# 2024教资作文预测范文通用6篇

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-04-23

*20\_教资作文预测范文 第一篇在封面新闻开展的一项“你如何看待躺平”的投票中，万人参与投票，有万人选择了“我累了，坚决躺平”，比例高达43%。“躺平”逐渐成为了风潮，输出着放弃奋斗、选择安逸的思想。但是，作为新时代的年轻人，我们不应该选择躺...*

**20\_教资作文预测范文 第一篇**

在封面新闻开展的一项“你如何看待躺平”的投票中，万人参与投票，有万人选择了“我累了，坚决躺平”，比例高达43%。“躺平”逐渐成为了风潮，输出着放弃奋斗、选择安逸的思想。但是，作为新时代的年轻人，我们不应该选择躺平，而是应该开辟出崭新的人生境界。

“躺平族”的兴起有着深层次的经济社会背景。一方面，随着经济增长换挡降速和产业结构深度调整，行业发展空间受限，竞争更加激烈，最终反映到个人层面工作和生活的“内卷”上。另一方面，中国巨大的经济发展成就为多元化的生活方式选择创造了条件。由此，那些思维活跃、不拘泥于传统的青年，自然会想到换一种轻松的生活方式——“躺平”。当前我国的经济发展面临着人口老龄化等多方面挑战，实现高质量发展的目标离不开青年的创造性贡献。显然，“躺平族”对于社会经济发展有很多弊端。

面对众多年轻人选择躺平的现状，应该怎么办呢？

不能“躺平”，要有明确的目标。现在时代确实变好了，我们对美好生活的追求日益提高。学业、事业、婚恋的各方面压力水涨船高，让年轻一代还未树立自己的奋斗方向，就被社会的现状击败。其实，我们应该向拒绝“躺平”的西西弗斯学习！西西弗斯触怒了天神宙斯，后者为了惩罚他，判处他做一件苦力：把一块巨石从一座山的山脚推到山顶。但在抵达山顶的一刹那，巨石就会滚回山脚。他只能不断重复这项工作，直到永远。虽然一切都是徒劳的，但西西弗斯拒绝躺平，一直精神焕发地去推动这块巨石。这对于我们年轻一代同样适用，我们只有树立了一个具体明确的目标，围绕着目标不断的奔跑，才会实现自己的目标。

不能“躺平”，要有奋斗精神。面对加班、升职、挣钱、买房等旋涡，人们选择用躺平的方式来消解压力，这显然不是正确的人生选择。如果每个人都选择躺平，那么个人还有未来可言吗？新东方董事长俞敏洪表示，“现在年轻人躺平了生活，太佛系的话，国家的未来靠谁？”面对压力，有的人选择不断奋斗！面对房地产泡沫的白热化内卷，华为公司摆脱了诱惑，自强不息，在信息通信领域成为举世公认的中流砥柱。面对PPT文化的疯狂内卷，袁隆平先生选择把论文写在祖国大地上，把科研汗水洒在农田里，换来数以亿计的人口摆脱了饥饿与贫困。这些例子告诫我们，要勇敢地磨炼意志，多“啃硬骨头”、多“接烫手的山芋”，在经风雨、见世面、壮筋骨中增长才干，在担当中历练，在尽责中成长。

在这个机遇涌动、百舸争流的新时代，我们应把个人志向、奋斗行动投入到党和人民期盼的火红事业中来，以新一代特有的飞翔姿态开启绚丽多彩的新征程，目标明确、开拓创新、努力奋斗！

由于篇幅有限，其余部分不和大家展示了，需要PDF完整版本的小伙伴可以留言评论，教资备考迫在眉睫，加油吧小伙伴们，作文很重要，综合素质很多人都68分69分，一定要争取一次过！！！如果需要的人多，我会把附件更新到文章中！！！！

收到PDF后，一定要多熟读几遍，有利于大家记忆！！！

3月7日更新，，附件来了，大家快下载吧！！！！！记得获取了的小可爱一定要三连啦！！

更新资料就被和谐了，大家速度下载好吗？？？

最新上传：主要是一更新资料，这边就和谐了，头痛。大家速度下载吧！！！！

**20\_教资作文预测范文 第二篇**

关于教师形象的界定很多，有人说教师是辛勤的园丁；也有人说教师是春蚕；还有人说，教师是人类灵魂的工程师；更有人说教师的蜡烛。

教师究竟是什么？其实，教师就是教师。教师与学生是一对互相依赖的生命，是一对共同成长的伙伴。教师每一天在神圣与平凡中行走，为未来和现在而工作。教师首先是一个人，他有自己的喜怒哀乐，有自己的油盐酱醋，而后他必须作好一个人，争取做一个大写的人，一个能够影响学生健康发展的人，一个永远让学生记住并学习的人。那么，究竟怎么样才能切实做到呢？

