

# 谈谈卫生与健康

我选择的命题说话的题目是谈谈卫生与健康，在我们的生活中，卫生与健康对于我们的成长和发展是非常重要的，所以我们应该时时刻刻关注自己的卫生习惯，保持健康的生活方式。首先，良好的卫生习惯是保持健康的基础，我们应该每天都保持个人卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣服，保持室内清洁和通风。此外，我们还应该注意饮食卫生，不使用过期变质的食物，避免食物中毒。同时要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，有助于提高我们自身的免疫力。并且预防一些疾病。其次，健康的生活方式也是保持健康的重要因素。我们应该避免长时间的熬夜，过度的劳累，保持适当的运动和锻炼来增强我们身体素质。同时，我们还应该注意饮食习惯，均衡营养，避免暴

饮暴食或者过多的节食。此外，我们还应该避免吸烟、酗酒等不良的习惯，这些都会对我们的身体健康造成不好的影响。在我们的日常生活中，卫生与健康的重要性就不用我们多说了，比如说曾经就有一位同学因为不注意他的个人卫生而患上了皮肤病，不仅影响了他的学习和生活，还给他的身心健康带来了很大的困扰。因此，我们应该时刻关注自己的卫生习惯，保持健康的生活方式。最后，我想说的就是，卫生和健康是每个人都应该关注的问题，我们应该树立正确的健康观念，养成良好的卫生习惯和生活方式，同时我们还应该积极的宣传卫生和健康知识，帮助身边的人也树立正确的健康观念。只有我们每一个人都能够关注到卫生和健康，我们才能够共同创造一个健康和谐的社会。总之，我觉得卫生和健康是每一个人成长和发展的基础，因为

没有健康的身体，我们就不能做任何别的事情，这就是我对于卫生和健康的看法，希望我们每一个人都能拥有健康的身体，去创造美好的未来。

### 我喜欢的职业

我选择的命题说话的题目是我喜欢的职业。我一直梦想成为一名医生，因为我认为这是一个非常有意义和值得追求的职业。我喜欢医生这个职业的原因有很多，首先，医生是一个非常崇高的职业，他们可以通过自己的努力和知识帮助病人恢复健康，拯救生命。每次我想到这一点的时候，我都会感到非常的激动和自豪，我相信能够为他人做出贡献是每个人内心深处的梦想，而医学专业正是实现这一个梦想的最佳的途径之一。其次，医生的工作内容也非常的吸引人，在医院里

我可以见到各种各样的病人，从新生儿到老年人，从普通的感冒到严重的疾病，每个病人都有自己的独特故事和需求，这让我感到非常有趣和充实。同时医生也需要进行各种各样的研究和学习，来不断的提高自己的医疗水平和技术，这种不断学习和进步的过程也让我深深的被吸引。最后我认为医生这个职业非常的适合我，因为我对生物学和化学的非常的感兴趣，这些都是医学专业必须要掌握的知识，同时我也善于观察和分析，能够认真的处理好每一个细节，我相信这些能力和性格特点都可以让我成为一名优秀的医生。当然，成为一名医生也是需要付出很多的努力和牺牲的，医学专业的学习非常的繁重和困难，需要不断的研究，不断的实践，同时医生的工作也需要承受很大的压力和责任，但是我相信只要我不懈的努力，就一定能够实现自

己的梦想。总的来说呢，我喜欢医生这个职业，是因为他既崇高又有趣，既适合我的性格特点，又能够让我为他人做出贡献，所以我希望有一天能够成为一名真正的医生，为社会做出自己的贡献。当然还有很多很多的职业我都是非常喜欢的，比如说警察、律师等等，但是其中我最喜欢的还是医生这个职业，这就是我喜欢的职业。

### 我喜欢的（喜爱的）动物

我选择的命题说话的题目是我喜欢的动物。我很喜欢小动物，最近我还认识了一只可爱的小猫。小猫有圆圆的蓝色的眼睛，有白色的毛，有浅灰色的皮肤，还有粉色的肉

垫。它胖乎乎的，绒绒的毛让它看起来像个白色的蒲公英。它是一只胆小的猫咪，有陌生人来，它会快速的躲起来，悄悄的观察，突然遇到大雨，哗啦哗啦的落下来，它也会害怕的跑到主人的怀里。它是一只调皮的小猫，高兴的时候可以随便摸它，可是如果它不高兴了，就会用爪子抓人，可疼了，所以它的指甲我每天都要检查，太长了就需要剪掉。有的时候它会一边喵喵的叫，一边用四个毛茸茸的脚丫快速奔跑。我也不知道它到底是生气还是高兴，它非常的活泼，他喜欢在家里到处探险。有一次他发现了一只装满水的鱼缸，便好奇的伸出爪子去抓里面的鱼，结果他一不小心就把鱼缸打翻了，鱼缸里的鱼四处逃窜，我闻声赶来，看到这个场景真是哭笑不得。小猫看着我，好像知道自己做错了事，于是他低下头喵喵的叫了几声，似乎是在道

歉。虽然小猫偶尔也会犯错，但它也有很多的优点。他非常懂得感恩，每天晚上，我都会给小猫准备一顿美味的晚餐。每次我坐在餐桌旁吃饭的时候，小猫就会静静的坐在我脚边，用它那炯炯有神的眼睛望着我。当我夹起一块鱼肉准备品尝时，小猫就会跳起来，用它的小爪子抓住我的裤脚，好像在请求我给它一块鱼肉。看到它那个可爱的模样，我总是忍不住笑出声来。我的小猫是一只多么淘气的小猫，多么可爱的小猫。我希望我和我的小猫能成为很好的朋友，这样我就能随时摸到它软软的肚子了。这就是我最喜欢的动物，可爱的小猫咪，我希望我的小猫咪可以健康快乐的和我一起成长。

## 我喜欢的季节

我抽到的命题说话的题目是我喜欢的季节。四季轮回，每个季节都有它自己的独特魅力。有人喜欢春天的万物复苏，有人喜欢夏天的热情奔放，有人喜欢秋天的硕果累累。而我最喜欢的季节就是冬天了。我觉得冬天是一个神秘而又美丽的季节。在冬天，大地披上了洁白的雪衣，仿佛进入了一个童话的世界，雪花飘飘洒洒的落下，给大地带来了无尽的温柔。我喜欢站在雪地里，看着那些雪花慢慢的飘落，感受那份宁静与美好。冬天的夜晚格外的宁静，当夜幕降临的时候，星星点点的繁星闪烁在天空中，月亮也显得格外圆润。我喜欢在这个时候躺在窗台上仰望星空，想象着那遥远的星球上是否也有生命的存在，这种宁静让我感受到了宇宙的浩瀚与神秘。冬天也是一个充满欢

乐的季节，在这个季节里，我们可以和朋友们一起堆雪人，打雪仗，尽情的享受冬日的快乐。每当这个时候，我都会想起那些美好的童年时光，那些无忧无虑的日子。此外，冬天还有许多美好的寓意。在这个季节里，万物都在休眠，等待着来年的新生，这让我想到了生命的轮回，让我们更加珍惜当下的时光。同时，冬天也是一个充满希望的季节，当第一缕阳光照在大地上，万物都开始苏醒，预示着新的一年即将到来。当然，冬天也有它的不足之处，如寒冷的气温，漫长的白天等，但正是这些不完美的地方让冬天变得更加迷人。我觉得冬天的美是一种淡雅的美，需要我们去发现和品味。总之，我喜欢冬天这个季节，它带给我无尽的遐想，让我感受到了生命的美好与希望。在这个季节里，我会珍惜每一刻时光，努力让自己的生活更加的

美好，这就是我最喜欢的季节，冬天。

### 我喜欢的节日

我抽到的命题说话的题目是我喜欢的节日。生活中有许多美好的事物，其中最让我期待的就是各种各样的节日了，每个节日都有它自己独特的魅力和意义。在我的心中，我最喜欢的节日就是春节了。春节是中国最重要的传统节日，它不仅标志着新的一年开始，也代表着家人的团聚和希望。每当春节来临的时候，我都会感到非常兴奋和期待。在春节的期间，我最喜欢的活动就是放烟花和鞭炮了。我喜欢看那些五彩斑斓的烟花在夜空中的绽放，它们特别像天空中的花朵，

美丽但是短暂，而鞭炮的声音特别像是新年的钟声，他们宣告着新的一年到来，带给我们希望和欢乐。当然，除了这些，我还喜欢春节的食物。在春节期间，家里会准备各种美味的食物，比如说饺子、汤圆、年糕等等，这些食物不仅美味，还蕴含着吉祥的寓意。我特别喜欢吃饺子，因为在北方的方言中，饺子和交子是谐音，寓意着新的一年财源滚滚。然而春节对于我来说，最重要的意义在于家人的团聚，无论我在什么地方，无论我忙于何事，我都会尽可能的回家和家人共度这个重要的节日。和家人围坐在一起的时候，我会感到非常幸福和温暖，我们会一起看电视、聊天，或者一起玩游戏，享受彼此的陪伴。总的来说呢，春节就是我最喜欢的节日了，因为它充满了欢乐、希望和家人的爱。每当春节来临的时候，我都会珍惜这个特

殊的时刻，感恩所有的美好和幸福。我希望在我未来的日子里，每一次的春节都能带给我和我的家人更多的快乐和温馨。当然，我喜欢春节，除了以上这些原因之外，还有一个比较重要的原因就是会放假，放假我就可以好好的休息一下，缓解这一年的工作压力，还可以和家人一起度过美好快乐的时光。所以我最喜欢的节日就是春节了。

## 假日生活

我选择的命题说话的题目是假日生活。假日对于每个人来说都是一个期待很久的时间，它不仅可以让们暂时远离繁重的工作压力，还可以让我们有更多的时间去做自己喜欢的事情。对我来说，假日是充满

乐趣和快乐的。在假日里，我最喜欢的活动就是阅读了。我喜欢在安静的图书馆里独自享受阅读的乐趣。我可以阅读各种各样的书籍，从科幻小说到历史传记，从诗歌到哲学，我都有涉猎。阅读不仅可以让我开阔眼界，增长知识，还可以让我在忙碌的生活中找到片刻的宁静。除了阅读，我还喜欢和朋友们一起出去玩，我们可以去公园散步，可以去电影院看电影，或者去咖啡馆聊天。这些活动不仅可以让我放松心情，还可以增加我和朋友们之间的友谊。此外，我还会利用假日的时间去学习一些新的技能，比如我会学习弹吉他或者学习画画，这些新的技能不仅可以让我的假日生活更有意义，还可以提高我的综合素质。在我的假日生活里，除了以上这些事情，我还多了一项任务，那就是学习普通话。作为一名老师，我觉得说好普通话是

