# 不完美的自己经典语录(大全8篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-07-14

*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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。不完美的自己经典...*

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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**不完美的自己经典语录篇一**

没有人生本来就是美丽的，生来就是聪明，没有任何一个人生来就是完美的。

我们都不完美……

人人都i有不足之处，所以没必要把这小小的缺点放大、夸张化。追求完美亦是好的，但过于苛刻只会适得其反。

我们常常认为拥有“魔鬼般的身材，天使般的脸蛋”遍是完美的，但只拥有在外又有何用？“金玉其外，败絮其中”是最能诠释的了，真正的美是源自内心的，心中满怀正能量才是美。

现实就是这样，让人生疼又让人无奈。似乎他的人生格局已定，注定要依靠父母，依赖父母依赖社会。但是他没有颓废，他也没有人们所想的那样平庸，碌碌无为的匆忙一生。他走上了演讲道路，传递着正能量。

他说，人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存的希望目标。

要心怀正能量，它就会改变你的生命，带到你从未想到的高度。跌倒7次，就爬起8次。失败是生命礼物的一部分，所以要把它用到极致，而未来的路在远方，远方丛丛雾霾，无法分辨。那就释放你的正能量场，让正能量化作罗盘为你指明方向，让正能量拔开你疑惑的云雾，成为你追逐梦路上的太阳。

爱上不完美的自己开始，释放你的正能量。

**不完美的自己经典语录篇二**

这本书是在参加深圳读书会微信赠书活动意外获得的，拿回来后放置了一段时间，因为花花童靴也要看，还说好一起分享，才陆续看了起来，也有许多意想不到的收获。作者武志红是一名资深心理师，写下了诸多畅销心理学著作，曾经还担任过专栏主持，可谓实战经验丰富，接触并帮助许多心理问题的患者，对于深究问题的来源有独特的理解。虽然我个人觉得有些观点过于极端，太集中于讲述从小的影响，但仍然会去吸收有利于自己的方面，因为每个人不可能做到完美，所以我们要去接受不完美的自己，感谢自己的不完美，才会经历越来越多的精彩。

接纳自己很重要，我们每天的生活很真实，如何做到在生活中享受这种真实，过程中悦纳真我，是一个不断尝试改变的成长之路，人之所以不完美，才有足够的空间去进步，才能体会努力后达到成功的喜悦。而存在于自身的问题也一样，需要我们探索着去改变，心灵不断成长净化，内在与外在的世界会变得越来越澄清，形成属于我们自己的观念，而这就是所谓的成熟罢了。围绕在我们周边的种种痛苦，也是有其特殊意味的，或许提醒我们需要去改变了，或许告诉我们应该注意某些方面了，或许让我们经历各种真实的存在，所以，当一切不可避免时，好好的去体会，接受真实的自我，接受发生的事实，也感谢自己的不完美，在人生的大道上探索出一条独立，非传统，带着浓厚刻印的路途，获取非同寻常的快乐！

