# 普通话演讲1

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-06-11

*第一篇：普通话演讲1普通话演讲稿杨柳栋各位老师：大家下午好：语言的一个重要特性是其交际性，当交流频繁甚至“地球村”也将走进我们的生活时，毫无障碍的便利的交际就显得愈来愈重要。尽管古人“读万卷书，走万里路”，但那毕竟是少数思维活跃、经济宽绰...*

**第一篇：普通话演讲1**

普通话演讲稿

杨柳栋

各位老师：

大家下午好：

语言的一个重要特性是其交际性，当交流频繁甚至“地球村”也将走进我们的生活时，毫无障碍的便利的交际就显得愈来愈重要。尽管古人“读万卷书，走万里路”，但那毕竟是少数思维活跃、经济宽绰的仕宦之人的事；今天可不一样了，一个普普通通的市民坐上个把小时的飞机就可以到桂林度周末，一位文化程度不是很高的手艺人可以常年在上海、北京打工，一个公司职员可能会在很短的时间跳槽到广东、深圳的大公司等等，但所有这些，没有普通话这张通行证可就行不通了。我们经常听到因为语言隔阂闹笑话的事，那真是轻者造成误会，重者耽误大事。盐城是经济欠发达地区，但这里的老百姓却有着远大的理想。我到滨海测试普通话，那里的教育官员动情地告诉我，“我们的孩子要走出滨海，走出盐城，走向全国，我们再也不能让孩子们操着一口‘山芋腔’去打天下了”。我想，只有大力推广普通话，营造良好的语言环境，才能有利于促进人员交流、商品流通和建立统一市场，才能为推动盐城经济的发展助上一臂之力。

几千年来，语言文字面对的是人际交际，计算机的出现，信息流通的加快，使语言文字的服务对象从人际交际拓展到人机交际。今天，中文信息处理技术已是高技术的重点之一，语言文字的规范化、标准化的应用研究水平是中文信息处理技术的先决条件，决定着中文信息处理技术发展的速度，它是关系到我们国家能否走上“信息高速公路”的大问题。因此，推普还在推动我国整个高新技术发展、增强综合国力方面扮演着重要的角色。教育的全部目的就是生成全面发展的人，培养新世纪的合格公民。内蕴着丰富儒家文化的汉语言、优美动听的普通话对形成一个人的健康人格、精神底蕴和审美的生活方式有着不可低估的影响。生命全程心理语言学的研究表明：人的发展性言语状况是人的生理发展、心理发展和健康发展的“晴雨表”，言语行为的健康与否明显反映在心理上，并涉及到人的生理健康和人类的社会健康。我们应把推普和人的健康与发展结合起来，培养善于交际、精神强健的中国人。

**第二篇：普通话三分钟演讲**

普通话三分钟演讲范文

一、我的愿望（六、我喜爱的职业）

每个人都有自己的愿望，有的人希望当一名医生，有的人希望当一名科学家，有的人希望当一名建筑家。而我很小的时候就希望长大后当一名优秀的教师。

（有的人想当一名医生，因为医生能救人于危难之中，有的人想做一名律师，因为律师可以为人们伸张正义，有的人想当一名警察，因为警察打击违法犯罪，维护社会秩序。而我比较喜爱教师这一职业，也许从很小的时候开始就喜欢了。）

我想当教师的原因有几个，首先，从我读小学开始，我就觉得教师这个职业是多么神圣，我希望我也能像教我的老师一样，把自己所学的所有知识都传授给我的学生。其次，当教师有很多业余时间能做自己想做的事，例如寒假和暑假，我可以利用这些假期去进修，或者去旅游，这样一来，就能充分地享受生活的乐趣。再次，父母都认为教师这一职业比较稳定，生活也不用那么奔波。

我将走出校门，踏上讲台，开始我的教书育人之路。只是在这以前，我需要做的事情还很多，例如要认真学习，不断地充实自己。因为教师这一职业是神圣的，我必须要有真材实料才能把学生教好，如果随便应付，那就是亵渎了教师之名。在过去学习读书中，我学到了很多，在接下来的日子中，我将继续努力，不断提高自己，我相信我将来一定能成为一名优秀的教师！

二、我的学习生活（十六、我的成长之路）

我觉得人生就是一个学习的过程，要想自己进步，就要不断学习。所谓活到老，学到老，而我就是在不断的学习中成长的。我的学习生活（成长之路）主要分为以下几个阶段。

我是从五岁开始进幼儿园学习的，主要学习一些单字，从游戏中认识新东西，结识新的朋友，没有压力，那是人生中最快乐的阶段。

从小学开始，父亲就开始抓紧我的学习。当别的同学把作业做完了开始玩时，我却仍要背诵唐诗三百首，三字经之类的。语文课本上的内容我更是能背得滚瓜烂熟。也许就从那时候开始，我喜欢上了语文。初中高中时，刻苦学习是肯定的，父亲说那是为了上大学准备的。一直以来我都不喜欢看电视，因为从小到大我看的电视不多，所看的都是新闻，所以我根本就无法发现看电视的乐趣。

好不容易考上了大学，很高兴地不必再像以前那样死读书了。在认真学习之余，我为自己安排了很多课外活动，例如打排球，学插花，更重要的是，我也像其他很多同学一样，在课余时间做兼职，这让我享受到了花自己赚的钱的乐趣。

回顾以前走过的路，虽然觉得很辛苦，但那也是值得的，父亲常跟我说一分耕耘一分收获，正是以往耕耘的辛苦，使我收获了乐趣，也许由于我的这一分耕耘，使我以后的路会走得更平顺。

四、我喜爱的动物

我喜欢的动物有很多，例如小狗、小猫、小鸟，但是我最喜欢的是小狗。

我一直以来都认为狗是人类最忠诚的朋友，它们性格温和，通人性，一旦它们认定了你是它们的朋友或主人，就会一辈子都忠诚于你，就算牺牲自己的生命，也要保护你的安全。以往发生的一些事使我对狗的喜爱上升到极点。

很小的时候，我家养了一只狗，我给它起了个名字叫“旺财”，名字是土了点，但它长得一点都不土。雪白的毛让人一看就觉得高贵，两只乌黑的眼睛就像两颗黑玛瑙一样镶嵌在眼眶里，使它看上去乖巧而且充满灵性。

每当我在学习的时候，它总喜欢趴在我的脚边，用它柔软的毛磨蹭着我，仿佛在撒娇，又仿佛在埋怨我只顾学习不陪它玩。每当我出去走走的时候，它总是要寸步不离地跟我身边，仿佛怕它的小主人被欺负了，而它，是要保护我的。它给我的生活带来了很多乐趣。别看它平时只是在玩，但他该尽的职责它是不会疏忽的。记得有一天夜里，两了个小偷想进屋偷东西，结果被旺财发现了。旺财开始是一直在吼叫，通知我们，然后向那小偷攻击，当我们都醒来的时候，小偷已被赶跑了，然而，旺财的脚却被划了一刀。但它似乎没发觉，只是朝着小偷离去的方向很坚定地站着。

这件事使我深有感触，一直以来都听说狗是人类最忠诚的朋友，它不会背叛你，也听说了很多狗为了主人而甘愿牺牲的故事，经历过这件事后，我相信了，也愿意把狗当成朋友。

五、童年的记忆

每当看着活泼可爱，天真无邪的小孩子从我身边蹦蹦跳跳地经过时，总会勾起我对童年往事的回忆。童年的我是快乐而幸福的。那时的我和很多土生土长的乡下孩子一样，是个留守儿童，爸妈都外出工作了，是奶奶照顾着我。虽然是个女孩子，却很爱玩，很调皮。过家家，捉迷藏，上山采果子，下河摸鱼，这些都是我们很喜欢玩的游戏。

记忆深刻就是跟奶奶去田里挖泥鳅捡田螺。当时觉得泥巴很好玩，软绵绵，空手的去挖泥鳅，当发现泥鳅更是兴奋的手舞足蹈的，即使泥鳅很容易从手上滑走，但还是很享受这个过程。往往会在田里挖好多个洞才肯罢休。挖完泥鳅接着就是去捡田螺，在田野，小河边都有很多，主要是还可以玩水，有时候甚至整个身子都放在水里去泡很好玩，弄得满身都是湿漉漉的，反正是日落西山了才依依不舍的回家。回到家，全身湿透还滴着水，傻笑的站在奶奶跟前时，奶奶总是边宠溺的说，下次不要玩得那么疯，边帮我擦干身上的水，换上干净的衣服，然后就忙她的去了。童年的记忆是抹不掉的，现在偶尔想起来自己的童年生活都感觉是那么的快乐。

九、我喜爱的文学艺术形式（27、我喜爱的书刊）

在父亲的带领下，从小学开始，我就喜欢上了看书。在书籍的海洋里遨游，真是一件惬意的事，不仅可以学到知识，还能让人感到放松。

我看过的书很多，有李白、杜甫的诗歌，还有名家的散文。但我惟独喜欢看小说。每当买回一本新小说，我都迫不及待地翻开它，一动不动地读起来。我看过的小说有不少，例如红楼梦，三国演义，西游记，水浒传等，但我最喜欢的还是西游记了。

西游记塑造了鲜明生动的人物形象：善良的唐僧，机智的孙悟空，贪吃的猪八戒和忠厚的沙僧。我到现在仍能清晰地记得孙悟空和妖怪打斗的场面，不禁佩服他的勇敢和机智，同时，也对唐僧的顽固不化感到生气。但书中真正吸引我的是那如神话般离奇的小说情节。例如孙悟空的一个筋斗就能翻十万八千里，那是多么让人羡慕啊，有时我不禁会想，要是我也有这能耐那多好啊，这样一来，就能随意去走，爱去哪里旅游就去哪里旅游。小说同时塑造了神仙和妖怪的形象，塑造得如此生动，不禁让我怀疑世界上是不是真的有神仙和妖怪的存在了。

十、谈谈卫生与健康

健康在我们的生命中是最重要的。身体是革命的本钱，如果你没有一个健康的身体，那你拿什么去拼搏呢？而卫生是健康的保证，要想健康就离不开卫生。所以如果你想拥有一个健康的身体，就必须要讲究卫生。

俗话说：祸从口出，病从口入。很多病菌都是由于我们所吃的东西不干净而从嘴里进入身体的。因此我们对于吃的东西一定要讲求卫生。例如我们不要随意吃街边小摊的小吃，因为空气中的灰尘中含有大量的细菌，当我们把沾满细菌的食物吃下去后，病也就由此而来。当我们还是小孩子的时候，妈妈就一直跟我们说，饭前便后要洗手，这些事虽小，但是却很重要，一不小心就会把病毒带进口。其次，在夏季一定要坚持每天洗澡，洗衣服，这样能在很大程度上降低细菌和病毒的感染，以确保身体的健康。再次，在流感高发季节，尽量不要到人多拥挤的地方去，以防病毒的传播。

疾病是造成人过早死亡的重要因素，要想健康快乐的生活，就必须要讲究卫生，预防各种疾病。

十一、我的业余生活（15、我的假日生活）

（当假期来临时），在忙碌的工作过后，我通常会选一件我喜欢的事来放松自己。我喜欢做的事情很多，例如找朋友聊聊天，给朋友写写信，看看书，听听音乐，练练字，但我最喜欢的还是看电视。

由于受到条件的限制，我不可能像别人一样去别处游玩，但我并不伤心，因为我可以从电视上看到很多地方的风景。所以我特别喜欢看一些介绍旅游景点的节目，我仿佛身临其境般，让主持人带我游遍祖国的大江南北。或者看看卡通片，让自己的心变得单纯些，再过一把当小孩子的瘾。或者也会看看教人煮菜的节目，学着点手艺，有空的时候做几个菜让家人尝尝。偶尔，我也会看看新闻，关心关心国家大事，只是这样的时候很少。

对于别人来说，也许会觉得我这样的生活很枯燥，但子非鱼焉知鱼之乐？我很喜欢看电视，所以我很享受我这样的生活，如果可以的话，我还想一天二十四小时都守在电视机前，不错过播出的每一个节目。也有的人也许会认为我这样做是浪费时间，一点意义都没有。但是，我却从电视节目中学到了很多东西，无论做人还是处世，我觉得意义非常大。

我喜欢我这样的生活方式，很轻松，也很愉快，只是，该学习的时候我是一定会学习的。

13、学习普通话的体会

学普通话是一件非常锻炼意志催人上进的事，我学习普通话最大的一点感受就是坚持。

我的乡音很浓很重，为了提高普通话，我在基于事实的清楚认识后，下定了决心要学好它。购买了普通话的练习书，下了音频文件有事没事进行跟读练习。记得每回晨跑、晚餐后散步我都要边听边练习，每回睡觉前，就会静下心来，仔细地用心倾听别人富于感情的阅读，我把它形成一种习惯，听别人朗读也是一种很享受的事情。

要考普通话了，我就开始进行冲刺练习。我告诉自己，每天无论多忙多累都要抽时间去练习。每天中午，吃完中餐，只要不下雨我都会拿着一本书，到树底下的草坪上边看边听边读练习。给自己纠音，在纠音的过程中，我尤其注意到了自己的平舌翘舌区分不明显。于是在平时说话的过程中，我会刻意地对那些忽视的细节发音加以改进。在口语练习过程中，偶尔也会在朋友面前闹出些笑话来，这更增添了学习普通话的兴致。

生活中的很多道理是和学习普通话一样，学习的收获远远不止是奋斗的过程及本身的提高，更是一种精神演练和提升。我学习普通话，学到的就是这点精神，用许三多的话说，就是一种“不抛弃，不放弃”的精神。

14、谈谈服饰

人常说“人靠衣装马靠鞍”，这说明服饰对人们是很重要的。

看着大街上的行人，穿着各不相同，各具特色的服饰，心中总是很感叹，在改革开放之前，人们的服饰款式基本上是统一的，颜色也只有绿色、蓝色、黑色、灰色等那么几种。而现在，每个人都会根据自己的个性特点以及气质风格来选择适合自己的服饰，其实随着社会的发展，服饰穿着也渐渐成为一门学问，只有在不同的场合穿着最适合的服饰，穿最适合自己气质的服饰，才会给人以和谐的美感。

我认为，对于服饰，每个人都有每个人的看法，而且随着年龄的增长，对服饰的看法也会随之改变。但是“爱美之心，人皆有之”，这点不会变。我不怎么会打扮自己，小时候，妈妈给我买什么衣服，我就穿什么样的，只要是新衣服，我就都挺喜欢的，随着慢慢的长大，我对于服饰有了自己的看法。我觉得，衣服不用多么的花枝招展，只要搭配恰当，简洁大方，适合自己就可以了。如果要赶潮流，追时髦永远都是赶不完，追不完的，这是一件花钱、辛苦的事情，衣服多了，穿不过来也是浪费。现在有些人盲目追求名牌，其实在我看来，服饰是否恰当，与品牌没有必然联系。不穿名牌而穿着适合自己身份和气质的衣服，同样能吸引别人的眼球，令自己自信。

17、谈谈科技发展与社会生活 21世纪以来，科学技术，尤其是计算机网络技术、电子信息技术的飞速发展，使得手机、电脑等昂贵的奢侈品步入寻常百姓家，成为我们生活的必须品。

想象一下，如果没有手机，我们如何能随心所欲地与亲人保持联系呢？如果没有网络，我们又如何能那么方便地进行各种信息文件的传输呢？不可否认的，科学技术在一定程度在改变着我们的生活，为我们的生活带来方便。

但是，我们在享受科学技术为我们的生活带来便利的同时，也不要忘记了在使用这些高科技产品要注意的事情。例如在使用手机时，你必须要注意场合，要注意对别人的尊重。例如在开会或者在上课时，如果你的手机铃声突然响起来，那就是对别人的不尊重，因此，在开会或者上课时一定要关机。同时，也不要在电影院或者其他公共场合用手机高声谈话，那会影响别人，你可以把手机调到静音状态，然后用发信息的方式进行交流。

人们的生活因科技的发展而变得更丰富多采，科学技术的发展又因人们生活水平的提高而发展迅速。科技发展与社会生活之间存在着密切的不可分割的关系。

20、我的家乡

我的家乡不如上海的繁华，也比不上浙江温州的富裕。我的家乡是一个小小的县城而我就是小小的山村里成长的，有山有水，可以说是山清水秀，鸟语花香。从小生活在这里，对这里的每一片土地都热爱。这里有我的童年，有我的童年伙伴，还有很多有趣的地方

我的家乡盛产茉莉花，有茉莉花之乡的美名，这里的每家每户都有种植茉莉花，每逢茉莉花盛开的季节，当你身处我们村，都会闻到茉莉花的香味，那淡淡的清香，沁人心脾，有时就感觉是从你身上散发出来的。虽然是小小的花骨朵，一大片花园却能发出巨香。如果你来我们家乡做客，那我们必会给你品尝上我们特制的茉莉花茶，一定会让你入口难忘的。当然每年的8月中旬我们县也将会举办盛大的茉莉花节，到时将会邀请一些国家领导人或一些明星嘉宾来参加，当然也吸引了一些国外的友人前来参观我们特有的茉莉花节。

虽然我的家乡是个小小的山村，不管是交通还是科技各方面都比不上大城市。但是大城市有大城市的优势，而小山村有小山村的优点。这是一个充满温馨而舒适的地方。这里没有城市的喧嚣，没有污染的水源，没有不达标的空气。虽然算不上世外桃源，但少不了的是那淳朴的乡村的气息。还有那清香的茉莉花在我的心里开放。

22、我喜欢的节日

中国有很多传统的节日，春节、元宵节、端午节、中秋节、重阳节等等。我最喜欢的要数春节了。春节是中国最热闹的节日。到了这天，每家每户张灯结彩，互相祝福。贴对联是每家都要做的事，把大大的福字倒着贴就表示福气会到来。到了晚上的时候，爆竹声连成一片，充满着喜庆与欢乐。吃完团圆饭，一家人围在一起边看中央台的春节联欢晚会，边吃东西，边聊天，多么的温馨多么的和乐融融啊！

我是一个爱美的女孩子，每当春节来临的时候，我便可以穿上期望已久的漂亮的新衣服，和家人们一起去亲戚家拜年。或着跟朋友们去公园看舞龙舞狮。过年的时候公园里总挤满来自四面八方的人们，他们都穿着新衣服，脸上也挂满了幸福的微笑。是啊，过新年代表着新的一年的来临，新年新希望，那是人们对新的一年里美好生活的向往。

其实我喜欢春节还有一个重要的原因是在春节期间，我能收到很多来自长辈的压岁钱，这样，我就能把它们存起来，等哪天想买什么喜欢的东西了，就不必伸手向父母要钱了。

25、谈谈个人修养

修养分很多种，有文化修养，道德修养等，现在就让我们来谈谈道德修养。

我认为一个人单单上有很高的文化修养是远远不够的，还必须具备良好的思想道德修养。这除了要求你必须要爱国爱党以外，在日常生活中，也必须要讲求诚实守信，力求品行端庄。

然而，在二十一世纪的今天，随着科技、经济的发展，人心也变得日益浮躁，很多人为了利益而不顾自己的思想道德修养。有些人为了利益而不惜铤而走险，行贿受贿，有些女性为了能过上荣华富贵的生活而甘愿委屈自己被别人包养，更有的人受不住金钱的诱惑，置众人的性命于不顾进行毒品买卖……这些都是不道德的行为。

为此，我很敬重像朱自清那种不为五斗米折腰的品格，跟敬重陶渊明不愿与世俗同流合污而甘愿退隐田园的高贵品质。

我觉得为了能培养出适应二十一世纪需要的高素质的人才，学校很有必要加强对个人思想道德的培养。套一句葛优的话：二十一世纪什么最贵？人才最贵！而人更是贵在有高尚的品质！

26、我喜欢的明星

现在的明星很多，但是我喜欢的却是屈指可数。其中江一燕是其中之一，让我喜欢她的不是因为她长得漂亮，戏演得好。而是那大山里孩子们一声亲切的小江老师，让我特别的感动。

江一燕爱上大山的孩子，也是一个偶然。那是2025年，江一燕去广西巴马县东山某个村拍戏。江一燕在那里拍了三个月的戏，亲身感受到村里的生活环境很艰苦，学校简陋得不能再简陋了，江一燕经过一翻思考，决定在网上开一家爱心义卖店，以资助那里的孩子们。“我想尽我的微薄之力来帮助他们。”江一燕说。她决定把资助山里的孩子作为自己的一个长期公益项目，坚持做下去，她把自己看到的和想到的，发在自己的博客上。义卖站刚开始时，江一燕卖掉了自己心爱的礼服，还有许多自己很有情感的爱物，圈里的好友很支持她，纷纷拿出很有纪念价值的物品在淘宝店里义卖。还有很多感动的瞬间就是小江老师给孩子们上课，跟他们一起玩游戏，有的孩子甚至想让小江老师当他们的妈妈，这是亲切到什么程度，让大山的小孩们那么喜欢她，可想而知那种感情是那么的真。

或许会有人说，江一燕是在做秀，可我却不这么认为。她对孩子们的爱是那么真实，那么的让人感动，明明就是一种伟大的爱。有多少明星能这样默默的付出，在如此艰苦的环境里生存，别说是光鲜亮丽的明星，就算是生活在农村的我也未必能呆那么长的时间，不为名不为钱不为权。特别的高尚，小江老师也是我心目中的好老师。

28、谈谈对环境保护的认识

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。真的很让人心痛。

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。过度排放的二氧化碳使大气层遭到严重的破坏，空气受到严重的污染，全球气温变暖将使冰山融化，水平面上升，随之而来的是越来越多的土地被水覆盖。酸雨使河流、湖泊受到严重的污染，鱼儿失去了往日的欢乐，花儿也失去了光彩。而过度的砍伐更会使水土流失严重，森林的作用是涵养水源，调节气温的，当森林一但受到破坏，更多的土地将流失，气温也会变的反复无常了……

为了能使经济发展与环境保护相协调，国家制定实施了可持续发展战略：当代人资源的利用要在不损害后代人的前提下进行，这样，就能确保经济与环境的可持续发展了。要知道，地球只有一个，如果我们不爱护它，而放任自己在他身上开发，等待我们的将会是什么？

又有一个广告台词是这样说的：如果我们不节约水资源，地球上剩下的最后一滴水将会是你的眼泪！

30、购物（消费）感受

近年来网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试 了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会到网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂存架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。

其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务在我国还是起步不久，如果没有人们的支持，它不会很快的发展起来的。我很高兴自己可以成为它的拥护者。

21、谈谈美食

都说民以食为天，谈起美食，我觉得，只要是我爱吃的，不论便宜的还是昂贵的，都是天底下最棒的食物。

当然小时候，我最爱吃的就是肉了，不管是什么肉，肥的瘦的都不放过，也不管是怎么做出来的，只要是肉，我就都爱吃。长那么大了，也尝了不少的美味佳肴。现在回想起来也都记得，重庆酸菜鱼啦，猪八戒烤猪蹄，鸡包翅，铁板鱿鱼，烤生蚝等等，太多了，说得我都咽口水了。但是呢。我最喜欢美食那就是麻辣烫了。

自从上高中至今，我就开始喜欢上麻辣烫了，不管是夏天还是冬天，我都喜欢吃，冬天，吃上一碗麻辣烫，我觉得顿时就不冷了，尤其是感冒，鼻子不通气儿时，等着吃完麻辣烫，鼻子也就通气儿了，那种感觉好极了。夏天时，我喜欢买一碗麻辣烫打包回来吃，旁边放着纸巾，边吃边擦汗，旁边也没有人，不用在乎自己的吃相，那种感觉可以用一个字来形容，“爽”！我觉得每家的麻辣烫味道都不一样，只要新开的麻辣烫店新开业，我必定是第一批光顾的客户。可想而知，我对麻辣烫的喜爱程度。人生真的是唯有美食不可辜负啊。

三、我尊敬的人（八、我的朋友）

有生以来，值得我尊敬的人很多，但最值得我尊敬的是我的爸爸，他同时也是我的朋友。

爸爸是一个普通的工人，由于生活环境不好，他没有读过多少书，但是他老实、敦厚、工作积极，认真负责的品质却很值得我学习。

爸爸工作很认真负责，每天他总是最早到工作岗位，就算下班了，如果工作还没做完的话，他却坚持要把完才工作做走。爸爸的工作很辛苦，每天要维修坏了的机器，每天总是机油、灰尘满脸地回来，但却不曾听他抱怨过半句。妈妈说他很傻，厂里一起工作的年轻力壮的年轻人很多，但他却非得什么都自己包揽上身。爸爸却说那些力所能及的事多做一点也没什么。大家都是为厂里效力的，都是为了厂好。爸爸为人很老实，虽然还不至于是在地上捡到钱后蹲在原地等失主回来领的那种，但也相差不远了。他非常痛恨人作弊，他自己也从来不作弊的。从小开始，他就教导我无论是考试还是别的，千万不能作弊。二十多年来，在父亲的耳濡目染下，养成了我诚信的好品质。在大学期末考试中，无论别人作弊得多么疯狂，我仍然不为所动，老老实实地学习。这一点，是很值得我自豪的。

我觉得最理想的父子关系是既像长辈又像朋友的关系。我很高兴我和爸爸的关系就是这样的。每当我做错事的时候，爸爸总会给纠正错误，每当我遇到困难时，第一个想到的就是我的父亲。我会向他说明我困难，让他给我帮忙想想办法克服，当我迷惘时，我会向他倾诉，而他也总是聆听我的诉说，为我排忧。

回想这二十几年来的点点滴滴，我深深地为之感动。世界上还会有谁像爸爸那么疼我知我关心我呢？

18、我知道的风俗

春节在中国人的心目中的地位是最高的，它也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”。它代表着新一年的开始，都说新年新气象，而且形容新年的好词也不胜其数，它更是新目标实现的开始。

在过春节的时候，即使远在千里之外的人，都会尽量赶回来跟家人团聚，过一个和和美美、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。

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。

除夕晚饭，非常丰盛，一家老小围在一起吃团年饭，热闹极了！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。

每年过春节，晚上全家人老老少少都围在桌子旁包饺子，我们还会准备几枚洗干净的硬币包在饺子里，谁要是吃到了，谁在这年福气就最旺，一边包饺子一边说着一年来发生的喜事儿，小孩子不会包，包几个就跑出去玩了，我们手里拿着烟花，可是那时天有时还没黑，孩子们就盼着快点天黑，天一黑，他们就可以放烟花了！

春节是中华民族的传统节日，我衷心的希望中国的春节会越来越喜庆，祝愿中国繁荣富强！

七、难忘的旅行

从小到大，外出旅行也有五六次了，我去过深圳的欢乐谷、世界之窗和民俗文化村，番禺野生动物园，而最使我难忘的是去重庆旅游，但难忘的并不是去到重庆游玩的经历，而是在飞机上的旅行。

那是我第一次坐飞机，心情当然是很紧张的。其实紧张的原因很简单，那就是我怕飞机失事。听说坐飞机是所有交通工具中最安全的，死亡率才几万分之一，但是，汽车或者火车发生事故也许不会死，但是飞机失事的话那就必死无疑了，虽然有四十五万的意外保险，但我还是觉得生命比较可贵一些。也许是上天要捉弄我，在那次飞行中，飞机遇到了三次乱流，每次我都吓得在发抖，闭上眼睛在不断的祈祷。有时甚至会禁不住在想，如果我能平安落地的话 我以后一定会好好学习，争取年年都拿奖学金，而且要更加孝顺我的父母，将来一定要做一个有用的人……心里一直都见煎熬着，很难受。

飞机就在我的胡思乱想中安全降落，我提着心也终于落了地。走出机场的时候，我的第一个想法不是重庆机场好宏伟，而是我以后都不坐飞机了！这种在死亡边缘徘徊的经历真是让我一生难忘啊！

12、我喜欢的季节（19、我和体育）

也许很多人都不喜欢夏天，因为夏天阳光太猛烈，晒得人眼花，热得人发疯。但是，我却非常喜欢夏天，尽管皮肤会被晒得焦黑，但我却义无返顾地喜欢它，因为在夏天我可以进行我最爱的体育活动——游泳！

（一个人要想有健康的身体，除了要有健康的饮食习惯外，还要进行体育活动来锻炼自己的身体。体育对于每个人来说都是必不可少的，但遗憾的是，我并不喜欢体育，上学时每当要上体育课了，我总会很苦恼。而奇怪的是，虽然我不喜欢体育，但是我却非常喜欢游泳！）

