**尊敬的老师、亲爱的同学们：**

大家早上好！

今天，我在国旗下分享的题目是：“努力做一个心理阳光的孩子”。阳光给人的感觉是美好明媚、热烈灿烂的，所以阳光也代表着一种积极健康、乐观进取的心态。那么在日常生活中，我们应该如何塑造自己的阳光心态呢？

**首先，要学会悦纳自己。**

俗话说“世间不如意之事十之八九”，所以不完美是人生的常态。我们会经历考试成绩的起伏变化，也会经历同学交往中的误会分歧。当你做错一道试题，考试不理想时，与其自我否定，我好笨啊！不如肯定自己，今天我又找到了一个进步的突破口。悦纳自我，就是在善于发掘自身的优点，为自己的“闪光点”喝彩的同时，也接纳自我的不完美，承认自己的不足，为自己的成长提供空间。

**其次，要善用积极暗示。**

比如早上起床后，我们可以面向镜子笑着对自己说：美好的一天开始了，今天我会取得新的进步……积极的自我暗示需要使用肯定句，避免否定和消极的词语，暗示的内容要可信并且是我们自己希望的，这样积极的心理暗示会给我们带来更多积极的情绪，让我们的生活更愉悦。

**再者，要学会感恩他人。**

我们可以常常和他人表达感恩，当我们用语言或行动表达我们的感激时，不仅提高了自己的积极情绪，而且也提高了对方的积极情绪。在这个过程中，我们同时强化了对方的善意，也巩固了我们彼此之间的关系。当我们感受到他人的善意时，即使只是他人的举手之劳，也请及时赞赏对方的友善。

**最后，要学会适时求助。**

求助，不是弱者的表现，也不是因为你做得不够好，而是因为你希望改变。学会与亲近的朋友倾诉，向信任的师长寻求支持，这些，本身就是一种强大的能力。当然，不要忘记学校也为大家提供了温馨的心理辅导室，那里会是容纳你情绪的秘密基地。我们学校的心理辅导室是全天开放的，同学们可以通过班主任、科任老师进行预约辅导。请相信，你只是当下存在困扰，你身后有关心你的家人、老师、同学和朋友，而他们的支持是你前行的力量。

  透过阳光看世界，你是温暖的，这个世界也是温暖的。接纳自己的不完美，专注自己热爱的事，用心去感受、用笔去记录生活给予你的微小而确实的幸福。当我们逐一将这些“小确幸”拾起的时候，也就找到了最简单的快乐。

  希望我们都能以积极阳光的心态，成为最理想的自己！

  我的分享到此结束，感谢大家的倾听！