全书分了七个部分，每个部分阐述一个主题，有系统的书写在人们身上的不完美，讲出这种不完美的好处，怎样去面对，以及如何解决，最后还推荐心灵成长书吧。第一部分主题:坏习惯不是你的敌人。不要和恶习去较劲，因为恶习代表着你内心的需要，你只有理解它并接受它。坏习惯是我们人格的一部分，都反映着我们自己的深层需要。这也颠覆了自己对恶习的看法，不再那么深恶痛绝的鄙视改正不了一些恶习，而是通过接受再认识逐渐去改正一点点，让需求也得到进化。第二部分主题:悲伤是完结悲剧的力量。不论忧伤、愤怒、焦虑、嫉妒等，假若你学会敏锐捕捉并坦然接受它们，那么你就会获得不可思议的成长。这里提到“内在的小孩”和“内在的父母”，说明从小家庭的影响非常大，在以后的生活中都潜移默化的存在，而且全书这个概念贯穿始终，很多问题从这方面探究原因。然后还有aq的概念，又称挫折商，衡量aq的指标有控制，归因，延伸，耐力。说明我们遇到挫折应当如何处理，将逆境转化为机遇。第三部分主题:愤怒是对愤怒者的保护。你必须清楚地知道你的愤怒，并知道为什么会这么愤怒，然后富有智慧地去处理它。对于愤怒，也颠覆了我以往的看法。愤怒是人性的一部分，它是有其作用的，将愤怒的表达是让人去释放，说明某种关系有待改变，而一味的压抑愤怒，反而会出现其它心理问题。愤怒能让我们反思，关系能可持续发展的进行下去，是维系相互之间良好的调味剂。只是愤怒不可过度，适可而止的表达，忠于我们的内心。第四部分主题:不要内疚，这个世界没有绝对的清白。内疚是大自然的馈赠，它在提醒我们，你的一个关系需要调整了。这也让人不禁释怀，有什么好内疚的，其实不过是过眼烟云的痛楚。另一点是怎么对别人，不能太过于好，增添别人的内疚感，凡事留有空间，生活中处处留心皆学问。第五部分主题:恐惧告诉你什么对你更重要。恐惧具有独一无二的价值，因为很多时候，只有恐惧才能强有力的提醒你，什么是最重要的。我们无须去战胜恐惧，恐惧其实是一种力量，引领我们前行。借助恐惧的力量，勇敢的去行动，往往会出现山重水复疑无路，柳暗花明又一村的境遇。第六部分主题:只有在人群中，才能认识自己。任何一个你在乎的关系，其实都是一面心灵的镜子，可以照出你内心的秘密来。在现实生活中，敞开自己的心扉，无论遭遇什么，都能不断认识自己。认识自己是一生的功课。第七部分:说出“我接受”，让心灵回归自由。所谓接受，既直面我们人生的所有真相，深深的懂得，任何事实一旦发生就不可更改，而且不管多么亲密的人，我们都不能指望他们为自己而改变。好好生活，有什么不能接受的呢，无非都是最好的体验。最后，给自己一个仪式，开始一段征程。心灵的成长并非是一个抽象的过程，我们需要一些具体的仪式来呼应心灵成长的节拍。

这本书陆陆续续看了挺长时间，工作日固定在晚上吃完饭六点左右看半个小时，也解决了这个时间段浪费的问题。另外就是养成写读书笔记的习惯，看书的时候手写记录一些，看完还在新浪微博发布读书重点，形成长期读书的一种传递，更容易坚持下去，以后也能通过微博来温故而知新，何乐而不为。书中这些人性的不完美，自身很多都有完全不同的认识，比如恐惧，愤怒和坏习惯，不再去逃避与躲避，任何身上的毛病都是存在的，也是需要的。如果没有不完美，人生何去何从不是失去了方向吗？所以有了这样的理解，更好的接受自己，接受各种不完美，包括生活中发生的一切，更好的去面对人生。下一时刻，给自己一些仪式，开始全新的生活。

