亲爱的同学们，尊敬的老师们：

早上好！

熏风南来，不觉已是早春。成为与我们每个人都有关系的一天——心理健康日。“525”就是“我爱我”，因为爱自己才能更好地爱他人。

心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。所以，我今天与大家分享的主题就是“悦纳自我”。

有同学可能会笑了：“我不爱谁也不可能不爱我自己呀，哪里需要谈什么悦纳自我？”其实，爱与悦纳并不完全一致。我们有没有真正接受自己，尤其是那个可能有这样那样缺点的自己，问几个问题就可以知道：

你烦恼过自己总是长不高吗？

你伤心过自己长得太胖吗？

你嫌弃过自己的长相吗？

你为别人说你皮肤黑愤怒过吗？

是不是一有亲朋好友问你考试成绩你就逃避或想爆炸？

有人说你个性不太好你是不是想和他打一架？

……

这些看似自尊、敏感或要强的行为，其实正偷偷泄露你的秘密——你没有真正地悦纳自己。因为你没有意识到“我就是我，是不一样的烟火”，才会在潜意识里排斥那个你认为不够优秀的自己。

金无足赤，人无完人。我们该怎样充分、准确、客观地认识自我，进而悦纳自我呢？我有三方面的建议：

一、喜欢自己的身体。请摒弃别人对我们身体方面的比较与评论。尽管我们不是貌比潘安颜如宋玉，也没有做到沉鱼落雁闭月羞花，但这是独属于我们自己的，是穿越了一场场战斗由父母祖先提供给我们的，代表了亿万年前为生存而战斗的胜利的积淀，散发着独属于我们的魅力，怎能不值得骄傲？

二、喜欢自己的存在。喜欢自己的存在，不掩饰自己的缺陷，才能更好地认识自己的价值所在并为此感到愉快、自豪与满足。有个女孩一直渴望成为歌星，但她的牙齿很不好看，第一次登台时，她努力拉长上嘴唇，希望把牙齿遮住，结果观众只记住了她滑稽可笑的样子，演唱极其失败。下台后，一个认为她很有天分的观众对她说：“我知道你想掩盖什么，你对你自己的牙齿感到羞愧。牙齿不好又能怎么样？那不是罪过。不要隐藏它们，张大嘴唱出来吧，观众会喜欢你的，也许这牙齿能为你带来好运呢！”她接受了忠告，不再注意牙齿，张大嘴巴热情歌唱，成了好莱坞当红歌星，很多喜剧演员都在向她学习。（如果你感兴趣的话，可以去网上去查查她是谁）她的故事告诉我们，缺陷无可避免，但不影响我们发挥自己的优势，实现自己的价值。

三、坦然接受自己的不完美。世间没有十全十美的物品，也没有找不到缺陷的人。无论认识自己还是要求他人，我们都没有必要求全责备。有缺陷，请坦然面对，犯了错误，请诚恳地改正，我们就会收获更多认可。某班有个同学，人很胖，眼睛也很小，这些却作为优点被同学写进了作文里：“胖胖的圆脸，笑咪咪的眼睛，一看就让人觉得随和可亲。”这是为什么？因为她待人热情友善，愿意积极地展示自己，她以她的坦诚热情赢得了大家的喜爱。

所以，请记住——我爱我！

大自然赋予我一切，将我带到人世间，我当然深爱这个由我的家庭、我的环境、我的生活所造就的我。有意义地度过属于我的每一天，学习、休闲、成长、反省，做那个自如的我、独特的我、最好的我！

谢谢大家！