

命题说话

1.我的一天	2.老师	3.珍贵的礼物	4.假日生活	5.我喜爱的植物
6.我的理想 (或愿望)	7.过去的一年	8.朋友	9.童年生活	10.我的兴趣爱好
11.家乡(或熟悉的地方)	12.我喜欢的季节(或天气)	13.印象深刻的书籍(或报刊)	14.难忘的旅行	15.我喜爱的美食
16.我所在学校(或公司、团队、其他机构)	17.尊敬的人	18.我喜爱的动物	19.我了解的地域文化(或风俗)	20.体育运动的乐趣
21.让我快乐的事情	22.我喜欢的节日	23.我欣赏的历史人物	24.劳动的体会	25.我喜欢的职业(或专业)
26.向往的地方	27.让我感动的事情	28.我喜爱的艺术形式	29.我了解的十二生肖	30.学习普通话(或其他语言)的体会
31.家庭对个人成长的影响	32.生活中的诚信	33.自律与我	34.对终身学习的看法	35.谈谈卫生与健康
36.对环境保护的认识	37.谈社会公德(或职业道德)	38.对团队精神的理解	39.谈中国传统文化	40.科技发展与社会生活
42.谈个人修养	43.对幸福的理解	44.如何保持良好的心态	45.对垃圾分类的认识	46.网络时代的生活
47.对美的看法	48.谈传统美德	49.对亲情(或友情、爱情)的理解	50.小家、大家与国家	

一、我的一天

说话思路：一天中我们会经历各种各样的事情，对于这个话题我们可以有以下思路：

(1) 按时间顺序

早上(起床、吃早饭、上班)

中午(午饭、午休)

晚上(吃饭、洗漱、辅导作业)

(2) 特殊的一天(周末、假期、生日、节日、高考、毕业一天、工作中的一天)

例子：

我是一名老师，在日常生活中，我的每一天都是平淡

普通的，我很享受我的一天。。

早上的时候我会跟往常一样，按时到达了工作单位，去教室查看学生们的早读情况，学生们都在认真的早读，看着他们青涩稚嫩的面孔我很开心。看完早读以后参加晨跑，晨跑结束后和学生们一块儿吃早餐，早餐后看着孩子们回教室。然后我回到办公室，开始准备我一天的课程，批改作业。到了上课时间按时去上课，上课时认真的对待每一堂课程，将知识传授给学生，帮助他们更好的成长，完成早上的课程后就到了中午休息的时间，休息时间只有两个小时，因为我家距离单位有些远，所以回家吃饭来不及，最后只能点外卖，吃完饭后休息半小时，然后又匆匆进入下午的课程，上课、阅作业、开会，看晚自习。就这样日复一日的重复着日子很快就过去了，这就是我平凡而普通的一天。

珍贵的礼物

1.说话解析：礼物有很多种如生日礼物、节日礼物（儿童节、父亲节、母亲节、情人节……）、升学礼物、考试奖励、毕业礼物、成人礼物、大自然的馈赠（春雨、冬雪、雨后甘霖）。

本话题是说“珍贵的礼物”则说明这个礼物对于我们来说有着特殊的意义，我们在说话题的时候就要突出他的特殊性。如何突出礼物的“珍贵”则是我们需要在说话时把握

的。

2.说话思路

(1) 开头点题，引出话题。

从小到大，我收到过许多礼物，有家人送的，也有朋友送的，但众多的礼物里，对我来说最珍贵的，是父亲送我的一个礼物，就是一个毛绒玩具。

(2) 说你收到的礼物（讲述收礼物的过程）

收到了何种礼物？什么时候收到的？谁送的？

例：2024年我生日那天我收到了一份特殊的礼物，是爸爸送给我的一个毛绒玩具。

(3) 这个礼物对你有什么意义。

例：这个礼物一直陪伴着我，像朋友一样，每当我看到它时，我就会想到爸爸对我深沉的爱。

(4) 你是如何珍藏这份礼物的。

这个毛绒玩具我一直将它放在我的床头陪伴着我。

举例：珍贵的礼物

从小到大，我收到过许多礼物，有家人送的，也有朋友送的，但众多的礼物里，对我来说最珍贵的，是父亲送我的一个礼物，就是一个毛绒玩具。

让我感动的事情。

让我感动的事情有很多，有朋友带来的感动、有父母带来的感动，也有陌生人带来的感动，但是让我感动的事情是

爸爸带来的感动。

记得在我小时候，身边的女孩子都喜欢玩儿各种毛绒玩具，小熊样子的、小狗样子反正每个女孩子都有自己心爱的毛绒玩具，可是我没有，因为我知道我的爸爸妈妈工作很辛苦，他们赚来的钱不但要贴补家用，还要给爷爷奶奶分一部分，所以我也不好意思开口向他们要什么。但每次爸爸妈妈带我出去玩的时候路过玩具店门口我的视线总会停留在哪些毛绒玩具上，但是我只能看着玩具依依不舍的离开。

突然有一天，那天我过生日，爸爸说要送我一个礼物，我打开一看，居然是我最喜欢的那个毛绒玩具，我当时开心极了，对爸爸说，爸爸谢谢你，这是我最喜欢的礼物，我一定会好好珍藏它。

这就是让我感动的事情。

从哪以后一直把这个毛绒玩具放在我的床头，因为这是爸爸送给我的最珍贵的礼物。

对我来说第二个最珍贵的礼物是妈妈送的

老师（我的老师、我是老师、我的老师父母、

内容：类型

是谁、故事、这个老师对你的影响

过去的一年

前一年 2023 年

学习 学习普通话、英语四级、专业技能

工作 去年的工作成效

生活

11. 家乡（或熟悉的地方）

家乡

在哪儿

有人

气候

习俗

美食

家乡

家乡是我们出生的地方，是我们长大的地方，他承载着我们的回忆，每个人都有自己的家乡，家乡对于每个人都有着特殊的意义下面我来给大家介绍一下我的家乡吧！

我的家乡就是美丽的新疆，在我们家乡有美丽的风景，不同的季节风景也不一样，如果是春天，在我的家乡你可以去美丽的伊犁河谷观赏桃花，夏天你可以看那拉提大草原游山玩水，和牧民们一起吃烤肉和奶茶，围着篝火跳舞，然后在

热情好客、能歌善舞的人名还有各种各样的美食和特色的文化建筑。

旅游景点

人文环境（教育 旅游、文化艺术 人的素质、美食文化

特色

16. 我所在的学校（或公司、团队、其他机构）

在我们的生活中我们每个人都处在不同的机构中，有的人在教育机构工作，有的人在政府机构工作，还有的人在律所上班，而我所在的机构就是我们东湖街办卫生院。

在我们卫生院有 200 名员工，我们有许多不同的科室，

我们单位的每位员工都很认真负责，对病人负责、对工作认真。

记得有一次另晨一点钟，我们卫生院接到紧急通知，有位住院病人突发晕厥，急需抢救，为了保证病人的生命安全，我们全院相关科室的医护人员紧急出动，我们先对病人进行抢救，然后联系上级医院，快速交接病人情况，在稳定病情的前提下将病人送向上级医院，最终在我们全体工作人员的努力下，这位病人终于转危为安，病人家属为了感谢我们还给我们医院送了锦旗，大家都很高兴，因为我们的工作付出得到了病人家属的认可。

同时我们卫生院也是一个充满爱与欢乐的大家庭，每当节日来领之际，卫生院都会组织联欢晚会，我们全体员工一起表演节目庆祝节日，大家都很开心快乐。还有每次我们不管谁遇到困难，需要替班，大家都会毫不犹豫的提供帮助，男同事也很照顾女同志，像办公室安装饮用水、值夜班这样的重活、累活，他们也都会赶在女同志的前边。

这就是我所在的机构，我喜欢我们单位互相帮助、团结友爱的工作氛围。

19. 我了解的地域文化（或风俗）

选择地域（喀什、其他县城）

讲述地域的文化（教育（德育、体育、智育）艺术、风俗、美食文化、旅游文化）

教育 发展

艺术

服饰（衣服）

服饰种类

不同服饰的作用

服饰所带来的美感体验

说起服饰，我们来说说日常生活里的服饰。

比如说我们在日常生活中时间、场合不同要穿的衣服也不同。先从时间来说吧：比如说冬天我们要穿厚一些的衣服如羽绒服、保暖衣、棉裤、厚的靴子，戴帽子。而到了夏天，我们女孩子可以穿漂亮的、五颜六色的裙子，而男孩子可以穿短裤、凉鞋。秋天我们可以穿时尚的大衣、风衣。

再来说说不同场合所穿的服饰，比如工作我们要穿工作服，像医生要穿白大褂儿、警察要穿警服、军人要穿军装。日常我们参加婚礼或者聚会的时候我们要穿礼服，女的要穿漂亮的裙子，男的要穿好看的西装。

然后在家里我们平时穿休闲服，如果要运动我们要穿运动服，晚上睡觉的时候我们会穿睡衣。再比如说我们孩子上学的时候要穿校服。

最后来说我们中国五十六个民族的不同服饰，像维吾尔族穿艾特莱斯、花衬衫、戴花帽，而汉族有汉服、朝鲜族

也有属于他们自己的服饰，每个民族的服饰都带有他们民族独特的文化和特色。

总之服饰有很多，它是我们对美追求，穿好看的衣服可以让我们开心，也显示了我们生活的热爱。

.印象深刻的书籍（或报刊）

书籍《格林童话》《安徒生童话》《一万个为什么》《西游记》《三国演义》《红楼梦》

开头：从小到大，我看过很多的书籍，有故事书、有漫画书也有小说，每本书带给我的感觉都不一样，答案是我印象最深的一本书是西游记。

我了解到这本书是我上小学的时候，是我的语文老师推荐给我的，当时课堂上老师给我们讲了三大白骨精的故事，我当时听完这个故事很生气，因为我觉得唐僧这个人有点傻白甜，他怎能善恶不分，孙悟空很厉害，他有七十二变、会火眼金睛，那么有能力的一个，唐僧也知道孙悟空很厉害，但是他就不相信自己的徒弟，还把自己的徒弟给气走了，然后他自己却被妖怪抓走了，当白骨精告诉他哪些被孙悟空打死的人，都是他假变得时候，他很后悔，又开始思念徒弟，简直太讨厌了。

可是当我读完全书的时候，我就理解唐僧，他只是太过善良，容易相信别人，所以老是上当受骗。通过这本书，我明白了，在生活中，我虽然要善良，但是我们要能区分什么事好人什么是坏人，而不能一味地善良。

我的理想（愿望）

我的理想

- 1、我的理想（愿望）是什么
- 2、为什么会有这个理想（愿望）
- 3、你为自己的理想（愿望）做过哪些奋斗
- 4、你的理想（愿望）实现了吗

童年生活

12 岁以下

快乐、痛苦、幸福/困难、/孤独

为什么（快乐、痛苦、幸福/困难、/孤独）讲故事

我喜欢的季节

我喜欢的美食

我喜欢的美食物是什么？

食物(蛋糕（巧克力、奶油、水果）、拉面、炒菜（鱼香肉丝、川菜、粤菜）烤肉、烧烤、大盘鸡、汤、小吃

- 2、我喜欢这些美食的原因

味道、功效、背后的故事

- 3、把你喜欢的美食推荐给别人
- 4、将家乡的美食跟外地的美食进行对比

我喜爱的动物

动物（猫、狗、羊、兔子、鹦鹉、麻雀、燕子、马、鸽子、牛、乌龟、大熊猫、孔雀、猴子、鲤鱼……）

- 1、介绍外形
- 2、你是怎样和它相遇的
- 3、你为什么喜欢它
- 4、她的现状

我喜爱的动物

在生活中我们每个人喜欢的动物都不一样，有的人喜欢猫，有的人喜欢狗，还有的人喜欢小鸟，我喜爱的动物有很多，比如说小羊、小兔子、小猫，其中我最喜欢的是小猫。

在我上小学的时候，爸爸从邻居家带回来一只小花猫，他的毛是花白的，但是它的脸是黑色的，看起来又可爱又奇怪，它刚到家的时候有点儿不习惯，我喂它吃东西，它也不吃，然后喜欢躲在沙发底下，我们怎么叫它都不出来，

差不多过了三四天，我估计它饿了，然后它从沙发底下钻了出来，十分小心的吃着东西，同时眼睛不停的看向周围，为了让它跟我亲近一点儿，我每天都给它吃好吃的东西，慢慢的它不再害怕我了，开始和我亲近，它最喜欢睡在我的腿上，晚上的时候妈妈不让它上床，我都会偷偷的把它带到房间，让它和我一起睡觉，我很喜欢它，我感觉它也喜欢我，在家的时候它会在地上跑来跑去，经常把家里的沙发和窗帘抓坏，为了不让妈妈发现，我总是偷偷把它藏起来，其实妈妈也知道是它干的，但是因为我喜欢所以妈妈也就不管了。

它睡觉的时候喜欢打呼噜，很可爱，让我更喜爱它了。

我欣赏的历史人物

- 1、你欣赏的历史人物是谁
- 2、为什么他欣

劳动的体会

经历过劳动后的感受

说一次劳动的经历

说出你的感受

我喜爱的艺术形式

艺术形式（文学（小说、诗、散文、书法、朗诵、话剧、戏剧、……）舞蹈、唱歌、体操、画画、乐器……

你喜欢这种艺术形式的原因

我喜欢的植物

说话解析：

1.喜欢的植物是什么？植物：花（玫瑰、杏花、梨花、百合）草（绿萝、野草、小麦、棉花）树（白杨、胡杨、杏树）

2.为什么喜欢这中植物（外形、颜色、气味、作用、特殊意义）

生活中有很多植物，有的人喜欢花，比如玫瑰花、向日葵、杏花、梨花，还有的人喜欢树，比如我们新疆的胡杨树、白杨树、苹果树，而有的人就喜欢棉花、小麦一类的植物。我喜欢的植物有很多，比如说胡杨树，胡杨树的树干笔直，他的叶子是圆形的，秋天的的时候，胡杨树是金黄金黄的，被太阳照着的时候，它会发出金色的光芒，非常的好看，我最喜欢泽普的金胡杨，每到秋天的时候，我们都会去金胡杨公园旅游，边骑车边观看风景，感觉很放松，很快乐，也很浪漫。

我还喜欢棉花，棉花成熟的时候，它的果实有四瓣儿，像一朵雪莲花，站在田里像远处望去，到处一片雪白，就像刚下完雪一样，很美丽、很漂亮。当太阳快落山的时候，太阳的光打在棉花上，棉花变得红彤彤、金灿灿，像一朵金银花，特别好看。棉花还有一个特别使用的价值，那就是棉花可以卖钱，可以增加农民的收入，用棉花做的被子、褥子、棉服用起来安全放心，可以防寒，最

重要的是我们平时使用的人民币也是棉花做的。

我最喜欢的植物杏树，我们家种了两颗杏树，夏天的时候，树上挂满了果实，

自律

自律就是一种自我要求

对美的看法

解析：美分为很多种类包括人的外貌、内在、花、草、树、木、风景名画、山水（大海、长江、黄河，泰山）、朝阳、落日，而我们每个人对于美的看法自然是不一样的。

说话思路

1.开头直接点题。

例：美分为很多，有些人认为，长的漂亮就是美，有些人认为日出、日落、漫天星辰、高山云朵、长江大海也很美，在我看来高尚的品德、美好的心灵美才是真的美。

2.讲一个关于美的故事。

我欣赏的**历史人物**

曹操、诸葛亮、刘备、关羽、张飞

开头点题：在中国的历史上，有许多著名历史人物，这些人物有的是因为当过皇帝，所以让我们了解，有些人是因为为国家做出贡献，被人们所了解和欣赏，我欣赏的历史人物很多，但是要我说的话，我想说诸葛亮，我欣赏诸

诸葛亮是因为他的人品和他的聪明才智。

先来说说他让我比较欣赏的智慧/事迹，第一个是草船借箭的故事，当时周瑜和诸葛亮打赌，要在三天内造 10 万只箭，可是到第二天诸葛亮没有任何动静，然后周瑜认定诸葛亮这次打赌一定会输，然后安然的回帐睡觉时，诸葛亮带着扎好的稻草人开着船顺着东风前往曹操的

32.生活中的**诚信**

37.谈社会**公德**（或职业道德）爱国敬业、**诚信**友善、公平正义、团结友爱；

友善：尊老爱幼、助人为乐、爱护公共设施、文明礼貌、保护环境

正义：守公道

42.谈个人修养：行动（**诚信**、尊老爱幼、爱岗敬业）谈吐、知识

48.谈传统美德（孝道（孝顺父母、君子爱财取之有道；**说到做到（诚信）**、尊师重道、对人真诚.....

生活中的**诚信**

开头（生活中的**诚信**）

在生活中，讲**诚信**是很重要的，比如说领导安排会议我们应该按时参加。答应别人的事情一定**说到做到**，要有时间观

念，跟别人借的钱要按时还，不撒谎、不欺骗别人，这都是诚信的体现。

我来说一说我在生活中遇到的诚信的事情。

我们家是开超市的，有一天有一个男孩子，他穿的干干净净的走进我家的商店，然后他开口对我说，“老板我的手机丢了，您能借我一些路费回家吗？我起初心里充满了疑惑，我觉得他在骗我，可是我又担心他真是丢了手机，没有钱回家，如果他回不了家他的父母会多担心呀，想来想去，我决定还是给他一些钱吧，就当是做好事，我给了他 50 块钱，让他回家，问他够不够他说够了，还答应我一周之后给我还钱，我当时不信他的话，过了几天我都快忘记这件事情了，突然有一天，他带着他的爸爸妈妈来到我的超市，他们进来以后他的爸爸把五十块钱还给了我，还给我送了一束花，他的爸爸爸爸对我说，谢谢你，要不是你的帮助，我的小孩就回不了家了，我听完之后有些不好意思，因为我当时根本不相信他说的话，但是我没想

到，他是一个讲诚信的人，我很感动。

这件事情让我感触很深，在生活中我们要对别人有基本的信任，相信社会上讲诚信的人更多。

2、谈社会公德

在我们生活的社会中，有大家共同认可和维持社会公德，比如尊老爱幼、助人为乐、诚信友善，爱岗敬业，但是我觉得在生活中讲诚信是最重要社会公德。

比如说发生在我身上的一件事情让我对这个道德的感受很深。

我们家是开超市的，有一天有一个男孩子，他穿的干干净净的走进我家的商店，然后他开口对我说，“老板我的手机丢了，您能借我一些路费回家吗？我起初心里充满了疑惑，我觉得他在骗我，可是我又担心他真是丢了手机，没有钱回家，如果他回不了家他的父母会多担心呀，想来想去，我决定还是给他一些钱吧，就当是做好事，我给了他 50 块钱，让他回家，问他够不够他说够了，还答应我一周之后给我

还钱，我当时不信他的话，过了几天我都快忘记这件事情了，突然有一天，他带着他的爸爸妈妈来到我的超市，他们进来以后他的爸爸把五十块钱还给了我，还给我送了一束花，他的爸爸爸爸对我说，谢谢你，要不是你的帮助，我的小孩就回不了家了，我听完之后有些不好意思，因为我当时根本不相信他说的话，但是我没想到，他是一个讲诚信的人，我很感动。

我们是社会主义国家，我们要有社会公德，要对身边的人充满善意，不能带着有色眼镜看人。

这件事情让我感触很深，在生活中我们要对别人有基本的信任，相信社会上讲诚信的人更多。

谈个人修养

在生活中，一个人的修养不仅体现在他的语言上，更体现在他的行动上，比如说，尊老爱幼、诚信友善、助人为乐、不随地吐痰、文明礼貌，这都是个人修养的体现。

我觉得一个人的修养里讲诚信是最重

要的。就拿我遇到的一件事情来说。

我们家是开超市的，有一天有一个男孩子，他穿的干干净净的走进我家的商店，然后他非常礼貌的开口对我说，“老板您好我的手机丢了，您能借我一些路费回家吗？我起初心里充满了疑惑，我觉得他在骗我，可是我看他长的很有气质，很有礼貌，觉得他不像个骗子，又担心他真是丢了手机，没有钱回家，如果他回不了家他的父母会多担心呀，想来想去，我决定还是给他一些钱吧，就当是做好事，我给了他50块钱，让他回家，问他够不够他说够了，还答应我一周之后给我还钱，我当时不信他的话，过了几天我都快忘记这件事情了，突然有一天，他带着他的爸爸妈妈来到我的超市，他们进来以后他的爸爸把五十块钱还给了我，还给我送了一束花，他的爸爸对我说，谢谢你，要不是你的帮助，我的小孩就回不了家了，我听完之后有些不好意思，因为我当时根本不相信他说的话，但是我没想到，他是一个讲诚信的人，我很感动。

他们走了以后我内心对这个男孩子产生一种敬佩，同时感受到一个人的修养对自己生活的重要性。

48.谈传统美德（孝道（孝顺父母、君子爱财取之有道；说到做到（诚信）、尊师重道、对人真诚.....

中国拥有很多优秀的传统美德，比如说孝顺父母、说到做到、尊师重道、与人为善等，这些传统美德里一直传承下来的就有说到做到，也就是我们今天所说的诚信。

我在日常生活中经常会遇到与此有关的事情。

我们家是开超市的，有一天有一个男孩子，他穿的干干净净的走进我家的商店，然后他非常礼貌的开口对我说，“老板您好我的手机丢了，您能借我一些路费回家吗？我起初心里充满了疑惑，我觉得他在骗我，可是我看他长的很有气质，很有礼貌，觉得他不像个骗子，又担心他真是丢了手机，没有钱回家，如果他回不了家他的父母会多担心呀，想来想去，我决定还是给他一些钱吧，就当是做好事，我给了

他 50 块钱，让他回家，问他够不够他说够了，还答应我一周之后给我还钱，我当时不信他的话，过了几天我都快忘记这件事情了，突然有一天，他带着他的爸爸妈妈来到我的超市，他们进来以后他的爸爸把五十块钱还给了我，还给我送了一束花，他的爸爸对我说，谢谢你，要不是你的帮助，我的小孩就回不了家了，我听完之后有些不好意思，因为我当时根本不相信他说的话，但是我没想到，他是一个讲诚信的人，我很感动。

对幸福的理解（亲情带来的幸福）

对亲情（或友情、爱情）的理解

小家、大家、国家（亲情）

对幸福的理解（亲情带来的幸福）

对于我来说幸福就是家人平安健康，生活顺顺利利。

幸福有很多种，每一个对幸福的理解是不一样的，有的认为有钱是幸福，有的认为家人平安健康是幸福，有的认为自由快乐就是幸福，还有的认为好的爱情就是幸福，对我来说幸福就是全家人在一起平

安健康就是幸福。

小家、大家、国家（关系、单独、联系）

所谓的小家就是我们自己的家庭，比如说我们家里有爸爸妈妈和我，爸爸负责赚钱养家、妈妈负责洗衣做饭、照顾我们，我们负责努力学习、健康成长。

所谓的大家就是社会大集体。比如说爸爸到了他们的工作单位，他的工作单位的全体员工就组成了一个大家庭，然后在这个大家庭里，大家在领导的指导下有序开展工作。

而国家是由我们各种各样的大家庭和我无数的小家庭组成的。

这就是小家、大家和国家，我们每个人都是国家的一份子，我接受国家的领导，在不同的集体中开展工作，为建设社会主义贡献力量，国家保护我们不受外国人的侵略，为我们创造和平稳定社会生活环境，让我们享受高质量的生活条件，同时我们的国家也需要我们坚守岗位，爱岗敬业，这样我们的国家才能正常运转。

小家、大家、国家是紧密联系不可分割

的，作为小家庭我们要爱国，作为大家庭我们要敬业，这样我们的国家才会越来越强大，我们的小家才会越来越幸福。

劳动的体会

我们每个人都会做劳动，比如农民要耕田、种地、种水果，父母也要劳动，妈妈每天要干很多的家务，比如说扫地、洗衣服、做饭，我们也要劳动，比如劳动节的时候我们单位会组织种树、大扫除。

去年植树节的时候，我们单位被安排到，飞机场那边田野里去种树，我单位分了30棵树，我们单位有60个人，我们两个人一组，我们男女搭配，男同志挖坑，女同志负责把书放到坑里，然后女同志按着树，男同志把土埋进去，然后我们堆好书坑，到很远河里打水，然后给树浇水，虽然很辛苦，但是和同事们一起劳动，我们边干活、边聊天，大家都很开心，种树我们完全忘记了工作上的烦恼，感觉很轻松。