感谢自己的不完美……

**不完美的自己经典语录篇三**

抱歉，我想这么对自己说，也是对其他人说的。

我不敢告诉你们，我这段时间很糟糕。

抑郁，负面情绪，消沉，焦虑，恐惧社交，颓废，自我厌恶，愧疚…

我无法与人倾诉

我做不到…

我感觉到自己沉浸在黑暗的深渊里

我以为的想法，

你们并不能感受我的痛苦，

除非把你拉入我所在的深渊。

我不想给任何人添麻烦

谁都理解不了吧…

于是，任何社交软件的信息我都不看，不回…

电话不接，小伙伴的外出邀约我也拒绝远离。

所有社交，统统隔绝…

无数个熬夜的夜晚里，刷着各种各样庞杂信息，它们刺激的神经麻木，习惯…

我不知道自己这样的行为意味着什么。

可是，我感觉到了内心更大的空洞。

我为这种无意义的被消耗的时间，生命，而心灵正被巨大的狠狠的消磨着。

我不想这样浑浑噩噩这般空洞的活着…

我频繁寻找自救得办法

看各种心理书籍，音频，视频。

看别人的交流贴…

加入各种各样的内向者交流社群…

罢！罢！

以上都是重复以前做过的过程…

没有意义…

我想了很久

从自己的世界出来

从虚拟的网络世界里出来

去和这个世界互动

去和各种各样的人互动

不需要“完美”的准备好开始

更不要犹豫，恐惧

从来，自我设限的都是自己

接受自己的“不完美”不要给自己套上枷锁。

拥抱自己

拥抱内在的小孩

你很好…

**不完美的自己经典语录篇四**

人无完人，金无足赤。每个人都有自己的不足，只是或多或少的区别。就算是金子，也存在杂质。太过完美的东西，反倒难得长久。

读过这样一篇文章《装在套子里的人》里面的做鞋子的工匠，虽然诚信勤恳但太过于寻求完美。甚至有些墨守成规不懂变通。一双鞋子不论是质量还是做工都太过苛求完美，反倒不为人所喜。当今社会都是追求新颖，赶风的潮流。实用的东西太过古板，跟不上时代的东西早晚要被淘汰。诚信是好事，但是给自己设置的条框太多也是容易把自己压垮。

就像那个装在套子里的人一样，虽然兢兢业业是好事，但是做什么事都力求完美。一开始别人也许很放心。但是对着一双十几年都穿不坏的鞋，不免有些像是鸡肋。食之无味，弃之可惜。为了工作把自己都拖垮了，不免有些令人唏嘘。工作原本就是为了更好的生活，又岂能因为工作而荒废生活。不是太过本末倒置吗？有时候不完美也是另一番靓丽的风景。感谢不完美的事。欣赏别样的风景。

感谢自己的不完美，每个人都是不完美的。但是每个人都是这个世界上独一的不可替代的风景。小时候，我痛恨自己的不完美。痛恨自己的特殊。但是现在经历的事情多了，我反倒有些爱上自己的不完美。因为我的不完美，能够让我更加明白谁是这世界上最爱我的。什么才是我在这世上最值得珍惜的。如果我是个十全十美的人，反倒体会不到这世上的千姿百态，人情冷暖。因为，如果自己是完美的就会过于自傲，难以辩清身边的人。哪些是真心，哪些是假意。哪些是真心相待，哪些是曲意奉承。因为自己的不完美，当有一天真正收获真心时候，才会感觉到真实。才不会畏首畏尾。患得患失。因为，看透了你所有不完美却依然肯微笑拥抱你的人才是待你最真心的。

所以，学会感谢自己的不完美，欣赏自己的不完美。等到那个对的人出现在你面前的时候，你会发现。不完美也会是一个真心的测谎仪。

感谢自己的不完美，即使你不完美这世上也只有一个你。那么独一无二，那么不可替代。总有一天，不完美的你。也许会成为别人眼里那道最美的`风景。

**不完美的自己经典语录篇五**

偶拾凯特·温丝莱特的《爱不完美的自己》，其中有段文字让我产生了极大的共鸣。她说：

——如果那个想看上去像我的女孩走进我的寓所，我会把我的感觉告诉她。我会说：“站在那儿，不要动。”然后，我会将衣服脱下，告诉她说：“这才是真实的我。我没有又翘又浑圆的臀部，我没有既丰满又高耸的胸部，我没有平坦的小腹，相反我的臀部和大腿上堆积着大团的脂肪。”我真想大声说：“这才是真正的我！”真的，我并不是那种火辣的美丽明星，我根本就没有那么完美的身材。

我是幸运的`。因为我现在足够成熟了，懂得去营造一种内心的平和。我从来没有梦想成为一个电影明星，我只知道我想去表演，想去做我在这个世界上最为热爱的工作。而现在我正在做着这些，我获得了成功。我不打算让自己为了这一目标而饥肠辘辘。这对我来说很重要。

其实生活原本就是这样，譬如工作：能做是一种机缘，想做是一种快乐，爱做是一种幸福！就像凯特所言：爱不完美的自己。我们也同样要爱这不完美的世态与人情，这样你才能有足够多的愉悦来享受这俗世，做真实的自己。

