**敬爱的老师，亲爱的同学们：**

**大家好！**

**我讲话的主题是《积极阳光，健康成长》。**

**生命、健康和阳光的心态密不可分。阳光是生命的营养，我们的心灵也需要阳光的沐浴，拥有阳光的心态，可以成就幸福的人生。我们怎样才能拥有阳光的心态呢？首先，要正确认识自己。每个人都有优点和缺点。看到自己的优点，将它们发扬光大。对于自己的缺点，要接纳它们，努力做出改变。其次，与人相处，以诚相待，我们要乐于分享，学会尊重和体谅他人。当朋友遇到困难时，愿意提供对方力所能及的帮助；与朋友发生矛盾时，积极面对，用文明的方式，真诚地沟通来解决问题。同时常常对他人微笑，可以传递快乐，让快乐成倍增长。最后，我们还要拥有积极向上的生活态度。对待事情，永远保持乐观的心态，正确面对挫折和失败。当负面情绪到来时，看到它，体会它，接纳它，通过自我调节和舒缓，或向同学、老师、家长倾诉求助，减轻心理压力。也可以通过听音乐、运动、画画等自己喜欢的方式来放松。**

**健康是幸福之本，心灵是快乐之源。同学们，让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，关注自己的心理健康。希望你们快乐地度过每一天，就像田野上的树一样自然、健康，像田野上的花朵和果实一样芳香、饱满。**