**八（1）班第11周值周**

**尊敬的各位领导、敬爱的各位老师、亲爱的同学们：**

大家早上好！

在秋意渐浓的日子里，我们迎来了本学期的第十周。本次升旗仪式由我们八（1）班主持，我是金湛凯。

升旗仪式现在开始，全体起立。

升国旗、唱国歌，行注目礼，少先队员行队礼。

请坐下。

接下来，有请**李诗语**同学为大家做国旗下的发言。

【李诗语演讲】

下面，有请八（2）班值周组长做上周值周总结，大家欢迎！

**【值周总结】**

最后，有请德育处王主任讲话。

**【王主任讲话】**

升旗仪式到此结束。

**2019-2020学年第二学期第十一周八（1）班国旗下讲话**

­­**——悦纳自己 调整心态**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

 　　早上好!

我是8（1）班的李诗语。

今天我演讲的题目是：悦纳自己 调整心态。

同学们，当你此刻坐在教室中聆听国旗下发言的时候，你心里在想些什么呢？是在享受充实的学校生活呢，还是在抱怨你又起得太早，今天的零花钱又不够用呢？是在感恩父母贴心的问候，老师的谆谆教导呢，还是在埋怨昨天父母的唠叨，老师对你的提问检查呢？你们暂时可以把答案放在心里，等我讲完一个故事。

一天，一个小和尚跑过来，请教禅师：“师父，我人生最大的价值是什么呢？”

禅师说：“你到后花园搬一块大石头，拿到菜市场上去卖，假如有人问价，你不要讲话，只伸出两个指头，但你不要卖，把石头抱回来。

第二天一大早，小和尚抱块大石头，到菜市场上去卖。菜市场上人来人往，人们很好奇，最后是一个家庭主妇出价20元想买这个石头。

小和尚听到后想：“一文不值的石头居然有人出20元钱来买！我们山上有的是呢！”但小和尚按师傅说的没有卖，高高兴兴地回去告诉师父，禅师说：“不急，你明天一早，再把这块石头拿到博物馆去，假如有人问价，你依然伸出两个指头，但依然不要卖，再把石头抱回来，我们再谈。”

第二天早上，在博物馆里，一群好奇的人围观，都窃窃私语地说 “既然这块石头看起来虽然普通，但是摆在博物馆里，那一定有它的价值。”

这时，有人出价2000元想买他的石头， 但他依然遵照师傅的嘱托，把这块石头抱回了山上，并告诉师父，说“这回您要告诉我，我人生最大的价值是什么了吧？”

禅师哈哈大笑说：“你明天再把石头拿到古董店去卖，照例有人出价，你把它抱回来。这一次师傅一定告诉你，你人生最大的价值是什么？”

第三天一早，小和尚又抱着那块大石头来到了古董店，依然有一些人围观，有一些人谈论：“这是什么石头啊？在哪儿出土的呢？是哪个朝代的呀？是做什么用的呢？”

终于有一个人开价20000， “20000元？”小和尚听到这里，立刻抱起石头，飞奔回山上去见师父，气喘吁吁地说：“师父，师父，这下我们可发达了，今天的施主出价200000元买我们的石头！现在您总可以告诉我，我人生最大的价值是什么了吧？”

禅师摸摸小和尚的头，慈爱地说： “孩子啊，你人生最大的价值就好像这块石头，如果你把自己摆在菜市场上，你就只值20元钱；如果你把自己摆在博物馆里，你就值2000元；如果你把自己摆在古董店里，你值200000元！平台不同，定位不同，人生的价值就会截然不同！”

不怕别人看不起你，就怕你自己看不起自己。谁说你没有价值？除非你把自己当作破石头放在烂泥中。没有人能够给你的人生下任何的定义，你选择怎样的道路，将决定你拥有怎样的人生。

中国企业家冯仑说，伟大都是熬出来的。为什么说是熬，因为别人承受不了的委屈你能承受。

孝庄皇太后对康熙皇帝说，孩子，最大的敌人不是你面对的千军万马，而是你的内心。所以，你受得了何种委屈，决定你能成为何种人。

一个不会游泳的人，换游泳池是不能解决问题的；一个不会做事的人，换工作是解决不了问题的；一个不懂得学习的学生，换老师是解决不了问题的；我是一切的根源，要想改变一切，首先要改变自己！而改变自己的根本是学习。

你每天阳光、付出、欣赏、感恩，你就生活在天堂；同样，你每天抱怨、挑剔、指责、怨恨，你就生活在地狱。

你的心在哪里，成就就在哪里！心态是一切的根源，希望我们每个人都能调整心态，悦纳自己。

谢谢大家！