首先，传道、授业、解惑。教师是知识的源泉，是活的教科书。教师的主要任务也就是对人类千百年来积累下来的知识财富加以选择和概括， 然后毫不保留得传授给求学者。教书育人是教师的基本任务。教书，是指向学生传授知识和技能。育人，是相对学生进行思想品格的教育。怎样能够做好育人工作呢？作为教师，应该充分了解、认识教师职业，从而进一步提升至热爱教师这个职业。只有爱岗敬业，才可有育人而言。

第二，规范行为，以实际行动服人。教师工作的“示范性”和学生所特有的“向师性”，使教师在学生心目中占有非常重要的位置。学生总是把教师看作学习、模仿的对象。教师需要从小事做起，从自我做起，以高尚的人格感染人，以整洁的仪表影响人，以和蔼的态度对待人，以丰富的学识引导人，以博大的胸怀爱护人。只有这样，才能保证教书育人的实效， 学生才会“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。

第三，关爱每位学生——倾听就是爱。师爱是师德的核心，师爱也是师魂。教师只有热爱学生才能赢得学生的尊敬，从而建立起“尊师爱生” 的融洽关系。每一位学生都渴望得到老师的爱，尤其是那些家庭有过特殊变故的学生，容易形成特别性格，这就要求教师真诚相待、热情鼓励、耐心帮助，用师爱的温情去融化他们“心中的坚冰”，让他们在愉快的情感体验中接受教育。热爱一个学生就等于塑造一个学生，而厌弃一个学生无异于毁坏一个学生。

师者为师亦为范，学高为师，身正为范。

**20\_教资作文预测范文 第三篇**

我们经常会在杂志上看到这样的报道-拥有傲人身材的模特说“爱吃的东西想吃多少就吃多少”。这时候你会说“她的体质

今天我们就来为大家总结食欲的那些事：“错误的食欲从哪里来？”、“如何恢复正确的食欲？”和“偶尔控制不住怎么办？”。它们能够帮助我们告别忍忍忍，轻松面对吃吃吃。

001 错误的食欲从哪来？

1.以刺激对抗刺激

为生计忙得不可开交的人，每天都要借酒消愁；忙碌的事业型女性，有时候会把桌子上堆放的一盒巧克力一扫耳光；身心俱惫的人们，会忍不住想吃辛辣的菜肴，甜腻的点心，油汪汪的炸货和薯片之类的东西；为家务事所累的家庭主妇，会不知不觉地把用来招待客人的点心吃光。

这些都是身体的自然反应：以刺激来对抗刺激。当感到疲劳时，总是会一吃再吃，因为此时需要接受来自食物的刺激-来自香甜气息或者油腻、辛辣的刺激。当疲劳已经导致身体产生不适的时候，“现在马上要吃”“要多多地吃”的欲望就会愈发强烈。身边那些容易到手的、刺激性强的食物就成为了“食欲”的`俘虏。

因此，为了获取与压力程度相当的刺激来抵消压力，我们就会吃掉很多身体原本不需要但大脑需要的一些“重口味”食品。

2.对零卡路里食物的误解

我们之所以会觉得光吃沙拉就健康，原因是以为只要摄入的热量不超标，就不会胖。基于此认识，现在零卡路里的食物超级流行。不管是食品还是饮料，大家都宣称自己是“零卡路里”。

零卡路里的食物确实不含有任何热量，但是为了保证口感，人们在食物里下了很多功夫。例如：零卡路里的甜饮料，肯定要加增甜剂。也就是说，零卡路的食物，人工添加剂的成分太多。

除此之外，因为只吃零卡路里的食物，那么摄入的热量减少，就会导致代谢缓慢，这样身努力达到“不用那么多热量也可以动”的低能耗状态。假设原先一天需要20\_大卡的人，现在只要1500大卡就可以维持生存，那么即便是吃进去相同的食物，还是会变胖。

很多人认为既然既然是零热量，那就可以毫无顾忌地大吃特吃。实则吃进去了很多对身体不好的东西，甚至导致身体机能失调，这也是导致错误食欲的原因之一。

3 自我奖励

引发错误食欲的另一个原因是：自我奖励。比如说忙完一个项目或者拿到了奖金，总是要借着“奖励自己”的名义去扫荡街头甜品或者来顿丰盛大餐。

不过这真的是奖励吗？好像真不算是奖励。

因为大吃一顿之后，往往会产生“吃了那么多甜食，肯定要胖了”之类不安的想法，将自己置身于厌恶的深渊。这样不仅会给身体增加负担，还带来了很多精神压力。

想想看，最近这样“奖励”过自己多少次呢？

或许现在你已经开始意识到自己的错误食欲了，不过，不要太担心，我们接下来进入第二点。

002如何恢复正确的食欲？

这时候你可能会想：要控制、控制、再控制。“垃圾食品不能沾”、“重口味的菜品要少吃”、“油腻的东西不能碰”于是忌口的食品越来越多，只能拼命忍住欲望。

然而只想着改变饮食习惯只会让自己压力增大，变得痛苦，吃饭会变成一种义务或者是胁迫。最终导致的结果要么是在身体好转之前就放弃了“改变”饮食习惯的念头，要么就是食欲毫无变化，人生总在各种忍耐中度过。