说出来你也许要觉得奇怪，其实我并不会游泳，也许是由于我的手脚不协调的缘故，蛙泳或自由泳的动作我怎么也学不会。但是，我却非常享受泡在水里的感觉，在炎热的夏天，泡在凉爽的水中那是多么享受的事，而且水的浮力让自己觉得仿佛漂起来了，很好玩。每当我闭着气钻到水里，睁着眼睛看着水里的一切时，我不禁会为之深深的陶醉，想着水是多么奇妙的东西啊，如此澄清透明，仿佛不存在，但是却又能摸的着。我喜欢游泳的一个最重要的原因是因为游泳是最好的减肥方法，它能使身材更匀称，线条更优美。哪个女孩子不爱呢？因此，爱美的我也爱上了游泳。

而且据专家研究表明，游泳不但能锻炼身体，而且还会促进智力的开发，使人更灵活，更聪明，虽然我现在不是很聪明，但我相信在我长期游泳的努力下，一定会越来越聪明的！

23、我所在的集体

我所在的班集体是一个充满活力、团结互助、温暖快乐的大家庭。

我们班同学大多数来自农村，一样的装束，一样的朴素，一样的乡村风俗，使得我们在一起生活、学习相处得很融洽。没有高贵贫贱之分，有的只是平等，互助友爱。

我们的班集体是团结的，学校每学期都分年级开展体育比赛活动。有蓝球赛，排球赛，足球赛，羽毛球赛等。无论是哪项比赛，只要有我们班参加的，都会看到我们班男女同学在赛场旁观看，做拉拉队，队员们出来休息马上会有同学递给一杯矿泉水。递上擦汗的毛巾。正因为场外同学的团结一致，鼓舞了赛场里的队员们，每次比赛，我们班的男女队总会获得奖状。当然，取得比赛的胜利，很大程度上决定于队员们的球技，但如果不能团结一致，队员们彼此矛盾，不互相配合，胜利的结果能得到吗？

团结，和谐友爱的班集风气，还让每个同学的心里都感到踏实、温暖，哪位同学有自己不能解决的问题，他首先想到的是班集体，找同学们帮助共同解决。哪位同学有了困难首先向他伸援助之手的是我们自己班的同学，哪位同学的成绩落后了，班里的同学就组织大家帮他把学习赶上。总之，我们班是一个充满活力团结、互爱、互助、温暖快乐大家庭。

24、谈谈社会公德

社会公德是最起码、最简单的公共生活规则，随着经济建设的迅速发展、精神文明建设的不断加强以及整个社会教育水平的普遍提高，广大公民的道德意识已有很大提高，但是仍然存在一些破坏环境、破坏公物、破坏公共秩序等不良现象的发生。

就拿现在中央电视台正经常播放的一则公益广告来说吧，：这则公益广告的内容是这样的：在一辆公共汽车上，有一位男乘客漫不经心地将刚喝完的饮料瓶，乱扔在车厢里，车上的乘务员看见了，就赶忙走上前去，拿起饮料瓶对着男乘客，怒气冲冲地说“这是公共场所，你怎么乱扔东西呀？” 然后便不假思索地把饮料瓶往车窗外一扔。每次看到这则滑稽的广告，我就忍不住要笑起来，难道车外的公路就不是公共场所吗？可见，还有许多人的环境保护意识是极其狭隘的。

各种破坏公共秩序、破坏公物等不良行为屡禁不绝，常有共公设施遭到破坏或被盗走等事情发生，坐公车给老幼病残让座的人也并不多见；乱扔垃圾、随地吐痰的现象更是随处可见，人们已经越来越深刻地感觉到倡导和履行社会公德刻不容缓，只有通过加大社会公德的宣传力度和大力开展道德教育，不断提高人们的道德意识，让每一个社会公民都能自觉遵守社会公德，这样才能共同创造一个美好的家园。

29、我向往的地方

我向往的地方是北京，要问我为什麽向往北京，除了北京是我国的首都，政治经济中心外。那首先是因为到了北京，就可以看到升旗仪式，早上赶到天安门前，看到那冉冉升起的五星红旗，这时，你心里会感觉这是一幅多麽壮观的画面啊！

北京是一个古老的城市。这个城市里有许多的名胜古迹，如故宫、天坛、北海、颐和园、雍和宫、等等。故宫又叫紫禁城，是以前明清两朝皇帝处理国家大事和居住的地方，故宫的建筑十分雄伟，并且里面的珍宝馆还保存了很多宝贝。

北京又是一个现代的城市。这里有许多现代化的建筑，如国家大剧院——“鸟蛋”、新中央电视台——“大裤衩”、拥有亚洲最大室外屏幕的世贸天阶、亚洲最大的火车站——北京南站、北京的地铁和公路也很发达！

北京是一个奥运之都。大家还记得吗？2025年奥运会正是在北京举行的，我们中国队还取得了金牌和奖牌最多的好成绩呢！我想去看鸟巢、水立方、盘古大观、玲珑塔。北京还是一个美食之都。全聚德的烤鸭、东来顺的涮羊肉、都一处的烧卖，说起这些我的嘴巴里都是口水！

北京是我最向往的地方，我要登上长城，毛主席说：“不到长城非好汉！”所以有时间我一定要去一次北京。爬一次长城

**第三篇：普通话三分钟演讲[模版]**

各位朋友：

大家好，众所周知，汉语言是全世界占四分之一人口使用的语言，普通话作为汉民族的共同语，必将成为现代汉语的代表。

中国的文字从甲骨文到楷书经历了上下三千年的历史，漫漫长

不同的地方语言势必会成为彼此交流的障碍，普通话的运用就

自然显露出来了，但如果没有标准普通话的基础，就势必又带来很多麻烦：朋友的烦恼不能分担，快乐不能分享，孤独感便会油然而生！而普通话便会是我们敞开心扉，打开心灵之窗的叩门砖，然而现实却存在着许多问题，带着很浓家乡口音的普通话在校园里频频出现，卷舌、翘舌、平舌等掌握不正确的错误更是层出不穷，这不仅会闹出很多笑话，而且也有损全我们当代人民教师的形象。

无论如何，普通话都将会是你和别人沟通的一把金钥匙，你的道德、修养、文化都将在普通话中得以充分展现。试想你会操着一口乡音和别人交流吗？这就要体现作为一名合格人民教师所需的素养！

随着时代的发展，社会的进步，网络时代正向我们走来，而一些

打字时为省事冒出来的同音字、错别字却开始扑面而来，不规范的使用祖国语言，给普通话的正确推广起了很大的反作用。所以，要想规范使用祖国语言，就要求我们从生活点滴注意起，严格要求自己，我们祖国的文字才会进一步提高发展。请大家一起行动起来，规范使用祖国的语言——普通话，让规范的语言之花处处盛开！

青年教师普通话演讲稿

姓名：佟珊珊

单位：杨津庄镇大堼上中心小学篇二：普通话演讲稿

普通话演讲稿

让经典陪伴孩子们成长

孙惠霞

尊敬的各位老师： 大家好！我演讲的题目是《让经典陪伴孩子们成长》。我也曾就读于我正任职的学校，虽过去了近二十年，但儿时的情景却恍若昨天。曾陶醉而不解老师那发白的小黑板一次次教给我们的唐诗宋词；还记得但无从理解同学间相互调侃的“苟不教，性乃迁”的戏语；更无法知晓成人们那“孔老二不是菜，耕读始祖谁不拜”的真正含义。大家在“被”普及与提高的喧嚣中“被”校园文化了九年，我不知道有多少同学能熟记几首古诗，我不知道有多少如我一般“被”有所作为的工薪同事能详述几件劝学劝善的典籍，我更难想象浩如烟海的中华文化是否犹如遗传般滋养了我的同龄朋友。思古抚今，我更倾情于学校所开展的“文化早餐”、“吟诗说事”“经典伴我成长”、“经典情景剧”“读经典的书，做有根的人”等系列活动，在晨读中体味平平仄仄的悠扬，在朗诵会上感受憾心惊魂的高亢，在课堂上咀嚼“推敲”般的细腻，在文章里感悟经典滋养的芬芳。让经典陪伴孩子们成长，因为经典更接近真实。去年在亲戚家吃饭的一幕让我记忆犹新：一位年届六十的老者不小心弄翻了饭碗，米饭洒落一桌，大家异口同声的说“没关系，重来一碗。”但老者将饭仍旧装进碗里，还说“倒了可惜，谁知盘中餐，粒粒 皆辛苦嘛”，我愕然，他竟然还会引用唐朝诗人李绅的《悯农》诗？而且用得如此自然，如此恰当。几千年来，中华民族的传统文化一直在中国百姓中传承，许多经典已成为我们百姓的道德水准，成为他们生活行动的指南。这就是经典的真实和真实的经典。当今世界最大的隐忧是青少年的教育危机，而中华文化经典是中华民族优秀文化的瑰宝，是祖国五千年文明史中的精髓，学习并继承其精髓，对陶冶情操，鼓舞志气，启迪思想，提高修养，有百益而无一害。诵读中华文化经典，让我们的学生接触最有人文价值的作品，这对开启他们的智慧、塑造他们完美的人格，无疑是最有效的路径。

让经典陪伴孩子们成长，经典可以让孩子们在追赶世界的同时强大自己。改革开放使中华民族获得了生机，中国社会前所未有的发展速度让世界刮目相看。我们除了给世界经济发展注入活力之外，我们还要在文化上对世界做出贡献。中国的孩子最终是世界未来的主人，让经典陪伴他们，用五千年中华文化武装他们，从而推进世界文化的发展，这是我们义不容辞的历史责任。

让经典陪伴孩子们成长，我们还应该做得更多。两年前那个烈日炎炎的中午，我伏在栏杆下雕刻着一幅幅配图诗文，豆大的汗珠从我的额头落下。但想着能为孩子们提供健康美好的母语营养，构筑一个温馨幸福的成长环境，我的心里是何等的惬意，何等的凉爽。这两年里，琅琅读书声时时飘荡在学校上空，师生们天天诵读精典名句，日日与古代圣人结交。每天清晨，当学生一

老师们，朋友们，捧起书本，就是捧着一个伟大的思想；翻开书页，就是翻动一个精神的汪洋。在四书五经的哲理中浸润，在诗词曲赋的意境里陶醉，于是，我们就会在这个神奇的世界里，看人文与科技共舞，看经典与时尚齐飞；我们坐拥书香，时而平静如水、时而激情澎湃，我们的童年因此不再枯燥，我们的青春因此不再浮躁，我们的灵魂因此晶莹剔透而又纯洁高尚。

我的学习生活

学生，“学”字当头，即以学习为主。一直以来我都是把学业放在第一位。在面临种种与学业相冲突的的诀择时，若实在无法调和，那么其它利益只能服从学业利益。

以学业为重，需把主要心思和精力放在学习上，不可避免的，生活会显得枯燥，缺乏色彩。于是，我慢慢地学会从单调的白纸黑字中寻找乐趣。比如说，上课时紧跟老师的思路，在老师的引导下积极思考，主动回答问题。虽然很多时候仅是在座位上说说。算不上什么正式的回答或压根儿就是随声附和，但每答对一次便增一分成就感，一分继续往下学的欲望，答错了呢，则及时改过，印象也深些。对我来说，这是一种使自己上课集中精神和保持饱满情绪的好方法。而且我发现，上课时坐在教室前排也有利于提高听课效率，因为板书，一与老师进行思维交流，另一方便可避免受其他同学，事物的干扰影响。

谈到学习动力，我自己也说不清楚，但我渴望得到老师和同学们的称赞。同学一个称赞的目光，老师对我的回答的一句小小肯定，都使我得到莫大的鼓励，从而加倍努力，争取做得更好。而且，作为学生，本能上我追求成绩优秀。在长期的探索过程中，也悟出了些小技巧：面对考试，一方面重视所有考试科目，力求各科均能发挥应有水平，从而保证总成绩较高，另一方面科目不同学习方法也有异。如专业课要想得高分，扎扎实实的基本功是少不了的，这就要求上课认真听讲，做好笔记，掌握好要求掌握的知识。至英语，词汇是根本，而依靠零散记忆和联系记忆学习单词效果会好些。学习的生活有苦也有乐。难懂的公式，复杂的数据，还有一大堆的归纳演绎，咋一看总叫人不知所措，痛苦不堪。然而，当静下心来，耐心的研读，与同学探讨或请教老师，事情便会出现转机，那种豁然开朗的快乐是其它玩乐所无法取代的。当然，直接在左右我们学习心情的还是考试成绩。有时候，苦苦地钻研全部身心的学习付出，得到的却是远不如预想的苦涩的果实，于是，沮丧过，挣扎过，最终理智战胜情感，冷静对失败进行科学的归因从而再见曙光！这是一种多么奇妙的战胜自我的喜悦！

我的业余生活

书香盈满人生路

什么样的人生是充实的呢？有人说，是香茶伴经典，欣然同意之时，我更想说，是当阅读成为一种习惯。

图书馆，周末，人迹罕至。调查结果颇多，且不提没有时间的中年人与买不起的个别人士，单说“不习惯”的风华正茂的和我一样的青年。读书当然不一定去图书馆，但这至少反映了一定程度上阅读习惯的缺失，一些浮躁的人们难以在物欲横流的世界里静心打开洁白的书页。

充实的人生不该离我们远去，阅读的习惯便是他坚强的支撑。

把阅读说成悦读，再好不过了。这便把阅读与快乐串联起来，好读者不如乐读者。而充实的生活则必须要有快乐和丰富。

阅读可极夫游之乐。时间有限，阅读心灵之空间无限，悠悠间，万里山河踏遍。乘黄鹤神登黄鹤楼，随归雁悠然落江边，征蓬万历初汉塞，觥筹交错繁花赏长安。这读书，让你生命的经历陡然加宽，收获了心灵的震撼，亦从精神层面收获了一份富足。阅读能极夫交流之乐。古来圣贤皆寂寞，唯有著书留其名。我们的阅读便可一次次同伟大的灵魂碰撞，一次次同伟大的精神交谈，那是“八百里分麾下炙”的豪迈；那是“黄河落天走东海，万里写入胸怀间”的气度；那是“我以我血荐轩辕”的责任和胆识―――有这些，我会感到心灵的踏实，会感到生命的河流一下子深了，清了，静了，仿佛到了心灵更深的深处。

阅读更能极夫思考之乐，苏格拉底说过“没有思考的人生是失败的人生。”而阅读，往往是我们思考的起点。谈到圆明园的断章佚简，不禁泪下心酸，何等的辉煌，竟一日火光，皆成废墟，为何？读到雨果“两个强盗”的论断，我知道了这样瑰丽的珍宝对任何人都是一种招引，之所以这样，正是“国不强，国之不国”的恶梦！读到“面朝大海，春暖花开”，我会想，是怎样的灵魂才会在阳光下独自盛开，孤独地装点世界？！风起之处，云涌；水盈之处，泉生。正是这种滋养，让人生充盈，就是这种滋养，让世人觉醒。

让阅读成为一种习惯吧，即使是在网络阅读也好，但重要的是真诚地用心去迎接那字里行间包含的睿智的思想和美好的感情。人路不平，书香引；书香盈满，人生路

我的假日生活

刚刚一场春雨，转瞬就是一片嫩绿，是我最喜欢的柔嫩欲滴的翠绿，正是踏青的好时节。

周末爸爸妈吗带上我到海边玩。

初春的滨海大道上，车流已经开始涌动，间或还有扎红的豪华车队，原来是新人们也来海边赏春。蔚蓝的海天映衬着俊男靓女，正是一片春意盎然时。刚驶上立交桥，波光林粼粼的海面扑面而来，远处停泊着几艘待进港的巨轮，近海还有几叶小舟游弋，海浪在蜿蜒的海岸边拍打出碎玉般的浪花，心情豁然开朗。

还是来到我最喜欢的鸽子窝浅滩，刚刚退了大潮，因为尚早，赶海的人还不多，眼前是一片开阔寂静，退潮的海水在浅滩上留下整齐的梯节和一汪汪的浅溪，在艳阳的映照下，熠熠生辉，间或有只寄生蟹飞快的在蟹洞间穿游，赶早的渔民已经回岸，小贩们在赶来取海鲜准备上市。

我开始沿海岸漫步，时时举起相机抓拍景致，我还是喜欢盛夏以外季节的北戴河，她空旷的略显沧凉，但那是她最纯粹和最自然的状态，唯一听得到的拍浪声和海鸥的低鸣似乎在应和你心底的吟唱，那时你会觉得你离自然如此之近，有一种天人合一的感觉。

行走间忽见前方一片银白，应该是海鸥群，但似乎又寂静不动，于是紧赶几步，果然是一片海鸥在觅食嬉戏，于是举着相机悄行几步，想拍几张近景，待有几十米远时，开始伫立取景，忽然，奇景突现，先是几只，后是一片，在后是整片海鸥群开始起飞盘旋，低鸣吟唱，似乎在为我这个旁观者起舞，那真是世间最优美的舞姿，是大自然的旋律，我几乎有些忘情的欣赏着这自然的奇观，忽然猛醒时才举起相机不停的按动快门，总算没有辜负大自然的这份恩赐。欣赏完海鸥的舞蹈，见远处还有群海鸥游弋，实在有些不忍打扰她们，只好远远取了几张远景。好一个惬意的充满趣味的假日。

我的朋友

什么是真正的朋友?不同的人有不同的想法.我认为:朋友是你前进中的给你指明方向的人.朋友是为你解决困难的人，朋友是与你知心的人，朋友是关爱你的人.朋友是与

你朝夕相处的人而不会因为你存在着一些微不足道的缺点,而到处乱讲的人.因为人无完人嘛!何况你的朋友 也不是一个十全十美的人啊!朋友是金,朋友是银,朋友是阳光,朋友是月亮.朋友是星星.朋友是在你走向黑岸的时候，为你点亮明灯的那个人.朋友不会因为你现在处于困难时期，而离你远去的人.朋友不会因为你处 在人生低谷的时刻而抛弃你的人.真正的朋友不会人云亦云，不会在你受伤的伤口上再洒上一把盐的人.朋友不会因为小人对你的栽赃,而远离你的人，而是在这个时候，伸出援助的手来关心你，关怀你的人.真正的朋友不会见利忘义.不会随风倒,不会对有用的人就阿虞奉承,对无用的人就一脚踢开的人.真正的朋友不会因为一点私利,就把朋友的情谊抛开了一边.真正的朋友不会有私心的,他会在你需要帮助的时候，不顾一切的对你呵护的人，他会一直对你最忠诚的人，他会承诺你们以前的一言一行,不会因为你暂时的不顺利,而把

你忘掉的人.真正的朋友是有道德的,在你有困难的时候，他不会对你施加任何的压力,对你施加让你喘不过气的做法的.真正的朋友会是理智的，会是有头脑的.他不会看到你此时的不

顺,他不会是袖 手旁观的.他会在背地里解劝你，他会私下里与你交流,他绝对不会把对你看法直接说给别人 的听的.也就是说,他会给你留面子的.真正的朋友可以为朋友两肋插刀,为朋友可以呼风唤雨,为朋友可以是阳光般的心情,会是对你百般呵护.真正的朋友，不需要朝夕相处，却需要心与心的契合.谁的处世都有自己的方法，你要求别人这样做,也不能强求人家非要按照你的方法来做，何况

父母也没有这样要求的，何况你是一个外人啊，谁也不可能把自己的方法强加于别人的头上

.所以友谊和与朋友的交往更不要强加于人家。

为人处世你有你的想法，你的想法别人也不一定接受的，所以与朋友交往上,不能千篇一律的，你有你的方法，我有我的追求。

结交朋友要靠诚心和真心，结交朋友要靠自己的为人,是真朋友不会因为你有难处的时候，离开你，不是你的真正的朋友,即使在你最困难的时候，离开了你，你也不必懊恼，因为你可以 认清了什么是真正的朋友，在与朋友交往的问题上，要多结交朋友，在朋友最需要你的时候，你不要袖手旁观,不要对朋友远离,这样的朋友才是真正的朋友。友谊是一个人的需要的 ,友谊是一个人必须的，友谊是一个人向往的，友谊是一个人在人的一生中不可缺少的.我们都渴望友谊.我们都珍视友谊。

朋友是真诚的，朋友是真心的．有朋友的人生是幸福的人生。

心中明月清风.坐看风云变化.雄辩是银,沉默是金。

人生离不开友情!友情会随着人的一生,与你同行.我尊敬的人

每一个人有他最尊敬得人，我最尊敬得人是我得班主任老师――何老师。何老师长着浓浓得眉毛，一双明亮得大眼睛，她总是带着灿烂得微笑，我很喜欢她。“风来了，雨来了，老师捧着一颗心来了。”这是陶行知先生得诗。一代代教师坚守着三尺讲台，续写着这首悠长得诗。我得班主任何老师就是这样一个人。何老师十分关心我们得学习，她把整个心都给了我们了。记得有一段时间，何老师得了重感冒，仍然坚持给我们上课。上课铃响了，何老师从容地走上讲台，用沙哑得声音微笑着给我们讲课，我们积极地回答问题，不懂得何老师就耐心地给我们讲解。当老师布置了课堂作业时，我们就认真地完成，并交给老师批改。老师一边喝着开水，一边颤抖地拿着红笔给我们批改，看得出老师很虚弱，额头上沁出了一颗颗汗珠。最后，何老师实在坚持不住了，只好请了半天假，在家里休息。第二天，当预备铃刚响，何老师又打起精神笑盈盈地来到了教室，认真地给我们讲起课来。

何老师不仅关心我们得学习，还十分关心我们得身体。我们班得李子禹同学得了再生障碍性贫血病后，老师和全班同学都很悲伤，之后又得知李子禹和他得家人已经卖掉了房屋，倾家荡产了，老师便在班上举行了一次捐款活动，引起了学校得注意，于是学校也组织了捐款活动，不久，水井湾居委也举行了募捐。李子禹被大家得热情感动了，终于勇敢地战胜了病魔，现在已经回到学校学习了。还记得有一次，我在学校闹肚子，何老师亲切地抚摸着我得头说：“要不要叫大人给你买点药？”我摇摇头。老师又十分关切地说：“那你回家休息一下吧！”下午，我来上学时，何老师又温和地说：“你好些了吗！”我点点头，于是何老师笑了。

老师是人类灵魂得工程师，是辛勤得园丁，他们默默地奉献知识，哺育我们这些祖国得娇嫩花朵。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，得确，何老师就是这样得人，她为自己想得少，为别人想得多。

这就是我最尊敬得人。

我的成长之路

有人说，成长是痛苦的。因为它把一个人从天真无邪、无忧无虑的世界，带入了一个充满世俗烦恼、虚伪的世界。对于这种说法，我不敢苟同，其实，成长是快乐的，成长，是一个人在人生旅途中自身的演变。它使我的思想更成熟，使我遇事懂得要三思而后行。成长使我更明白事理，辨别是非，懂得如何在别人有危急的时刻，施以援手，成长是一种美。我的成长之路平凡而简单，至今还记得儿时的生活，一个神话般的童年生活，多么叫人怀念呀，当然成长的烦恼是免不了的，从小学到中学，成长的过程可以写一本书，书中会有泪有笑，有愁也有乐，也会有春之声、夏之雨、秋之叶，也有冬的严寒和风霜。

我人生意义上的真正成长始于2025年，那一年，??回头想想我的成长之 路，真的历经坑坷，每走一步都洒下了汗水和泪水，今天能够这样，真的不容易。我知道，老天是公平的，如果你想有所成就、有所建树，就需要付出很多很多的努力，包括体力和精神，也包括思想和情感。我经常告诉自己，我是优秀的，我能行。我想每天都要做的好一点，每天都要争做最好的自己，最好的。

我的愿望

我，芸芸众生中普通的一员，一个真实而平凡的人，却有着自己的理想，自己的性格和追求。

我，并不崇拜现在的歌星影星，并不欣赏“追星族”和“赶时髦”的做法，但我欣赏书法家，喜欢那些有着远大抱负且能执着追求目标的人。我喜欢绿色，热爱大自然的一草一木，一山一水。我敬佩松树的高洁，小草的刚强，顽石的毅力，这些都能让我从中获取力量，促使我奋勇前行。

生活是个舞台，从那里我们能看到人生的多姿多彩，体会到生活的无限乐趣。人生的理想决定生活的态度。曾有人说“人多爱追梦”，其实这个“梦”就是愿望之意。愿望就如一个靶子，而我们则是一支想射中靶心的箭，为了拉个满弓，我们就要全力以赴，无时无刻不在为之奋斗。就是因为有了愿望，爱迪生才能把光明带给人间，雷锋才能把整个人生都献给祖国，献给人民。因此，我们的人生不能缺少愿望。对于那些没有愿望的人，好比大海中的一朵浪花，随着风的吹过而销声匿迹，毫无意义。我的愿望是当一名书法家，让我手中的笔诠释我“心之所思，梦之所在”。为了实现这个我从小就盼望已久的愿望，我从小学二年级便开始跟随杨老师学写毛笔字。当时，我只能利用课余时间和假期学习书法，大部分的时间都用在学习文化知识上。记得当时有些同学笑我傻，说什么毛笔字已经过时了，学书法只能浪费时间。我没有被他们的冷言冷语所击垮，相反，我对书法的爱好反而更加强烈。难忘的是，我高中时曾因书法好而受到学校领导的多次表扬；值得欣慰的是，我大一时获全队硬笔书法一等奖。我从未放弃过对书法的练习，直到现在，我每天还坚持练习一个小时的书法，以实际行动去实现自己的愿望。我喜欢真诚，讨厌虚假；我渴望快乐，但也接受忧愁。我高兴过、自豪过，但我不狂妄；我失败过、痛苦过，但我不悲观。我不怕困难，不畏挫折。我希望用我的执着，我的努力，我的拼搏，我的奋争，去创造我的价值，去实现我的愿望。

我的家乡

我的家乡座落在xx省xx县xx镇，是个依山傍水的小乡镇，素有渔米之乡的美称，家乡风景秀丽，景色怡人，空气也非常清新，下面，那就让我来具体地介绍一下我美丽的家乡吧。我的家乡一年四季风景都很美丽。春天，冰雪消融，万物复苏，柳树刚刚抽出嫩芽的时候，看，一群群鱼儿就在河里欢快的游着，小草也掀去了沉重的被子，露出了淘气的小脑袋。到了夏天，一群群的孩子在河里欢快的嬉戏，有的游泳，有的钓鱼，还有的在河边上做沙，听那些孩子的叫喊声，都快把树上的卵巢震落下来了。秋天，丰收了，农民伯伯们个个喜笑颜开，地里的庄稼又比去年多了一倍，玉米个个棒子大，颗粒饱满；大豆粒都很鼓，把豆夹都胀裂了，稻子更是好，一片片黄澄澄的。用它碾出来的大米，煮出来的饭，我们吃着心里都很高兴，因为那是靠我们自己的劳动换来的。冬天，万物都被罩上了一层洁白篇四：普通话 演讲稿

我喜欢的职业

我现在是学生，再过几个月我就要毕业了，一想到自己将要成为一名受人尊敬的人民教师，我的内心就会感到很激动，因为我打心眼里喜欢教师这个职业，热爱教师这个职业。

社会上的人对教师这一职业看法不一，有人认为，教师是太阳底下最光辉的职业，也有人认为教师教师这一职业是最没有前途，最差劲的一种职业，我的一位同班同学就曾对我说过她毕业后不会选择当教师，她认为教师这个职业既平淡无奇，又枯燥无味。我不同意同学的观点，我觉得，教师是一种富于挑战性的工作，人们常说：“教师要给学生一滴水，自己要有一桶水”。在社会飞速发展的今天，学生思想活跃，视野广阔，想得宽，想得深，也想得杂，涉及的问题无花八门，常常超越他们的年龄，所以，做教师的必须掌握丰富的文化科学知识，要加倍努力学习，开拓自己的视野，不断完善自己，只有这样，才能够担负起教书育人的重任。所以说，教师并非是枯燥无味的，虽然我们面对的永远是那么熟悉的课本，但是，面对的学生却在不断变化，天天和那些充满童真的孩子们相处会使你感到无比的快乐，而且，当你看到一批批学生成长为国家建设的栋梁，那种满足和欣慰是不言而喻的。我喜欢教师这个职业，我会为它献出自己的光和热。

我的家乡

我的家乡在南京。你是否去过南京?你了解南京吗?假如你没去过、不了解，就让我来给你们介绍一下吧!南京的风景名胜区很多，有中山陵、太平天国天王府遗址、梅园新村、孙中山临时大总统办公处、雨花台、明孝陵、明故宫遗址、石头城等。但是，留给我印象最深的还是“中山陵”。中山陵是中国民主革命伟大先躯者孙中山先生的陵墓。小时侯，妈妈带我去中山陵，我一蹦一跳地把三百九十二层台阶全部爬完后，已是气喘吁吁，大汗淋漓了!在高处远望中山陵，就能看见那连绵起伏的紫金山，也能看见一层层台阶上人山人海。中山陵每个季节的景象也各不相同。春姑娘来到了中山陵，人们都到这里来欣赏五彩缤纷的梅花，有黄的、白的、粉红的??这些梅花给人们带来了许多欢乐。秋姑娘来到了中山陵，人们被这些桂花吸引了。诱人的香气弥漫了中山陵，就像走进了桂花的天地。中山陵是漂亮的。四季的改变，就像一位魔术师，变化着各种美丽的景象，而且总是那么引人注目。

听了我对南京的介绍，你是不是很想来这儿玩儿一玩儿呀!假如动了心，那就赶紧行动吧!我喜欢的地方

我熟悉的地方是我居住的家属小院。小院虽小但在我看来却很温馨，别有一番味道。我的小院坐落在学校主校区西行约100米处，家属院大门朝南开，傍着公路，交通便利。一进大院，向西看有两排平房，我就住在后一排最西头的那个小院。一进小院，左右两边各有一间小房，东边的那间我当作了厨房，西边的那间我当作了储藏间，搁置一些暂时用不着的东西虽是三口之家但杂七杂八的东西还真不少，堆了满满一小屋。

在院子里我们铺上了一层砖，而在砖与砖之间刻意留出一些空隙，这样在春夏季节缝隙间就会长出绿绿的小草，使得小院绿意盎然，别有一番景致。

小院靠近西墙那里我特意留出一块空地，没有铺上砖，大约1.5米见方吧。我喜欢绿色，所以在春天我会种上一些绿色的东西。今年我种上了几棵西红柿，尖椒，挨着墙的一排溜种上了几棵丝瓜，甚至还种上了两个土豆。到了夏天可壮观了：丝瓜蔓爬上了墙，蔓

延到墙外，到秋天居然还结了几个丝瓜，隔三五天我们就能吃上一顿丝瓜菜;那西红柿尖椒自然没结什么大果，土豆也只是几个小豆豆而已，但那又有什么关系，我要的是那份心情，那份景致。闲暇之余，看看这边的风景，工作的劳累生活的烦恼都会烟消云散。我视这块土地为我的精神憩息地。

小院虽小，但却让我感到有家的温馨，让我能随心所欲的亲近大自然。难忘的旅行

每年的国庆节，劳动节，我们一家人都出去旅游，再加上作为教师，每年还有暑假和寒假两个假期，出去旅行的机会还是比较多得。但最让我难忘的旅行就是有一次和一些同事去探险。记不清那座山的名字，只知道那天天气很冷，又下着雨，不知是那位同事心血来潮，建议大家去登山。大家也就同意了。到了那里，我们在一个同事的带领下，直奔我们要去的登的山，却发现这是一座没有人走的山，或者路不在我们所走的地方，总之，我是糊里糊涂之中跟着同时去登一座没有路的山，说穿了，这是我第一次，也是最后一次的探险活动，因为我天生是个胆小鬼，如果一开始知道要做这样的冒险活动，打死我也不会去的，但到了那里我就没有去路了，只好硬着头皮往上走。起初，还有一点点路的痕迹，但是当我们爬到一定的高度时，就没有什么可以让人放心的地方了。冷雨落在身上，都没有感觉，因为所有的注意力已经集中在如何往上爬上，我偶然一回头，发现自己已经处身于一座半山腰，下面已是悬崖峭壁，我感到头晕目眩，再也不敢往下看了。走到一处，发现一个一点点大的山洞，我们几个人就挤在山洞里，让一个同事先上去，上去之后，他们找来一些藤条，放下去拉我们，我们就这样一个一个的被拉上去，正在这时，有个同事的手机却不合时宜的响了起来，接起来一听，发现是保险公司打来，要他参加保险的，这让我更加为自己的处境而担忧。后来，我们听到了几声鸡叫声，知道山顶上有人家，心里稍微的放松了一些。于是就一个先上去问路，后来他们带来了一个山里人和一根非常粗大的绳子，我们就这样一个个被拉了上去。这样的经历真是难忘。

环境保护

环境保护并不是一个新鲜的话题，但是如今却成为我们国家乃至全世界的头等大事。不可否认，环境保护是一个庞大的、系统性的工程，关系着千千万万人的命运，所以，这也需要所有人的配合与努力。我们知道，人类只有一个地球，而地球正受到各种污染的侵袭：废物污染、水质污染、空气污染、噪音污染等等。如果有那么一天，地球不堪重负，我们只有死路一条。所以，作为地球上的一员，我们不能仅仅担忧和抱怨，而必须加紧行动，像爱护我们的眼睛一样爱护我们的地球。那么我们应该怎么做呢? 首先，我们应该尽量少用或不用一次性的用品：一次性筷子，一次性饭盒等等。虽然这些物品给我们带来了短暂的便利，却使生态环境付出了高昂的代价。

其次，我们应当节约资源，减少污染。具体来说就是，节约用水，节约用电，不乱扔垃圾，同时注意回收和循环再利用等等。只有这样，我们才不会透支我们有限的资源，才不会给我们自己和我们的后代留下遗憾。

最后，我们应当学会保护动物，保护植物，与其他生物和平相处。因为，其他生物也是地球上巨大生物链上的一个重要环节，缺少了它们，我们的生活也将受到影响!环境是我们人类赖以生存的基本空间，也是人类寻求发展的物质基础，更是折射一个国家、一个民族、一个人文明程度的标志。保护环境，是我们每一个人义不容辞的责任。因此，我希望人们能重视环境保护工作，并付诸行动，从自身做起，从身边的小事做起。当你正想随手扔出瓜皮果壳的时候，请你多走几步，把它放到垃圾箱里;当你在路上看到纸片包装袋的时候，请弯弯腰，将它捡起;当你正要践踏草坪的时候，请多走几步，足下留情;当你正要攀折花木的时候，就想一想在它背后撒过多少辛劳汗水的园丁!要知道，只有时时讲究文明，人人注重环保，个个遵守公德，我们的环境才会更加的美丽。无论是过去、现在，还是未来，也无论是家庭、国家，还是世界，环境永远是我们的朋友，善待朋友，就是善待我们自己。最后，让我们一起说声：保护环境，从我做起!关于成长 1986年我幸运地被北京大学录取了，经过三年的专业学习，毕业后在“中心小学”任教，凭着献身教育事业的质朴情感，在这个人才荟萃、学校教学工作强大魅力的感召下，特别是教研组内老师们爱岗敬业、严谨扎实的治学精神、诲人不倦的教师风范鞭策、激励着我。当教师就要当一名好教师，要在专业领域里留下自己的足迹的信念油然而生，并不断地引导着我在学校教学领域开始了艰辛的探索。

人们常用“人类灵魂的工程师”、“手执金钥匙的人”等闪光的词句,来赞美教师的事业。教育事业的深沉与神圣,使得教师必须成为富有历史感和时代感的人、成为热爱人、理解人,善于研究人的人,成为深刻地了解社会与教育相关的一切并对人类社会未来充满信心的人。老一辈教育家的成功范例说明,要做好教师工作,首先要热爱学生、热爱教育工作、掌握一定的理论知识和技术。教育首先是“爱”，教育工作只有注入爱的热能,才能够“燃烧”，才能搞好教学工作，才能做一名优秀的教师。当教师首先要上好课,为了在教学上尽快上路,自己除坚持从听课、集体备课、向老教师请教学习外，还充分利用课余时间进修学习。为了提高专业理论知识,自己经常寒耕暑作、通宵达旦。工夫不负有心人，终于用汗水换来一次次的可喜成绩。

假日生活

我的假日生活虽然不是很丰富多彩，但也过得挺充实的，非常有意义。

我的假日时间主要分为家务、学习和上网这三个部分。平时有空的时候，我总会走进厨房，炒上两个好菜，或者做一些自己力所能及的家务活儿，这样既可以帮助家人，又能使自己舒展筋骨，真是一举两得。另外，学习又是我假日生活中的一项不可缺少的内容，因为人只有在不断的学习中，才会不断地提高，看看书、练练字这些都是我在假日时间里学习的方式，我看的书多为讲述人生道理、处理人际关系、卫生保健等方面的书籍，另外，人们常说字如其人，为了练一手好字，有空的时候，我还会写写字;除了家务，学习，我的其余时间都泡在网络里，在网上看看新闻，听听音乐，在网上，我还有好多好多的网友，他们是我人生旅途上一群特殊的朋友。伤心的时候，有他(她)们通过网络带给我的安慰，高兴的时候也会有人和我一起分享。正因为有了他们，我才知道生活可以如此丰满，我应该谢谢他们。网络里有我的精神家园，有我的理想和梦幻，有我知心的网友，有我们同欢笑共忧患的记忆。同时，网络，还是我工作学习的有力助手。我学习用电脑处理一些照片，做几个简单的flash动画和课件，看着自己做出来的东西，总里总是会开心好久。总之，家务、学习、上网将永远是我的假日生活的三部曲，我的人生也正是因为有了这三部曲子才会变得如此充实而美丽。我的朋友

上初三那一年，因为喜欢《读者文摘》(现已更名为《读者》了)，我每次赶集都要到镇上那间唯一的售书亭呆一会。卖书的是一个大姑娘，18、19岁的样子，模样挺清秀的。我很喜欢和她聊一会，而她也从不嫌弃我是个说普通话的人，(因为那时当地人觉得说普通话的人是外省人，他们对外省人有一点鄙视)我们聊得很投机，就这样，她成了我的朋友。她在我心里一直是个坚强、奋斗、自食其力的好女孩。高中毕业因为失手她没考上大学，成绩比她差的同班同学都考上了海南卫校，这一点让她非常的遗憾。常和我说，她一定要去读书!为了实现读书的愿望，她拼命地打工，拼命地储钱。因为只有钱才有可能去读书。为了挣钱，她到深圳打工。一边打工一边复习，终于在88年考上了一个财会中专，实现了她 的读书梦。她这种自强不息的精神深深地感染了我，我把她当成了最好的朋友，无话不谈。2年之后，我成了老师，她则在深圳一家香港物流公司里当会计。那时，我感觉她已经成功了一半，心里深深地为她感到高兴。

但我真的没想到，深圳这个花花世界在磨砺了她后也改变了她。历尽千辛万苦才靠自己的力量实现梦想的女孩竟然也变成了爱慕虚荣的女人。她被身边的那些好吃懒做的女孩所影响，觉得评判一个男人爱不爱女人的标准就是看这个男人为这个女人花多少钱!并以此作为择偶标准。这种如此现实的标准令她至今仍在人海中孤身漂泊。我心中的好女孩渐渐地褪了色。衷心祝愿她早日实现这个梦想，尽管这个梦想太虚幻，作为好朋友的我，只能祝愿她。

谈谈美食

我并不是一个美食家，但是我是一个对吃很讲究的人，我从不乱吃东西，我吃东西是从健康的角度来考虑的，只要是对身体健康有利的东西，不管是好吃还是不好吃，我都要吃，而且我在饮食的过程中还会注意各种膳食的合理搭配，比如：肉类与素菜的搭配呀，水果与杂粮相配合呀等等，现在许多人都在追求所谓的绿色食品，这表明人们对美食的要求已经上升到了对健康有利的概念了。

我吃东西也讲求变化，就算是再好吃的美食，要是天天重复吃，也不会觉得好吃了，有些东西偶尔难得吃上一两回的时候，那才算好吃，毕竟物以稀为贵吧。

再就是活到老，吃到老，当然也要学到老，学习什么?学习的是吃，边吃边学，边学边研究，有些人吃食无讲究，只讲求填饱肚子就行了，或者只要是味道好就什么都吃，我觉得这样吃只能饱口福而不算是会善待自己，因为这样吃东西根本不能合理满足身体各方面的营养需要，只有那些四处奔波劳碌只图一日三餐吃饱的人才会这样吃，不过也有些有钱人只追求色、香、味俱全的美酒佳肴，常常把自己撑得大腹便便，到头来还弄得周身是病，这样又何苦呢?我觉得美食是一种文化，一种学问，只有研究着吃东西，才能吃出健康的身体来。这些就是我对美食的一些独特的见解。购物消费

我是一个比较现实的人，对于购物，我只有在需要的情况下才会去购物。一般在节假日，大多数人都会出去逛街购物，但我不会，购物只能满足我的物质需要，满足不了我的精神需要。有些人把购物过程当成一种享受，但我从来没有这种感觉，因为我每次都会抱怨双腿的酸痛。说实话，我对购物没有存在什么成就感，就说买衣服吧，我是一个不会砍价的人，自己心里也明白，这些年来肯定被蒙了很多次，但也是没办法的事。我现在买衣服几乎没砍价，一般我不会去一些太贵的店铺，也不会去一些开价太高的地方，我需要的是，那种不需要砍价，价格也不会太离谱的地方。现在的我，明显消费大了很多，这个我自己很清楚，但是知道是一回事，能不能做好是另外一回事，钱有时候就在自己不自觉的情况下花出去了。加上现在自己还不能赚钱，花的都是父母辛辛苦苦赚来的钱，所以有时候特别讨厌这种感觉，在自己没办法赚钱的时候，我决不会去享受购物。不过有一样我倒是挺喜欢的，那就是逛书店，能买书我就会很高兴。对于喜欢的书，我会自己买来看。假如通过其他途径看到喜欢的书，只要我真的喜欢，即使我已经看过了，我还是会自己去书店买来再看一遍。反正，只要我喜欢的书，我会尽可能的收藏。我特别喜欢自己在书店挖到一本有价值的没看过的书，那种感觉我是最喜欢的，成就感很高，这时候会替自己感到高兴，也挺为自己感到骄傲。

说到书，我还有一个怪癖。我特别怕把书借给别人，自己也不是很乐意。这并不是因为我小气，我认为自己并不小气，只是对书有一种奇怪的保护，不管新书旧书，我都会尽可能让它们维持现状，折叠书这个动作我永远不会做，当然课本除外。有些人喜欢给书加上外皮，这样不容易坏，但我不喜欢。我想看到的，是书本来的面目，原汁原味的一本书，充满书香味。别人不可能会了解我对书的这种奇怪的心情。记得曾经一次，同学还回 来的书中，有几页沾到水，干了以后一大半都是皱的。我知道她不是故意的，所以没有说出来，我也并不怪她，但却莫名的对书心疼死了，感觉自己没保护好它，太失职了。

我和体育 我从小就不太喜欢体育，并非是我不喜欢运动。每次上体育课我都很兴奋，而且对于老师安排的运动项目，也都积极的参加，但是，由于我从小缺乏锻炼，所以，每次的体育达标都很难，渐渐地，每次上体育课，心里是既欢喜又害怕，欢喜是因为又上体育课了，害怕进行体育达标测试。记得有一次，上体育课，我早早地就换好了球鞋，穿好了运动衣，就盼着下午的体育课了，终于盼来了体育老师，没想到今天要进行的是50米跨栏跑，跑还可以，不管是快还是慢吧，还歹还能跑到终点，但是还要跨栏，我的心里开始胆怯了。看着同学们一个个身轻如燕，心里羡慕极了，我偷偷地溜到队伍的最后面，希望能够躲过这次的测试，但是，最终还是被老师发现了，唉，没办法，硬着头皮跑吧，我一咬牙，使劲向前冲去，离横栏越来越近了，抬腿，心里暗暗鼓劲，偏偏身体不听使唤，“当”的一声，栏杆掉地上了，唉，失败，我垂头丧气地回到了队伍中。从那以后，我更害怕上体育课了。每到年终的体育考试，都要偷偷地溜号，再前后跟着老师说许多好话，老师看我平时体育课表现也积极，所以就大发慈悲，给我一个60分的几个分，现在想起来真是惭愧极了。毕业后做了一名老师，看到现在的孩子，我就鼓励他们积极的去参加体育运动，不但可以锻炼身体，而且还可以培养对体育的兴趣。所以，每次学校举行体育比赛，我就会多派些选手，给他们一些机会。每天课间操时间，我会坚持督促每一位孩子按时到操场上去做课间操。而我，也会积极参加我们学校组织的体育活动。有一次，学校举行拔河比赛，每个办公室派人员参加，虽然我气力不是特别大，但是我也愿意参加。平时课间和老师们切磋拔河取胜的技巧，又专门购买了鞋底防滑效果好的球鞋，一切准备就绪，就等比赛时间的快点来到。终于到了比赛的这一天，操场上围满了观看的各年级的孩子，到了我们办公室选手上场了，我们身穿运动衣，脚穿防滑效果好的运动鞋，雄赳赳，气昂昂来到了比赛场地。粗粗绳子紧握在手中，我们摆好了姿势，又给对方鼓足了劲。只听裁判一声哨响，比赛开始了，突然感觉这绳子太沉呀，我们紧闭双唇，大气也不敢出，使劲地向后拔，看着中间飘动的红绸带左右摇摆，心也随着砰砰直跳，最后，对方是越战越勇，而我们已是筋疲力尽，对方一个猛拉，“呼啦”，我们全部歪倒在家，最后结果1：3，我们获得了年级三等奖。成绩不是很理想，而且，第二天腰、背和腿都是又疼又酸，但是心中这种参与的兴奋却是无法比拟的。随着年龄的增长，工作的繁忙，我也越来越体会到体育锻炼的重要性，于是，每天晚饭后，我会常常带孩子出去散步，临睡前坚持跳绳。星期天，我还会带他到体育局去玩，那里有很多的体育健身器材，孩子既玩得高兴又可以锻炼身体，真是一个好去处啊，而我，在和孩子玩的过程中，也可以进行体育锻炼，感觉也很轻松。

今年08年是奥运年，奥运会要在我国的北京举行，因此，轰轰烈烈的体育活动真是丰富多。

我的愿望 每年的9月11日至17日是全国推广普通话宣传周，简称推普周。今年我们又迎来了第17届推普周。本届推普周活动的宣传主题是：说好普通话,圆梦你我他。以下是yjbys演讲稿网为您搜集整理的《说好普通话圆梦你我他演讲稿精选范文》，供参考!“五十六个民族，五十六支歌”，悠久的历史，孕育出一个多民族、多方言的国家，几乎每个民族都有自己独到的语言特色。但是为了便于交流，普通话就成了我们全国各族人民情感的纽带，沟通的桥梁。它串联着我们的56个民族，团结着我们这个伟大的祖国。中国本是文明古国，素有“礼仪之邦”的美誉。而标准的普通话，则是我们这个“礼仪之邦”的标志。在政治舞台上，它维护着国家的尊严，团结着人民;在经济领域，它统一着市场，消除了方言的阻隔，促进商贸往来，推动着社会进程;在文化学术上，它继承并弘扬着中国文化，增强着民族间的凝聚力;在先进科技中，它促进着高新科技的运用与推广;在教书育人中，它培育了一批批高素质人才??所以，普通话是最适合于我们现代文明生活的语言，是

最符合我们和谐化社会发展的要求，它是这个时代的标志，这个社会的标志，我们国家的标志。

普通话是世界上最美的语言。只要你是黑眼睛、黄皮肤的炎黄子孙，你一定会为这句话而感到骄傲和自豪。我们不能忘记，1997年7月1日，香港回归祖国，在特区成立大会上，董建华先生慷慨致辞：“我们在这里用自己的语言向全世界宣布，香港终于重新跨进祖国温暖的家门。”??这说明了一个问题：语言是一个民族，一个国家的象征，普通话是中华民族的标准语，更是全世界华人的共同乡音。

走在公共场所,我们不免会发现许多地方,都贴有一个醒目的标识“请讲普通话”。在学校里,老师用普通话讲课,同学用普通话交流.商场里,推销员用普通话推销,营业员用普通话销售.企业里,经理们用普通话谈生意,职员们用普通话办公.在社交中,朋友们用普通话问好,用普通话交谈??普通话时刻围绕在我们周围,时刻存在在我们身边.如今高速发展的中国正向世界展示焕然一新的面貌。越来越多的国家正加大学习汉语的力度。在法国，汉语已成为第三选修语种。我们学好母语——普通话，就是在向世界展示、传播中华文化。

历史的车轮滚滚向前，随着新世纪经济建设和社会发展进步，“五大洲”变成了一个“地球村”!世界仿佛变小了，而人的交往空间却变大

了，人们从来没有像现在这样需要与来自各地的人们打交道。这时的我们讲好普通话就显得更为重要，尤其是学生、老师更应该成为全面推广普通话的文明使者，主动使用普通话，用普通话交流，让普通话成为课堂语言、校园语言，甚至家庭语言，最终成为全民语言，让四海同音。

推广普通话还包括写规范字。汉字是世界上最古老、丰富、优美的文字，是我们的骄傲。写字漫不经心，错字、别字、白字连篇，是对我们祖国语言文字的玷污，是一种文化素质不高的表现，它标志着文明程度低下、教育落后，有损于国家、民族形象。因此，爱国，首先必须热爱祖国的语言文字。我们都有责任有义务提高自身的规范意识，做到“提笔即是练字”，把字写规范、写准确、写优美。同时，在写字成文时，我们还应注意文中使用的标点、文章的格式。

我们今天所使用的语言文字，是中华民族几千年灿烂文化的积淀。平平常常的普通话,却承载着亿万中华儿女的心.普通话是我们情感的纽带,沟通的桥梁.它使语言的天堑变成了通途,它超越了方言的隔阂,它是语言艺术的结晶.从我做起，从现在做起。

**第四篇：最新普通话三分钟演讲**

最新普通话三分钟演讲范文

一、我的愿望（六、我喜爱的职业）

每个人都有自己的愿望，有的人希望当一名医生，有的人希望当一名科学家，我很小的时候就希望长大后能考上师范院校，当一名优秀的教师。

（有的人想当一名医生，因为医生能救人于危难之中，有的人想做一名律师，因为律师可以为人们伸张正义，而我比较喜爱教师这一职业，也许从很小的时候开始就喜欢了。）（括号里的是对应上面题目的第六个，我喜欢的职业，就开头变，下面的不变）

我想当教师的原因有几个，首先，从我读小学开始，我就觉得教师这个职业是多么神圣，我希望我也能像教我的老师一样，把自己所学的所有知识都传授给我的学生。其次，当教师有很多业余时间能做自己想做的事，例如寒假和暑假，我可以利用这些假期去进修，或者去旅游，这样一来，就能充分地享受生活的乐趣。再

次，父母都认为教师这一职业比较稳定，生活也不用那么奔波。

于是，高考填报志愿时，我毫不犹豫地选择了就读师范院校。如今，我已是师范学校大二的学生了，还有两年多的时间，我将走出校门，踏上讲台，开始我的教书育人之路。只是在这以前，我需要做的事情还很多，例如要认真学习，不断地充实自己。因为教师这一职业是神圣的，我必须要有真材实料才能把学生教好，如

果随便应付，那就是亵渎了教师之名。在过去的一年多里，我学到了很多，在接下来的两年中，我将继续努力，不断提高自己，我相信我将来一定能成为一名优秀的教师！

二、我的学习生活（十六、我的成长之路）

我觉得人生就是一个学习的过程，要想自己进步，就要不断学习。所谓活到老，学到老，而我就是在不断的学习中成长的。我的学习生活（成长之路）主要分为以下几个阶段。

我是从六岁开始进幼儿园学习的，主要学习一些单字，从游戏中认识新东西，结识新的朋友，没有压力，那是人生中最快乐的阶段。

从小学到高中，父亲都在抓紧我的学习。在我读小学时，当别的同学把作业做完了开始玩时，我却仍要背诵唐诗三百首，三字经之类的。语文课本上的内容我更是能背得滚瓜烂熟。也许就从那时候开始，我喜欢上了语文。

初中高中时，刻苦学习是肯定的，父亲说那是为了上大学准备的。一直以来我都不喜欢看电视，因为从小到大我看的电视不多，所看的都是新闻，所以我根本就无法发现看电视的乐趣。

好不容易考上了大学，很高兴地不必再像以前那样死读书了。在认真学习之余，我为自己安排了很多课外活动，例如踢足球，学书法，更重要的是，我也像其他很多同学一样，在课余时间做兼职，这让我享受到了花自己赚的钱的乐趣。

回顾以前走过的路，虽然觉得很辛苦，但那也是值得的，父亲常跟我说一分耕耘一分收获，正是以往耕耘的辛苦，使我收获了乐趣，也许由于我的这一分耕耘，使我以后的路会走得更平顺。

三、我尊敬的人（八、我的朋友）

有生以来，值得我尊敬的人很多，但最值得我尊敬的是我的爸爸，他同时也是我的朋友。

爸爸是一个普通的工人，由于生活环境不好，他没有读过多少书，但是他老实、敦厚、工作积极，认真负责的品质却很值得我学习。

爸爸工作很认真负责，每天他总是最早到工作岗位，就算下班了，如果工作还没做完的话，他却坚持要把工作做完才走。爸爸的工作很辛苦，每天要维修坏了的机器，每天总是机油、灰尘满脸地回来，但却不曾听他抱怨过半句。妈妈说他很傻，厂里一起工作的年轻力壮的年轻人很多，但他却非得什么都自己包揽上身。爸

爸却说那些力所能及的事多做一点也没什么。大家都是为厂里效力的，都是为了厂好。

爸爸为人很老实，虽然还不至于是在地上捡到钱后蹲在原地等失主回来领的那种，但也相去不远了。他非常痛恨人作弊，他自己也从来不作弊的。从小开始，他就教导我无论是考试还是别的，千万不能作弊。二十多年来，在父亲的耳濡目染下，养成了我诚信的好品质。在大学期末考试中，无论别人作弊得多么疯狂，我仍

然不为所动，老老实实地学习。这一点，是很值得我自豪的。

我觉得最理想的父子关系是既像长辈又像朋友的关系。我很高兴我和爸爸的关系就是这样的。每当我做错事的时候，爸爸总会给纠正错误，每当我遇到困难

时，第一个想到的就是我的父亲。我会向他说明我困难，让他给我帮忙想想办法克服，当我迷惘时，我会向他倾诉，而他也总是聆听我的诉说，为我排忧。

回想这二十几年来的点点滴滴，我深深地为之感动。世界上还会有谁像爸爸那么疼我知我关心我呢？

四、我喜爱的动物

我喜欢的动物有很多，例如小狗、小猫、小鸟，但是我最喜欢的是小狗。

我一直以来都认为狗是人类最忠诚的朋友，它们性格温和，通人性，一旦它们认定了你是它们的朋友或主人，就会一辈子都忠诚于你，就算牺牲自己的生命，也要保护你的安全。以往发生的一些事使我对狗的喜爱上升到极点。

很小的时候，我家养了一只狗，我给它起了个名字叫“旺财”，名字是土了点，但它长得一点都不土。雪白的毛让人一看就觉得高贵，两只乌黑的眼睛就像两颗黑玛瑙一样镶嵌在眼眶里，使它看上去乖巧而且充满灵性。

每当我在学习的时候，它总喜欢趴在我的脚边，用它柔软的毛磨蹭着我，仿佛在撒娇，又仿佛在埋怨我只顾学习不陪它玩。每当我出去走走的时候，它总是要

寸步不离地跟我身边，仿佛怕它的小主人被欺负了，而它，是要保护我的。它给我的生活带来了很多乐趣。别看它平时只是在玩，但他该尽的职责它是不会疏忽的。

记得有一天夜里，两了个小偷想进屋偷东西，结果被旺财发现了。旺财开始是一直在吼叫，通知我们，然后向那小偷攻击，当我们都醒来的时候，小偷已被赶跑了，然而，旺财的脚却被划了一刀。但它似乎没发觉，只是朝着小偷离去的方向很坚定地站着。

这件事使我深有感触，一直以来都听说狗是人类最忠诚的朋友，它不会背叛你，也听说了很多狗为了主人而甘愿牺牲的故事，经历过这件事后，我相信了，也愿意把狗当成朋友。

五、童年的记忆

每当看着活泼可爱，天真无邪的小孩子从我身边蹦蹦跳跳地经过时，总会够起我对童年往事的回忆。

童年的我是快乐而幸福的。那时的我和很多土生土长的乡下孩子一样，虽然是个女孩子，却很爱玩，很调皮。过家家，捉迷藏，上山采果子，下河摸鱼，这些都是我们很喜欢玩的游戏。然而发生的一件事却使我乖巧了不少。

那是小学三年级发生的事，一天下午，我和同班的两个男生一起去田里偷别人的地瓜。一路躲躲藏藏的，好不容易挖了几个地瓜，把它们放到事先热好的地坑

里，想把地瓜烤着吃。没想到地瓜还没烤熟，就被人抓住了。那伯伯在骂了我们一顿之后就把我们送到了学校。结果在第二天的全校大会上，被校长当众批评了，回

到教室还被老师叫到讲台上站着，面壁思过。那是多丢人的一件事啊，现在想着都觉得脸红。从这以后，我就不再跟着伙伴们去捣蛋了，而是很乖的，一门心思都放

到了学习上，准时上学放学，不再在路上玩，回到家也认真的做作业。简直就像变了个人似的。

现在想着，也真该感谢那个把我送到学校的伯伯，该感谢教育我的校长和老师，如果没有他们对我的教育，也许我还在胡作非为，而就不可能考上大学了。不过，童年的趣事也是很值得回忆的。

七、难忘的旅行

从小到大，外出旅行也有五六次了，我去过深圳的欢乐谷、世界之窗和民俗文化村，番禺野生动物园，而最使我难忘的是去重庆旅游，但难忘的并不是去到重庆游玩的经历，而是在飞机上的旅行。

那是我第一次坐飞机，心情当然是很紧张的。其实紧张的原因很简单，那就是我怕飞机失事。听说坐飞机是所有交通工具中最安全的，死亡率才几万分之一，但是，汽车或者火车发生事故也许不会死，但是飞机失事的话那就必死无疑了，虽然有四十五万的以外保险，但我还是觉得生命比较可贵一些。

也许是上天要捉弄我，在那次飞行中，飞机遇到了三次乱流，每次我都吓得在发抖，闭上眼睛在不断的祈祷。有时甚至会禁不住在想，如果我能平安落地的话

我以后一定会好好学习，争取年年都拿奖学金，而且要更加孝顺我的父母，将来一定要做一个有用的人……心里一直都见煎熬着，很难受。

飞机就在我的胡思乱想中安全降落，我提着心也终于落了地。走出机场的时候，我的第一个想法不是重庆机场好宏伟，而是我以后都不坐飞机了！这种在死亡边缘徘徊的经历真是让我一生难忘啊！

九、我喜爱的文学艺术形式（27、我喜爱的书刊）

在父亲的带领下，从小学开始，我就喜欢上了看书。在书籍的海洋里遨游，真是一件惬意的事，不仅可以学到知识，还能让人感到放松。

我看过的书很多，有李白、杜甫的诗歌，还有名家的散文。但我惟独喜欢看小说。每当买回一本新小说，我都迫不及待地翻开它，一动不动地读起来。我看过的小说有不少，例如红楼梦，三国演义，西游记，水浒传等，但我最喜欢的还是西游记了。

西游记塑造了鲜明生动的人物形象：善良的唐僧，机智的孙悟空，贪吃的猪八戒和忠厚的沙僧。我到现在仍能清晰地记得孙悟空和妖怪打斗的场面，不禁佩服

他的勇敢和机智，同时，也对唐僧的顽固不化感到生气。但书中真正吸引我的是那如神话般离奇的小说情节。例如孙悟空的一个筋斗就能翻十万八千里，那是多么让

人羡慕啊，有时我不禁会想，要是我也有这能耐那多好啊，这样一来，就能随意去走，爱去哪里旅游就去哪里旅游。小说同时塑造了神仙和妖怪的形象，塑造得如此

生动，不禁让我怀疑世界上是不是真的有神仙和妖怪的存在了。

十、谈谈卫生与健康

健康在我们的生命中是最重要的。身体是革命的本钱，如果你没有一个健康的身体，那你拿什么去拼搏呢？而卫生是健康的保证，要想健康就离不开卫生。所以如果你想拥有一个健康的身体，就必须要讲究卫生。

俗话说：祸从口出，病从口入。很多病菌都是由于我们所吃的东西不干净而从嘴里进入身体的。因此我们对于吃的东西一定要讲求卫生。例如我们不要随意吃

街边小摊的小吃，因为空气中的灰尘中含有大量的细菌，当我们把沾满细菌的食物吃下去后，病也就由此而来。当我们还是小孩子的时候，妈妈就一直跟我们说，饭

前便后要洗手，这些事虽小，但是却很重要，一不小心就会把病毒带进口。其次，在夏季一定要坚持每天洗澡，洗衣服，这样能在很大程度上降低细菌和病毒的感

染，以确保身体的健康。再次，在流感高发季节，尽量不要到人多拥挤的地方去，以防病毒的传播。

疾病是造成人过早死亡的重要因素，要想健康快乐的生活，就必须要讲究卫生，预防各种疾病。

同学，上面还有两篇文章是普通话水平测试用话题的内容（因为一篇字数的限定所以才分成三篇的）

十一、我的业余生活（15、我的假日生活）

（当假期来临时），在忙碌的学习生活过后，我通常会选一件我喜欢的事来放松自己。我喜欢做的事情很多，例如找朋友聊聊天，给朋友写写信，看看书，听听音乐，练练字，但我最喜欢的还是看电视。

由于受到条件的限制，我不可能像别人一样去别处游玩，但我并不伤心，因为我可以从电视上看到很多地方的风景。所以我特别喜欢看一些介绍旅游景点的节

目，我仿佛身临其境般，让主持人带我游遍祖国的大江南北。或者看看卡通片，让自己的心变得单纯些，再过一把当小孩子的瘾。或者也会看看教人煮菜的节目，学

着点手艺，有空的时候做几个菜让家人尝尝。偶尔，我也会看看新闻，关心关心国家大事，只是这样的时候很少。

对于别人来说，也许会觉得我这样的生活很枯燥，但子非鱼焉知鱼之乐？我很喜欢看电视，所以我很享受我这样的生活，如果可以的话，我还想一天二十四小

时都守在电视机前，不错过播出的每一个节目。也有的人也许会认为我这样做是浪费时间，一点意义都没有。但是，我却从电视节目中学到了很多东西，无论做人还

是处世，我觉得意义非常大。

我喜欢我这样的生活方式，很轻松，也很愉快，只是，该学习的时候我是一定会学习的。

12、我喜欢的季节（19、我和体育）

也许很多人都不喜欢夏天，因为夏天阳光太猛烈，晒得人眼花，热得人发疯。但是，我却非常喜欢夏天，尽管皮肤会被晒得焦黑，但我却义无返顾地喜欢它，因为在夏天我可以进行我最爱的体育活动——游泳！

（一个人要想有健康的身体，除了要有健康的饮食习惯外，还要进行体育活动来锻炼自己的身体。体育对于每个人来说都是必不可少的，但遗憾的是，我并不喜欢体育，上学时每当要上体育课了，我总会很苦恼。而奇怪的是，虽然我不喜欢体育，但是我却非常喜欢游泳！）

说出来你也许要觉得奇怪，其实我并不会游泳，也许是由于我的手脚不协调的缘故，蛙泳或自由泳的动作我怎么也学不会。但是，我却非常享受泡在水里的感

觉，在炎热的夏天，泡在凉爽的水中那是多么享受的事，而且水的浮力让自己觉得仿佛漂起来了，很好玩。每当我闭着气钻到水里，睁着眼睛看着水里的一切时，我不禁会为之深深的陶醉，想着水是多么奇妙的东西啊，如此澄清透明，仿佛不存在，但是却又能摸的着。我喜欢游泳的一个最重要的原因是因为游泳是最好的减肥方

法，它能使身材更匀称，线条更优美。哪个女孩子不爱呢？因此，爱美的我也爱上了游泳。

而且据专家研究表明，游泳不但能锻炼身体，而且还会促进智力的开发，使人更灵活，更聪明，虽然我现在不是很聪明，但我相信在我长期游泳的努力下，一定会越来越聪明的！

13、学习普通话的体会

没来师范学校读书前，总以为普通话是很容易说的，也以为自己的普通话说得已经够好了。可是来师范学校读书后，才发现说普通话并不如想象中的容易。

一直以来，都听说我们广东人说普通话是最难听的，可我一直都不这么认为，我觉得普通话不都是这样的口音的吗？可是上到大学，听到汉语口语老师说话的声音，我才知道我错了，我们以前说的能叫普通话吗？

于是，我下定了决心一定要把普通话学好。于是我就从最简单的B、P、M、F开始学起。每天早上，我就在校园里面的草地上坐着练习发音，遇到不懂了就

问同学。由于我的广东口音太重了，学起来特别困难有时为了发准一个音而不断地反复练习，经常练到嘴巴疼，舌头发硬。刚开始学发后鼻音时，根本找不到一点要

领，那只能靠自己的不断练习了。经过不断的努力后，我的普通话水平终于有了提高。

学习普通话的过程是很苦的，但是也有乐趣。苦的是有时在练习一个发音时，怎么也发不准，乐的是当经过自己的努力终于把一个音读准后那种收获的喜悦！现在，尽管我的普通话也不是很准，但再也不会被别人取笑说是标准的南方口音了~

14、谈谈服饰

俗话说；三分容颜，七分打扮。说明了服饰越来越成为礼仪的一个重要部分。服饰是一个人的仪表中非常重要的一个组成部分。那么在日常工作和交往中，我们更是要重视自身的服装打扮。

在这里我就讲一下穿着打扮的礼仪。

第一点，要符合身份。说白了，男的像男的，女的像女的，孩子像孩子，老人像老人。一个如花似玉的少女要是穿上老婆婆的服饰，是很不合适的。

第二要扬长避短。根据身材来穿，我们每个人的身材都有优点，都有缺点，有的人胖，有的人瘦，有的人黑，有的人白，要从自己的实际出发，比如，皮肤黑的人尽量不穿白色的衣服；脖子短的人就要避免穿高领；腿又粗又短的人就不要穿超短裙。

第三要区分场合。不同的场合穿不同的衣服。机关里，就要穿套装，穿套裙，穿制服，不能穿奇装异服或拖鞋。去旅游时可以穿随意些，如牛仔裤，运动装等。社交场合如舞场可以穿得时尚些。

第四要遵守常规。例如在涉外的工作中，女性是不能穿皮裙的；男士穿西装配皮鞋时是不能穿白袜子的。

另外说说饰物的佩戴。佩带饰物一是以少为宜，二是要与衣服相配，比如名贵的服装，佩带的饰物要起到锦上添花的作用。

服饰是体现一个人的衣着品位，所以我们一定要从实际出发，在不同场合，穿不同的衣服，佩戴不同的饰物。

17、谈谈科技发展与社会生活

21世纪以来，科学技术，尤其是计算机网络技术、电子信息技术的飞速发展，使得手机、电脑等昂贵的奢侈品步入寻常百姓家，成为我们生活的必须品。

想象一下，如果没有手机，我们如何能随心所欲地与亲人保持联系呢？如果没有网络，我们又如何能那么方便地进行各种信息文件的传输呢？不可否认的，科学技术在一定程度在改变着我们的生活，为我们的生活带来方便。

但是，我们在享受科学技术为我们的生活带来便利的同时，也不要忘记了在使用这些高科技产品要注意的事情。例如在使用手机时，你必须要注意场合，要注

意对别人的尊重。例如在开会或者在上课时，如果你的手机铃声突然响起来，那就是对别人的不尊重，因此，在开会或者上课时一定要关机。同时，也不要在电影院

或者其他公共场合用手机高声谈话，那会影响别人，你可以把手机调到静音状态，然后用发信息的方式进行交流。

人们的生活因科技的发展而变得更丰富多采，科学技术的发展又因人们生活水平的提高而发展迅速。科技发展与社会生活之间存在着密切的不可分割的关系。

18、我知道的风俗

风俗习惯在全国范围内是各种各样的，不同的地方有不同的风俗习惯。我是土生土长的客家人，我自认为我所熟悉的客家风俗是挺有趣的。现在请让我着重为你介绍我们春节前后的各种习俗。

首先是年前，腊月二十八的时候，每家每户都会进行大扫除，目的是为了把一年来所有的不好的东西都扫除掉，以全新的面貌迎接新的一年，希望在新的一年中，所有的事情都会顺心。

大年三十的下午，我们会把旧的春晖和门神撕掉，贴上新的，除了寄托春晖上美好的愿望外，门神是为了看家的，保家宅平安。晚上时，我们都不睡觉，一家人坐在客厅中聊天，看电视，一直到天亮了才休息一会。据说这叫“蓄财”，来年赚钱会容易一些。

在客家的风俗中，年初三是不准去别人家拜年的，如果有人来家里拜年，我们也是不开门的。因为年初三这天是送穷鬼出门，客家人们坚信，只要做到了，在新的一年里财源便会滚滚来了。

最让我觉得高兴的是在客家风俗中，过年时做长辈的是一定要给小辈包红包的，这意思是大家都要过得红红火火。我们做孩子的是最高兴的了，因为有了压岁钱就能买到平时喜欢的但却又买不起的东西了。

20、我的家乡

我的家乡不如上海的繁华，也比不上浙江温州的富裕。那只是一个小小的，靠近海边的一个小镇，名字叫惠东。

我的家乡没有好山好水，但是却孕育出了勤劳，热情的惠东人。他们也许没有殷实的家底，但却会用自己的双手使自己过得富足。如果哪天你来惠东做客，你将受到热情的款待，让你觉得宾至如归。

我的家乡并不是什么大城市，但却是中国的女鞋生产基地。生产出来的鞋子运往全国各地销售，有的甚至远销海外，为惠东带来庞大的经济效益。近年来，有

一句话是这样说的：做惠东的女孩子最幸福，每个星期都能穿上新鞋子。这话虽然有些夸张，但也从某些方面显示出惠东的产的鞋子物美价廉。

惠东除了是女鞋生产基地外，更是全国有名的海龟繁衍基地。这也是惠东的一大旅游景点。每年到了海龟繁衍的季节，便会有来自全国各地的游客来到惠东，游一游这“海龟之乡”。

我的家乡虽然并不出名，也不如想象中的好，但它在我心中始终是最好的。因为它是养我育我的土地，不管我走到哪里，我的心始终挂念着我那小小的，并不繁华的家乡。

21、谈谈美食(详情请拨打12012001000，假的，打打玩也无所谓）

每个人对美食的看法不同。有的人认为喜欢吃甜的东西，所以他就会认为举凡甜的东西大概都是美食，有的人喜欢吃烤的东西，那么，对他来说，烤的东西就是美食。而我喜欢吃辣的东西，对我来说，辣的东西几乎都是好吃的。今天，让我来为你介绍一种我喜欢的美食物——麻辣鱼！

麻辣鱼是重庆的名菜之一。顾名思义，麻辣鱼的一大特色就是麻辣鲜香，辣但是不燥，鲜甜可口，而且鱼肉很鲜嫩，几乎到了入口即化的程度。这道菜虽然好

吃，但是做法却不简单。难就难在底料的熬制上，据说要放十几种香料才能熬出香辣鲜美的底料，但具体做法我是不会的，如果我会的话也许我会开一间专门卖麻辣

鱼的餐馆。要做好这菜的另一个要点是要腌制鱼肉，要放适当的淀粉和盐酱油之类的进去腌制，大概要腌两个小时，让鱼肉变得嫩滑。煮的时候，要注意火候，只要

把鱼肉刚刚煮熟就行了，煮太久了鱼肉变老了就不好吃。同时，可以放进一些豆芽或者海白菜，使吃得更尽兴。

这个菜除了好吃，更是有开胃的作用。想想，当你没有食欲的时候，面前摆着一盆红油滚动的麻辣鱼，香辣的气味不断扑面而来，能不使你口水直流吗？

22、我喜欢的节日

中国有很多传统的节日，春节、元宵节、端午节、中秋节、重阳节等等。我最喜欢的要数春节了。春节是中国最热闹的节日。到了这天，每家每户张灯结彩，互相祝福着。贴对联是每家都要做的事，把大大的福字倒着贴就表示福气会到来。到了晚上的时候，爆竹声连成一片，充满着喜庆与欢乐。吃完团圆饭，一家人围在一起边看中央台的春节联欢晚会，边吃东西，边聊天，多么的温馨多么得和乐融融啊！

我是一个爱美的女孩子，每当春节来临的时候，我便可以穿上巴望已久的漂亮的新衣服，和家人们一起去亲戚家拜年。或着跟朋友们去公园看舞龙舞狮。过年的时候公园里总挤满来自四面八方的人们，他们都穿着新衣服，脸上也挂满了幸福的微笑。是啊，过新年代表着新的一年的来临，新年新希望，那是人们对新的一年

里美好生活的向往。

其实我喜欢春节还有一个重要的原因是在春节期间，我能收到很多来自长辈的压岁钱，这样，我就能把它们存起来，等哪天想买什么喜欢的东西了，就不必伸手向父母要钱了。

23、我所在的集体

我所在的班集体是一个充满活力、团结互助、温暖快乐的大家庭。

我们班同学大多数来自农村，一样的装束，一样的朴素，一样的乡村风俗，使得我们在一起生活、学习相处得很融洽。没有高贵贫贱之分，有的只是平等，互助友爱。

我们的班集体是团结的，学校每学期都分年级开展体育比赛活动。有蓝球赛，排球赛，足球赛，羽毛球赛等。无论是哪项比赛，只要有我们班参加的，都会看到

我们班男女同学在赛场旁观看，做拉拉队，队员们出来休息马上会有同学递给一杯矿泉水。递上擦汗的毛巾。正因为场外同学的团结一致，鼓舞了赛场里的队员们，每次比赛，我们班的男女队总会获得奖状。男同学还多次得了蓝球赛的冠军。当然，取得比赛的胜利，很大程度上决定于队员们的球技，但如果不能团结一致，赛场

内的队员们彼此矛盾，不互相配合，胜利的结果能得到吗？所以，班集团结的力量是巨大的，而我们班的团结友好是取得每次胜利的一个保障。

团结、和谐、友爱的班集风气，还让每们同学的心里都感到踏实、温暖，哪位同学有自己不能解决的问题，他首先想到的是班集体，找同学们帮助共同解决。哪

位同学有了困难首先向他伸出支持之手的是我们自己班的同学，哪位同学的成绩落后了，班里的同学就组织大家帮他把学习赶上。总之，我们班是一个充满活力团

结、互爱、互助、温暖快乐大家庭。

24、谈谈社会公德

自古以来，诚信已作为美德以及人际交往中最基本的原则由父辈传给子辈，由老师传给学生，由社会传给大众。

在人与人的交往沟通过程中，能让双方的交往顺利进行的最好方法就是用心解释。将“诚信之心”转化为语言与行动，我们将会赢得每一个人。诚信增加了安

全感，减少了压抑和提防，让人们自由地分享情感和梦想；诚信使人们愿意为其他人奉献；诚信表达了一种信心，这种信心使人们更容易坚信其他人的能力；诚信还

可以化解人际交往中的矛盾，矛盾双方以诚相待、互相信任，冲突就被认为是误解。双方都会在自我反思的过程中宽容对方，并在往后的交往中以行动展示自己的真

心。

由以上的种种可以看出，讲诚信的人没有敌人。讲诚信的好习惯应从小培养，而大学生即将踏入社会，更应在学习生活等各个方面注意做到诚信。例如，在考

试过程中，应诚实作答，不作弊；在体育比赛中，凭自己的真实实力与他人竞争，不为胜利使用任何不正当的手段，如贿赂裁判、服用违禁药品等等；在同学交往

中，做到以诚相待，答应别人的事就一定做到，不然就不要随便“信誓旦旦”地许下承诺，更不要为了一己私利而欺骗他人、隐瞒事实真相……诚信永远是不落伍的美德，是交往中永恒的准则。

25、谈谈个人修养

修养分很种，有文化修养，道德修养等，现在就让我们来谈谈道德修养。

我认为一个人单单上有很高的文化修养是远远不够的，还必须具备良好的思想道德修养。这除了要求你必须要爱国爱党以外，在日常生活中，也必须要讲求诚实守信，力求品行端庄。

然而，在二十一世纪的今天，随着科技、经济的发展，人心也变得日益浮躁，很多人为了利益而不顾自己的思想道德修养。有些人为了利益而不惜铤而走险，行贿受贿，有些女的为了能过上荣华富贵的生活而甘愿委屈自己被别人包养，更有的人受不住金钱的诱惑，置众人的性命于不顾进行毒品买卖……这些都是不道德的行为。

为此，我很敬重像朱自清那种不为五斗米折腰的品格，跟敬重陶渊明不愿与世俗同流合污而甘愿退隐园田的高贵品质。

我觉得为了能培养出适应二十一世纪需要的高素质的人才，学校很有必要加重对个人思想道德的培养。套一句葛优的话：二十一世纪什么最贵？人才最贵！而人更是贵在有高尚的品质！

26、我喜欢的明星

娱乐圈中有很多明星，俊俏的有王力宏，帅气的有吴尊，美丽的有章子仪，可爱的有TWINS，但是，我却惟独喜欢那个既不俊俏也不帅气的周杰伦。

从很小的时候开始，妈妈便教导我看任何事物都不能只看外表，内在才是最重要的。所以，我并不会因为周杰伦长得丑而不喜欢他，他吸引我的是他的才气。

其实，我并不是很明白才气究竟是什么，只是觉得他很厉害，能弹得一手很好的钢琴，还精通大提琴等乐器。不但如此，他更是作曲作词的高手。他写的歌风格独

特，尤其是那旋律非常动听。

我尤其喜欢的是听他唱的歌。别人都说他口齿不清，一整首歌下来没几个字是听得懂的。虽然我也是这样认为，但我觉得那是别有一番风味。听习惯别人唱的咬字很清晰的歌倒觉得没意思了。偶一听到这么另类的歌，便觉得耳目一新。而且俗话说的，朦胧才是美嘛！听他的歌不必去计较歌词中的意思，只放轻松地享受那

吴哝软语带来的轻松感觉，真的具有消除压力的作用呢！

其实，他吸引我的原因还有另外一点，那就是他很有孝心。他有很多歌都是专为他母亲而做的。例如东风破，只因为他的母亲说了一句没听过他唱咬字清晰的歌，他便作了这么一首，而且整张专集都是用他母亲的名字命名的。孝顺是中华民族的传统美德，一个有孝心的人也是很值得尊敬的。

28、谈谈对环境保护的认识

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。过度排放的二氧化碳使大气层遭到严重的破坏，空气受到严重的污染，全球气温变暖将使冰山融化，还平面上升，随之而来的是越来越多的土地被水覆盖。酸雨使河流、湖泊受

到严重的污染，鱼儿失去了往日的欢乐，花儿也失去了光彩。而过度的砍伐更会使水土流失严重，森林的作用是涵养水源，调节气温的，当森林一但受到破坏，更多的土地将流失，气温也会变的反复无常了……

为了能使经济发展与环境保护相协调，国家制定实施了可持续发展战略：当代人资源的利用要在不损害后代人的前提下进行，这样，就能确保经济与环境的可持续发展了。要知道，地球只有一个，如果我们不爱护它，而放任自己在他身上开发，等待我们的将会是什么？

又有一个广告台词是这样说的：如果我们不节约水资源，地球上剩下的最后一滴水将会是你的眼泪！

29、我向往的地方

我向往的地方是北京。想去北京不是为了去看天安门，不是为了去爬长城，不是为了去游故宫，也不是为了去参观天坛，而是为了为北京2025年的奥运会加油！

记得2025年7月13日那个令人难忘的夜晚，当国际奥委会主席萨马兰奇宣布2025，BEIJING的时候，北京沸腾了，中国沸腾了，而我也不禁

热泪盈眶。多少年的梦想终于实现了。从那一刻起，我便日夜期盼着北京2025年的奥运会的到来，并在心中暗暗下着决心：2025年，我一定要亲临现场，为

北京喝彩，为中国加油！

为了能实现这个梦想，这些年来，我一直努力着。首先，我利用课余时间做兼职，除了应付平时的生活费外，更是为了去北京而存钱。与此同时，我更是努力学习英语，争取能说上一口流利的英语。将来去到北京遇上外国朋友时，我希望我能用流利的英语为他们介绍北京，介绍中国！

这过程虽然很辛苦，但只要一想到2025年能去北京观看奥运会，便觉得再辛苦也是值得的！等着我吧，北京2025！

30、购物（消费）感受

近年来网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试

了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生

了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会现在网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂寸架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。，其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务在我国还是刚刚起步，如果没有人们的支持，它不会很快的发展起来的。我很高兴自己可以成为它的第一批拥护者。

网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试

了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生

了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会现在网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂寸架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。，其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试

了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生

了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会现在网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂寸架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。，其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试

了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生

了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会现在网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂寸架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。，其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务网上购物已经成为一种时尚，在网上出售的东西很多，有图书、家用电器、音像制品、日常用品、服装，甚至连食品都有的买。

相比一些盲目的消费者来说，我还算是比较有理智的那种。家用电器消费太高，而且质量没有保证。日常用品如化妆品之类的又害怕买到假货；服装要亲自试

了才能决定要不要买，而网站是不能提供这种服务的。食品，按平邮的方式恐怕寄到手上也快过期了。所以比较之下，只有图书和音像制品是可以放心从网站上购买的，而且网上的价格优惠，同样一本书比在书店里要便宜一半的费用。

我第一次从网上买的是一本王国维的《人间词话》，当时还采取了保守的送货方式，要求货到付款。大约等了一个星期，书送到了。我也开始对网上购书产生

了浓厚的兴趣，每当知道有新书出版的时候，我就会现在网上看看书评。如果是自己感兴趣的，我就会把它放进网站上的暂寸架中，等到书的价格降到了我可以接受的价格时，我就会把它买下来。而且买的多了，还可以享受折上折的优惠。，其实网上购物也有它不尽如人意的地方，比如说，有时候你要的东西会暂时缺货，你不得不等上几天，等到终于有货了，你会发现它的价格也变高了。有时候寄来的书的书页有破损，或是不干净，这时如果想要退货，就是一件十分麻烦的事情。

这就是我对新时代新的购物方式的感受，虽然有一些不满，但是毕竟电子商务

**第五篇：普通话演讲方案**

显胜实验学校教师普通话演讲赛活动方案

一、活动目的开展“学生永在我心中”为主题的演讲活动，牢固树立科学的人才观、学生观和教育观，提高师德修养，弘扬师德风范。

二、活动内容

以“学生永在我心中\"为主题，从尊重学生、公平公正对待每一位学生、促进学生素质全面提高等方面确定内容，题目自拟。

三、参赛要求

1．以歌颂我校或其他优秀教师高尚师德故事为主，事例生动，内容感人。

2．演讲稿要求主题鲜明、深刻，内容充实具体、条理清晰，逻辑严密，结构精巧，富有启发性，有较强的感染力和号召力。

3．演讲材料不少于1000字．演讲时间不超过5分钟。

四、演讲评分规则

比赛采取l0分制，评委现场打分，以平均分作为最后成绩，小数点后保留2位数。采用四舍五入制。

五、评分标准

1．演讲内容：主题鲜明、深刻，内容充实具体、条理清楚，逻辑严密，结构精巧，富有启发性。(2分)

2．语言表达：普通话标准、发音清晰、表达流畅，语言贴切、生动。(3分)

3.演讲技巧：感情充沛，精神饱满，声情并茂，富有感染力。(3分)

4．仪表面貌：服饰整洁，仪态端庄、自然大方。(2分)

六、比赛时间、地点

比赛时间 :12月２１日下午6时。

比赛地点：学校餐厅。、七。、评奖办法

一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名，对获奖教师分别给以奖励，同时将获奖成绩纳入学校年终考核。

八、评委

刘小虎王吉学赵军龙唐永锋李正江

毛仲良毛颖仁刘来学刘忠宏

九、主持人：

曹颀刘伟

十、总分：

李小刚左光荣

十一、会场布置：

刘旺生李正英唐文正

显胜实验学校

2025年12月19日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！