非常非常有必要的，所以在假日生活里，我每天都会抽出一到两个小时去练习我的口语。去练习作品、命题说话等考试项目，所以现在通过我的努力，我可以很流利的说出普通话来跟别人交流。虽然假日生活是充满乐趣的，但是我也明白，我不能把我所有的时间都用在玩耍和娱乐上面，我还需要合理的安排我的时间，做好工作、学习、生活的平衡，只有这样我才能在享受我的假日的同时，不耽误我的学习和工作的精力。总的来说呢，我非常喜欢我的假日生活，我会珍惜我的每一个假日，充分利用这个时间去我喜欢的做的事情，去学习各种各样新的知识，去享受生活的乐趣。我相信只要我把握好时间，我的假日生活一定会充满快乐和满足的，这就是我的假日生活。

## 难忘的旅行

我选择的命题说话的题目是难忘的旅行。去年夏天我和家人一起去了一次美丽的海南岛，这次的旅行对我来说是一次难忘的体验，让我深深的感受到了大自然的魅力和家庭的温暖。我们乘坐飞机到达了海口后，首先就去了著名的三亚，那里的海水非常的清澈，沙滩上的沙子细腻柔软，海风轻轻的吹过，让人感觉非常的舒服。我们在海边玩沙子、游泳，我们还参加了潜水活动，看到了五颜六色的鱼群和奇特的珊瑚，真是太神奇了。接下来呢，我们又去了南山文化旅游区，那里有中国最高的海上观音像，高达108米，非常的壮观。我们还参观了108米长的海上栈道，沿着栈道走，我们可以看到无边无际的大海和美丽的风光，让人感觉心旷神怡。在海南岛的最后一天，我们去了热带雨林公园，我们在那里看到

了各种各样的热带植物和动物，我还看到了猴子、鹦鹉等特别可爱的小动物。我们还参加了热带雨林徒步活动，穿越了密林，感受了大自然的原始魅力。这次旅行中，我不仅看到了美丽的风景，我还学到了非常多的知识，更重要的是，我和爸爸妈妈一起度过了很多快乐的时光。我们一起分享美食，一起欣赏美景，一起参加各种各样的活动，这些都让我感觉到非常的幸福，所以这次旅行让我深深的感受到了家庭的重要，在忙碌的学习和工作中，我们往往会疏忽和家人的交流和互动，通过这次旅行让我有了特别多的时间和家人在一起，也让我更加的珍惜和家人在一起的每一刻。总的来说呢，这次海南之行是我一生中最难忘的旅行之一啦，我会把这次旅行的美好记忆深深的珍藏在我的心里，也会期待下一次和家人一起的旅行，这就是我最难忘

的一次旅行了，我希望以后有更多的时间带着爸爸妈妈去更多更美丽的地方去旅行。

## 我的家乡

我选择的命题说话的题目是我的家乡，我来自中国的西北，那里有着广袤的草原、雄伟的山脉、神秘的沙漠和多姿多彩的民族文化，这个地方呢，就是美丽的新疆。首先我想介绍一下新疆的自然风光。新疆地域辽阔，地形非常的复杂，有着丰富的自然资源和独特的美丽风景。这里有天山山脉，有延绵千里的塔里木沙漠，还有赛里木湖，还有壮丽的喀纳斯湖，还有很多很多说不完名字的美丽的自然景色，这些自然景观吸引了无数的游客来观光、旅游，也成为了我们新疆旅游

业的重要支柱。那么除了自然风光，新疆还有着悠久的历史和丰富的文化遗产。在新疆有许多古代文明的遗址和古迹，比如说吐鲁番的火焰山，楼兰古城，敦煌莫高窟等等等等，这些古迹见证了新疆的历史变迁和文化的传承，也是我们了解新疆历史和文化的重要窗口，最后呢，我要说的就是新疆的多民族特色，新疆是中国少数民族居住地区之一，有着非常丰富多彩的民族文化，在这里你可以看到维吾尔族、哈萨克族、蒙古族、回族等多个民族的传统文化和风俗习惯，比如说每年的古尔邦节是维吾尔族人民最重要的节日之一，这一天他们会穿上盛装，跳起欢快的舞蹈，庆祝这个节日的到来。还有最最最传统的春节，当然春节这一天是最热闹的。此外，新疆还有许多美食和手工艺品，美食里面就比如说羊肉串、大盘鸡、葡萄干等等，非常非

常的多，那么他们也是我们新疆文化的重要组成部分。总之，我的家乡新疆是一个美丽而神秘的地方，它美丽的自然风光，有悠久的历史，有多民族的文化，我为自己的家乡感到自豪，我也希望有更多的人能够了解到和关注到我们新疆的美丽和魅力。

## 我的朋友

我抽到的命题说话的题目是我的朋友。在我们的人生舞台上，我们都是主角，而朋友就是陪伴我们走过人生不同阶段的人，陪伴我们共享喜怒哀乐的伙伴。他们是我们生活中的宝贵财富，他们的存在让我们的生活更加的丰富多彩。我觉得每

个人都应该有很多的朋友，我的朋友也很多，那其中玲玲是我最要好的一个朋友了，也是多年的老朋友了。他的个子高高的，细长的眉毛下闪动着一双乌黑发亮的眼睛，流露出聪明的光芒。他的体型不胖也不瘦，平时呢，喜欢穿蓝色的衬衣，咖啡色的裤子，再配上黑色的皮鞋，特别有精神。他特别喜欢留一头运动型的短发，然后戴一个中度近视眼镜。他的气质优雅，我们有特别多类似的家庭出身，所以我们也成为了好朋友。我们两个年龄差不多，以前读书的时候我们还是同学，我们两个人都出生在同一个农村，结婚之后，我们都有一个可爱的女儿。我们有太多太多的相似了，就如同我们的兴趣爱好，我们的理想追求都是一样的，只不过呢，我上了师范大学，他上了别的大学，我学的是中文，而他学的是政治，我工作之后成了一名人民教

师，他成了人民的公仆，我觉得他是成功的，而且她也是特别的幸运。他现在的这些成功都是他实力的体现，更是他努力奋斗的见证。我为他的今天喝彩，更为他的明天加油，曾经呢，我们是快乐幸福的童年伙伴，而且我们也是互相竞争的学习对手，我们同甘共苦，我们风雨同舟，我们是彼此知心的朋友。现在我们在不同的地方工作，我们相隔数里，但是我们都会在心里默默的为对方祝福。我们的友情不会随着时间的推移而模糊，也不会因为地域的风格而淡忘，更不会因为我们的地位的改变而改变，恰恰相反，我们的友情只会越来越浓厚。最后我想说的是，朋友是我们生活中宝贵的财富，而且是无法用金钱衡量的，这就是我的朋友。

老师

我选择的命题说话的题目是老师。老师是个平凡而又伟大的职业，老师们的影子总是夹杂着温暖和敬仰，他们不仅是我们的学习导师，更是我们成长道路上的引路人。在我们的生活中，我们会遇到各种不同的老师，他们有的严谨认真，有的幽默风趣，有的温和细腻，有的严格要求。其中让我印象最深的是我中学的一位老师，发生在我和他之间的一件事儿，至今都影响着我。有一次，我们班进行了一次大考，成绩公布后，我的数学成绩是班里的倒数第一，我心情非常沉重，我捧着我的试卷，看着那个分数，心里充满了自责和失落。我感觉我不管怎么努力都没有好的结果。正当我自暴自弃的时候，我的数学老师似乎发现了我的郁闷，把我叫到办公室，帮我分析了试卷上的错误，并且鼓励我迎头赶上，不要因为一次失败而灰心丧气。他的

耐心和爱心点燃了我内心深处的希望之火。除此之外，他在课堂上的教学也十分的生动有趣，他用简单易懂的方式解释复杂的概念，使我们对数学有了更深入的了解，从此，我对数学产生了越来越浓厚的兴趣，永远不会忘记他笑着对我说的那段话，孩子，不要因为一时的困难而退缩，当遇到困难或者问题的时候，只需要找到解决方法，然后一个一个的解决问题和困难就可以了，不必忧伤和难过，方法总比困难多，不是吗？在这个充满竞争和压力的时代，我们需要更多的老师，像这位老师一样，用他的智慧、爱心和耐心帮助我们成长，为我们照亮前行的道路。他们是人类灵魂的工程师，是我们人生旅途中最美的风景。感谢我的数学老师，也感谢我生命中所有的老师，感谢他们做我成长道路上的指路明灯。这就是我的老师，我现在也成为了

一名人民教师，我也要像他一样，用自己的爱心和耐心去点燃我的学生。

### 我喜爱的植物

我选择的命题说话的题目是我喜爱的植物。今年夏天，我和爸爸去了美丽的内蒙古草原，大家都在称赞草原，而我却喜欢上了脚下平凡的小草。我常常在想，如果大自然是一位母亲，那么小草就是她最疼爱的孩子了。他们在大地的怀抱中生长，无论环境多么恶劣，都能坚强的生存下去。夏日的草原有蓝蓝的天，有像棉花糖一样的白云，有宽广的草原，还有散发清香的晚风。草原确实值得赞美，可我更想赞美我脚底下平凡而坚强的小草。春天的时候，小草们一个个用力的顶开

冰冻的土地，悄悄的探出头，这里一堆，那里几个，他们就像土地上绿色的头发。夏天的时候，小草们已经探出身子，颜色也变得深绿。你挤着我，我挤着你，放眼望去，大地已经变成一块巨大的绿色地毯，牛和羊毫不留情的吃掉它们，填饱自己的肚子。秋天的时候，小草们变得更加的结实，牧羊的蒙古族姑娘踩在他们的身上，挥着他们的鞭子唱歌跳舞。冬天的时候，冰雪盖住了大地，有的小草还坚持，有的小草已经偷偷的留下了种子，等待明年春天的来临。我觉得小草是可爱的，它没有华丽的外表，也没有好看的身姿，但是他们有一种独特的魅力，那就是无论你怎么样对待他们，他们总是对你报以微笑，即便你无视他们的存在，即便你踩踏在它们的身上，他们也会默默的承受，并向你展示他们的坚强。小草是可爱的，他们是大自然

中最微小但是最不可缺少的存在，他们教会我们珍惜生命，无私奉献，团结合作，让我们从小草身上吸取力量，做一个有爱心，有责任心的人，为这个世界增添更多的美好，这就是我最喜欢的植物小草。

### 我的理想（愿望）

我选择的命题说话题目是我的愿望，我现在的愿望是拿到普通话二乙证书。作为一名中国人，我想要提高自己的普通话水平，跟上祖国的发展，所以我不断的学习普通话。我的学习课本是普通话水平测试书，这本书里面有很多字、词和

作品。读这本书时，我几乎不认识书里面的字，我心里想，为什么看不懂这本书呢？我就下定决心想学习普通话了。我翻看字典，一个字一个词的学习。在这过程中，我并没有感觉到累，反而我很愉快，我把空闲的时间都用来查找生僻字，时间过得很充实，没过两天，我的词汇量提高了，走在路上看到汉字我就能读出来了。我当时相信我的愿望很快就要实现了。我感到学习普通话带给我的好处很多，我下定决心要更加抓紧时间学习。再后来，我试着阅读作品，我投入进去了，因为书里面的60篇作品写的太好了，每一篇作品都带给我知识，越读作品，让我认识的字越来越多了，还让我明白了很多人生道理。我和别人聊天时，我告诉他们我读过的作品。他们夸我懂的很多，就这样我越来越自信了，我的自信是这本书带给我的开始，相信只要努

力就可以实现考二乙的愿望。就这样，我越来越自信了，我的自信来自于普通话。现在我和别人聊天可以用普通话聊了。我还把书里的作品内容讲给我的朋友们听，他们像听故事一样仔细听。有一次，他们听完我讲的《课不能停》这篇作品后非常感动，我因为读了这本书，才能给朋友们用故事的形式讲了很多道理。在完成自己的愿望时，我喜欢上了说普通话，我一定要考上普通话二乙证书，我一定要努力纠正我的发音，一定要考上二乙，这就是我的愿望。

我选择的题目是过去的一年。过去

的一年对我来说是充满了各种体验和挑战的一年。回首这一年的时光，我在工作、学习和过去的一年生活中都经历了许多值得铭记的事情。首先啊，在工作方面，我换了一份新的工作，这给我带来了新的挑战，我需要适应新的工作环境和团队合作方式。起初我感到有些不适应，但在同事们的帮助和我自己的不断努力下，我渐渐的适应了这份工作。这一年里，我不仅学到了新的知识和技能，也发展了许多职业上的能力。其次，在学习方面，我在过去的一年里努力提升自己的知识和技能，我参加了各种培训课程和学习活动，扩展了自己的学识。在学习的过程中，我面对了许多的挑战，但我从不气馁，坚持努力，最终我取得了一定的成绩。此外呢，在生活方面，我也经历了一些重要的变化。我参加了一些社交活动，结识了许多有趣的人，通过

和他们的交流和互动，我不仅开阔了眼界，还学到了很多宝贵的生活经验。当然，在这一年里也有一些挫折和失望，我曾经遇到一些困难和挑战，在某些时候感到非常的无助，但是我从这些经历中学到了很多，并且重新审视了自己，这让我更加坚强和成熟，更加懂得珍惜如今生活的来之不易。回顾过去的一年，我深深感受到了时间的宝贵，我学到了很多东西，成长了许多。我也意识到只有不断的努力进步，才能在未来取得更大的成就，总的来说，过去的一年对我来说是一个充实而又有意义的一年，我在工作、学习和生活中都经历了许多挑战和收获，我相信这些经历将为我的未来奠定更加坚实的基础，让我在人生的道路上更加成功。

## 我的兴趣爱好

我选择的命题说话的题目是我的兴趣爱好。兴趣爱好是人们生活中不可缺少的一部分，它可以让我们在繁忙的工作和学习之余放松身体，享受生活中的乐趣。在我看来，兴趣爱好不仅是一种娱乐方式，更是一种生活态度和追求。下面就让我来介绍一下我的兴趣爱好吧。首先，我喜欢阅读，阅读是我最喜欢的一种娱乐方式，也是我最常做的事情之一。我喜欢读各种各样的书籍，包括小说、传记、历史、哲学等等。通过阅读，我可以开阔眼界，增长知识，提高自己的素养和修养。同时，阅读也可以让我感受到不同的人生哲理和价值观，帮助

我更好的理解世界和自己。其次，我还喜欢运动，运动可以让我保持健康的身体和愉悦的心情，我喜欢打篮球、羽毛球、游泳等各种运动项目，每次我在运动中挥洒汗水的时候，我就会感到一种莫名的满足感和快乐感。同时，运动也可以让我结交到更多的朋友。增强自己的社交能力和团队合作精神。除了阅读和运动外，我还喜欢旅游，旅游可以让我领略到不同地方的风景和文化，感受到不同的生活方式和人情味儿。我喜欢去一些自然风光优美的地方，比如海边、山区、森林公园等等，在那里我可以呼吸新鲜的空气，听鸟唱歌，感受大自然的神奇和美丽。最后，我还喜欢听音乐和看电影。音乐可以让我感受到不同的情感和氛围，帮助我放松身体，减轻压力。我喜欢听各种各样的音乐，包括流行音乐、摇滚音乐、古典音乐等等，而看电影可以

让我欣赏到不同的艺术表现形式和文化内涵，帮助我更好的理解人类和社会。总之，我的兴趣爱好是多种多样的，他们让我的生活更加的丰富多彩，也让我更加的热爱生活 and 追求美好。

### 我所在的学校

我选择的命题说话的题目是我所在的学校。我所在的学校是一所位于城市中心的中学，创立于上个世纪80年代，经过多年的发展和建设，现在已经成为了一所设备完善、师资力量雄厚、教学质量优良的现代化学校。首先，我所在的学校环境优美，校园占地面积广阔，绿树成荫，花草丛生，空气清新，教学

楼、实验楼、图书馆等建筑整洁明亮。每次到了春天，樱花盛开，非常美丽，到了秋天，红叶飘落，就像花一样。这样的环境不仅让同学们在学习中感到愉快，也为他们提供了一个放松身心的好地方。其次，我所在的学校师资力量非常雄厚。学校拥有一支高素质、专业化的教师队伍，其中也不缺乏全国优秀教师、市级骨干教师等各类优秀人才，他们教学经验丰富，授课方式多样，深受同学们的喜爱和尊敬。同时，学校还经常邀请外部专家来学校讲课，为同学们提供了更加广阔的知识视野。还有就是我所在的学校教学质量非常好，学校注重培养学生的综合素质和创新能力，所以开展了非常多的课程和活动。最后，我所在的学校还注重学生的全面发展，当然，除了学习和考试之外，学校还注重培养同学们的兴趣爱好和特长，比如说，学校

开了各种的社团和俱乐部，比如说，文学社、音乐社、足球队等，提供给同学们去参加。这些社团和俱乐部的活动丰富多彩，让同学们的课余时间能够去做自己喜欢做的事情。总之，我所在的学校是一所优秀的中学。

### 家庭对个人成长的影响

我选择的命题说话的题目是家庭对个人成长的影响。家庭这个人生的

起始点，是我们在这个世界上的第一所学校，在这个学校里，我们学会了生活的基本技能，也塑造了我们的性格和价值观。家庭对个人的成长影响深远，它就像一面镜子，反映出我们的优点和缺点，也塑造了我们的未来。首先，家庭的环境对我们的性格形成有着重要的影响。在一个和谐温馨的家庭中成长的孩子，往往性格开朗，乐观向上，他们懂得尊敬他人，善于与人交往，更有自信。反之，如果家庭环境紧张，父母经常吵架，孩子有可能会变的内向，缺乏安全感，甚至可能产生消极的人生态度。其次，家庭的教育方式也会对我们的成长产生影响。父母的教育方式，无论是严格的管教还是宽松的放任，都会对孩子的性格和行为产生深远的影响。严格的管教可能会让孩子变得更加的自律，但是过度的严格可能会让他们过于压抑，宽松

的放任可能会让孩子更加的自由，但是过度的宽松可能会让他们缺乏规则意识，最后家庭的经济状况也会对我们的成长产生影响。家庭经济条件好的孩子，他们有机会接触更多各种各样的事物，有更多的机会去尝试和探索，而家庭经济条件差的孩子，他们可能会因为缺乏资源而无法接触到更多的事物，这可能会限制他们的发展。总的来说，家庭对个人的成长影响深远，它不仅影响了我们的性格，也塑造了我们的价值观，甚至决定了我们的未来。因此，我们应该珍惜家庭的每一刻，感恩家庭的每一份付出，同时也要努力提升自己，让自己成为一个更好的人。综上所述，我们不仅要维护好我们的家庭，保护好我们的家庭，我们也要为我们家庭的教育付出自己的一份力。

## 我喜欢的美食

我选择的命题说话的题目是我喜欢的美食。我喜欢的美食有很多，新疆有很多美食，我先说说我最喜欢吃红柳烤肉。红柳烤肉这一叫法一听便能知道我是新疆人了。红柳烤肉是人们偶然间发现戈壁上的红柳枝条自带一种咸味儿，就拿红柳汁串起羊肉，羊肉便有了一股难得的美味儿。当时可能是缺盐，所以人们这么一试，就慢慢传开了，很多人就把杨柳枝做成签子，串起羊肉在炭火上烤熟后吃。现在红柳烤肉也算是烤肉家族中的老大了。红柳烤肉一串十元，先是三块瘦肉，然后是一块儿肥肉，再然后又是两块儿瘦肉，千万不要以为夹在中间的肥肉不好吃。只有吃过后才让你

知道肥肉的美味儿。肥肉在炭火上烤时，油脂早被烤出，以食之不腻，反而会调理口感。我还喜欢吃串铁签子的羊肉块儿，一块儿五元，先是三块儿瘦肉，然后是一块儿肥肉，最后是一块儿瘦肉。烤熟后撒点盐、孜然、辣椒面，味儿美，色香，咬起来嫩嫩的，非常好吃。我喜欢的美食还有烤腰子，羊腰子比较肥大，所以烤的时间比较长，把羊腰子切开放在木炭上烤，大概十分钟左右就熟了，七八分熟时更好吃。羊腰子烤出来油油的，烤熟了嚼起来特别有劲儿，满口都是油脂。烤羊腰子是美味补品，是许多男人最爱吃的烧烤食物。我还喜欢吃烤羊肉小肠，把煮好的小肠成均匀的小段，烤到色泽金黄，滋滋冒泡，再配上自己喜欢吃的孜然和辣椒面，简直不要太好吃了。我也喜欢吃手工酸奶，尤其是吃了很多肉的时候，我会吃酸奶解腻，因

为酸奶很酸，要配上纯手工酿制的果酱一起吃，味道棒极了。这些都是我喜欢的美食。

### 《小家、大家与国家》

小家，就是我们的家庭，是我们个人生活的最小单元。我们的家庭由亲人组成。小家是我们成长的基础，是培养我们人格、品质和价值观的摇篮。大家，也就是我们的社会，是我们共同生活的社区。在这个大家中，我们有邻居、朋友、同事和各种社会群体。在大家中，我们学会了如何去合作，如何去分享，如何去帮助他人。所以大家是

培养我们社交能力、合作精神和公民意识的重要场所。国家，就是我们的国家，是我们身处的这个政治实体。国家是由众多的小家和大家组成的，它代表着我们的共同利益和价值观。国家的概念对于我们来说是最为重要的，因为它是我们身份的象征。在国家中，我们有法律的保护，有安全的保障，有发展的机会。国家是我们实现个人理想和追求的重要舞台。国家的繁荣昌盛是我们每个人的责任和义务。那么，小家、大家与国家之间有什么关联呢？首先，小家是大家的基础。每一个小家都是大家的一部分，小家的和谐稳定是大家和谐稳定的基础。每个家庭的成员都是社会的一份子，他们的行为和态度都会影响到社会的和谐与稳定。同样地，每个家庭的教育方式也会影响到社会的人才培养和文化遗产。其次，大家是国家和社会的桥梁。在国家中，

各种社会群体和组织构成了大家。大家的繁荣发展是国家的繁荣发展的基础。社会的和谐稳定、公正公平是国家的稳定和发展的前提条件。同时，国家通过各种政策和法规来调节大家的发展方向和利益关系，以实现国家的整体发展和战略目标。最后，国家是小家和大家的保障和支持。国家的繁荣发展可以带来更多的机会和福利给每个家庭和社会群体。国家的强大可以保护我们的家园不受外来侵害和威胁。同时，国家通过各种政策和措施来支持小家和大家的发展和 维护社会的公正公平。小家、大家与国家是相互关联、相互促进的。我们要处理好三者之间的关系才能实现个人和社会的和谐发展。

### 《自律与我》

每当别人说起自律的时候，我就十分头疼……自律，自律，顾名思义就是自己管住自己的一举一动。老

师希望我们能严于律己，可我却管不住自己，比如我很想认认真真的听课，可是我的小手老是不受控制的摸一摸新买的钢笔、摸一摸新买的橡皮、看一看文具盒上的图案；每每有同学找我说话，我立马不受控制的和他娓娓而谈。妈妈也希望我能自律，可是每次写作业做着做着，一看到有其他东西或者听到什么声音我总是忍不住看一看，玩一玩，老是“溜号”，注意力集中不起来。我的脑海里总是有2个小人在打架：要不要认真做作业呢？要不要认真听课呢？就玩一会卡片吧？看一看手机不会影响做作业时间吧？就摸一下新钢笔……久而久之，我已经越来越集中不了注意力，离那所谓的自律越来越远。做作业老是不能专心，老是边做作业边玩东西也让我吃尽了苦头：妈妈给我制定的一系列奖励得不到；有几次把妈妈气得狠狠地教训了我，打得我手心和

屁股疼了好几天；明明花很少时间就能做完的作业却花了整整一天，没玩成电脑，也没时间和小伙伴玩耍，大大减少了我的休息时间，十分疲累。邻居阿姨和爸爸、妈妈都一直念叨我：“你不能不搞东西吗？这样边做边玩，导致你作业也做不好，玩也玩得不开心，还不如早点认认真真的做完作业，然后舒舒服服的玩。”面对大家的话，我感到十分惭愧，他们所想的，所说的，其实也是我心里一直想的。每次和妈妈的奖励擦肩而过时，每一次被妈妈惩罚时我都在心里暗暗的告诫自己，一定要管好自己，不再让妈妈为我操心，看着妈妈一边打我手心一边落泪，我的心里也极不好受呀！“自律”我想和你做朋友，请你离我近一些，帮助我严于律己起来，让我管住自己，控制好自己，早日改掉我一边做事一边玩的缺点，帮我把脑海中不受控制的小人

踢出去，让我努力自律起来！

### 《生活中的诚信》

“诚信”，这个词，听起来很大，很遥远，但其实它就藏在我们日常生活的点滴之中。诚信，就是做人要诚实，做事要守信。在这个世界上，没有谁愿意和一个满嘴跑火车，不讲信用的人打交道。所以，我们每个人都要做到诚信。做人要诚实。诚实是建立信任的基石。我们在日常生活中，要尽可能的真实，不要说假话。也许有些人会认为，说些小谎是无伤大雅的，但是你有没有想过，一旦你的谎言被揭穿，你会失去别人的信任，你的形象也会大打折扣。假如你在考试中作弊，虽然你得到了好成绩，但你会失去老师和同学们的尊重。所以，无论在什么时候，无论面对什么情况，我们都要坚守诚实。做事要守信。守信是维护信任的关键。我们和别人

约定好的事情，一定要尽力去做，不要轻易食言。如果因为某些原因不能完成承诺，要提前和别人说明情况，不要让别人对你失望。在学校里，守信就更加重要了。比如你和同学约好了去图书馆学习，但是你却因为懒惰或者其他原因没有去，这就是不守信的行为。一次两次别人可能不会在意，但是久而久之，别人就会认为你是一个不守信的人。诚信的重要性无需多言，它不仅是我們做人的基本准则，更是我們构建良好人际关系的基础。只有我們做到诚信，才能得到别人的尊重和信任。让我们从点滴做起，从我做起，让诚信成为我們生活的一部分。最后我想说：做人要诚实，做事要守信。诚信虽无形，但它就在我們生活的点点滴滴之中。愿我們都能做一个有诚信的人！

## 《对终身学习的看法》

在这个信息爆炸的时代，知识更新日新月异，我们每个人都需要不断学习、不断进步，才能跟上时代的步伐。而终身学习更是成为了一种必备的技能。在我看来，终身学习不仅是对自己的投资，更是对未来的投资。记得我小时候，家里人总是告诉我：“活到老，学到老。”那时候我并不明白这句话的真正含义，但是随着年龄的增长，我逐渐认识到这句话的深刻含义。学习不仅仅是为了获得知识，更是为了提高自己的素质和能力，让自己变得

更加优秀。在我的大学生生活中，我时刻保持着学习的热情和动力。我会抓住课堂上的每一个重点，经常总结复习，提高自己的学习效率。此外，我还培养了阅读的兴趣，通过阅读各种类型的书籍，拓宽自己的视野，丰富自己的知识储备。除了学习专业知识外，我还希望将终身学习应用到实际生活中。比如尽量利用碎片时间学习，在等公交、排队等空闲时间里，通过手机阅读或者听录音来学习新知识。这样不仅充分利用了时间，还能提高自己的学习效率。同时，我还积极寻求新知识，参加各种讲座、研讨会，与他人交流互动，分享自己的经验和想法。当然，有人可能会认为终身学习是一种压力和负担。但在我看来，学习是一种享受和乐趣。每当我通过学习获得新的知识和技能时，我都会感到无比的兴奋和成就感。而且，终身学习还能帮助我们

保持年轻的心态和活力，让我们永远不被时代淘汰。终身学习是一种必备的技能，它不仅可以让我们的步伐跟上时代的步伐，还能让我们变得更加优秀和有竞争力。让我们从现在开始，珍惜每一个学习的机会和时间，努力提高自己的素质和能力。在这个充满机遇和挑战的时代里，让我们一起不断学习、不断进步！

### 《对幸福的理解》

幸福”是什么？对于老师来说，看到学生们成才，取得优异的成绩就是幸福；对于军人来说，时刻保卫国家就是幸福；对于农民来说，眼前的田地年年丰收就是幸福；对于医生来说，救助病人就是幸福……我认为，安全才是幸福。我看过这样

一则故事，有个年轻人失业了，什么都没有了，和一个乞丐一样。他准备上吊自杀，这时，有一位长者从他身边走过问他为什么要自杀，他说：他没有了工作就一无所有了，再也没有活下来的意义了。那位长者高兴地对他说：“告诉你一个好消息，你是健全的，多么幸福啊，你比我幸福多了，你瞧我”。他拿起空荡荡的裤脚。活着就是为了寻找幸福，感受身边的亲情、友情、爱情，感受身边所有的爱，这就是人类活下来的理由。因为我是健康地活着，所以我是幸福的；因为我有个温暖家，所以我是幸福的；因为我能在学校里快乐的学习，所以我是幸福的；因为我能交到知心的朋友，所以我是幸福的。我要将幸福设计成一棵树。用爱与希望扎根，用智慧与意志浇灌。我不会害怕不幸的狂风和聚雨。因为那也是幸福之树生长所必须的养

料。这棵树不一定要开灿烂的花，  
但一定会结甜美的果实。

《对团队精神的理解》  
在我们的日常生活中，团队精神是

非常重要的。无论是在学习、工作还是在生活中，我们都需要与他人合作，共同完成任务。团队精神不仅仅是一种合作精神，更是一种相互信任、互相尊重、互相学习的氛围。在我的学习经历中，我深刻地感受到了团队精神的重要性。在团队中，我们可以互相学习、互相帮助，把各自的优势发挥出来，从而更好地完成任务。在团队中，我们需要学会倾听他人的意见和建议，尊重他人的想法，相互信任、相互支持，才能取得好的成果。在工作中，团队精神也是必不可少的。在团队中，我们可以分工合作，各自负责不同的任务，互相配合，共同完成工作。在团队中，我们需要学会沟通、协调、合作，才能让工作更加高效、更加顺利地完成。而在团队精神中，我认为最重要的是相互信任。只有建立了相互信任的关系，才能让团队更加紧密、更加高

效。我们需要在平时的工作和生活中多关心他人、多帮助他人、多交流、多沟通，建立起深厚的友谊和信任关系。总之，团队精神是非常重要的。在我们的学习和生活中，我们需要学会与他人合作、相互信任、互相尊重、互相学习，才能取得好的成果。让我们一起发扬团队精神，共同创造更加美好的未来！

## 《对亲情(或友情、爱情)的理解》

亲情、友情与爱情：生命中的三种珍贵情感 在这个世界上，有一种力量能够穿越时空，跨越国界，让人们心灵相通，那就是情感。情感是人类生活中不可或缺的一部分，它让我们生活变得丰富多彩，让我们在困难面前不再孤单。而在众多的情感中，亲情、友情与爱情是最为珍贵的三种。它们分别代表着家庭、友谊和爱情，是我们生命中最重要支柱。首先，亲情是我们生命最初的情感纽带。从出生的那一刻起，我们就被亲情紧紧地包围着。父母的关爱、兄弟姐妹的陪伴，这些都是我们成长过程中最美好的回忆。亲情是一种无私的奉献，是一种永恒的陪伴。在我们遇到困难时，家人会毫不犹豫地伸出

援手；在我们失意时，家人会给予我们鼓励和支持。正是这份深厚的亲情，让我们在人生的道路上勇往直前，无所畏惧。其次，友情是我们成长过程中最宝贵的财富。在我们的一生中，会遇到许多朋友，他们陪伴着我们度过了许多快乐和悲伤的时光。友情是一种平等的关系，是一种相互理解和支持的力量。在我们遇到困难时，朋友会与我们共同面对，一起寻找解决办法；在我们成功时，朋友会为我们欢呼鼓掌，分享我们的喜悦。最后，爱情是我们生命中最浪漫的情感。当我们遇到了那个对的人，我们会为对方付出真心，为对方去改变自己，为对方去努力。爱情是一种相互依赖的关系，是一种共同成长的过程。在爱情中，我们会学会包容和谅解。会学会为对方着想，会学会珍惜每一个相处的时刻。正是这份美好的爱情，让我们的生活