**不完美的自己经典语录篇六**

俗话说：“人无完人”，但是我就是我，没人比得上我。

尽管我很少充满信心，尽管我经常自卑，尽管我缺点一大堆，但也并非糟糕。不久前我们上了一节班会课，老师让我们为自己的缺点找优点。我列我优点的时候绞尽脑汁愣是想不出半点来，一到缺点就刷刷地往下写，选择困难症，脸盲症，不爱说话，没主见……各种缺点。

一个人在失去信心的时候就会变得落寞，孤单，又会缺乏安全感。我觉得我就是这样，我也不敢大胆尝试，大胆超越我的极限。即使这样，我还是要尽力力做到，尽管我不敢。

我相信大家都被问过这样一个问题：你相信命运吗？如果是我，我会说我不信。命运又代表了什么？它只不过是一个未知数而已，就算你是数学天才，你能把这个未知数算出来吗？完美与不完美也一样，没人在意你是否完美，只会在意你的工作，身份。

完美又不能吃，不能用，为何还要那么拼命地追求？追求自己吧，最纯粹的自己。就像那本绘本——《失落的一角》，圆没了一角，滚不快，但能看见许多沿途的风景。那一角找回来了，滚动的速度快了，却不快乐了，因为来不及看看沿途的风景。

我们不需要完美，需要的.是真我，真正的自我。有你自己的个性，有你自己的性格，有你自己的外貌。

**不完美的自己经典语录篇七**

偶然路过一家潮衣店，看见一位年轻貌美的姑娘，有着妖娆的曲线，只是肚子上有那么一点不明显的赘肉。“哎呀，怎么有这么多赘肉啊！怎么见人啊！好丑啊！”这样的话语传到亲眼目睹这一幕的旁人耳里，一定会很不解。这是多么让人羡慕的身材啊！她还觉得不满意？真是奇了怪了。

追求美，是人的天性，谁都想让自己看起来气质高贵，曼妙身姿，一脸精致，完美无瑕的一身。可千万不要忘记了：人无完人。在外表上，不要过分追求所谓完美，更不要因为大家耳耳相传苗条身材的女生身材好就因为自己比她们多了点肉就成天嚷嚷着要减肥；不要因为近日兴起一字领的衣服，就强迫本不适合这类衣服的自己硬穿在身上。那你迟早会在这大众化的时代里被别人的思想别人眼中的潮流所吞噬。再者，每个人都有自己不被称赞的不完美的一面，你要去接受，不要觉得丢人，也不要因此自卑。

也许你没有浓密的眉毛，但你可以通过化妆尝试不同的眉形，这是浓密的眉毛不能与你相提并论的吧；也许你觉得自己的鼻子不够挺，虽然不够立体，但是多了几分柔和美；也许你觉得自己的嘴唇太厚，嘴巴太大，但涂了口红可比樱桃小嘴好看多了。

不管你怎么样，都有利弊。看似再完美的人，也有不完美的一面。请正确看待不完美的自己，真正的去接受它，挺起你自信的胸膛，战胜不完美给你带来的负担和自卑感。

为自己的不完美骄傲，也许这些不完美，造就了别人眼中完美的你。

2下一页

@\_@我是分割线@\_@

**不完美的自己经典语录篇八**

我喜欢我自己，因为我随心所欲；我喜欢做自己，因为我热爱生活；我还喜欢欣赏自己，因为我有梦想。

生活中，有人说我是个完美女孩，但在一些人眼里，我仍是个不完美的女孩。

我认为我并不完美。我还没完成我的梦想，没得到老师的认可，我还没改正我的缺点，我有许多的不完美。有人说我的声音完美，可我想说我唱不上高音；有人说我的心灵美善，可我想说我曾做过不少恶作剧；有人说我的性格开朗，可我想说开朗过头是没心没肺；有人说我宽容，但越是宽容，我受到的伤害也越来越多。

现实告诉我，只有认识到自己的不完美，明白应该努力的方向，才能做个完美的自己。现在，我宁愿不完美的活着，但我要努力做到——作业做完美，事情做完美。学习上我要努力！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn