

我的一天

我选择的命题说话的题目是，我的一天。我是一名小学的班主任，在当地一所学校教课。我的一天很忙碌、很充实、也很快乐。每天早上六点多的闹钟，就是我一天生活的开始。起床洗漱后，七点左右就会到达学校。因为是班主任，可能操心的事情就比较多。每天我都会提前到达班级进行打扫、通风，确保孩子们有一个舒适的学习环境。刚忙完，学生就会陆续到达。说实话，每天保持积极的状态不是一件容易的事情，但是孩子们的活力总是能够影响到我的状态，让我乐观、开朗、积极向上。当他们开开心心和我打招呼的时候，所有的烦恼都会烟消云散。七点半到八点是我们的早读课，我在领读的同时，也需要管控纪律，这一届的孩子都很听话，他们很喜欢我，让我很省心。偶尔会有迟到的孩子，如果有正当理由，我都会网开一面，不让孩子们为难，因为那些原因可能不是他们造成的，比如路上堵车等。但是也会有些小惩罚，比如在班级中表演才艺，唱歌跳舞做演讲都是可以的。这既达到了教育的目的——让他们知道迟到是不对的。同时也锻炼了孩子们在人群中表现的胆量。早读过后，就是一天的课程。可能是因为班主任的身份，孩子们在我的课堂上都比较乖巧，可是在有的老师的课堂上就会放飞自我。因为年纪不大，上课时会有不专心、开小差等情况的出现。我也会经常“巡查”，发现上课不专心的小朋友就会单独找他聊聊，让他认识到自己的错误。在一天中，除了关注孩子们的学习情况和成长情况以外，我在空余时间也会写课程教案，主动学习，研究如何让学习变得更有意思，更好的让孩子们接受。忙碌又充实就可以概括我的一天的生活，我也乐此不疲，因为我相信，我对孩子的用心和付出，都能换来他们健康开心成长做为回报，这让我感到自己的价值，我喜欢这种能实现自己价值的生活。

老师

我选择的命题说话的题目是，老师。时至今日，我仍然对我的高中物理老师记忆犹新。在初中时我就发现自己的物理成绩并不好，常常自己绕进题目晕头转向。升了高中听说物理难度又提升了，导致我更加惧怕这一学科了。开学第一天，我见到了传说中拥有丰富教学经验的物理老师张老师。张老师是标准的国字脸，一对上扬且浓密的眉毛，藏在黑框眼镜后的眼睛睿智而又锋利，往下是紧闭的双唇，整个人看起来是严肃的，不由的让我们感受到了压迫感，从心里更害怕对物理这一学科的学习了。但是当张老师开始说话时，瞬间紧张的氛围就消失了。张老师不是本地人，说话带有自己家乡的方言，令人发笑。张老师可能也知道自己普通话有问题，看这我们努力憋笑的样子，他先开口笑了笑，说多担待点，由于张老师实在是长得过于严肃，笑起来竟给人一种皮笑肉不笑的感觉。有一次上光的折射这一课，张老师带来了激光灯给我们做实验，一开口，好好的激光灯变成了激光关了，课上的气氛立马活跃起来了。对于物理，我曾尝试着去读懂它，无奈还是学不会。秉着多学多问的原则，碰到不会的问题我也会积极的找到张老师给我解答。张老师很欢迎学生来问问题，只是我的问题总能出乎他的意料。每次看到我，张老师都是又欣慰又头疼，不是叹着气给我讲题，就是恨铁不成钢的给我解答问题。记得有一次大考结束后，张老师在教室里给我们讲题，讲解之后让我们对照着自己的答案估个分。张老师在教室里不经意的走到了我旁边，问我成绩怎么样，我心里没底就大概说了一个还行。等到成绩下来的那天，发现考的还不错，张老师比我还开心，先是在班级内夸奖了我，又把我喊到办公室让我戒骄戒躁继续努力。等到放学回家了，没想到张老师亲自给我妈妈打电话报喜、这件事让我突然爱上了物理，冲着张老师的鼓励我也要好好的学下去。

珍贵的礼物

我选择的命题说话的题目是，珍贵的礼物。长这么大，我收到过很多的礼物，但是这一件礼物，让我觉得非常珍贵，我是一个在南方长大的孩子，我们这里的冬天相对来说都比较暖和，最冷的时候也只有零下一度或者零下二度左右。我对更冷从来都没有概念，只觉得好像所有地方的冷都是一个样。上大学那会儿，在冬天放假时和朋友约好去北京看看，我的这个朋友，是我上大学认识的第一个朋友，我们一拍即合相见恨晚，在大学里也是相互促进相互学习，她虽说也是南方人，但却是在北方长大。一听说要去北京我激动的睡不着，我长这么大从来都没去过北京，只是在电视上看过北京的先进，天安门的壮观，鸟巢的宏伟。在出发之前，她好意提醒我说北京现在零下九度，让我多穿一些。我心想“零下九度怎么了，跟零下二度能有多大的区别吗？”，当时没有在意，还嫌她啰嗦，只是简单的整理了行李，穿上一条秋裤一条牛仔裤，就出发了，因为在这里的冬天，我总是这么穿，也不觉得冷。到达北京，下了飞机，我突然就明白了什么叫冷，什么叫零下九度，什么叫风吹进了骨头里。那一瞬间，我只想赶紧躲进车里，赶去事先定好的房间里。这一路上，我一直为我之前的无知后悔，早知道多穿点衣服就好了，原来这里是这么冷，我一定会生病吧。到了宾馆，我还在盘算这么冷的天气无法出门，这两天该怎么办的时候，她从行李箱里，拿出了一件厚厚的大棉服给我，跟我说“这是我那天晚上特地新买的，大小也是你的码，给你了，要不然你可能就回不去了”，虽然话里有很大的调侃的意思，但是那一瞬间我感受到了友情的温暖，除了我的父母，这是唯一一个对我这么贴心的人了，我穿上这大棉服，感觉好多了，冬天北京真的很美，交通很方便，人们很热情，故宫、鸟巢都很壮观，我身上的这件大棉服也真的很温暖。这件衣服，到现在我还会拿出来穿，虽然大学时光已经结束，但是我们的友情还在继续。它记录着我的年少轻狂，记录着友情的珍贵，更记录着火热的青春。

假日生活

我选择的命题说话的题目是，假日生活。在我学生时代的时候，最盼望的事就是放假了，尤其到了寒假、暑假的时候，别提有多高兴了，我们能好好的放松一下身心，忘却一切烦恼，到祖国各地去旅旅游，看看祖国的大好河山，不但可以放松心情，还能陶冶情操，增长见识。我利用假日的时间去过很多地方旅游，去过北京、天津、上海、沈阳，每到一个地方我都感觉特别新鲜，尤其我听到当地人说家乡话的时候，会感觉特别有趣。小时候我每次出去旅游都会照很多照片，每次翻看相册的时候，那些美好的记忆又会浮现在我的眼前。后来到了初中和高中，假期越来越少了，课业负担越来越重了，即使到了寒暑假，爸爸妈妈也会给我报很多的补习班，让我去补课。他们总认为别人都在补课，如果我不补的话就会被落下。他们给我报过数学班、语文班、英语班、奥数班等等，而且每次报班的时候从来不跟我商量，也不问问我爱不爱学，直接给我报上了，那我也就迫不得已只能去学了。除了文化课类的课外班之外，他们还给我报过很多的艺术特长班，有电子琴班、葫芦丝班、竹笛班，还有跆拳道班，这些班把我假日生活堆得满满当当，他们恨不得让我成为琴棋书画样样精通的全。那时候我不像上小学的时候那样期待放假了，因为每次放假的时候，我会感觉比上学还要忙碌，每天都要奔波于各个课外辅导班和兴趣班之间，一转眼我就上大学了。大学期间的寒暑假还是非常轻松惬意的，不像初中、高中那样有着很多的课业负担和学习压力。我利用大学期间的寒暑假做过很多兼职，我发过传单，送过盒饭。还给婚庆公司当过摄像师。在我大三、大四的时候，我利用寒暑假期间到艺术辅导班给艺考生们代课，把我所学的知识传授给学生，我高兴极了。毕业之后，我顺利找到了适合自己的新闻媒体工作岗位，那有很多人问我，你们过年过节放假吗？我想用著名主持人朱广权的话告诉您，地球不爆炸，我们不放假，宇宙不重启，我们不休息。当大家在享受假期生活的时候，或许我们正在加班加点的工作，为您服务。

我喜爱的植物

我选择的命题说话的题目是，我喜爱的植物。我喜爱的植物很普通，但是不平凡，那就是仙人掌。说它普通啊，是因为它没有牡丹的娇艳，也没有桂花的香味儿。也没有菊花儿的多彩的颜色。说它不平凡，是因为仙人掌即使生长在干燥、贫瘠的沙漠和荒野中，也能够承受高温、干旱、强风等极端环境，在最恶劣的条件下生存下来。展现了生命的力量和生命的意志，它会在不经意间，开出漂亮的花朵，夺人眼球。菊花盛开很短的时间就凋零了，失去了原有的光彩，逐渐退出人们的视线，但是只有仙人掌永远是葱葱绿绿，让人在寒冷的冬天也能够感受到它的顽强和韧性。我在家里养了几盆形状各异的仙人掌，不用怎么浇水，它们也依然能够保持着挺拔的身姿，时时刻刻让我感觉到它旺盛的生命力。虽然不用每天给它们浇水，但是我们也经常关注仙人掌的状态，避免过度浇水或施肥导致根部腐烂。只有正确地养护仙人掌，才能让它们健康成长，展现出最美的一面。据我所了解，仙人掌分为三种，非常有特点，一种是条状式的，一根根往下垂。就像有很多的长头发。第二种的特点呢，是它盛开的许多小花儿，一簇一簇生长开来，就像一个大帽子。第三种，稍微普通一些，就是整个圆球，上面长满了小小的硬硬的短刺儿。仙人掌还有净化空气的作用，它可以吸收二氧化碳，释放出氧气。有助于改善室内空气质量。仙人掌还可以吸附空气中的有害物质，如甲醛、苯等。因此，在家庭或办公室中养一些仙人掌，不仅可以美化环境，还可以提高生活质量。据说仙人掌还有药用价值，可以治疗一些疾病。每天早上，我都会跑到阳台去和我的仙人掌打招呼，然后轻轻的抚摸一下它的汁液，就像是和他们在握手。其实啊，在生活中，人们也应该像这些仙人掌一样，为自己的梦想不懈的努力，顽强的和命运抗争。虽然命运不可能一帆风顺，但是我们可以自己去把握它，努力改变逆境，给自己创造好的生活条件，让自己的人生多姿多彩，让自己的生命力强盛。这就是我喜欢的植物，在我眼里，它是最美丽而有内涵的仙人掌。

我的理想（或愿望）

我选择的命题说话的题目是，我的理想（或愿望）。每个人都有自己的愿望和理想。理想啊，就像一盏明灯，指引着我们前进的方向。有些人的理想是当科学家。有些人呢，想当一名教师，还有些人想当警察，而对我来说呢，不同的阶段，我有着不同的理想和愿望，小时候我的愿望就是长大以后能当一名老师。那时候我想大部分的孩子都有这个愿望。我认为老师知识特别渊博，上知天文，下知地理，简直就是活字典，可以站在讲台上给我们传道授业解惑。所以那时候我就经常对自己说，长大之后我也要当一名老师，我也想培养出很多优秀的学生。到了初中以后，我的理想发生了改变，我希望长大以后可以当一名警察。这个理想是怎么形成的呢？因为当时啊，我特别喜欢看法制节目，每次看到电视里警察抓到小偷，抓到坏蛋，我都特别激动，而且每次我在街上看到穿着制服的警察。我都感觉他们非常威武，我想长大以后我要能当警察就好了，我要把世界上所有的坏人都抓光。到了高中以后，准确的说是高二以后，我的理想又发生改变，我特别希望以后可以当一名主持人。为什么这样想呢？首先很多人说我声音特别有磁性，特别适合做电台的主播。其次呢，那年我偶然间参加了我们那座城市教育局主办的中学生主持人大赛，我虽然没有学过主持这方面的特长，但我拿了那次比赛的冠军，我感觉自己还是很有天赋的。为了实现做主持人这个理想，我参加了相关的艺考培训班，后来在大学期间如愿以偿的学习了播音主持专业，这就离我的理想更近了一步。在大学期间，我认真学习。积极参加各种活动，锻炼自己的专业能力。毕业之后，我如愿以偿考上了一家电视台的主持人岗位，成为了一名真正的主持人。我的理想实现了。现在一转眼已经工作五六年了，我又有新的理想了。我想在我四五十岁的时候，可以当一名播音主持专业的大学老师，把我所学的知识加上我的工作体会全部传授给学生们。为了实现这个理想，我在提高自己业务能力的同时，也刻苦的钻研理论知识。争取理论和实践齐头并进，而且我现在也正在读研究生，提高自己的学历，我相信通过自己的不懈努力，理想总有实现的那一天。

过去的一年

我选择的命题说话的题目是，过去的一年。时间过的可真快啊，不知不觉又过去了一年，在过去的一年里，我成长了许多。这过去的一年有欢笑、有泪水，但是我感觉更多的是收获……去年我报名参加了一个支教活动，我去的地方是大山里的一个小村庄，当地有一所小学，这地方交通很不方便，环境也不好，让刚来学校的我很不适应，但我想，来都来了，一定要坚持下去，就这样我站上了讲台。一个年级一个班，一个班只有十几个孩子。让我感触很深的是，他们在如此艰苦的环境下依然坚持学习。有的孩子家离学校很远，每天都要走两个小时的山路才能到达学校，但他一次也没有迟到过。看到孩子们那一双双清澈的大眼睛，眼睛里满是对知识的渴望，让我觉得我身上的责任更重了。这里的孩子上学很积极，我很快和他们成为了好朋友。早晨上学，我会在门口迎接他们的到来；在课堂上，我通过一些趣味的上课方式让课堂的氛围变得活跃起来；放学的时候，我也会在校门口目送他们出学校。让我印象深刻的是班里有个女生，她不爱说话，在课堂上也从不举手发言，玩耍吃饭也总是一个人独来独往。我找到校长了解了她的情况后，才知道她父母都在外打工，只有她和年迈的爷爷在家，爷爷腿脚不方便，家里的生活的重担都压在她小小的肩膀上。我单独找到她，与她沟通了之后，才知道她其实也很想和同学们一起玩，但她有些自卑。她的英语成绩很好，每次考试都是九十分以上，我决定让她当英语课代表，每周可以找一段英语短文朗读并与大家分享，锻炼一下她的胆量。在第一次的短文分享会上，她的发言就得到了全班同学热烈的掌声，她露出了灿烂的笑容，我也感到非常开心。一次次的分享会过后，她开始变得自信、开朗起来。不知不觉就到我要离开的时候了，离开时我没能控制住自己的泪水，一年的相处时间，实在是非常的不舍。在我以后的教师生涯中，我一定要为更多的孩子传递知识和爱。

朋友

我选择的命题说话的题目是，朋友。我的性格非常外向，我特别喜欢交朋友，从小到大我也交了很多朋友，这其中有些是在学校认识的，还有的是在社会上参加活动认识的。也有一些是在网络上认识的，今天我想说的这位呢，是我的同事，也是我的好朋友，他叫李晓晨，他是我们单位制作部的一员，我跟他相识呢，是在2016年。那年，他大学毕业，来到我们单位工作。他特别有礼貌，来上班儿的第一天，见到谁都打招呼。那天，他在走廊里看见我，他旁边的另外一名同事告诉他，这是单位的王老师。他竟然给我鞠了一个90度的躬，说了一句王老师好，当时吓了我一跳。当时我还想，这人年纪一定比我大，可能是从其他单位调来的吧。后来一问，他才20岁出头，可见有时候人的外貌真的可以欺骗人。那时候的我呢，住在单位的宿舍。他呢，虽然是本地人，家也在我们这座城市，但是离单位很远，所以也住在宿舍，一来二去我们就熟悉起来了。晚上我们没事儿的时候，经常会到活动室打打乒乓球，打打台球。慢慢的，我们的感情越来越好，成了朋友。他有一个特点，就是特别爱喝饮料，特别爱吃炸鸡，爱到什么程度，可能您都没法儿想象，1.5升的大瓶可乐儿，每天至少要喝一瓶。吃肯德基的汉堡，一次最多可以吃七个。他的体重可能你也可以猜到，足足有210多斤，是一个彻彻底底的大胖子。他的妈妈怕他太胖了以后身体出现问题，于是就从经济上限制他。除了正常的花销之外，每个月只给他200块钱零花钱，可他全部用来购买可乐和炸鸡。有时候看他馋的要命，我们这些做朋友的也不忍心，就给他买一瓶可乐，买几个汉堡。让他解解馋。终于有一天，他的妈妈来到单位找我谈了一次话，他说李晓晨的体检报告出来了，身体已经出现很多问题了，有重度的脂肪肝，而且血糖还偏高。以后不能喝可乐，不能吃炸鸡了。他的妈妈还反复嘱咐我，一定要多看着点儿他，提醒着他。那时候我恍然大悟，我这个做朋友的，给他买可乐买炸鸡，不是对他好，是害他呀。从那以后，我再也没有给他买过可乐炸鸡，而且经常提醒他。一定要对自己的身体负责任，我的这个朋友虽然是个大胖子，但是他心眼儿特别好，我们谁有困难需要帮助，他都会第一时间伸出援手，是我们单位出了名的热心肠。

童年生活

我选择的命题说话的题目是，童年生活。我来说说我的童年生活吧，小时候，我生活在一个小镇上。每天早晨，我会跟着父母一起去晨练，感受清新的空气和阳光的温暖。回家后，我会和邻居的小伙伴们一起玩耍。我们在小河边捉鱼、抓虫子，或者在公园里骑自行车、玩滑梯。那些纯真的日子让我感受到了友谊和快乐。在学校里，老师们总是用着幽默风趣的语言给我们传授知识，让我们在轻松愉快的氛围中学习。午休时间，我和同学们会一起在操场上踢足球、打篮球，尽情地挥洒汗水。课余时间，我还喜欢参加各种兴趣班，如绘画、音乐等。每当周末或节假日，爸爸妈妈总会带我去旅行，领略大千世界的美景。在这些旅程中，我们品尝各地美食，了解不同的风俗习惯、地方文化，增长了不少见识！此外，家里的长辈也会给我们讲述一些有趣的故事和历史典故，启发我们的智慧和思考。童年生活中最难忘的经历莫过于过年了。那时，全家人都会团聚在一起，在大年三十的晚上，我们会放鞭炮、贴对联、包饺子，欢度新春佳节。我们还会收到大人们给的压岁钱，有了压岁钱我们可以随意的买自己想吃的和想玩的东西，非常的开心！我还记得我和小伙伴们吃完年夜饭后，最喜欢拿着压岁钱去买各种各样的炮竹、小型烟花，我们会一起拿到镇上的广场上放，广场上放烟花的人很多，可热闹了！各式各样的彩色烟花在天空中绽放着，广场上的人们都在说笑声中欣赏这场美丽的烟花盛宴。当然，我的童年生活中也有些不愉快的时光。有一次，我在学校里被同学欺负了。他们说我的文具盒好看就直接抢走了我的文具盒，那是我新买的文具盒，我拼命的想抢回来，但是抵不住他们人多力量大，我不仅没抢回来，还被他们推搡了几下。当时我感到非常委屈，但我没有哭，立马就去找老师寻求帮助。老师批评了这些同学们，他们也把文具盒还给了我，还向我道歉了。

我的兴趣爱好

我选择的命题说话的题目是，我的兴趣爱好。我的兴趣爱好有很多，我来和大家分享一下。阅读就是我的兴趣爱好之一，我非常喜欢读书。我喜欢读各种类型的书籍，比如小说、传记和历史书籍等等。通过阅读，我可以了解到不同的文化、思想和历史背景。这不仅让我更加开阔了眼界，也帮助我更好地理解这个世界。有时候我也会写一些读后感或者书评，与朋友分享我的感受和思考。不仅是阅读，我也很喜欢旅游。因为，我觉得旅游可以让我放松身心，同时也可以让我了解不同的文化和风土人情。我喜欢去一些历史悠久的城市，如北京、西安等，这些城市有着丰富的文化遗产和历史背景。我也喜欢去一些自然风光优美的地方，如桂林、张家界等，这些地方有着壮观的山水景观和独特的民俗文化。每次旅游回来，我都会感觉自己变得更加充实和开心。除了阅读和旅游，我还喜欢运动。运动可以让我保持健康的身体和积极的心态。我喜欢打篮球、游泳和跑步等运动项目。这些运动可以锻炼我的身体素质，同时也可以帮助我释放压力和焦虑情绪。我觉得身体是革命的本钱，只有身体健康才能有更好的生活质量和工作效率。我通常是在周五下班后约上几个好兄弟一起打打篮球，或者一起夜跑，回去之后，第二天周末可以一觉睡到自然醒，特别舒服。最后，我也很喜欢学习新知识和技能。我相信不断学习和成长可以让我更加自信和成功。我喜欢学习语言、编程和设计等技能，这些技能可以让我在工作和生活中更加得心应手。我认为学习是一种持续的过程，只有不断地积累和更新自己的知识储备，才能在未来的竞争中立于不败之地。总之，我的兴趣爱好丰富多彩，它们让我的生活充满了乐趣和意义。我相信只要我们坚持自己的兴趣爱好并且不断努力学习和成长，我们一定可以实现自己的梦想并成为更好的自己。

家乡（或熟悉的地方）

我选择的命题说话的题目是，家乡（或熟悉的地方）。我给大家介绍一下我的家乡吧，我出生在一个美丽的小城镇，这个地方位于我国的南方，那里拥有温暖的气候和优美的自然风光。这个小城镇虽然不大，但它充满了生机和活力，是我成长的地方，也是我在别的城市漂泊多年之后最留恋的地方。我们这个小城镇的自然风光特别的美，特别是在春天，我们这里的樱花盛开，整个镇上都被粉色的花海所覆盖，非常美丽。在秋天的时候，这里的枫叶变成了红色和黄色，像一幅色彩斑斓的画卷。家乡还有许多美丽的河流，它们穿过了整个镇子，给这片土地带来了勃勃生机。这条河流水清见底，沿岸的树木郁郁葱葱。小时候，我和朋友们经常去河边探险。我们会在河里游泳、抓鱼虾，还会用竹筏子在河上游玩。那时候的我们总是充满着好奇和冒险精神。现在每当我回到家乡，看到那条曾经陪伴着我度过无数美好时光的河流，我的内心仍然会涌起无尽的怀念之情。我的家乡不仅风景优美，而且文化底蕴也很深厚，这里有着悠久的历史和丰富的文化遗产。在这里，你可以看到古老的建筑、传统的手工艺品和美味的地方特色菜肴，经常吸引着全国各地的游客慕名而来。我还记得端午节的时候，我们每家每户都会派上一个人去参加赛龙舟、挂艾草、制作艾草香囊等传统活动，来游玩的游客也可以自行参加，当时的场景特别的热闹，大家都很开心。我觉得这些活动不仅让人们感受到传统文化的魅力，也增强了人们的凝聚力和归属感。我们镇里的人们都非常的热情好客、勤劳朴实。他们尊重传统、热爱生活，用自己的双手创造美好的生活。我记得小时候，每当我走在街上的时候，总会有人向我打招呼，问我最近过得怎么样。这种亲切的感觉让我感到非常温暖和幸福。我的家乡是一个美丽而充满活力的小城镇。它拥有优美的自然风光、悠久的文化底蕴和热情好客的人们。无论我身在何处，我的心永远都会留在这里。

我喜欢的季节（或天气）

我选择的命题说话的题目是，我喜欢的季节（或天气）。四季更替，每一个季节都有它独特的魅力。春天的花开、夏天的炎热、秋天的金黄和冬天的雪景都让我陶醉其中。然而，在这些美好的季节里，我最喜欢的还是春天。春天是万物复苏的季节，大地披上了一层嫩绿的新装。在这个季节里，阳光明媚，气温适中，春风拂面，让人感觉心旷神怡。每当我走在春天的小路上，看到那满地的野花和嫩绿的小草，我就仿佛置身于一个五彩斑斓的世界。春天是一个充满希望的季节。在这个季节里，万物开始发芽，小动物们也开始忙碌起来。鸟儿在树枝上欢快地歌唱着，蝴蝶在花丛中翩翩起舞。而对于我们来说，新的一年开始了，我们可以制定新的目标，为自己的未来努力奋斗。春天还是一个适合出游的季节。在这个季节里，大自然呈现出一幅美丽的画卷，我可以和家人一起去踏青、野餐，欣赏大自然的美景；也可以与朋友们去公园放风筝、踢足球，享受青春的快乐时光。除了以上原因以外，春天还给我带来了一份宁静的心境。在这个季节里，我可以静下心来思考人生、规划未来。看着窗外的春光无限好，我感受到了生活的美好和丰富多彩。这种宁静的心境让我更加珍惜眼前的一切，也让我更加坚定地走向未来的道路。春天是我最喜欢的季节。它带给我的不仅仅是美丽的景色和温暖的气息，更是无尽的希望和宁静的心境。在未来的日子里，我将继续珍惜春天带给我的美好时光。我会利用这个季节的充沛精力和积极心态去追求梦想，去拥抱生活中的一切挑战和机遇。我相信，在春天的阳光下，我一定能够茁壮成长，成为一个更好的人。同时，我也希望每个人都能找到自己最喜欢的季节。无论是春天、夏天、秋天还是冬天，都有它独特的魅力。让我们珍惜每一个季节，感受大自然的神奇和美丽，用心去体会生活的点滴。

印象深刻的书籍（或报刊）

我选择的命题说话的题目是，印象深刻的书籍（或报刊）。让我印象深刻的书籍是我最近看过的非常喜欢的书，书名叫《献给阿尔吉侬的花束》，这本书的作者是美国作家丹尼尔凯斯。故事讲述的是一位叫查理的智障人士的故事。一开始我看到了书中有很多错别字，以为这本书是盗版书，后来才知道这是作家和翻译家有意为之。一个智障人士写的报告必然会有很多错别字。后来有两位博士关注到了他，愿意为他进行手术。在此之前呢，这两位博士曾经给一只叫阿尔及龙的小白鼠进行过手术。手术之后，小白鼠的智商是原来的三倍左右。所以他们相信给查理的手术也会很成功。手术之后，他们要求查理定期写一些报告反馈给两位博士，好让他们知道查理的恢复进度。在接下来的一段时间里，查理的智商果然提高了很多，精通数理化，还成了语言天才。但随之而来的是，他以前的朋友和同事开始嫉妒起他来，把他赶出了面包店。而且他发现自己也开始嫉妒起其他的弱智男孩来，他感到非常惊讶，也感到很羞耻，所以决定好好研究一下到底出了什么问题，查理的智商变得越来越高。当智商到达顶峰的时候，突然发生了一件意想不到的事情，曾经非常聪明的小白鼠现在不愿意合作了，而且过了几天就死了，查理非常的悲痛，查理预料到他的脑子也会慢慢的退化，最后变回弱智，这让他非常恐惧，因此他努力工作，希望这一天不要到来。可是过不了多久，查理开始变得健忘了，而且错别字越来越多了。慢慢的，他的记忆力越来越差，推理能力也越来越差。没过多久，他终于重新变回了弱智。这时候，当查理回到面包店重新工作的时候，同事们又开始同情起他来，跟他恢复了朋友关系。这本书虽然有些情节很有趣，但看完之后内心还是有些痛苦，有些伤感的。这虽然是一个虚构的小说，但也让我们看到了社会的问题。如果一个人不是很聪明，甚至有些愚钝，就会有很多人同情他、帮助他，但如果一个人很聪明，很能干，就会有很多人排挤他、嫉妒他。我们是不是应该反思一下？应该以什么样的态度对待强者，又要以什么样的态度对待弱者呢？

难忘的旅行

我选择的命题说话的题目是，难忘的旅行。我想你一定有过难忘的旅行，或许是一次远行，或许是一次探险，或许是一次寻访。我也有过难忘的旅行，那是一次去西藏的旅行，让我感受到了神秘的自然和人文的魅力。那是去年暑假，我和父母报名参加了一个旅行团，从成都出发，乘坐火车前往拉萨。火车沿着青藏铁路缓缓行驶，穿越了无数的山川河流，让我目不暇接。我看到了高耸的雪山，如同守护神一般屹立在天地之间；我看到了辽阔的草原，如同绿色的海洋一般波光粼粼；我看到了湛蓝的天空，如同梦幻的画布一般绚丽多彩。我还看到了成群的牦牛、羊群和骏马，在草原上自由奔跑，与自然和谐相处。我不禁感叹，这里是多么美丽的地方，多么神奇的世界。火车经过了两天两夜的旅程，终于到达了拉萨。它有着悠久的历史 and 灿烂的文化，是藏传佛教的圣地。我们在拉萨住了三天，参观了许多名胜古迹。我们去了布达拉宫，那是西藏最高最大最壮观的宫殿。它坐落在红山上，俯瞰着整个拉萨城，散发着神圣的光芒。我们沿着宫殿外围的朝圣路走了一圈，看到了无数虔诚的信徒，在路边转动经幡、念诵经文。他们对佛教的信仰和虔诚让我深受感动。我们还去了大昭寺，那是藏传佛教最神圣的寺院，供奉着释迦牟尼十二岁像。我们在寺院里参拜了佛像，感受到了一种宁静和安祥。从拉萨出发，我们又乘坐汽车前往了纳木错。纳木错是西藏最大最美丽的湖泊，也是世界上海拔最高的咸水湖。它位于青藏高原上，海拔近 5000 米。它有着碧蓝的湖水，如同一面镜子一般倒映着天空和云彩；它有着白色的盐滩，如同一片棉花田一般柔软绵密；它有着金色的油菜花田，如同一幅画卷一般绚烂缤纷。我们在湖边露营了一晚，欣赏了日出和日落的美景，感受到了大自然的鬼斧神工。这次去西藏的旅行让我难以忘怀，它让我看到了不同于平时生活的风景和人文，也让我体验了不同于平时生活的心境和感受。它让我对西藏这片土地充满了敬畏和喜爱，也让我对生活充满了热情和向往。

我喜欢的美食

我选择的命题说话的题目是，我喜欢的美食。美食是一种享受，一种对生活的热爱和追求。每个人心中都有自己喜欢的美食，这些美食或许源于家乡的传统特色，或许是旅行中品尝到的美味佳肴，亦或是自己探索烹饪过程中的创意之作。在我的生活中，有许多令我陶醉的美食，它们带给我无尽的满足感和愉悦。下面就让我为大家介绍几道我喜欢的美食吧！首先，我要提到的是家乡的特色菜——四川火锅。四川火锅以其麻辣鲜香的独特口感闻名于世，是我最喜欢的美食之一。每当我想到四川火锅，都会想起那浓郁的红油、麻椒和辣椒在舌尖上炸裂的感觉。火锅中的食材丰富多样，有肥瘦相间的牛肉片、嫩滑的豆芽、爽口的金针菇以及鲜美的海鲜等。在寒冷的冬天里，围坐在一起吃火锅，不仅能暖和身体，还能增进亲情和友谊。四川火锅不仅是一道美食，更是一种文化和情感的体现。我还非常喜欢吃日本料理中的寿司。寿司是日本传统的美食，以新鲜的生鱼片和软糯的米饭为主要原料。寿司的味道清新可口，营养丰富。除了四川火锅和日本寿司外，我还钟爱意大利面。意大利面作为西餐中的代表之一，在全球范围内都享有盛誉。我喜欢意大利面的原因是多方面的。首先，我觉得它的口感非常好。意大利面的面条质地柔软，口感细腻，搭配上浓郁的酱料和丰富的配料，让我吃起来非常过瘾。其次，意大利面的种类繁多，有长条形的细面条、扁平的宽面条以及各种口味的酱料。我最喜欢吃的是番茄肉酱意面，那浓郁的番茄酱和香甜的肉味让我无法抗拒。除了这些，意大利面背后的文化也非常吸引人。意大利面起源于意大利南部的那不勒斯地区，至今已有几百年的历史。在那不勒斯地区，意大利面是一种家常菜，代表着家庭的温暖和团圆。而在意大利，人们在享用意大利面的同时，还会配上美丽的鲜花，享受生活的美好时光。美食是一种无国界的语言，能够跨越文化和地域的障碍，传达出人类对美好生活的追求。

我所在的学校（或公司、团队、其他机构）

我选择的命题说话的题目是，我所在的学校（或公司、团队、其他机构）。我来说说我所在的学校，我所在的大学是一所位于城市中心的综合性大学，拥有悠久的历史和丰富的文化底蕴。作为一名在校生，我深深地感受到了这所大学的独特魅力和学术氛围，也收获了许多宝贵的经验和知识。我们学校的师资力量非常强大。这里有一批高水平的教授和学者，他们不仅在学术研究方面有着卓越的成就，而且对学生的教育和培养也非常关注。他们注重培养学生的创新能力和实践能力，鼓励学生积极参与各种学术活动和社会实践，提高学生的综合素质和竞争力。在这里，我们可以接受到最前沿的学术知识和研究成果，也可以与优秀的师生进行深入的交流和探讨，拓展我们的视野和思维方式。而且我们学校的课程设置也非常丰富多彩。有各种各样的专业课程和选修课程，涵盖了人文、社会科学、自然科学等多个领域。这些课程不仅让我们掌握了必要的专业知识和技能，还培养了我们的创新性思维。此外，我们学校还提供了跨学科课程、双学位项目和一些留学交换学习的项目，让我们有机会能接触到不同的学科领域，拓宽我们的学术视野和国际视野。我们的校园环境也非常的优美。有宽敞明亮的教学楼、图书馆、实验室等各种教学设施，还有绿树成荫、花香四溢的校园景观。在这里，我们可以享受到舒适的学习环境和完善的生活设施，每次吃完晚饭，我都喜欢和室友们在学校里走一走，散散步，来放松一下学习了一天的疲惫。在这所大学里，我不仅学到了知识和技能，更重要的是学会了如何与人相处、如何处理人际关系。在这里，我结交了很多好朋友，与他们一起分享快乐和悲伤，一起学习、一起成长、一起进步。我相信，这些宝贵的经历和体验将会伴随我一生，成为我前进路上的动力和支持。

尊敬的人

我选择的命题说话的题目是，尊敬的人。在我们的生命中，总有一些人值得我们尊敬。他们可能是我们的父母、老师、朋友，或者是那些在历史上留下卓越贡献的伟人。我来说一说我尊敬的人，我非常尊敬我的父母。他们是我成长道路上最坚实的支柱。每当我遇到困难时，他们总是在我身边，用无尽的爱和关怀支持着我。我的父亲是一位勤劳、诚实的工人，他的辛勤付出为我们的家庭带来了温暖和幸福。我的母亲是一位充满智慧和爱心的人，她教会了我如何关爱他人、珍惜生活。正是因为我的父母，我学会了独立、坚强和感恩。我尊敬的人还有我的老师。他们是知识的传播者，也是我们人生道路上的导师。在我上学的时候，有很多老师给予了我帮助和鼓励。他们不仅传授给我丰富的知识，更让我明白了做人的道理。记得有一次，我在学习上遇到了困难，感到很沮丧。我的语文老师发现了我的情况，主动找到我，耐心地解答我的问题，还与我沟通了很久。从那以后，我对学习充满了热情，努力克服学习上的困难，最终取得了优异的成绩。我还尊敬那些为人类作出伟大贡献的历史人物。他们用自己的智慧和勇气改变了世界，为后人树立了光辉的榜样。比如说，居里夫人，这位伟大的科学家，为人类探索放射性元素、发现镭和钋等物质，做出了巨大贡献。她的发现不仅推动了医学领域的发展，也为未来的核能利用奠定了基础。她的坚持与毅力，让我深刻地感受到了追求卓越的重要性。还有那些在特殊时期为国家和人民作出贡献的英雄人物，他们也很值得让人尊敬。他们可能是抗疫一线的医护人员、勇敢的消防员、坚守岗位的警察、战士等。他们在面对困难和挑战时，挺身而出，无私奉献，用自己的行动诠释了大爱无疆的精神。他们的英勇和担当保护了我们，也让我们更加坚定信心，全国人民众志成城、共同面对。

我喜爱的动物

我选择的命题说话的题目是，我喜爱的动物。现在很多人都喜欢在家里养一些宠物，有人喜欢养猫，有人喜欢养狗，有人喜欢养鸟，甚至有人喜欢养宠物猪。而我最喜欢的动物呢，是小鱼。在小鱼当中，我最喜欢的就是像孔雀鱼、斑马鱼、黑马力之类的热带鱼，每次看到这些活泼可爱的小鱼在水里游来游去，心里别提多开心了。可能我这个喜好呢，是受我爷爷的影响，我爷爷家中就养了很多的小鱼。记得小时候我特别淘气，每次去爷爷家的时候都会敲敲鱼缸，吓唬吓唬小鱼，看到小鱼被我吓的一激灵，我就哈哈大笑，爷爷因为这事儿总说我。可我知道，当时呢，我并没有恶意，我只是单纯的喜欢它们，感觉它们特别好玩儿。后来我长大一点儿之后，大概是在我上初中的时候，我就经常管爷爷要一些小鱼放到自己家的鱼缸里养。可是每次养小鱼都没有超过一个礼拜，鱼就会壮烈牺牲了。爷爷对我说，看你这么喜欢小鱼，瞎养可不行啊，你得学习一些养鱼的方法和技巧，才能把鱼养好。于是，我就经常向爷爷请教他养鱼的经验。爷爷说养鱼要先养水，那什么是先养水呢？养水呀，就是要把自来水静置三到五天。把水中的氯气挥发干净，才能把水加入到鱼缸当中，我之前呢，不知道这个事儿，每次都是用自来水直接养鱼，难怪总是养不好。那把水养好之后呢，第二点就是要把水温调试好。这种热带鱼最适合生长的温度呢，是22度到26度。所以到了秋天之后，天气逐渐转凉，那时候家里还没有供热，就要买一个加热管儿放在鱼缸里，这样鱼就不至于被寒冷的水给冻死。我掌握这两个方法和技巧之后。再养鱼的时候，鱼就不会那么容易死亡了。在这之后呢，我也翻阅了很多的专业书籍，还上网查阅了很多资料，掌握了一些养鱼的方法和技巧，现在已经可以总结出一套自己的养鱼经验了。最近我买了一个超大型的鱼缸放在自己家里，还买了全套的养鱼设备，有加热管儿、过滤器、温度计，消化细菌，还有很多常见的鱼类的药品等等。应有尽有。有很多人建议我养一些大型的鱼类，可我还是喜欢小鱼，我喜欢他们的灵活，喜欢它们的乖巧。当我心情不好的时候，我就看一会儿这些小鱼，我的心情就会变得豁然开朗，感觉明天又充满了希望。

我了解的地域文化（或风俗）

我选择的命题说话的题目是，我了解的地域文化（或风俗）。绍兴是一个历史悠久的城市，有着丰富的文化底蕴。它位于浙江省北部，是一座美丽的水乡城市。这里有着许多著名的历史文化景点，比如鲁迅故居、沈园、兰亭等等。这些景点都是绍兴文化的代表，也是我们了解绍兴文化的重要窗口。除了这些历史文化景点，绍兴还有许多其他的文化元素。比如说，绍兴的美食文化非常有名。这里有着许多美味的特色小吃，比如酒酿圆子、油爆虾、醉蟹等等。这些美食不仅味道鲜美，而且还代表了绍兴人的生活方式和文化传统。此外，绍兴还有着独特的民俗文化。比如说，每年的农历三月三，绍兴人都会举行盂兰节活动。这个节日是为了祭祀祖先和亡灵而设立的，也是绍兴人表达对逝去亲人怀念之情的方式之一。在这个节日里，人们会点燃香烛、烧纸钱、放烟火，还会举行各种传统的民俗活动，比如舞狮、打鼓等等。有幸在绍兴遇到过一次搬家要做的习俗。房子的主人在搬新家时，最重要的就是挑好吉利的日子，这个日子要通过你的生辰八字去推算。选好日子后，要开始筹备各种东西，常规食物不说了，还要有金灿灿的巧克力寓意讨个好彩头，以及米缸，寓意着以后家里都能生活如意。在搬进来的前一天，母亲会摆好一大桌酒菜，来请佛，然后需要一个男孩来开门，门外有一袋金纸包裹的巧克力，他们会自带扫帚，把巧克力扫进家门，寓意工作顺利，收入稳定。进来后都不准说话，在家里的四面八方都会拜一拜，男孩会提前煮好小团子，一人一碗，撒上点糖，然后端给他们吃，寓意着生活有甜头。然后才能恢复如初。我是第一次遇见这样的场景，我想绍兴的习俗肯定远远不止这些。绍兴还有着很多的特色文化，这里有古桥文化，水乡文化，酒文化。说到酒，好水酿好酒，绍兴的黄酒历史悠久。每年绍兴都会举办黄酒节，酒事，酒趣，酒艺代代相传，绍兴是一个体验黄酒的好地方。绍兴是一个充满魅力的城市，它的地域文化非常丰富多彩。无论是历史文化景点、美食文化、民俗文化还是艺术文化，都代表了绍兴的独特魅力和文化传统。如果你有机会来到绍兴，一定要好好感受一下这里的文化氛围哦！

体育运动的乐趣

我选择的命题说话的题目是，体育运动的乐趣。在上学的时候，同学们最喜欢的一定是体育课。每到体育课，同学们上课是最积极的，上一节课刚下课，所有人就迫不及待的全部冲向操场，准备开始进行自己喜欢的运动项目：比如说跑步，篮球，足球，乒乓球，羽毛球等。进行自己喜欢的体育运动无疑是很开心的，在球场上和同学们比拼，并不会管比赛的输赢，而是在于那种体育竞技的乐趣和大汗淋漓的感觉，让人特别开心。对于我来说体育运动不仅仅能让我强身健体，更重要的是对于我心灵上的一种治愈。每当我感觉到生活和工作上有压力的时候，我就会通过一些体育运动去释放自己。我特别喜欢打羽毛球，我一般会约上几个好朋友在周末一起去球馆打球，羽毛球是一种很锻炼全身的体育运动，集合跳跃、短跑、击球为一体，每次运动完，虽然身体很累，但是我的心情却变得很好。我有一次临时代表单位去参加羽毛球比赛，是一次双人对打比赛，因为我对于双打没有什么经验，平常都是单打的比较多，一开始与我的队友之间并没有什么默契，配合的也不好，比赛刚开始没多久就与对面有了很大的分差，我明显感觉到，当时我与我的队友都有些沮丧，情绪不佳，状态也不是很好。第一节比赛结束后，我主动找到了他，跟他沟通了一下战术，其实我们打的都还不错，只是缺少了一些配合，我向他简单的介绍了一下我平常打球的习惯，我比较善于进攻，所以我们决定下一节比赛由我来进行主攻，他来防守。我们配合的越来越好，渐渐地将比分拉了回来。到第三节比赛的时候，我们竟然反超了对手，获得了比赛的胜利，在领奖的那一刻我和我的队友都很激动，因为我们是临时组成的队伍，没有想过会赢，我们也很庆幸在比分落后的情况下，我们谁都没有放弃。体育运动带给我们的乐趣是无穷无尽的，在运动的时候，我们可以完全抛下自己的烦恼，全身心的投入进去，运动完，好像那些琐事也没那么重要了，在运动的过程中，还会结识到很多志同道合的朋友，可以与朋友们一起配合赢得比赛，锻炼技术。这就是体育运动带给我的乐趣。

让我快乐的事情

我选择的命题说话的题目是，让我快乐的事情。都说读万卷书，行万里路，开阔眼界是必要的。每年说走就走的旅行就是我最快乐的事情。出去走一走看一看，可以放松紧绷的神经，感受大自然的鬼斧神工，享受这个世界的美好。我是一个行动派，既然有了打算就一定会去实现。之前一直听说南京红山动物园被评价为华东乃至全国最好的公立动物园之一，并且为了更好的保护动物，红山动物园一直都没有设置动物表演，让我很是赞赏。于是一场动物园之旅就开始啦。一进动物园的大门，左手边就是熊猫馆，电视上看到的大熊猫体型圆滚滚的，模样憨态可掬非常讨人喜欢。于是我们直奔熊猫馆。沿着台阶拾级而上，沿路张贴了熊猫馆各位明星熊猫的介绍海报。走了一会，隔着玻璃终于看到了大熊猫，有的在啃竹叶，有的在发呆，还有的四脚朝天的睡大觉。睡觉的那只还不老实，动来动去的，小手挥一挥，小脚动一动别提有多可爱了。从熊猫馆离开后，我们去了小红山区域，小红山主要是鸟类展馆，有我知道的和不知道的各种鸟儿。进了展馆里才是大开眼界，我看到和婴儿大小的鸚鵡，还有许多在书里才能见到的鸟儿。小红山还可以在园区特定区域购买专门喂食小动物的饲料，来和他们互动，有山羊，羊驼，鸵鸟等等。这个区域也是孩子们欢笑声最集中的区域。我们还去了大红山区域，这个区域令我印象深刻的是野猪展览区。我只见过家猪，粉红色的身体，白白胖胖的，野猪与它大有不同。野猪的颜色大部分都是灰黑色的，体型比起家猪小了太多。它们是矫健的灵活的，在那一方小天地里跑来跑去。红山动物园依山而立，在不改变原有生态环境的情况下，稍微加点人工的修葺，就有了现在的景象。从南京回来后很长的一段时间里，想起动物园还是念念不忘。红山动物园真的值得游玩很多次，每一次都会见到小动物们不同的样子，让你不由的感叹它们真是自然的精灵。旅行可以带给我未知的快乐，欣赏风景的同时还能增长知识，我开始期待下一次去哪里探索发现了。

我喜欢的节日

我选择的命题说话的题目是，我喜欢的节日。春节是中国最重要的传统节日，也是我们最期待的节日之一。在这个特别的日子里，有很多有趣的风俗和习惯，让我们感受到浓浓的年味儿。它象征着团结、兴旺，是对未来寄托新的希望的佳节。过春节又称过年。相传在古时候，有一种叫做“年”的凶猛怪兽，年兽是中国传统文化中的一种神兽，据说它是一种凶猛的野兽，每到农历新年就会出来捣乱。传说中，年兽的形象非常可怕，有着狮子的身体、牛的头和狗的尾巴，还有锋利的牙齿和爪子。为了避免年兽的侵袭，人们会采取各种措施来驱赶它。比如说，在门口贴上红色的春联、挂上红灯笼、放鞭炮等等，这些都是为了吓走年兽。还有一些地方会在除夕夜举行舞狮表演，让狮子跳来跳去，发出巨大的吼声，以震慑年兽。除了驱赶年兽之外，还有一些人相信可以通过祭祀和祈祷来化解年兽的威胁。他们会在家中供奉神明，祈求平安和幸福。虽然现在很多人已经不再相信年兽的存在了，但是这个传说仍然深深地植根于中国人的文化中。春节期间最重要的活动就是吃团圆饭了，团圆饭通常会在除夕夜举行，这也是一年中最后一顿家庭聚餐。家人们会提前做好各种美食，比如鱼、肉、蔬菜等等，然后一起围坐在餐桌旁，开始享用美食。在这个特别的时刻，大家会互相祝福，祈求新的一年里平安、健康、幸福。除了美食之外，团圆饭还有一个重要的意义，就是让家人之间的关系更加紧密。在这个特别的日子里，大家可以放下工作和烦恼，享受亲情和友情的温暖。即使是平时很少见面的亲戚朋友，也会在这个时刻相聚在一起，共同庆祝这个重要的节日。除此之外，春节期间还有很多其他的习俗和活动。比如说，给孩子们压岁钱，这是一种祝福和鼓励，希望他们在新的一年里健康快乐成长；还有舞龙舞狮、打太极等等传统活动，这些活动都非常有趣，可以让人们更好地了解中国文化。总之，春节是一个非常重要的节日，它不仅代表着新的开始和希望，也让我们更加珍惜家人和朋友之间的情感纽带。只有每年的春节，在外忙碌的儿子女儿，才有时间能回家看望自己的父母，在家呆上几天。家里的亲戚，也有时间来串门走访，互相恭贺新年。希望大家在这个春节里都能度过一个愉快而难忘的时光！

我欣赏的历史人物

我选择的命题说话的题目是，我欣赏的历史人物。我最欣赏的历史人物是春秋战国时期的越王勾践，我相信“卧薪尝胆”的故事大家都听过，那时候，吴王打败楚国之后，又把目光移向了越国，越国与吴国早有不和，两国便发起了一场大战，但没想到吴国打了个败仗，吴王因为年纪大，又受了伤，去世了，吴王临死前告诉自己的儿子夫差一定不要忘记为自己报仇，打败越国。吴王的儿子夫差谨记了父亲的遗言，开始招兵买马一举打败了越国，还将越王勾践带回吴国做为人质。夫差为了羞辱勾践，天天让他干一些奴仆干的事情，比如喂马、打扫这样的苦活累活，越王虽然心里很不舒服，但他表面上却很顺从，尽心尽力的服侍夫差，最后取得了夫差的信任，使得夫差放松了对他的警惕，放他回了越国。勾践回到越国之后，下定决心一定要除掉吴国，东山再起。他每天都在房间里挂一个苦胆，每天吃饭前先尝一口这苦味，就为了不忘记自己在吴国受过的委屈。他重新整顿内政，放下一国之君的架子，自己参与到国家的生产当中，虚心接受谋士的建议制定了很多造福百姓的政策，越国在他的领导下变得越来越强大，终于在勾践做好了充分的准备之后，大规模的进攻吴国，吴国战败，勾践也成为了春秋时期的最后一个霸主。我欣赏他是因为他当时在那么艰苦的环境下还能一直忍耐，回国之后也没有安于现状，反而是一直锻炼自己的意志。忍辱负重，厚积薄发，直到成功的那一刻。我也一直把他当做自己学习的榜样，因为我们在工作和生活当中，不可能永远都是一帆风顺的，总会遇到各种各样的困难，在遇到困难的时候，我总会想起越王勾践，他在那样的绝境当中都可以逆袭翻盘，反败为胜。那我所面对的这些小小的挫折又能算得了什么呢？我也从他的身上学会了，不管做任何事，都要勤勤恳恳，保持吃苦耐劳的精神，不抛弃，不放弃，就一定会获得属于自己的成功。世上无难事，只怕有心人！

劳动的体会

我选择的命题说话的题目是，劳动的体会。劳动是人生存的基本手段，也是社会进步的根本动力。有人说：劳动证明我们不懒惰，劳动说明我们不贫穷，劳动表明我们不落后。只要是我们想进步、想拥有、想改变，劳动一定能够为我们实现。每个人都在进行劳动，但是人们对于劳动的体会却各不相同。我对劳动的体会，首先是辛苦和劳累。我经常会在课余时间参加志愿者义务劳动，记得有一次是在火车站为来往的乘客指路，一整个上午我都站在烈日下，忍受刺眼的阳光和高温。到了下午，我又被安排到了一个天桥旁，帮助有困难的乘客提行李。等到志愿结束时，我已经累得直不起腰了，两个胳膊也都酸的抬不起来。毫无疑问，不管是体力劳动还是脑力劳动，都十分耗时耗力，是辛苦劳累的。劳动虽然辛苦，但有付出就会有回报，劳动过后，我体会到了精神上的愉悦，由衷的感到劳动给人带来的幸福。我十分渴望通过劳动来帮助他人。在志愿劳动中，我总会抛掉平时的羞涩，勇敢地走到需要帮助的人身边，主动询问他们是否需要帮助。我在劳动中深深体会到，劳动绝不仅仅是单方面的付出，也会得到收获。在劳动后，我回忆自己帮助别人的过程，以及对方一声声感谢的话语，不禁让我感到一阵阵幸福的暖意涌上心头。劳动也让我感受到了提升自己能力、帮助他人解决困难、对社会作出奉献的幸福。在劳动中，我体会到了劳动者工作的不易，明白了在各个岗位中坚守职责的人的伟大，他们坚守在自己的岗位上奉献自己，令人敬佩；在劳动中，我体会到了社会对于我的要求，明白了要努力发挥自己的作用，创造价值，懂得了怎么样在劳动中实现自我的提升。我清楚地明白一个道理，没有人能让我们一辈子“衣来伸手，饭来张口”，只有脚踏实地的劳动才可以让自己丰衣足食。只有坚持靠自己的劳动，才能在社会上发光发热。我们要把自己的力量用在社会需要的地方。

我喜欢的职业（或专业）

我选择的命题说话的题目是，我喜欢的职业（或专业）。在我们的生活中，每个人都有自己的兴趣爱好和梦想。我从小就对计算机科学产生了浓厚的兴趣，因此，我选择了计算机科学作为我的专业。在我看来，计算机科学是一个充满挑战 and 创新的领域，它为我提供了一个实现自己梦想的舞台。我喜欢计算机科学这个专业的原因是因为它具有广泛的应用领域。随着科技的发展，计算机已经渗透到我们生活的方方面面。无论是智能手机、平板电脑还是智能家居，都离不开计算机技术的支持。计算机科学还应用于金融、医疗、教育等领域，为这些行业带来了极大的便利和发展机遇。计算机科学是一个需要动手实践的学科，通过编写代码、搭建实验环境等方式，我们可以将理论知识转化为实际操作能力。这种实践性的学习方式让我在学习过程中不断积累经验，提高自己的解决问题的能力。同时，这也让我更加珍惜每一次实践的机会，不断地挑战自己，追求更高的成就。然而，选择计算机科学作为我的专业并非易事。在这个领域，我们需要具备扎实的数学基础、良好的逻辑思维能力和较强的创新能力。为了达到这些要求，我在学习过程中付出了很多努力。我参加了各种数学竞赛，如全国青少年数学奥林匹克、全国大学生数学建模等，不断提高自己的数学素养；我还参加了许多编程比赛，锻炼自己的编程技能和团队协作能力。这些经历让我深刻体会到了学习的艰辛，但也让我更加坚定了自己选择计算机科学的决心。在未来的职业生涯中，我希望能够成为一名优秀的软件工程师。我期待着能够在一个充满创新氛围的公司工作，与志同道合的同事共同探讨技术难题，为社会贡献出自己的一份力量。我相信，在不断地学习和努力下，我一定能够实现这个目标。虽然这条道路充满了挑战，但我相信只要我坚持不懈地努力，就一定能够在这个领域取得优异的成绩。

