标题：写给关注我的朋友：自尊是自己给自己的礼物

开头：为此，你需要关注以下这4个维度：

正文：1、言论：秉承“言出必行”

（对自己的话负责，这是一种“自重”）

2、行动：对于进行的事绝不半途而废

（相信我，你放弃的样子真丑，战斗到最后也会被说成“虽败犹荣”）

3、思考：珍惜独处时间

（噪音太多，你需要冷静、不受干扰地思考清楚，这有助你成长）

4、目标：对自己高标准

（你想得A，结果得了B；你想得B，结果得了C。就这么简单，自己选吧。时刻被“自我驱动”环绕）

“自尊”这东西，就是在你把自己放到很重要的位置时，别人才会给你的东西。除此以外，都是妄想。

结尾：（送给最近因觉得被“挚友”轻视的朋友，如果这段友谊需要你放弃“自尊”，我宁愿你从未有过，祝好）