变得更加充实，让我们的心灵变得更加丰富。总之，亲情、友情与爱情是我们生命中最为珍贵的三种情感。它们分别代表着家庭、友谊和爱情，是我们生命中最重要的支柱。我们应该珍惜这些情感，让它们成为我们人生中最美好的回忆。同时，我们也要学会去付出和奉献，让这三种情感在我们的生活中永远闪耀着光芒。

### 《对美的看法》

说起对美的看法，我认为美是多元化的，它存在于我们的生活中，让我们的世界变得更加丰富多彩。对于美的定义，每个人都有自己的理解和感受。有的人认为美是阳光明媚的天气，有的人认为美是沁人心脾的花香，还有的人认为美是让人心旷神怡的音乐。而对于我来说，美是身边的一切事物，包括自然景观、人文艺术、社会生活等等。在

我的日常生活中，我常常会被各种美的事物所吸引。比如，我会在清晨的阳光中散步，感受大自然的宁静与和谐；我会在博物馆里欣赏名画，感受艺术家的心血与才华；我还会在街头巷尾寻找美食，享受舌尖上的美味与惊喜。这些看似平凡的生活细节，却蕴含着无限的美好和魅力。除了对美的感受之外，我也认识到美的追求对于个人和社会的重要性。一方面，对美的追求可以让我们更加热爱生活，拥有积极向上的心态。另一方面，对美的追求也可以推动社会的进步和发展。艺术家通过创作美妙的作品，激发了人们的审美情趣；设计师通过设计美观的产品，提高了人们的生活质量；教育者通过培养孩子的审美能力，塑造了他们的品格与未来。我想说每个人对于美的看法都有所不同，这是非常正常的。我们应该尊重每个人的审美观点和感受，同

时也要勇于表达自己的看法和感受。只有通过不断的交流和分享，我们才能更加深入地理解美、发现美、创造美，让我们的生活变得更加美好。总之，我认为美是多样化的、无处不在的，它让我们的生活变得更加丰富多彩。通过感受身边的一切美好事物，我们可以更加热爱生活、积极向上。

### 《对垃圾分类的认识》

垃圾分类是一个看似简单，实则复杂的问题。我作为一名在校大学生，对于垃圾分类有着自己的看法和体验。首先，我认为垃圾分类对

于我们生活的重要性是不言而喻的。在我们的日常生活中，垃圾的产生是不可避免的，从废纸、废塑料到厨余垃圾，甚至是电子设备，这些垃圾如果不进行合理的处理，就会对我们的环境造成巨大的污染。而通过垃圾分类，我们可以有效地对这些垃圾进行分类处理，有的可以回收再利用，有的需要安全处理，有的可以用于堆肥，这样不仅减少了垃圾对环境的压力，也最大程度地发挥了垃圾的价值。另外，我觉得垃圾分类是一项具有挑战性的任务。虽然我们每个人都知道垃圾分类的重要性，但是在实际操作中，很多人往往会因为懒惰、不习惯或者是缺乏相关知识而不能做到正确分类。这也是我们需要深入研究和探讨的问题。我认为我们应该从自我做起，积极参与到垃圾分类的行动中去。一方面，我们应该通过学习和宣传，提高自己的垃

圾分类意识和技能；另一方面，我们也可以通过自己的行为来影响身边的人，让更多的人参与到垃圾分类的行动中来。所以，总的来说，垃圾分类是我们每个人都应该关注和参与的问题。我相信只要我们每个人都能够认真对待这个问题，积极采取行动，我们就一定能够做好垃圾分类工作，为我们的环境做出贡献。

## 《如何保持良好的心态》

在生活和学习中，我们都会遇到各种各样的问题和挑战，有时候会感到压力很大，心情也会变得很糟糕。但是，我发现在面对这些困难和挑战时，保持一个良好的心态非常重要。今天，我想分享一些我自己的经验和看法，谈谈如何保持良好的心态。我觉得，首先我们要学会放松自己。当我们感到压力很大的时候，我们往往会变得很紧张，心情也会变得很沉重。这时候，可以试着让自己放松下来。可以听听音乐，看看电影，或者和朋友聊聊天。这些活动可以帮助我们缓解压力，让心情变得更加轻松和愉悦。其次，我们也要学会积极面对问题。在生活和学习中，我们都会遇到各种各样的问题和挑战。有时候，可能会感到很沮丧，很失落。但是，不能让这些负面情绪影响到

我们。要学会积极面对问题，想方设法去解决问题。可以先列出问题的原因，然后找出解决问题的方法，最后再付诸实践。这样可以帮助我们更好地解决问题，同时也可以让我们更加积极向上。最后，要学会调整自己的心态。在面对困难和挑战时，要学会调整自己的心态。要相信自己能够克服困难，迎接挑战。同时，我们也要学会从失败中吸取经验教训，不断完善自己。比如，在考试失败后，可以总结经验教训，找出自己的不足之处，然后制定计划去提高自己的成绩。这样可以帮助我们更好地调整自己的心态，同时也可以让我们更加自信和勇敢。总之，保持良好的心态对于我们的生活和学习都非常重要。要学会放松自己、积极面对问题和调整自己的心态。只有这样才能更好地面对生活中的挑战，在学习中不断进步成为更好的自己。

## 《我了解的十二生肖》

十二生肖是中华传统文化中非常重要的一个组成部分，也是我们每个人出生时都会有有的一个标志。据说，十二生肖最早出现在中国古代的历法中，用来计算年份和时间。后来，人们开始把十二生肖和十二地支结合起来，形成了现在的十二生肖。每个生肖都有自己的特点和象征意义。比如，鼠是十二生肖中的第一个，代表着机智和灵活；牛是勤劳和忠诚的象征；虎则是力量和勇气的代表。兔是温柔可爱的象征，而龙是中国文化中的神兽，代表着吉祥和权威；蛇则是长寿的象

征。马则是代表着自由和奔放；羊是和平和温柔的象征。猴是智慧的代表；鸡是勤奋的象征。狗则是忠诚和友情的代表；猪则是福气的象征。除了这些特点之外，每个生肖还有自己的故事和传说。比如，关于龙的传说非常多，有说龙是能够行云布雨的神兽，还有说龙是帮助皇帝统一四方的神兽。而关于猪的传说也有很多，有说猪是财富的象征，还有说猪是能够预知未来的动物。在我看来，十二生肖不仅仅是一种动物的象征，更是一种文化的代表。通过了解十二生肖，我们可以更好地了解中国的传统文化和历史。同时，也可以通过十二生肖来认识自己和他人，更好地理解自己的性格和特点。总之，十二生肖是中国传统文化中非常重要的一部分，它代表着中国文化的多样性和丰富性。通过了解十二生肖，我们可以更好地了解中国的历史和文

化，也可以更好地认识自己和他人！

### 《网络时代的生活》

在我们现在生活的时代，网络对我们的生活影响真的是太大了。现在，我们可以通过手机、电脑等设备随时随地获取信息，与朋友交流，进行购物、订餐、订高铁票飞机票等等，生病了甚至还可以在手机上预约挂号治疗。可以说，网络已经成为我们生活中不可或缺的一

部分。我记得，小时候，人们经常要去实体店购物，但是现在，我们只需要在电商平台的手机软件上动动手指，就可以购买全世界的商品。而且，网络支付也变得越来越方便，我们可以通过支付宝、微信等支付方式轻松完成交易。这样不仅节省了时间和精力，还让我们能够更加便捷地享受购物带来的乐趣。除了购物，网络还为我们提供了各种各样的学习资源。以前，我们需要到图书馆或者书店去查找资料，但是现在，我们只需要在手机搜索引擎中输入关键词，就可以找到大量的学习资料和教程。这不仅节省了我们的时间和精力，还让我们能够更加自主地学习自己感兴趣的知识。当然，网络时代的生活也有一些挑战。比如网络安全问题、个人隐私泄露等等。我们需要时刻保护自己的个人信息和账户安全，避免遭受网络攻击和诈骗。同时，

我们也需要学会辨别信息的真伪和来源，避免被虚假信息误导。最后，我想说，网络时代的生活虽然带来了许多便利和挑战，但是我们不能完全依赖网络。我们需要保持真实社交和面对面交流的习惯，同时也要学会独立思考和辨别信息的真伪。我相信，只有这样，我们才能更好地享受网络时代带来的便利和乐趣！

### 《让我快乐的事情》

在我的世界里，有些事使我难忘，有些事让我伤心，而有一件事最令

我快乐。我最快乐的事就是画画。从画画中，我享受到了一种乐趣。从三岁时的乱涂乱画，到四岁时红彤彤的苹果，再到现在经过我的深思熟虑后颇具创意的作品，都隐藏着我的快乐。每当我拿起画笔，一种莫名的喜悦顿时涌上心头。在我的笔下，有机灵的小鸟，有乖巧的兔子，有高大的建筑，有高贵的公主——每当我完成一幅作品，端详着自己的画，只要有一处不足，就会被我的“火眼”发现，思考着如何修改，直到我自己满意为止。然后再拿着我大作在家里炫耀一番，每当听到父母啧啧的赞扬声，我心里美滋滋的。在我的作品中，我最得意的是《海底资源》。在这幅画中，我设计了一个大螃蟹造型的机器，它有一个特殊的本领，可以把海底的石子经过加工变成天然气，再通过一根长长的管子输送到千家万户。我想：如果真能设计出一个

这样的机器多好啊，就可以解决人类资源不足的问题。画画让令学会了思考，画画令我学会了观察，画画令我的生活更加丰富多彩。

## 《让我感动的事情》

时间匆匆而过，很多的事情已随日子的流逝而褪色，直至消失无痕。只有那一件事，至今历历在目，回忆犹新，令我感动不已。记得那一天，我背上书包准备去上学，妈妈叮嘱我带上一把雨伞，说天气预报今天有大到暴雨。我看看窗外，外面阳光明媚，心想：这么大的太阳怎么会下雨呢？妈妈总是这样听风就是雨，烦人。我背着书包一头冲出门外，身后传来妈妈的叫喊声，转过街角就听不到了。中午放学的时候，天空忽然乌云密布，就像谁扯了一块超级大的黑布把天空遮起来了，转眼间白天好像变成了黑夜。看着这阵势，我赶紧收拾好书包三步并作两步跑到一楼大厅。忽然电闪雷鸣，顷刻间暴雨骤然而下。那雨下得可真大，像泼，像倒。我心

想：爸爸在横沥上班，中午不回来，妈妈这几天不舒服，出来不方便。这么大的雨，没伞我该怎么回家呢？带了雨具的同学都回家了，其他人也一个个被家长接走了。大厅里空荡荡的，只剩下我一人。我一会儿自怨自艾：真后悔没听妈妈的话，否则此时早就到家吃上妈妈做的香喷喷的饭菜了；一会儿我又害怕起来：如果大雨总是下个不停，我该怎么办？我心中暗暗祈祷：老天爷，求求您发发慈悲，不要下雨了吧！忽然，雨幕中出现一个人，只见她和暴风雨搏斗着，艰难地挣扎着向我走来。那人终于走近了，我的心中一阵阵激动：是妈妈，是我亲爱的妈妈！我跑到妈妈的面前，看着妈妈苍白的脸，被雨水打湿微微颤抖着的身子，我的心里像打翻了五味瓶，有激动，有感动，有后悔，有愧疚……回家的路上，妈妈一直护着我，自己全身都湿透了。

事情虽然过去了很久，但它时时感动着我。一把伞撑起一片天，在母爱的这把伞下，我快乐、幸福、健康地成长着。

### 《劳动的体会》

劳动是什么？很多人并不能真正了解，他们都认为劳动是苦的，是累的。其实这只是“劳动”一词的障眼法，劳动是甜的，是快乐的，只是亲身才能体会。每一次我帮妈妈打扫卫生，擦玻璃，扫地，都把我和妈妈累得满头大汗。可是，我和妈妈脸上却挂着灿烂的笑容。这是因为我和妈妈都体会到了劳动的乐趣。劳动的乐趣无穷无尽，比如说你可以体会到用自己的双手劳动而创造出一个个成功，这种乐趣，这

种喜悦，就像在蓬勃生机的春天 辛勤的劳动，在满地金黄的秋天得收获那样无法语言来形容的感觉。劳动的乐趣无穷无尽，比如说你劳动为人做出了贡献，心情就像春天开放的花儿一样灿烂。当你用劳动做好一件事 受到了别人的赞赏。心里一定比蜜还甜。这时你就能体会到劳动的乐趣。劳动像一块甜甜的豆沙糕，让你体会到乐趣。劳动像一个苦果，让你感受到疲劳。有喜有忧，有苦有甜，真是百般滋味在心头。劳动是一件非常美好的事，假如说地球创造了人类，那么劳动将是人类创造新地球的好武器。中华延绵五千年，有许多是教我们要劳动：劳动创造了一切。勤劳的人再穷，也会有富裕的一天。懒惰的人再富，也会有贫穷的一天。自己动手，丰衣足食的字样，应该永远牢记我们心中。劳动是体现一个人有修养有道德有文化，有内涵的明显

的标志。是呀，老舍先生也曾经说过：不劳动连棵花也养不活。这句话真是耐人寻味，即讽刺了不会劳动的人，又体现了劳动的可贵。有一位商人曾说过：辛勤的劳动是发家关键的本钱。劳动似一把无坚不摧的利剑，只要好好运用就能穿透世上一切坚硬的东西。劳动是光荣的，不劳动是可耻的。勤劳的人被人称赞，懒惰的人被人唾弃。勤劳帮助了自己，懒惰害苦了自己。我们应该靠辛勤地劳动换来收获，而不是靠一步登天做着 自己的白日梦。

### 《谈社会公德(或职业道德)》

刘备曾说：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”我觉得，这句话是对社会公德最好的诠释。我们每个人都应当要有公德心，不能做出损人利己的事情。社会公德就体 此刻我

们的日常生活之中。举个例子吧。相信大家都有过搭乘公交的经历。在公交车上，难免会遇见老人、孕妇、抱婴者等行走不便的人群。这时，我们应当主动给他们让座。有的人看见有老人或者孕妇上了车，自我不肯让座，于是就假装睡着了或者低下头玩手机。有的上班族为了贪图方便，把买好的早餐带到车上来吃。这些都是不道德的行为。其实，在现实生活当中，有些人总是有意或无意中做出了缺德的事情。除了刚才讲的搭公交之外，像加塞儿、乱扔垃圾、大声喧哗、公众场合吸烟等等都是有悖社会公德的不良行为。我们应当反思自我的所作所为。当你为了赶时间，想要插队的时候，你是否想过排在你前面的人比你等了更长的时间呢？当你随手将垃圾一扔的瞬间，你有想过环卫工的艰辛吗？当你想要在室内狂欢一场的时候，你是否研究过隔

壁邻居的感受?当你点 燃一支香烟的时候，你是否想过二 手烟给旁人带来的伤害? 类似的情景几乎每一天都在不一样的场合中上演。这些都是违 背社会公德的行为，必将受到道德的谴责!我们每一个人都应当引以为戒。 多为他人着 想，助人为乐。这就是社会公德。我期望 大家都能拥有社会公德。从自我做起，从小事做起。 勿以恶小而 为之，勿以善小而不为。我相信，只要人人都能献出一点儿爱，世 界将变成完美 的人间。

## 《谈个人修养》

看一个人是否具备个人修养，基本不看外表，主要看个人的内在德行。德，即品德，是内在的东西，是个人修养的主要内涵。行，是由内在品德素质决定的外在表现。这两样构成了个人修养。那么，一个有修养的人到底要具备什么标准呢？《首先，对人要和善亲切、诚恳热情。从内心去爱、去关心、去帮助别人。朋友之间更要互相理解互相宽容。其次，谦虚随和：古人说：“满招损，谦受益。”谦虚总是受人欢迎的美德，社交场合上任何自傲情绪的流露都会成为你通向成功的障碍。最后，诚信守约：六个人能够在社会上立足，靠的是信用。随着现代生活节奏的加快和生活内涵的多样化，人们的时间观念越来越强。参加各种活动要守时，不论是什么原因迟到都是失礼的。另外，修养往往与个人的文化水平有关。

有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看一点书，从书里沾一些书香气息回来。一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快；反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧！

## 《科技发展与社会生活》

我们的生活每天都在发生变化，而且越变越好这是由于科技融入了生活，丰富了生活，给我们的生活带来了方便，带来了舒适，没有科技的发展，也就没有我们今天幸福的生活。现在家家户户都在使用家用电器，如：电饭煲电磁炉、微波炉、洗衣机等等，这些都是科技的产品它们的出现大大节约了家庭主妇们做饭的时间，把女性从繁重的家务劳动中解救出来；电信科技的飞速发展使得电话、手机、小灵通等已成为公众普遍使用的通信工具，缩短了人与人之间的距离；如今上网听歌、看电影果聊天、看新闻

等早已成为新时代的人们娱乐的新天地；现在正流行的网上教育使得孩子不出门就能得到远在外地的老师为他讲课；交通工具领域也发生了很大变化，摩托车已成为大众普遍使用的交通工具，小汽车也正在逐步进入百姓的生活，所有的这一切变化表明科技的发展已给我们的社会生活产生了巨大的影响，但是反过来说，社会生活又对科技的发展产生了巨大的反作用，社会生活的变化引起了科技的变革，促进了科技的发展。总的来说。科技发展与社会生活是息息相关、密不可分的，我们应该多了解科技，用科技武装自己，为了促进科学技术与人类生活的共同进步而贡献自己应尽的力量。

## 《对环境保护的认识》

有一句话相信大家都知道：“保护环境，人人有责，珍爱生命，保护环境。”记得有一个广告画面是这样的：一个由于过度采伐、工业、生活污染严重而被破坏殆尽的地球，痛苦地流下了两滴泪。工业的发展给经济带来快速的发展，给人们带来了富裕的生活。然而，任何事物总是具有双面性的。工业的发展同

时也对环境带来了严重的破坏。现在我们生活的地方也同样遭到环境的破坏，就拿我们这的湫江河来说吧！以前这河清澈见底，水中还有鱼虾游动，人们只要有空就会不约而同地去那消遣，娱乐。当时那里成了游玩的好地方！可今年过年回来发现它已经不是以前那条清澈见底的湫江河了。我想应该是人们过度的砍伐，使水土流失太严重了，所以如今的河水变干旱了。现在河里鱼儿失去了往日的欢乐，河畔上的花草也失去了光彩；人们也失去了一个娱乐的好场所。真希望生活在这片土地上的人们会有所警觉，也希望政府能有所重视，组织人们共同来重建它，还它一个本生的面貌，也让我们生活的城市更加美丽。还是那句话：“保护环境，人人有责，珍爱生命，保护环境。”做好宣传，使人们可以真正认识到保护环境的重要性，所有的中国人都有强烈的

环保意识，也都知道善待地球就是善待我们人类自己。

### 《谈传统美德》

我们作为炎黄子孙，拥有着丰富的传统美德。这些美德是我们的祖先们历经数千年沉淀下来的文化瑰

宝，也是我们民族自豪和骄傲的体现。今天我想说说其中的几个传统美德。首先，我想到的是“诚实守信”。诚实守信是我们中华民族的传统美德之一。它不仅是一种道德规范，更是一种人格魅力的体现。在我们的日常生活中，我们应该做到言行一致，遵守承诺，这样才能赢得别人的信任和尊重。同时，我们也要反对虚伪和欺骗，因为这些都是对他人和自己的不尊重。其次是“尊老爱幼”。尊老爱幼也是中华民族的传统美德之一，也是我们作为子女和晚辈应尽的义务。我们应该尊敬和照顾年老的父母，关心和帮助年幼的子女。在家庭中，我们应该营造一个和谐、温馨、关爱的氛围，让每个家庭成员都能感受到家的温暖。最后是“团结友爱”。团结友爱同样是中华民族的传统美德之一，也是我们作为社会成员应尽的义务。我们应该关心他人，帮助他

人，尊重他人。在人际交往中，我们应该以诚相待，以友为先，以和为贵。我们应该倡导团结合作的精神，反对自私自利的行为。传统美德是我们中华民族的宝贵财富。我们应该继承和发扬这些美德，让它们在我们的日常生活中得到体现和落实。只有这样，我们才能成为一个有道德、有责任感、有担当的人，为我们的社会和国家做出贡献。

## 《谈服饰》

服饰对于我们每个人来说都是非常重要的，它不仅可以让我们在寒冷的冬天保持温暖，也可以让我们在炎热的夏天感到凉爽。同时，服饰也可以展示我们的个性和品味。所以，我认为谈谈服饰这个话题是非常有必要的。首先，我想谈谈服饰的分类。根据穿着的场合和用途，服饰可以分为很多种。比如，我们经常穿的休闲装、运动装、家居服等等。这些分类都有各自的特点和适用场合，比如运动装比较宽松，方便活动，适合运动时穿；家居服则比较舒适，适合在家里休息时穿。接下来，我想谈谈服饰的选择。选择合适的服饰可以让我们在各种场合都感到自信和舒适。比如，我们去参加正式场合，就应该选择比较正式的服装，如西装、裙

