洽，认真参加学校及班级组织的各项活动，珍视和维护集体荣誉。

这一学期我的学习情况较不稳定，半学期以前，我的学习劲头较强，努力、上进，但是半学期之后，心态开始下滑，学习的热度也消退了不少，因此学习成绩也有所退步。现在，我不能再自甘堕落，我要对自己负责，因此我不会放弃，我会继续前行的。

我生活习惯良好，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，拥有自己的良好处事原则，诚实守信，乐于助人；我爱

护公物，遵守社会公德，努力做一个真正的公民。我为人正派，品行端正，以品学兼优的同学为榜样。行为文明，有远大理想，对未来充满信心。

以上是我对自己的评价，我在今后的学习生活中一定会不断的锻炼完善自己，作一名优秀的学生。

高中生学期自我评价篇八

时光荏苒，半年已经过去了，在这半年中我不仅学会大量的知识，而且学会了许多做人的准则，我树立了学习的自信心，懂得理解他人，学会了换位思考。这个学期，我学到了许多，各科成绩均有长足的进步，得到了每一位任课教师的充分肯定和表扬。除了知识上的提升以外，我还知道了什么是责任，什么是效率。这些进步都离不开老师的谆谆教诲和同学的悉心帮助。我相信我会在以后的学习生活中更上一层楼的！

我喜欢运动，并通过各种运动锻炼了身体，磨练了意志，从中我也发现了美，表现了美。我喜欢音乐，因为它能陶冶情操，将我带入美的世界。我喜欢看书，并从文学作品中发现美、感受美。希望我在以后能收获更多美的事物、美的情感。

随着时间的流逝，在班主任、各位任课教师、各位关心我的同学的帮助，通过自己的努力下，自身适应能力及接受新事物的能力有一定提高。在本学期学到大量的知识，学会了做人的原则，适应社会的能力，由于是住校生我还学会了独立，自立。

高中生学期自我评价篇九

高中生在自我意识发展中会产生一系列心理问题，尽管这些问题是发展中的问题，从一定意义上讲上必然要出现的，但作为学校，不能等闲视之，应该主动关心和干预，加强心理指导，以减缓、减轻由此给高中生带来的一些负面影响。同

时，作为高中生自己已具备了一定的自我认识等能力，应在学习、工作、生活中不断地加强自我修养，促进自我意识健康发展。

在古希腊帕尔纳索斯山神庙的一块石碑上刻着这样一句话“认识你自己”，这说明认识自己的重要性。因为自我认识是自励、自立的前提。但“不识庐山真面目，只缘身在此山中”又说明正视自己的困难，它不像认识他人、认识外界事物那样清晰、客观。

在日常生活中，我们对于自己的判断和理解，往往较多依赖于小范围内的社会比较和别人对自己的评价。而实际上这样形成的自我概念有很大的局限性，它无助于人们适应更大的生活范围。多方面、多途径了解自己，不只从目前的生活环境，还要从自己的整个生活经验了解自己：既要了解别人对自己的评价、自己与别人的差别，也要了解自己操纵周围事物、把周围世界的状况；既要了解自己的能力、身体特征也要了解自己的性格、品德，这样才能对自己有一个全面的了解。

心理学研究证明，我们对于周围世界的信息选择和理解都要受到我们需要倾向的制约。在日常生活中，一种途径的反馈的真实含义，往往需要从其他途径得到验证。特别是当人们并不直接表达对我们的真实评价，甚至是口是心非。如果简单相信，并成为一种倾向，那么我们的自我概念就会越来越脱离真实自我。有些人在生活中故意诱发和猎取自己期望的评价，而不考虑这些评价的真实性。如有人会有意让别人对自己发出过高评价，而对他人对自己的批评或改进建议则置之不理，这是很不可取的。

认识自我难，接受和悦纳自我则更难。不能悦纳自我的人，会有强烈的自卑心理能；不能悦纳自我的人，往往会进行伪装；不能悦纳自我的人，往往害怕失败，畏缩不前，甚至会自暴自弃、自我否定、自我拒绝。

我们应努力找出自己的闪光点，努力发现自己的优点。我们可能无法一次就直接达到目标，但可以将目标分解为一天之内可以达到的一个个小目标，每达到一天的目标后，就自我肯定一次。我们应相信自己的无穷的潜力，人的潜力是惊人的，每一位高中生都要相信自己。高中生还应该注重陶冶性情，保持健康的情绪。健康的情绪能使自己保持适当的紧张和敏感度，这样才能避免在挫折中自我卷入太深而丧失自我，每一时刻，高中生都要提醒自己：诚实而下决心静气地检讨得失。

为了避免自尊心受到损害，我们不防采用一些策略性的自我美化暗示，如向下的社会比较“比上不足，比下有余”、选择性遗忘(记住成功经历，忘记失败经历)、自我照顾归因(将成功归于自己的努力和能力，将失败归结于自己的不努力和运气不佳)。

超越自我是人生的崇高境界。超越自我，才能头脑清醒，进行冷静的思考；超越自我，我们才能找到人生的真正价值。每一次人生的关键时刻，每一次大大小小的抉择，其实都是一个能不能自我战胜、能不能自我超越的过程。