向往的地方

我选择的命题说话的题目是，向往的地方。绍兴，一个美丽的城市，是我最向往的地方。这里有着丰富的历史文化底蕴，也有着优美的自然风光和独特的美食文化。绍兴被称为“文物之邦，鱼米之乡”。这是一个名人辈出、历史悠久的人间胜地。绍兴拥有丰富的历史文化。在这里，你可以看到许多古老的建筑和文化遗产，比如鲁迅故居、沈园、柿子街等。这些古老的建筑和文化遗产，见证了这个城市的兴衰历程，也让人们更加了解这个地方。此外，绍兴也是中国著名的文化名城之一，有着丰富的文化活动，在一些节日里，如端午节、中秋节等，你可以品尝到传统的美食还可以参加各种有趣的活动，感受到浓郁的文化氛围。绍兴还有着优美的自然风光。这里有着著名的吼山风景区，还有着许多美丽的水乡景观，如东栅、西栅、柯岩等等。在这里，你可以感受到大自然的美丽和宁静，还可以享受到水乡的别样乐趣。此外，绍兴还是中国著名的酒都之一，有着丰富的酒文化和历史传承，如黄酒、米酒等等。在这些酒庄里，你可以参观酿酒的过程，品尝正宗的绍兴黄酒以及其他的美酒佳酿。绍兴还以其独特的美食文化而闻名于世。这里的美食种类繁多，口味独特，如酒酿圆子、醉蟹、油爆虾等等。这些美食不仅口感鲜美，而且具有浓郁的地方特色和文化内涵，不禁让人流连忘返。绍兴还有着许多传统的小吃和特色菜肴，如臭豆腐、糯米鸡等等。这些美食都是当地人世代相传的家常菜肴，口味地道、营养丰富。绍兴最有名的小吃，非“臭名远扬，香飘万里”的臭豆腐莫属了。臭豆腐虽然其貌不扬，但其实外丑内秀，闻起来臭，吃起来却觉得臭味之余还蕴藏着一股浓郁的香味，令人唇齿留香。它的外皮金黄酥脆，内里却是白嫩柔软的。一口咬下去富有嚼劲，焦脆而不糊，细嫩而不腻，让人回味无穷。正宗的臭豆腐还会配有独家秘制的酱料，这样一来，更是锦上添花。蘸足了酱料再慢慢品味，这味道更是令人欲罢不能了。绍兴是一个充满魅力和活力的城市，山美水美，人杰地灵。它的历史、文化、自然风光和美食文化都让人为之倾心。百闻不如一见，有机会一定要感受一下古都绍兴的魅力。这就是我向往的地方，我希望大家都能感受到这个城市的魅力。

让我感动的事情

我选择的命题说话的题目是，让我感动的事情。在我的生活中，让我感动的事情有很多，爸爸妈妈对我的关心让我感动，好朋友对我的关心让我感动，还有很多来自陌生人给我带来的感动。让我印象深刻的是在我上初中的时候，有一位门卫大叔，那时候我们都很不喜欢他，因为只要一忘记带校园卡，不能刷门禁，就不能进校园，要让他给我们开门，他每次都会指责我们为什么会忘记带校园卡，声音很大，而且要说好久。那时候青春期也很叛逆，心里对他不服，有一次我们几个好兄弟在体育课踢足球还故意的踢破了他的玻璃窗，有时候，还会给他的自行车车胎放气。他知道这些事之后，气冲冲的告诉了我们的老师，我们被老师叫到了办公室，老师狠狠的批评教育了我们，还叫来了我们的家长，让我们向他道歉并赔偿。我们嘴上道歉，但心里很是不服，并没有意识到自己的错误。直到有一次，那天本来天气非常晴朗，谁也没想到那天下午放学的时候会下那么大的雨，我没有带雨伞，我的身上也被雨淋湿了，风呼呼的吹着，我的身上好冷，我就蹲在校门口屋檐下躲雨，心里期望着雨赶快停吧，结果雨越下越大，一点停的意思都没有。我心里想，算了，就这样跑回家吧，我跑快点。就在我准备冲刺的时候，门卫大叔拿着雨伞出现在了我的面前，他二话没说就把他的外套脱了下来让我赶快穿上。然后把我送回了家，在路上还给我买了一个烤红薯吃，说让我暖暖身子，他说：“小孩子，真不懂事，淋雨也不怕感冒着凉了！”声音还是那么大，但这一刻我却觉得很温暖，虽然雨还在下，但一点也不感觉到冷了。第二天，我把他的外套洗干净准备还给他，却发现，门卫大叔已经不在，门卫室里也换成了别的叔叔，我去问老师才知道，昨天是他在这工作的最后一天，我问老师他去哪里了，老师也不知道。这件衣服至今还没能还给他，我没想到他并没有因为我之前干的那些蠢事生气，反而在大雨天送我回家，我的心里很感动也因此觉得很愧疚。这件事在我的记忆中一直久久不能忘怀。

我喜爱的艺术形式

我选择的命题说话的题目是，我喜爱的艺术形式。餐饮艺术是指将烹饪技巧、食材搭配、餐桌礼仪等元素融合在一起，创造出美味可口的菜肴，并在用餐过程中营造出愉悦舒适的氛围，让人们享受到美食的同时也能感受到艺术的魅力。随着生活水平的提高，人们对吃的也越来越讲究，已经不再像以前那样吃饱就行了，现在讲究的是怎么样能吃好，人们对食物的追求提高了，所以有了美食这一说法。在餐饮艺术中，中国人对食物的研究，远超世界其他国家，他们追求的是色、香、味俱全的食物。没下锅前对食物的处理最考验厨师的刀工，刀必锋利，食必新鲜。切下去的每一刀都很讲究。刀功厉害，食物更嫩更弹。厨师需要掌握各种烹饪方法，如炒、煮、烤、炸等，以及不同的调味方式和配料搭配，才能将原材料变成一道道美味佳肴。同时，厨师还需要注重食材的质量和新鲜度，以及对菜品的卫生和安全要求。中国饮食注重健康，从而在中医诊所找到食疗这种治疗方法，药材能补气补血，更能调理健康，这也是中华食文化保存下来的原因之一。除了烹饪技巧，餐饮艺术中的餐桌礼仪也非常重要。在用餐过程中，人们需要注意自己的言行举止，尊重他人的感受和习惯。例如，用餐时要注意不要发出过大的声音或咀嚼声，不要随意乱动餐具或食物，以及不要在餐桌上玩手机或看电视等行为。用餐工具的使用也是需要注意的。我们应该使用正确的餐具，如刀、叉、勺等，并注意它们的摆放位置和使用方法。例如，用刀切肉时应该将刀刃朝向自己，而不是朝向别人；用叉子取食物时也应该遵循一定的规则，如从外侧开始取食等。此外，餐饮艺术还强调了环境和氛围的重要性。餐厅的设计、装饰和服务员的态度都会影响到顾客的用餐体验。一个舒适、温馨、雅致的环境可以让人们放松心情，享受美食和美好的时光。音乐和灯光也是营造餐饮氛围的重要因素。适当的音乐可以让人们放松身心，增强用餐的愉悦感；而柔和的灯光则可以让人们感受到一种温馨的氛围，让用餐变得更加舒适和愉悦。总之，餐饮艺术是一种综合性的艺术形式，它不仅仅是为了满足人们的味觉需求，更是为了创造一种愉悦舒适的用餐体验。无论是在家中自己动手做饭，还是在餐厅品尝美食，我们都可以通过学习餐饮艺术的知识 and 技巧，让自己成为一名更加懂得欣赏美食和享受生活的人。

我了解的十二生肖

我选择的命题说话的题目是，我了解的十二生肖。十二生肖是我国特有的传统民俗文化，生肖也叫属相，在中国传统文化中，通常和十二地支搭配，衍生成代表出生年份的十二种动物。据说十二生肖的起源，和古代人对动物的一种崇拜有关。而且每个人出生时候，老一辈总会按照农历的出生日期给你定下对应的生肖，所以基本上所有中国人对十二生肖，都有一种与生俱来的认可。在我国五千年历史中，拥有许多由十二生肖衍生出的，宝贵的文化遗产。要说其中最著名的，我想就是圆明园十二生肖兽首铜像吧。圆明园十二生肖兽首铜像原来是圆明园喷泉的一部分。在一八六零年英法联军侵略中国时，犯下火烧圆明园这一恶劣行径，由此，兽首铜像开始流失海外，开启了漂泊的道路。也更加赋予了十二生肖兽首特殊的爱国色彩，截至二零二零年十二月，已经有七尊兽首通过不同的方式回归到了祖国的怀抱，但是仍然有五尊兽首流失在外。圆明园兽首之所以珍贵，是因为它代表了当时制作工艺的巅峰，同时，也是中国传统文化的象征，更记载了八国联军侵华的铁证。除此以外，十二生肖在我们的生活中也随处可见，除每年过年时对应的生肖年外，在孩子出生时也会被带上非常好听的十二生肖的称号，刚出生的孩子，在对应年份内，我们会叫生肖宝宝，比如“猪宝宝”“鼠宝宝”“龙宝宝”。再比如，每年各大银行都会推出十二生肖的纪念币，过年时经常看到十二生肖为主题的窗花剪纸等等，这些都是人们对于十二生肖的传统民俗文化的传承和喜爱的象征。中华的传统文化博大精深，源远流长。十二生肖作为其中的一部分，它代表着一个民族乃至国家的凝聚力和创造力，是我们不能够丢掉的。老祖宗留下的东西我们要学会传承，在传承中还要学会创新，对于传统文化，我们要取其精华去其糟粕，让类似于十二生肖的传统文化在现在的时代充满活力，放光放彩。

学习普通话（或其他语言）的体会

我选择的命题说话的题目是，学习普通话（或其他语言）的体会。我真正意义上接触到普通话的学习是在我考上师范学院的那一年，一开始我并没有觉得自己的普通话有很大的问题，刚开学的时候，学校就通知我们师范生，在大学期间有一项很重要的任务就是要尽快通过普通话水平测试，学校会专门给我们开展普通话培训的课程。老师在跟我们说的时候，我觉得普通话的学习对我来说简直就是小菜一碟，根本难不倒我，因为我平时跟同学们的日常对话、沟通大家都听得懂，根本没有想过自己的普通话到底标不标准，心里也很轻视学校组织的普通话课程，所以在普通话学习的课堂上我也没有认真听，课下也没有认真练习，直到第一次的普通话水平测试结果出来之后，发现我比身边同学的分数都要低很多，我也成为了班上为数不多的，没有合格的学生之一。我很纳闷，也很惭愧，我和别人比到底差在哪呢？通过这次失败的教训，我认真的反省了自己。首先是我的学习态度问题，自己没有摆正好心态；其次是我的练习不够，语言学习只有通过不断地练习才可以将自己的错误纠正过来。这么多年来我养成的错误语言习惯已经很难改正了，我还没有努力去练习，这就是我这次没考过的两点原因。我总结了以上两点，又报名了一次普通话考试，虽然已经浪费了一次学校的统一培训，但我自己从网上找来了很多普通话学习的教程，跟着老师从字到词再到句子这样慢慢的练习。除了理论知识的学习外，我每天只要有空闲的时间，就会把普通话课本拿出来读一读，练一练，然后把自己练习的声音录下来，让室友帮我听听看，检查自己的学习情况。就这样我一直坚持练习，在第二次的普通话测试中，我终于达到了学校要求的合格水平。我心里很开心，因为这代表着我的努力和付出是有成效的，但我却并不满足我现在的成绩，我还是要继续练习普通话，冲刺更高的水平。

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。常说家家有本难念的经，中国千千万万个家庭，每个家庭都有不同的故事和经历，原生家庭对于个人的成长影响是非常大的，幸福的家庭，是幸福这一种样子，不幸福的家庭却有千万种导致他们不幸福的原因。不幸福的家庭会带给孩子很大的影响，每个小孩都是天使，他们需要大人去引导和关爱，生活在爱里的孩子，自信阳光，会知道如何爱人，因为置身于被爱的家庭环境，就会觉得这个世界所有的一切都是美好的，所有的人都是善良的，但是在没有关爱的家庭里生长出来的孩子就会对任何事情和任何人都没有安全感，他由内而外的胆怯和害怕有很大一部分原因是受到原生家庭的影响，家庭会影响一个孩子的性格，性格会决定一个人的选择，选择会决定一个人的人生。中国目前还是有很多的留守儿童，这些大部分都是家境不太富裕，父母需要外出打工赚钱，承认往往面临的生活压力就是没有钱，所以需要去富裕的地方去赚钱养家，这样的选择，就面临着自己的孩子要留在故乡，留在爷爷奶奶的身边长大。但是父母和爷爷奶奶的教育方式是完全不一样的，隔代长辈无法对孩子进行直面的教育，更多的是放养或者是溺爱，无法对孩子进行全身心的精力投入和管教，这些对孩子的童年是有很大的影响的，他们得不到父爱和母爱，会对亲情更加的渴望，而这对他们的性格方面也造成了很大的影响。幸运的孩子靠自己的毅力和自律能力，可以努力读书，孝敬长辈；但是不幸的就是，缺失父母正确引导和教育的孩子，容易误入歧途，会变得贪玩，轻易被社会上不好的事物和人所影响，没有自己的主见，和对事物清晰的思考与理智。所以我认为原生家庭的教育对孩子的成长是至关重要的，一个美满幸福的家庭不能完全决定一个孩子未来成长的方向，但是幸福的家庭一定会让孩子拥有一段美好的人生。

生活中的诚信

我选择的命题说话的题目是，生活中的诚信。所谓诚信就是诚实守信，诚信是中华民族传统的优良美德，每个人都需要拥有这样的良好品质，鲁迅先生曾说过：“诚信是为人之本”，一个人要是没有了诚信，就等于失去了全部。从个人层面来说，如果一个人没有诚信，那就会失去别人对自己的信任。在和朋友相处时，如果你和朋友约好要去什么地方，朋友已经提前到达，而你却总是迟到或者临时爽约，这是一种非常不礼貌的行为，也很不尊重你的朋友。久而久之，你在你的朋友心里已经失去了诚信，可能就会远离你。我还记得我生活中关于诚信的一件小事，那天是阴天，我早上骑自行车去上学，因为那天还起了雾，视线很不好，我不小心摔倒了，没想到我的自行车龙头刮到了一辆小汽车上，我强忍着摔倒的疼痛，赶快爬起来把自行车扶正，看看那辆小汽车有没有事，果不其然，那辆车的车头被我的自行车龙头磕掉了一小块漆面，当时我害怕极了，都忘记自己腿也摔伤了，但当时已经快要迟到了，我快速的平复了一下自己的心情，从包里拿出一张纸条，写明了事情原因，留了爸爸的手机号码，贴在了那辆车上。等到晚上放学回家之后，爸爸跟我说，那个小汽车的车主给他打过电话了，车主并没有责怪我反而还表扬我是个讲诚信的好孩子，本来车主不想要赔偿的但爸爸还是把钱转给了他。听到这里我紧张的心一下就放了下来，我当时就下定决心要永远做一个有诚信的人。从社会层面来说，最近新闻上报道的一家有名的餐饮店，为了想多谋取利益，竟然使用过期的食材。这样的事情每年都会发生，顾客去店里消费吃饭，本来就是因为信任商家的品牌和喜欢他们的口味，可商家却为了一点小的利润欺骗顾客，失了诚信。当然这些事情被曝光之后，那些餐饮店的顾客少了很多，商家这样的行为真是因小失大。诚信的力量真的很强大，所以我们每个人都要从自己做起，做一个讲信用的人，为整个社会的诚信做出贡献。

谈服饰

我选择的命题说话的题目是，谈服饰。汉服是中国传统的服饰之一，它具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。从古代到现代，汉服一直是中国文化的重要组成部分，代表着中国人的传统美德、审美观念和价值取向。它既是物质文明的结晶，又具精神文明的含意。中国服饰如同中国文化，是各民族互相渗透及影响而生成的。首先是设计上的特点。汉服的款式非常优美，它采用了修身的设计，突出了人体曲线的美感。同时，汉服的领口、袖口、裙摆等部位都有着精美的刺绣和装饰，这些细节体现了中国传统文化中的精致和细腻。此外，汉服还分为男女不同的款式，男性的汉服比较宽松，女性的汉服则更加修身。其次是颜色上的特点。汉服的顏色通常以黑、白、灰为主，其中白色是最常见的颜色。在古代，白色代表着纯洁和高贵，所以很多重要的场合都要求穿着白色的汉服。灰色是汉服中比较中性的颜色，它既不会过于张扬，也不会显得太过沉闷。灰色汉服可以搭配白色或黑色的内衬，或者搭配一些金色或银色的饰品。红色是汉服中比较鲜艳、热情的颜色，它代表了喜庆、吉祥和幸福。红色汉服可以搭配白色或黑色的内衬，或者搭配一些金色或银色的饰品来增加华丽感。此外，红色汉服还可以搭配一些绿色或蓝色的饰品来增加清新感。最后是用途上的特点。汉服不仅是一种服装，也代表了中国传统礼仪文化的一部分。在春节期间，很多地方都会有汉服秀活动，人们身着华美的汉服，展示自己的风采和美丽。这种活动不仅是对传统文化的传承和弘扬，也是人们欢度佳节的一种方式。在古代，人们非常注重礼仪，因此汉服成为了正式场合必备的服装之一。男性穿着长袍、褂子等款式的汉服参加宴会、祭祀等重要场合；女性则穿着长裙、对襟衫等款式的汉服参加婚礼、祭祀等正式场合。除了正式场合外，汉服也是中国古代人们的日常穿着之一。在农村地区，人们通常穿着粗布衣、麻布衣等简单的汉服进行劳作；而在城市中，一些富裕人家的子弟则会穿着华丽的汉服进行娱乐活动。汉服也是一种文化符号，它代表了中国传统文化中审美观念和价值取向。在中国传统文化中，人们追求的是和谐、中庸的生活方式，而汉服正是这一理念的体现。同时，汉服也代表了中国传统文化中对美的追求和崇尚。我们应该珍惜和传承这一文化遗产，让更多的人了解和喜爱汉服文化。

自律与我

我选择的命题说话的题目是，自律与我。自律一般体现在自己一个人独处的情况下，强调自我约束和自我管理。因为在一个人的情况下，身心处于一个很放松的状态，我们很容易就会放纵自己，释放出自己的惰性，长期下去，会让我们自己养成很多不好的行为习惯。每个人都知道自律的重要性，但真正能做到绝对自律的人却很少很少。自律与坚持是相辅相成的，比如说你办了一张健身卡，准备了一个强身健体的计划，但又因为自己的三分钟热度，去了两天健身房，新鲜感过了，就再也没有去过，结果就是既没有锻炼到身体还浪费了办理健身卡的钱，得不偿失。我觉得要养成自律的好习惯，首先在自己的心里要定下一个坚不可摧的目标，上高中的时候，我的英语成绩很差，每次都在班上排名倒数，老师也因此找我谈了很多次话，看到自己的英语成绩我很沮丧也很羞愧，平时我也有在英语科目上多下功夫，但成绩就是迟迟提升不起来，那段时间，我差点就放弃了这一门学科，开始“三天打渔，两天晒网”。后来我给自己制定了一个自律习惯养成计划，我下决心要给自己的英语学习一次机会！我就按照计划上面的来，每天提前半小时起床，从背单词开始，放下我浮躁的心态，一点点开始学习，平时我也会充分利用课间休息时间把做错的题目和搞不明白的知识点向老师请教。就算是周末放假，我还是按照跟上课的时候一样，提前起床学习英语，就这样不知不觉坚持了下来，我渐渐发现，学习英语也没有那么难了，我也克服了懒惰，养成了很好的学习习惯，我的英语成绩自然就提高了上来。除了在学习方面，在生活中或者工作中的各个方面都需要自律。自律并不是一件痛苦的事，自律可以让人变得很充实，可能刚开始的时候需要我们去克服多种困难，但只要自己心中有目标，坚持下去，就一定会有收获。我相信，经过长期的积累，我们一定会拥有一个自律且自由的人生。

对终身学习的看法

我选择的命题说话的题目是，对终身学习的看法。俗话说的好：“活到老，学到老”，在文化融合迅速，经济飞快发展的今天，时代在不断进步，每个人都需要不断地学习，与时俱进。特别是对于我们教师这个行业来说，自己的专业教学知识、教学理念、教学方法也都需要不断地学习、更新。每个学期，学校里都会组织几次公开课比赛，为的就是激励我们老师能不断运用、改善、研究出新的教学知识和提升教学技巧。老师之所以能够站在讲台之上为学生授业解惑，是因为教师通过学习已经掌握了一定水平的知识，从而将知识传授给学生。对于教师而言，“想要给学生一杯水，自己就要有一桶水”，这一桶水必须是一直增加、一直更新的水。因为随着时代的发展，我们必须不断地更新教育方式、积累教学经验，才能担任好教师这一神圣的职业，完成职责。而这些更新的依据靠的就是终身学习。学习不止是单向的接收，更要学会举一反三，学会灵活运用，以创新的思维将已学的知识衍生出新的知识，从而更好的让自己和他人接受。教师不断的学习如何更好的传授，学生不断的学习如何更好的运用，循环往复，无论是教师还是学生，这都是贯穿于我们一生的学习过程。“终身学习”不仅是各行各业的职业需求，更是一种积极的生活态度。因为学习真的使人进步。社会是立体的，是百花齐放的，寻找自己的目标让我们需要学习；丰富自己的内心我们需要学习；拓展自己的视野我们更需要学习。通过学习，我们才能顺应社会现代化的不断发展，通过学习我们才可以最大化的实现人生的价值。学习已经成为我们的一种能力，学习让人与人之间更加和谐，学习让我们走向世界走向未来。所以我们每个人都要把学习当成一种习惯，把终身学习当做自己的目标。千万不要故步自封，停滞不前。

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。卫生和健康是紧密相关的，讲卫生才能有健康的身体。人们常说这样一句话，叫病从口入。我们一定要保证吃到嘴里的东西是卫生、干净的，否则就会影响我们的身体健康。这里我想说说外卖的问题，很多人工作比较忙，或者不愿意在家自己做饭，非常喜欢点外卖，动动手指订个餐，不一会外卖小哥就把饭菜送来了，但实际上很多外卖的制作环境都是不达标的、不合格的，甚至是非常恶劣的。吃的那些东西对我们的身体健康，会造成很大的影响。前两天我在上网的时候看到这样一则新闻，一位25岁的安徽小伙吃了整整两年的外卖之后，突然发病了，而且差点要了命。医生从他身体里抽的血竟然不是红色的，而是白色的牛奶血。经过医学检测，他的身体里血脂含量是我们正常人的好几倍，要不是医院的及时抢救，恐怕他的小命就不保了。除了外卖之外，还有一样东西会影响我们的身体健康。就是路边摊。很多人对路边摊情有独钟，特别喜欢吃外面卖的手抓饼、烤冷面、臭豆腐等等。实际上这些路边摊的卫生条件也是非常差的。如果你有机会看到他们的制作环境，一定会被吓一大跳，很多小商贩炸串用的猪油几天也不换上一次，腌制烧烤的调料已经变质了，还在继续使用。还有更可怕的。一些小商贩不戴手套儿，直接用手去触摸那些食品，而且还用手去收钱。可想而知，吃了这些食品，我们的身体健康还能有保障吗？我奉劝大家，路边摊一定要少吃。自己做的饭才是最健康的。除了要少吃路边摊，少吃外卖之外，我们还要注意很多生活中的细节，比如蔬菜、水果一定要洗干净，很多人为了防止蔬菜、水果生虫子，喷洒了很多和化学药品，我们在吃之前一定要用水浸泡一会儿，再清洗干净才能吃。另外，我们还要养成良好的个人卫生习惯，比如饭前要洗手，饭后要漱口，要勤洗澡、勤换衣服、经常开窗通风，我们只有时时刻刻都做到讲卫生，才能拥有一个健康的身体。

对环境保护的认识

我选择的命题说话的题目是，对环境保护的认识。随着社会的发展，科技在不断的进步，人类也在不断的发展。可是随之而来的是越来越多的环境问题让我们的地球不堪重负。环境问题大部分是由于我们人类活动而引起的，比如全球气候变暖，森林资源减少，酸雨、淡水危机、能源危机等等。另外还有很多环境污染的问题，这其中包括海洋污染、空气污染、水污染、大气污染、噪声污染，还有放射性污染等等。可以说，如果我们还不重视环境问题的话，那后果将不堪设想。其实，保护环境不仅关系到我们个人，还关乎我们的子孙后代。习近平总书记说过这样一段话：“我们既要绿水青山，也要金山银山，宁要绿水青山，不要金山银山，而且绿水青山就是金山银山。”可见，我们党和政府对环境问题非常重视，也下了很大的决心，一定要推进生态文明建设。有很多人说环保问题跟自己不相关，离自己很远，其实不然。保护环境应该从我们自身做起，从自己身边的小事做起。举个简单的例子，我们要尽量避免使用一次性塑料袋，塑料袋的出现，确实给我们的生活带来了方便，但这也给我们带来了很大的危害。大家都知道，塑料袋不容易回收、不容易溶解，我查了一些资料，了解到把塑料袋埋在地下要经过几百年才能完全的溶解，而现在人们处理塑料袋一般都是用焚烧的方式。焚烧塑料袋会产生很多的致癌物质，对我们的身体极为不利。塑料袋还会影响农业，它会影响农作物的生长，塑料废物呢，在土壤当中不断的累积，也会影响农作物吸收水分，导致农作物减产。更严重的是，塑料袋还会对动物的生存构成威胁。我们抛弃在陆地上或者水中的塑料袋会被动物当做食物吞食，导致动物死亡。比如羊就喜欢吃塑料袋中的食物，但却经常连塑料袋一起吃下去了，可塑料袋在胃里很难消化。后来它的胃里被塑料袋挤满了，羊再也吃不进东西了，最后只能被活活的饿死。像这样的事已经屡见不鲜了，在这里我真诚的呼吁大家，我们出门购物的时候，尽量少使用一次性塑料袋，自己可以多准备几个可以反复使用的布袋子。

谈社会公德（或职业道德）

我选择的命题说话的题目是，谈社会公德（或职业道德）。社会公德，不仅仅反映一个人的文明素质，同样也反映了一个地区甚至整个社会的文明修养和精神面貌，所以我们要遵守社会公德。在我们生活当中，需要遵守的社会公德有很多，比如不能闯红灯，不能随地吐痰，不能在公共场所吸烟等等。可是不可否认，在社会当中还是有很多人遵守社会公德，今天我就来跟您说说一些社会中的不文明现象。第一个不文明现象就是在旅游当中，很多游客乱涂乱画。这种现象现在已经特别普遍了，相信大家旅游当中都会看到，很多地方都写着某某到此一游。这就是一种严重违背社会公德的现象，甚至触犯了法律。很多名胜古迹在这样的乱涂乱画当中被破坏了，别的游客就没有办法正常的欣赏了。所以，我奉劝这些人要做文明游客，不要在景区乱涂乱画。如果你特别喜欢这个景区的话，可以多拍几张照片，但最好的方式还是将这些美景记在心里。我想说的第二个违背社会公德的不文明现象，就是我们这两年经常听到的霸座。所谓霸座呢，就是指在公共交通工具上霸占别人的座位，尤其是在火车上。这两年我们经常可以听到霸座男、霸座女，还有霸座老外、霸座大爷等等，这些霸座人士买的座位有一些不是很理想，还有一些只买了站票，但他们强行霸占别人的座位，当乘务员对他们进行劝阻的时候，他们不但不听劝，而且态度特别恶劣，甚至辱骂乘务员和周围的乘客。这样的行为严重违背了社会公德，而且严重扰乱了社会秩序。现在全国的铁路公安机关正在集中的整治这种霸座现象，很多霸座者已经被行政拘留了。而且我听说现在铁路公司已经把他们纳入了失信人名单，限制他们乘坐一些交通工具，我想对他们会起到一些震慑作用。我想说的第三个不遵守社会公德的现象就是不遵守交通规则，这也是老生常谈的话题了，而我主要想说的呢，不是司机的问题，而是行人的问题。很多行人认为，在交通参与者当中，他们算是弱势群体，所以不需要遵守交通规则。实际上，因为行人乱闯红灯而引发的交通事故并不在少数。所以我呼吁大家，无论您是机动车驾驶员，还是非机动车驾驶员，还是行人，都要遵守交通规则，遵守社会公德。

对团队精神的理解

我选择的命题说话的题目是，对团队精神的理解。自古以来，成大事者，往往很少能够离群索居独自完成，团队在成功的道路上，起到了至关重要的作用。我们经常提到的团队精神，其实就是常说的团队协作精神，志同道合的一群人，拧成一股，心往一处想，劲往一处使，团结所有的力量完成共同的目标。我们经常能够在电视中看到团队协作的例子：比如奥运赛场上的体育比赛，像四乘一百米接力赛、体操团体赛、乒乓球双打等等，我们能够在运动员奋力拼搏和观众的声声呐喊中感受到团队协作精神带来的激动人心的体会。除此以外，我们还经常能够在电视上看到很多军事训练，小队成员为了歼灭敌人等共同目标，各司其职，相互配合，通过团队取得胜利。团队协作其实离我们很近，从小到大，一直贯穿着我们的生活，身边到处都能看到团队协作的影子：我们小时候做的游戏，两人三脚，老鹰捉小鸡，都需要团队才能完成；工作的很多任务，也需要团队的力量才能完成，比如飞机航班的正常运行，需要有地面人员和空中人员的配合，空中人员同步飞行信息，什么时候到达、飞机的运行情况等，地面人员协调地面飞机的起飞进度，保证在飞机到达时，可以完美落地并找停放接客的地方。再比如，汽车火车的运输，也需要总台掌控进度、司机安全驾驶、检票人员完成检票、售票人员完成售票和查看余票等等，一个环节出现问题，都会产生一系列的影响。简单来说，一个人的力量很有限，我们可以通过自己的力量去完成某些事情，但是这些事情一定不会做的很大，我们可以一个人完成某一个砖块的制作，但不可能一个人就完成高楼的建设；我们可以一个人注册一家企业，但不可能一个人就完成公司的所有项目内容，我们可以一个人就做出可口的饭菜，但不可能一个人就能做出饭菜需要的所有的材料。所以，只有完美的团队，没有完美的个人，我们的成功需要团队的支撑，我们能做的，是在团队中做好自己，在团队中体现个人的价值。

谈中国传统文化

我选择的命题说话的题目是，谈中国传统文化。中国拥有着五千多年的历史，在岁月的长河中，文化发展呈现百家齐放的趋势，我们如今所看到了京剧、评剧、豫剧、黄梅戏、川剧变脸等等，都只是传统文化中的冰山一角。在戏剧艺术文化中，我想说的是一个快要失传的传统文化，“耍牙”。耍牙是清末宁海艺人独创的一门绝活，它是一种变口技艺。表演者把多个猪下颚骨上的獠牙放在嘴中，配合整个口腔，让獠牙在嘴中展现出不同的状态的技艺。在学习初期，很多人都会出现或大或小的口腔问题，比如口腔红肿，轻度糜烂，食欲不振等，这样看似轻松的表演，其实在台下可谓是受尽了练习的苦。我很久以前就知道有这个绝活，但是在前段时间我无意发现了一个网上的视频，让我开始深思。视频内容是一段传统文化耍牙的纪录片，记录了一个耍牙初学者从学习到上台展示的艰苦过程。看完后，在我感慨传统艺人练习不易的同时，还发现评论区有很多刺眼的评论，比如：“这是什么呀，实在是太吓人了”，“有些文化就让他丢失吧”，“现在谁会去练习这些东西啊，真的好看吗”。说实话，站在文化传承的角度上看到这样的评论真的让人很伤心，我知道现在的年轻人对于传统文化背后的故事知道的很少，因为每个人的生活压力都很大，可能没有太多的时间去了解。但是至少要理性去分析文化，不应该随意进行抨击。在文化的传承中，批评与赞美是同样重要的事情，耍牙注定与其他的艺术形式不太相同，耍牙所展现的不是阳春白雪，而是更加关注反派与凶猛本身的刻画，所以其实当我们看到耍牙时感觉到惊愕和害怕时，这种感觉其实就对了。耍牙技艺已经流传了三四百年，我们要做的不是去抨击，而是应该支持牙技的传承，支持所有优秀的传统文化的传承，让它们更加顺应时代。中国传统文化的大家族中，少不了这些艺术形式，也正式因为这些艺术形式，才造就了我们如此丰富多彩的传统文化。

科技发展与社会生活

我选择的命题说话的题目是，科技发展与社会生活。21世纪以来，科学技术正在飞速的发展，让手机、电脑这些曾经特别昂贵的商品。已经成为了我们日常生活的必需品，试想一下，如果我们没有手机和电脑的话，又怎么能随时随地的跟亲人保持联系？怎么能随心所欲的网购、自拍、发朋友圈、聊微信？所以不可否认的是，科学技术正在逐渐的改变着我们的生活方式，给我们带来方便。但是我们在享受科学技术带来便利的同时，也不能忘记在使用这些高科技产品的时候。要注意一些问题，比如我们在使用手机的时候一定要注意场合。如果在参加会议或者在上课，手机铃声突然响起来，会影响别人，这是对别人的不尊重。同时，如果我们在图书馆、电影院、公交车上等其他的公众场合。也不应该用手机高声的和别人谈话，那同样会影响别人。我们应该把手机调到静音或者震动状态，用发信息的方式和别人进行交流，实在有重要事情要接听电话的话。我们也应该到外面去，不能影响别人的生活。除此之外，我们还要注意不能一边走路一边用手机，一边开车一边用手机，这都是非常危险的事情。每次我看到外卖小哥一边骑着摩托车一边用手机查看订单的时候，我都会为他们捏一把汗，这太危险了，稍有不慎就会出现交通事故。前两天在我身上就发生了一件事儿。我一边走路一边用手机回别人信息，结果没有注意，前面的路撞到了电线杆子上，把头给撞破了。这件事给了我深刻的教训，以后再也不能走路看手机了。即使我有再着急的事，也不能拿自己的生命安全开玩笑。手机和网络的普及让世界变成了地球村，以前两个距离很远的人想通信只能通过发电报、写邮件等等方式。而现在，我们可以随时随地通过即时通讯软件跟朋友交流，但是另一个问题又出现了，人与人之间心灵的沟通似乎越来越少了，人们已经习惯了在网络上和别人交流，面对面谈话的机会越来越少了，即使坐在一个办公室，想说事情的时候都愿意用微信进行交流。慢慢的，我们都成为了低头族，人与人之间的关系似乎是越来越近，但实际上却越来越远。所以我真诚的呼吁大家，无论科技怎样发展，社会怎样进步，我们都应该多抽出时间，面对面的和家人朋友沟通交流。

谈个人修养

我选择的命题说话的题目是，谈个人修养。在现代社会，人们越来越注重个人修养。什么是个人修养？简单来说，个人修养就是一个人内心的素质和外在的行为表现。它包括了道德、文化、礼仪、习惯等多个方面。一个有良好个人修养的人，不仅能够受到他人的尊重和信任，还能够更好地适应社会环境，提高自己的生活品质。首先，个人修养与道德密切相关。一个人的道德水平直接影响着他的个人修养。道德是指一个人在行为准则上的表现，包括诚实、守信、尊重、公正等方面。一个有良好道德的人，不仅能够做到言行一致，而且能够以身作则，影响他人。相反，如果一个人缺乏道德意识，那么他的行为就可能伤害到他人，破坏社会的和谐稳定。因此，我们应该时刻保持良好的道德观念，不断提高自己的道德水平。其次，个人修养还包括了文化素养和礼仪习惯。文化素养是指一个人对文化知识的掌握和理解程度。一个有良好文化素养的人，不仅能够拥有广博的知识面，还能够更好地理解世界、认识自我。而礼仪习惯则是指一个人在社交场合中的行为表现，包括言谈举止、穿着打扮等方面。一个有良好礼仪习惯的人，不仅能够赢得他人的好感和尊重，还能够人际交往中更加得心应手。因此，我们应该不断学习和提高自己的文化素养和礼仪习惯，让自己更好地适应社会环境。最后，个人修养还包括了习惯养成。习惯是一个人长期形成的行为方式和思维模式。一个有良好习惯的人，不仅能够高效地完成任务，还能够更好地管理自己的时间和精力。例如，早睡早起、勤俭节约、爱护环境等良好习惯都是值得我们培养的。通过不断坚持这些习惯，形成良好的个人修养。个人修养是一个人综合素质的体现，想要拥有良好个人修养，需要我们不断地自我反思和改进，这是一个长期的过程。

对幸福的理解

我选择的命题说话的题目是，对幸福的理解。幸福是我们在生活中感到满足和喜悦而升华出的一种情感，当我们得到他人的关心照顾时，可能会感到幸福；当我们获得大量的物质财富时，可能会感到幸福；当我们获得一段真挚的感情时，可能会感到幸福。每个人都对幸福有自己独特的评判标准。我对幸福的理解是有人陪伴。人类是群居动物，我们无时无刻不处在社会的关系网中，与他人存在着各种各样的联系。事实上，我们所体验的各种情感，也是在与他人的交往中得来的，幸福也是如此。我认为幸福就是身边有家人朋友的陪伴，高兴时有人能够分享喜悦，悲伤时有人安慰、依靠，沮丧时有人倾听、鼓励，是逆境时有人一起并肩走，是坎坷时有人伸出一双手，是一句永远都不离不弃，是在身后默默地支持。我认为的幸福是发现自己喜爱的事物，努力获得，积极争取，这就是生活的意义。人生短短几十年，我们不能在终日忙碌，浑浑噩噩的应付生活，而应该热爱每一天，热爱身边的事物，对生活报以最大的热情。当我们踏出舒适圈，探索自己领地之外的事物时，这些新鲜事物给我们带来了冲击，也给我们带来了新的感受。在多次尝试后，我们能发现自己真正感兴趣的事情，然后坚持做自己喜欢的事就能给我们带来极大的满足，让我们感到前所未有的幸福。我认为为他人创造幸福也是一种幸福，幸福很抽象，它不同于物质生产，不需要任何昂贵的代价或者艰苦的付出，并且是用金钱也买不来的。只要我们与人为善，热心帮助他人，使他人感觉到生活的温暖，幸福往往就能产生，例如看望独居老人、参加社区劳动、组织集体活动等等。幸福能感染身边的人，令更多的人感到幸福的温暖。我对幸福的理解就是身边有人陪伴，追求自己喜欢的事物，并将自己的幸福传递给他人，我相信在大家的共同努力下一定能创造一个充满幸福社会。

如何保持良好的心态

我选择的命题说话的题目是，如何保持良好的心态。如何保持良好的心态一直以来都是一个很热门的话题，有一句话说的好：“心态决定成败”，良好的心态对于我们每个人来说是做好一件事的基础。我在刚上大学的时候，参加了学校的一个朗诵比赛，这是我第一次参加这样的比赛，我每天都在努力练习自己要朗诵的稿件，把稿件练习的很熟，我觉得自己一定可以拿到一个好的名次，我很期待这次的比赛。终于到了比赛的这一天，我来到了比赛现场，是在学校的大礼堂里，我看到台下坐了好多老师和同学，顿时就慌了，就怕自己在台上读不好会受到同学们的嘲笑，听了别的选手的朗诵，又觉得自己的水平跟别人一比较，差的太多了。马上就要轮到我上场了，我越来越紧张，果不其然，站在台上，脑子里熟记的稿件变得越来越模糊，因为过度紧张，说话也磕磕巴巴的，最后很遗憾并没有拿到好的成绩。吸取了这一次的经验教训，我真正意识到了保持一个良好心态的重要性，不管这件事最后的结果是成功还是失败，首先要对自己有足够的信心，不要顾虑太多，只要自己努力过，参与过就不会留有遗憾。没有谁会一直成功不会失败的，别把结果看的太重要，成功了固然喜悦但失败了也要学会坦然的去面对，再冷静下来摆正心态，分析自己到底是哪个环节出了问题，再来不断的改进，最终获得成功。在生活中也是一样，我们要善于发现生活中的美好，学会做情绪的主人，不抱怨，不要被坏情绪支配，因为这些都解决不了问题。我们要有乐观积极的生活态度，摒弃一些负能量的东西，不要轻易的自暴自弃，要学会善于自我激励和自我安慰。遇到困难、情绪低落的时候，也可以通过向家人或身边的朋友倾诉的方式，快速调整自己的心态，遇事要保持一颗平常心，凡事不要强求，一切尽力就行，不要把自己与别人做对比，踏踏实实的过好自己的一天，学会享受生活给我们带来的一切。良好的心态，是我们人生中最大的财富，拥有了好的心态，一切都会豁然开朗！

对垃圾分类的认识

我选择的命题说话的题目是，对垃圾分类的认识。近年来，大家对于环境的关注度越来越高，关于垃圾分类的讨论也越来越多，垃圾分类，毫无疑问是一件利人利己的事。垃圾分类对于我们每个人都有益。首先，垃圾分类能够让我们的生活变得更加有序，让我们生活的环境变得更加干净整洁，提高我们的生活质量。其次，垃圾分类能改变我们的生活观念，进而改变我们生活的面貌，使我们更加热爱生活。除此之外，垃圾分类还有助于提升我们的生活能力和道德素质，让我们认识到人类对地球的责任。垃圾分类对社会有很大益处。第一，“垃圾是放错位置的资源”，垃圾分类有助于我们节约资源，更好利用资源。我国人口众多，每年各种纸制品、塑料制品、纤维制品的消耗巨大且回收率低，如果我们能够进行垃圾分类，就能有效地回收这些制品进行二次利用，这对于缓解我国资源短缺具有极其重要的意义。第二，垃圾分类有助于美化城市景观，创造更加宜居的生活环境。垃圾乱扔乱丢的情况不仅会给城市清洁者带来很大的麻烦，也让我们的城市和乡村变得垃圾满地，废弃物遍布，这极其不符合我们追求更美好的生活的目标，垃圾分类使我们建设美丽家园的必要一步。第三，垃圾分类有助于提高全民素质，创造和谐的社会氛围。在一个大家都遵守规范、维护秩序、为他人着想的社会当中，人与人之间的关系也会更加和谐，我们的社会就能变成一个大家庭。垃圾分类有益于世界更加美好。垃圾分类不仅造福了人类社会，还有整个自然界，做好垃圾分类，山上就不会有乱丢的塑料瓶引起森林火灾，海洋中就不会有塑料袋和废弃渔网夺走一条条生命。垃圾分类是我们保护好地球这个唯一的家园，携手创建人类命运共同体必由之路。垃圾分类是我们每个人都应该做到的事，随着垃圾分类的普及，我相信我们的生活会变得越来越美好。

网络时代的生活

我选择的命题说话的题目是，网络时代的生活。随着社会的快速发展，新媒体时代的来临，网络已经离不开人们的生活了，网络给人们带来了许多便利，现在好像连上互联网就可以做一切的事，比如说我现在出门从来不带现金，只需要带手机用网络支付，这样也不怕会把钱弄丢而且很快捷。平常看电视可以使用网络电视，可以下载观看、回放等等，非常的方便。我还喜欢网购，网购特别的方便，只要坐在家拿着手机或者电脑就可以在网络上挑选自己喜欢的商品，下单后，过了几天快递员就会把商品送货到家。要是想知道什么新闻，直接拿出手机一搜，就可以知道全球各地的消息。在以前大家可能都是拿着纸质地图或者靠自己的印象记路，但现在手机一打开，有各种各样的地图导航软件，只需要搜索你想要去的目的地，马上就会自动为你规划路线。以前要是想打车都得在路边上等很久，现在只需要在手机上下载一些打车软件，随时随地都可以在软件上叫车，还可以预约时间，司机就会按约定时间来接你。要是时间充足的话，还可以与人拼车，这样价格就会更便宜。对于我们自己来说，如果自己有车，也可以在网络平台上申请成为顺风车车主，平时上下班的路上可以接单，带同一条路线的人一起，这样还可以为自己增添一份小小的收入，网络时代让人们出行这件事变得更简单了。这些都是网络时代带给我们生活上的便利，这也很适合现在社会的人们快节奏的生活，但网络时代也让我们失去了很多生活本来的乐趣，本来出去购物、逛街可以和家人一起挑选自己喜欢的东西，还可以有家人在旁边作参考，这不仅仅是购物，还是一家人在一起相处的快乐时光，现在因为网购，让大家都少了这一份幸福。而且，也因为网络购物的兴起，让很多实体店的经营情况越来越差，很多商铺甚至都倒闭了。要是在以前，互联网还没有那么深入大家的生活的时候，一家人坐在一起吃饭，都是互相聊天，嘘长问短，其乐融融，但现在，年轻人大都在饭桌上一直拿着手机，吃饭前也要先拍个照片发个朋友圈，全程跟家人毫无交流，一直都在玩手机。所以，我们虽生活在网络时代，但一定不能沉迷于网络、过度依赖于网络。

对美的看法

我选择的命题说话的题目是，对美的看法。美是一个意义十分广泛的字，它的象形来源是一个头上插满羽毛的人，它既可指美丽、美味，也可指美好的品德，既可以形容具体事物，也可以形容抽象事物。具体事物中蕴含的美有很多种，简单地从色彩图案方面来说，有色彩美，图形美，图案美等，例如北京紫禁城就是一个标准的传统中式对称建筑，沿一条中轴线两边对称而呈现出一种对称美；毕达哥拉斯提出的黄金分割比例被认为是最能引起美感的比例，在建筑、雕塑、绘画中被广泛应用；中国的国画中经常会有大片的留白，给人欣赏画作至于留下了一片自己想象的空间，也体现了一种美感。在生活中，我们随处可见的事物都可能蕴含着美，俗话说得好，我们不缺少美，只是缺少一双发现美的眼睛。抽象的美更多的是指美德，这种美虽然看不到摸不着，但是却能被人更直接地感受到，并且给人留下深刻的印象。“赠人玫瑰，手留余香”，乐于付出的美德不仅帮助了别人也取悦了自己；“远亲不如近邻”，互相帮助的美德让邻里之间更加和谐，生活更加幸福；“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，勤学好问的美德是人学习生活不断进步取得成功不可或缺的品质。美德是人提升自己精神境界的钥匙，是团结集体的磁石，是维护社会秩序的保障，是共同进步的基础。当然，“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，每个人都是独立的个体，因此也对美有不同的看法，就像有人喜欢运动装，有人喜欢旗袍，有人喜欢洛丽塔服装，对一种服装的喜爱一定是因为发自内心的认为这是美的。尽管每个人有不同的看法，但真正的美一定是为大众所真正喜爱的，就像有的人喜欢奇装异服，认为这就是美的，但是很明显绝大部分人抱有相反的看法，这就不是大众喜闻乐见的美，不能称之为美。尽管现在世界发展日新月异，但人们对美的事物的判断标准是不变的，那就是真正能让人欣赏，感到愉悦。

谈传统美德

我选择的命题说话的题目是，谈传统美德。我们中国是一个历史悠久的国家，自古以来就是礼仪之邦，而尊老爱幼、互帮互助也是我们的优良传统。我们也能经常看到这样的一则新闻，在马路上，一位老人步履蹒跚的在过斑马线，走得很慢，此时红灯已经亮起，老人却正好在马路中间，但此时，所有的车辆都没有急于通行，也没有人按喇叭，而是都在静静的等着老人通过。并且，一位司机看到老人，立马下车背起老人稳稳的通过了斑马线。提到这事，我们最常说的一句话就是，每个人都有老的一天，帮助别人就是帮助自己。这件事中，就反映出了中国人民理解老人，帮助老人的仁爱美德。还有，信义是我们为人处事的道德准则，从古至今，我们都知道做人要守信用，讲道义。从小老师就教导我们要诚实守信，不可以撒谎，不诚实的人是不会被人喜欢和认可的。在社会上信义也是为人处事的第一准则，答应别人的事一定要做到。比如说开店卖东西的更是应该如此，不可以欺骗顾客。我们也会发现，那些长久繁华的商店，人们给的最多的评价肯定是货真价实，服务态度好之类的，这也正是它们能持续发展的重要原因。中国人是最团结的民族，任何困难面前我们都能团结一心。面对外敌入侵，我们能停止一切内部争斗，一致对外，集合每一个人的力量打败入侵者。面对自然灾害，我们会尽自己最大的力量帮助受灾群众，主动参与救灾，捐款捐物，都是我们团结互助的方式。甚至，有许多的人为了拯救他人的生命而牺牲了自己，他们都是我们的英雄，我们从来不会忘记他们。中华民族的传统美德太多了，生活中的一点一滴，处处都能体现出这些优良的传统，这些传统美德早已成为我们的社会准则，行为准则，正因为我们大家弘扬这些传统美德，学校里教育孩子们传承传统美德，我们的社会才能更加的有秩序，人民的生活才更幸福。

对亲情（或友情、爱情）的理解

我选择的命题说话的题目是，对亲情（或友情、爱情）的理解。我想说说亲情，亲情是这个世界上最纯粹的一种感情，它不像爱情来的那么轰轰烈烈，也不像友情那样会因为时间的原因逐渐变得平淡。亲情就像是一条小溪，温温柔柔的，细水长流。无论什么时候，在什么地方它都永远围绕在我们身边给予我们关心和安慰。它又像大海那样无私、伟大，在我们失意、受委屈的时候，用强大的力量保护着我们。这是一种有血缘关系联系着的特殊情感，是永远都不会消失的爱。小时候，每天妈妈都会送我上学，无论刮风下雨。有时候我都觉得上学路途遥远很累，但妈妈从没有抱怨过累，我知道她只想把我平平安安的送到学校。每天放学在门口第一眼就能看到妈妈灿烂的笑容，她总会伸开双臂给我一个大大的拥抱，妈妈的怀抱特别的温暖，她说有我是她这辈子最幸福的事。渐渐的上了中学，学业的压力越来越大，我的青春期也到来了，有些叛逆，因为与家人们的想法不同，总是会发生争吵，有几次都把妈妈气哭了，但到了吃饭的时候，桌子上摆着的都是我爱吃的菜。过年的时候，好久不见的亲戚们都会回家，吃年夜饭的时候，整个家里的氛围真的很好，大家都说着笑着，坐在一起把这一年中各自的快乐、难过互相倾诉，他们也总爱摸摸我的头，捏捏我的脸蛋，笑眯眯的看着我，在家人面前，我好像永远都是个小孩。待在家人身边，每一个人的心都是很温暖的，这是一年之中最开心的时刻了，这就是亲情的力量。现在我已经长大了也有了自己的工作，回家的次数越来越少，我和父母的角色也发生了转变，以前都是我在等他们回家，现在他们在期盼着我回家的日子。有的人说，等孩子工作了就好了，父母就不用操心了。但这是不可能的，他们的关心会伴随着我们的一生，我也深切的感受到了他们对我的爱。他们从不需要我们的回报，永远都在付出，我在这样的爱中长大，他们会慢慢变老，以后就是我来保护他们了，就像当初他们保护我一样。

小家、大家与国家

我选择的命题说话的题目是，小家、大家与国家。中国是一个国家，是我们所有中国人的家。华夏五千年的文明，见证了我们中华民族的发展历史，承载了无数中华儿女的爱恨情仇。在我国悠久的历史文化中，有人为了自己心中的信仰，抛头颅，洒热血。也有人苟且偷生，舍弃了国家的尊严只为换取自己的性命和财富。五千年的坚持与努力，造就了如今强大的中国。现在的中国人民有着强烈的自豪感以及安全感，因为有祖国母亲作为我们坚实的后盾，无论遇到什么样的困难，困难群众都不会感到无助。也正因如此，每当国家有难时，来自全国各地的炎黄子孙都团结一心、众志成城，同胞们在彼此的帮助下迅速的脱离困境振作起来。正所谓一方有难，八方支援，我们同舟共济，这便是大家的力量！在和平年代，中华的传统美德刻在我们的骨子里，大街上你能随处可见警民一家亲的场景，警察无私的为人民服务，人民把警察当作依靠。在地铁、公交上尊老爱幼，大家都会为有需要的人让座，这无时无刻不在宣告着我们国民素质的全面提升。在这样一个充满正能量的大氛围之下，我自己的家，一个普普通通的家庭每天生活的也是多姿多彩，空气中都洋溢着温暖的气息。在家中，我有父母无微不至的照顾，正是有了他们，我才得以成长。我的每一次成功，每一次失败，都承载着他们对我的希望。我也终于不负他们的期望，顺利长大成人，在他们充满鼓励而又慈祥目光下我走上了工作的岗位，正式的为国家建设贡献出我的力量，成为了父母的骄傲！无数个类似于我这样的小家组合在一起，最终成为了一个大家庭。国与家是分不开的，小家的欢乐富足体现了国家的繁荣昌盛，国家的日益强大才让我们的小家永远充满幸福。其实国与家本就是一体，有家才有国，有国才有家。有一句歌词说得好：“家是最小国，国是千万家。在世界的国，在天地的家。有了强的国，才有富的家。”