子等；而我们平时则可以选择比较休闲的服饰，如T恤、牛仔裤等。当然，我们也要根据自己的身材和肤色选择适合自己的服饰，这样才能更好地展示出自己的优点。最后，我想谈谈我对服饰的个人看法。我倾向于选择简约大方的服饰，不喜欢过于花哨的款式。同时，我也比较注重品质，我认为品质是体现品味的重要因素。另外，我也很喜欢尝试不同的风格，比如有时我会选择一些比较时尚的款式，让自己看起来更加前卫。服饰是我们生活中不可或缺的一部分。通过选择合适的服饰，我们可以更好地展示自己的个性和品味，也可以让自己在不同的场合中更加自信和舒适。

## 《印象深刻的书籍(或报)》

今天我要和大家分享的是一本给我留下深刻印象的书籍——《解忧杂货店》。这本书是我在大学期间偶然间读到的，作者是日本作家东野圭吾。这是一本关于友谊、成长和人生哲学的小说。书中讲述了一家名为“解忧杂货店”的神秘小店，每当夜深人静时，这家小店就会打开，为那些迷茫、痛苦的人提供帮助。而主人公青山秀雄则是一位在这家小店里工作的青年，他通过帮助别人解决烦恼，逐渐找到了自己

的人生方向。这本书给我留下了深刻的印象，它让我明白了一个道理：人生中总会遇到困难和挫折，但我们不能因此而气馁。我们要学会面对问题，并寻求解决问题的方法。同时，这本书也让我认识到了友谊的重要性。在我们的生活中，朋友就像是一盏明灯，为我们照亮前行的道路。有了朋友的陪伴和支持，我们才能更好地面对生活中的挑战。此外，这本书还让我明白了一个人生的哲理：每个人都有自己的使命和价值。我们不能被生活中的琐事所困扰，要勇敢地去追求自己的梦想。只有这样，我们才能过上真正有意义的生活。《解忧杂货店》这本书给了我很多启示，让我在面对人生的困境时，学会了坚持和勇敢。我想把它推荐给每一个正在为人生困惑的年轻人，希望它也能给你们带来力量和勇气！

《学习普通话(或其他语言)的体会》  
对于普通话，没有人会感到陌生，  
但如何才能说好普通话，却是需要  
专业的学习与练习来完成的。在经  
过一段时间的学习后，我对与学习  
普通话也有了一些自己的感受。练  
习普通话是个漫长的过程，需要一  
点一滴去提高。首先，要对普通话

有一个基本的了解。它是我们日常工作，生活中交流不可缺少的工具。其次，应该对自己的普通话的水平有一个初步的评估，明确自己不足的地方，做有针对性的计划与练习。常说坚持就是胜利，学普通话也是这样的。在学习的过程中，我会听着老师提供的录音，边听边练，及时纠正自己发音有问题的地方，反复练习，然后在日常的口语交流中，注重自己发音的准确性，也可以找一个讲话的对象，互相纠正。除了发音的准确性，朗读也是普通话学习中的一个重要内容。朗读主要讲究的是它的感情以及发音的准确性，既有感情又发音准确的朗读会使听者有一种舒适的感觉，而不是磕磕绊绊或生硬的感觉。作为一个教师行业的人，学好普通话才能更好的与学生交流，同时也能在交流过程中主动纠正学生的发音。当然，即使不是教师行业

的人，也应该努力的学好普通话，俗话说的好，学好普通话，方便你我他。普通话早已是中国通用的语言了，每个人都有责任去学好普通话，不管是在工作还是学习中，只有每个人都自觉的去学习普通话，注重发音的准确性，普通话才能向一个更高更好的方向发展。

### 《向往的地方》

云南丽江是我最向往的地方，我一直梦想着有朝一日能在那里定居，

过着丽江人的生活、水是丽江的血液。丽江的水很清很秀，一如玉龙雪山那般圣洁。一方水土养育一方人，好水造就了丽江这样一个人杰地灵、钟灵毓秀的好地方。我们常说水灵水灵，有水就有了灵气。如此清秀的水才养育了如此灵秀的丽江人。桥是丽江的骨骼。在丽江，桥就跟柴米油盐一样离不开人们的生活。丽江的桥是那么古朴、那么纯粹，不加任何修饰，桥就是桥，但却比那些经过豪华装饰的桥来得更加自然，更加具有亲和力和生命力。那密如繁星般的桥仿佛是自盘古开天地之初就已经立在那里似的。可以毫不夸张地说，在丽江，人们走过的桥甚至比走过的路还长。丽江淳朴的民风是我向往它的另一个主要原因。那里的人们勤劳、善良，日出而作日落而息，怡然自乐，过着与世无争的生活。那里的生活是慢节奏的，没有城市的

声色犬马、灯红酒绿，少了一份喧嚣，多了一份恬静、祥和。那里的人们走路不疾不缓，不像都市男女那样行色匆匆、形神疲惫。我想，假如当年陶渊明先生去过丽江，他就不会采菊南山下了，那篇千古传颂的《桃花源记》也要改名为《丽江行》了。丽江，我梦中的香格里拉！

## 《我欣赏的历史人物》

我欣赏的历史人物是唐朝的大诗人李白。我要和大家分享一下我为什么喜欢李白，以及我从他的诗歌中获得了哪些启示和感悟。李白，字太白，出生于唐朝时期的碎叶城，也就是现在的新疆地区。他被誉为“诗仙”，是中国历史上最伟大的诗人之一。他出生在一个富裕的家庭，从小就展现出了过人的才华和刻苦学习的精神。他的诗歌作品丰富多彩，既表达了对自然景观的赞美，也抒发了自己内心的情感。我之所以喜欢李白，是因为他的诗歌中充满了对生活的热爱和对人生的探索。他的作品不仅富有浪漫主义色彩，而且具有深刻的哲理。例如，他的《将进酒》这首诗，表达了他对人生短暂、珍惜时光的感悟，让

我深刻体会到了时间的珍贵。另外，李白的诗歌还传递了一种积极向上的人生态度。在他的《庐山谣》中，他又表达了对生活的豁达和乐观，让我深受启发。在我的学习和生活中，我也有过很多困难的时刻，但是每当我遇到挫折时，我就会想起李白的诗句：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”这句诗鼓励我要有信心，要迎难而上，只有勇往直前，才能达到自己的目标。除了他的诗歌，我也非常欣赏李白的为人处世态度。他非常推崇真诚和率直，他的《静夜思》就表达了他对家乡的思念和深情。这种对待生活的真诚和率直，也是我希望自己能够拥有的品质。总之，我喜欢李白的原因不仅因为他的诗歌才华，更因为他的人生态度和为人处世的方式。他的诗歌给我带来了许多启示和感悟，让我更加珍惜时间和生活，也让我更加有信心去面对

生活中的困难和挑战。我希望在未来的学习和生活中，能够像李白一样，永远保持对生活的热爱和对人生的探索精神。

### 《我喜爱的艺术形式》

非常荣幸地分享我喜爱的文学艺术形式——诗歌。诗歌，是人类文明的瑰宝，是人类情感的寄托，是人类智慧的结晶。它以其独特的韵律、优美的文字和深刻的内涵，吸引着无数人为之倾倒。首先，我想谈谈诗歌的韵律美。诗歌的韵律，是诗人在创作过程中对语言的精心雕琢。它既有规律可循，又有无限的创意。诗歌的韵律美，使得诗歌在朗诵时具有一种独特的韵味，让人陶醉其中。正如古人所说：“诗中

有画，画中有诗。”诗歌的韵律美，使得诗歌成为了一种可以让人欣赏、品味的艺术形式。其次，诗歌的文字美。诗歌的文字，是诗人用心灵去感受世界，用文字去描绘生活。诗歌的文字美，既体现在词汇的选择上，又体现在句子的结构上。诗人通过丰富的想象力和创造力，将平凡的事物赋予了新的意义，使得诗歌具有了独特的魅力。正如泰戈尔所说：“诗是最美丽的花朵，它用最美丽的文字，诉说着最美丽的故事。”再次，诗歌的内涵美。诗歌的内涵，是诗人对生活的感悟、对世界的理解和对人生的思考。诗歌的内涵美，使得诗歌具有了丰富的思想性和哲理性。诗人通过对自然、人生、爱情等主题的深入挖掘，使得诗歌成为了一种可以启迪人心、陶冶情操的艺术形式。正如莎士比亚所说：“诗是一种真理的探索。”最后，我想谈谈诗歌的现

实意义。在当今社会，人们的生活节奏越来越快，精神压力越来越大。而诗歌，作为一种能够让人放松心情、舒缓压力的艺术形式，正逐渐成为人们生活中不可或缺的一部分。通过阅读诗歌，我们可以暂时忘却烦恼，沉浸在美妙的意境中；通过创作诗歌，我们可以抒发内心的情感，寻找心灵的慰藉。总之，诗歌以其独特的韵律美、文字美和内涵美，吸引了我。它让我感受到了生活的美好，激发了我对知识的渴望，培养了我的审美情趣。我相信，诗歌将会继续陪伴着我，成为我人生中一道美丽的风景线。

### 《我了解的地域文化(或风俗)》

我知道的风俗很多：有春节、清明节、端午节、中秋节等等，这些节日都是我国的传统节日。先来说说春节吧。春节是所有节日中规模最大，礼仪最隆重的节日，过春节又叫“过年”。即使是千里之外的人，

都会尽量赶回来跟家人团聚，过一个和和美、团团圆圆的快乐年。过年时，小孩子那就更开心了，不仅可以吃到美味的食物，穿上漂亮的衣服，而且还可以拿到压岁钱呢。有一首儿歌我至今还记得：新年到，新年到，穿新衣，戴心帽。姑娘要花，小子要炮，噼噼啪啪真热闹。春节的前几天，家家户户都要打扫卫生，把屋里屋外打扫得干干净净，整理得整整齐齐。大年三十是最忙碌的一天，人们一大早就起来，杀鸡宰鹅包饺子，打年糕。还有呢，就是挂年画、贴春联。除夕晚饭，非常丰盛，一家老小围在一起吃团年饭，好不热闹！吃完年夜饭，一家人一起放烟火，看中央电视台的春节联欢晚会，一片快乐祥和。再说说清明节，这是对先人表示追忆和哀思的日子。每到清明，人们为祖先扫墓，学校就会组织学生去烈士陵园去祭扫烈士墓。端午

节的由来和我国古代爱国诗人屈原有关。插艾叶、挂香囊、吃粽子，是端午节的风俗。只是现在雄黄酒已经很少见了。中秋节吃月饼、赏明月，真是一件美事。每到中秋，家人团聚，仰望一轮圆月，我不禁想起苏东坡的诗句：但愿人长久，千里共婵娟。

## 《体育运动的乐趣》

说实在的，我从小就不怎么喜欢体育。上学时，我各科成绩都不错、惟独我的体育成绩一直在及格线上挣扎。最不喜欢上的就是体育课，偏偏学校提出“德智体全面发展”的口号。体育不及格还不能当三好学生。所以，我为此付出了很多辛苦。我不胖，体质也不算弱。但不知道为什么体育就不能达到优秀。最怕跳高与长跑了仰卧起坐相对而言好些，但也是指达标没问题。于是打心底里羡慕那些轻而易举在体育方面拿高分的人！我知道他们努力过，但我付出的也不比他们少，甚至远远比他们还多！而成效却微乎其微啊。尽管如此，体育还是给我带来了许多乐趣。初一时我被老师选上参加篮球比赛，记得那次比赛我们班还赢了呢！如果不是因为怕耽误学习，就继续练下去了。后来我迷上了乒乓球，还参加了课外乒乓球兴趣小组。一番折腾下来，还算

小有成就，能打两下子了。现在觉得羽毛球不错，有时去打打，技术有点进步。去年又因为世界杯，对足球大感兴趣。开始爱看球赛，弄清了“角球”、“越位”等一些术语。并有点后悔上学时怎么没学练足球，无论结果如何我热衷于与过程。最近常常早起晨炼，其实我深深的知道，没有一个健康的身体，什么都做不成。也就是说体育锻炼是很重要的。这就是我和体育，苦恼与快乐着。

## 《谈中国传统文化》

爱如一泓清泉，滋润人们干涸的心田；爱如一阵春风，抚慰人们受伤的心灵；爱如明灯，照亮黑夜中前行的路。从古至今，爱都一直存在。孟母三迁体现的是一位母亲对孩子的疼爱。孟母为了让自己的孩子努力学习，不受外界不好的影响，三次搬家。因为这三次的邻居是屠户之类的人。孟母怕自己的儿子受影响，而不断的变化居住地。终于，孟子没有辜负母亲的期望，成为一位和孔子齐名的伟人。“香九龄，能温席”体现的是子女对父母的敬爱。孝道是中华民族的传统美德。香菱为了使在田间劳累一天的长辈能在睡觉时得到温暖，每天都

比长辈早进被窝把被窝暖热。虽然这只是一件小事，但就是从这件小事上折射出了对长辈的敬爱，对长辈的孝。程门立雪讲的是一位学子对他的老师的敬重。程颐想请教老师问题，可又怕打扰到老师。于是一直在他的老师门前站立着。当时天上还下着大雪，可他依然一直等。等到他的老师出来的时候，他的衣服上已经布满了厚厚的一层雪。这个故事体现了程颐对其老师的敬重。中华传统文化博大精深，中华美德历久弥新。俯瞰历史长河，你会发现中华五千年的文明中，有很多大爱。回首现代生活中的爱。最美司机吴斌，在被突如其来的物体击中造成重伤后，仍然坚持把公交车停在路边以保乘客们的安全；最美老师张莉莉，为了救即将被车撞的学生，自己的一推，把安全留给了别人，把危险留给了自己，虽然高位截瘫，但仍积极乐观

面对生活；最美孝心 少年韩娜，为了救重病当中的父亲，毅然放弃美好的大学生活照顾 父亲……在现代生活中 大爱也一直存在。大爱无声，爱，一直存在！

## 我的一天

我选择的命题说话的题目是我的一天。早上醒来的时候，阳光已经透过窗帘洒进了房间里，我揉揉我的眼睛，伸了个懒腰，开始了我的新的一天。洗漱完毕之后，我来到了厨房准备我的早餐，俗话说得好，一年之计在于春，一日之计在于晨，所以早餐是一天当中最重要的一餐了，我喜欢吃营养丰富的早

餐，，所以我准备了一碗粥，搭配着一杯热牛奶，当然也少不了我们新疆的馕。吃完早餐之后，我感到精神焕发，准备开始一天的工作。我是一名人民教师，所以我所有的工作都是围绕着学生、教学等方面展开的。来到学校以后，第一时间准备了一大杯开水，再加上一点雪梨膏，再拿着教材等资料进入教室和我可爱的学生们开始早读和上午的课程，上午过得非常快，转眼就到了午餐的时间，我和同事们一起去学校食堂吃午饭，学校食堂的饭菜很好吃，种类也特别的多，最重要的一点就是价格非常的便宜，我喜欢吃米饭，所以我就点了两个热菜和一个凉菜，还要了一碗鸡蛋汤，我和同事们坐下来边吃边聊，气氛非常的愉快，午饭后呢，回到办公室闭目养神半个小时，缓解一下上午的工作疲劳下午基本上就没有太多的课程了，所以我就会批

改作业，备课写教案等等，有的时候，会找最近不在状态的学生谈谈心，了解一下他们最近的情况，然后结束一天的工作，回到家以后，准备简单的晚餐，和家人一起聊聊今天发生的事和孩子沟通学校的情况，辅导作业。晚上洗漱完毕以后，我会看一会书，然后就安心的进入梦乡。在我的一天当中，我会有不同的角色，不同职责，会有各种不同的事情，虽然忙碌，但我觉得非常的充实，当家里人吃到我准备的早餐和晚餐，会夸奖我的手艺好，当学生会一个知识点的时候，会夸奖我很有耐心，所以这些事情都使我非常有成就感，这就是我的一天。，忙碌而又充实的一天。

### 童年的记忆（童年生活）

我选择的命题说话的题目是童年的记忆（童年生活）。童年是一段美

好而难忘的时光。它充满了欢声笑语和无忧无虑的日子，回忆起我的童年生活，总是让我感到无比的温馨和幸福，我记得我小时候最喜欢的事情就是和小伙伴们一起玩耍了，我们常常在小区里玩捉迷藏、踢足球、玩跳绳等等，每次放学之后，我们就会聚在一起，一边吃着零食，以便玩到天黑才回家。那时候我们没有烦恼，只有快乐和友情，处理和小伙伴们一起玩耍外，我还喜欢看动画片和读故事书，每天晚上睡觉前，我都会听妈妈给我讲一些有趣的故事，或者是自己翻开故事书看看，哪些故事里的任务和情节，总是让我想象丰富，充满了无限的遐想和幻想。另外我还特别喜欢动物，我家附近就有个小公园，里面有很多很多的小动物，比如说松鼠、兔子、鸟儿等等，每次去公园散步的时候，我会悄悄的跟着他们，看看他们的生活习惯和

行为习惯，有时候呢，我还会给他们喂点食物，感觉自己就像一个小园丁一样，当然，童年的生活也有一些不愉快的事情，比如骂我曾经因为调皮捣蛋而被老师批评过，也曾经因为和小伙伴们的大家而被父母训斥过，但是这些经历都让我懂得了如何做事做人，更加珍惜身边的人和事，总之，我的童年生活是充满了快乐和阳光的，我觉得在这个美好的时光里，我学会了很多很多的东西，也交到了很多的好朋友，也收获了很多美好的回忆，我相信，这些经历将会一直陪伴着我成长，陪伴着我长大，成为我人生中最宝贵的财富之一。我们小的时候总是会希望自己快快长大，快快去做自己想做的事情，但是现在回想起来，童年生活才是一个非常无忧无虑的一段时光，这就是我的童年记忆（童年生活），是一段让我无法忘记，非常美好的记忆。

## 我尊敬的人

我选择的命题说话的题目是我尊敬的人。我尊敬的人呢，我小学的一位老师，他是我五年级的班主任何老师，我尊敬他呢，有以下几个原因。那么第一个原因就是他对教育事业的热爱，对教育事业的热情，对工作的无私奉献。我记得有一次他生病了，但是呢为了不耽误我们的学习他坚持带病上课，在课堂上他的不停的咳嗽，脸色非常的桑白，我们非常担心他，并且叫他暂停一下，休息一下，但是呢他却摇摇头说不能够因为他的病情而影响了我们的学习，何老师就是这样无私奉献的老师，这样的事情呢也有很多很多，他的精神深深的感动着我，所以就在那个时候，我在心里

面安安的下决心，我一定要当一名人民教师，就像何老师一样热爱教育事业，为教育事业尽自己最大的努力，那么我尊敬他的第二个原因就是他对学生的关心，他对学生的关心胜过关心自己，我记得有一次外面下了大雨，我们放学之后呢有很多同学已经被家长接走了，最后呢就剩下我一个人，天越来越黑，当何老师批改完作业从办公室走出来的时候，看见我还在等，他知道我没有带雨伞，家长也没有来接我，他就把自己的雨伞给了我还告诉我路上小心，他说完就跑进了大雨中，我看到他跑进大雨中的背影，我非常的感动，何老师就是这样无私贡献、关心学生的老师，就是他这样的品质，使得我下定决心，将来我要是踏上讲台做了一名老师也要像他一样，好好爱自己的每一名学生，将自己的爱传递给每一位学生，给他们关心，给他们温

暖。何老师还经常教导我们活到老学到老，我们的人生呢就是这样一个不断学习、不断进步的过程，我们只有不断的学习各种各样新的知识，才能够在这个竞争激烈的社会中生存。何老师是我最尊敬的人，还用他的言行举止教育我、感动着我，我也会努力的去做一名受人尊敬的教师，这就是我最尊敬的人。

### 3.珍贵的礼物

我选择的命题说话的题目是珍贵的礼物。对天空来说，最珍贵的礼物是洁白的白云，对大叔来说，最珍贵的礼物是肥沃的泥土，对鱼儿来说，最珍贵的礼物是清澈的流水，而对于我来说，我收到过很多各种各样的珍贵的礼物，有父母送我的，有朋友送我的，有老师送我的，所有礼物对于我来说都是宝贵

的财富，其中我觉得最珍贵的礼物是我中学的一位老师送的，有一次我们班进行了一次大考，成绩公布后，我的数学成绩是班里的倒数第一，我心情沉重地捧着试卷，看着那个不好看的分数，心里充满了自责和失落，我感觉我不管怎么努力都没有好的结果，正当我自暴自弃的时候，我的数学老师似乎发现了我的郁闷，把握叫到办公室，帮我分析了试卷上的错误，并鼓励我迎头赶上，不要因为一次失败而灰心丧气，他的耐心和爱心点燃了我内心深处的希望之火，除此之外，他在课堂上的教学也是十分生动有趣，他用简单易懂的方式解释复杂的概念，使我们对数学有了更深入的了解，从此，我对数学产生了越来越浓厚的兴趣，永远不会忘记他微笑着对我说的那段话，孩子，不要因为一时的困难而退缩，当遇到困难或者问题的时候，只需要找到

解决方法，然后一个一个的解决问题和困难就可以了，不必忧伤和难过，方法总比困难多，不是吗。数学老师对我的耐心和爱心，还有他对我说的这段话，是我收到过最珍贵的礼物，是我终身受益，如果不是数学老师对我的坚持，对我的不放弃，我可能永远都学不会数学这门课，在我之后的成长道路上，每当遇到困难的时候，我总会想起我的数学老师，想起他对我说的那段话，非常感谢我的数学老师，这就是我收到过最珍贵的礼物。