1 做20分钟能出汗的运动

那么到底怎么做才能获取“正确”的食欲呢？答案是20分钟的运动。

为什么说只要运动就能恢复正确的食欲呢？因为这么做可以“改善体内循环，排除毒素“。人一旦运动起来，身体就会受到相应的刺激，原本沉睡在体内的物质就开始活跃起来。

以慢跑为例，通过运动可以牵引内脏，促进肠胃蠕动，缓解便秘；出汗能够排出体内废物，也达到了燃脂的效果。这就像是给身体做了一次大扫除，把积累下来的有害物质一扫而光。通过运动，身体清爽了，有利了，良好的“感觉”就可以逐渐在身体中复苏。于是身体就开始想要摄入真正需要的东西，食欲就开始慢慢恢复正常。

比如运动之后，人们会特别喜欢吃西红柿和黄瓜。原因在于身体在运动后会发热，而这两种蔬菜有冷却的作用。

通过运动，身体细胞被唤醒，恢复了本职工作，身体明白该吃什么，食欲也就恢复正常了。这个时候，身体会选择真正需要的食物，下面推荐适合运动前后的食物：

003偶尔放松没关系

即便是食欲恢复到正常状态，还是会有想吃甜食或者重口味东西的时候。

如果过分拘泥于正确的饮食，反而给自己施加压力。就像减肥会反弹一样，越是忍耐越容易招致反效果。

因此，偶尔迟钝垃圾视食品，或者偷懒不运动也无伤大雅。吃份甜点，或者点一碗油乎乎的拉面，也不做运动...过过这样的日子不要紧，因为你会从中收获一份愉悦感。这样身体和精神都能维持最佳状态，更有利于你持续坚持哦~

这里依然给出两点建议：

1.自己做做看

想吃甜食的时候，建议自己先做做看。当你自己亲自做一次蛋糕，就会发现要用到的砂糖和黄油的数量到底有多惊人，小山那样高的大半碗砂糖全都加进去，也只是让蛋糕达到普通的甜度而已。

亲身体会过，印象才会深。尝试过后，当吃到市面上卖的甜点时就会明白：“得加多少糖才会这么甜呀”。这样就不会无限制地去买点心和蛋糕了。

2 优雅进食

一顿饭可以随随便便地吃，也可以规规矩矩地慢慢享用。吃的时候，细嚼慢咽，一口一口慢慢吃，细细品尝，保持优雅美丽的进食姿态。这样不仅有助于食物的消化，更有助于保持内心的愉悦感，这时就算是聚餐不断，你也总能保持正常的食欲。

总结一下，食欲有正误之分，识别“错误的食欲从哪里来”；然后通过运动和合理的饮食恢复正确的食欲；适当给自己放松一下，保持身心愉悦的状态。

如果您大半生的人生已经浪费在“减肥”和“忍耐”上面了，如果你想从现在开始想过轻松的生活，想吃什么就吃什么，那就试试以上的方法吧~

**20\_教资作文预测范文 第四篇**

本题属于材料作文，要求论说文，角度自选，立意自定，标题自拟，字数不少于 800 字。

>第二步：立意。

本题可通过概括材料法进行立意。材料主要讲述了母亲蹲下为孩子系鞋带时看到的商场感觉可怕，理解了孩子的不喜欢，这强调了换位思考的重要性。考生可以从教育角度立意，谈谈教师应如何站在学生角度教学。可参考的标题有：《学会换位思考》《世界各有不同》《站在学生角度看问题》等。

>第三步：布局。

开头：文章开头可通过排比式、设问式、引用式、悬念式、阐释式、对比式等方法，顺其自然地提出中心论点。中心论点既要和材料的内涵一致，也要贴合写作的内容。本文使用开门见山的方式，直接提出中心论点，即“换位思考，点亮人生”。

中间：结合“换位思考，点亮人生”的中心论点，设置了四个比喻分论点，将教育比作春夏秋冬的方式，阐明换位思考的好处：安抚了躁动的心灵、浸润了思想、丰盈了内心世界、温暖了人生。在论述过程中，考生可以采用举例论证、道理论证等论证方法，丰富文章结构。

结尾：一般是对分论点进行简单分析，总结概括，需要注意的是结尾部分的论述角度要与开头或中间相符合，做到首尾呼应。本文最后主要是排比式的总结，强调教师要从学生的角度考虑问题。

**20\_教资作文预测范文 第五篇**

1、爱迪生发明电灯，历经了几万次失败，但他始终不气馁，最终发明了电灯。

2、威灵顿失败而不气馁，重整旗鼓打垮拿破仑。（《失败是个未知数》）

自信 1、一百个零加起来还是零 爱因斯坦的《相对论》发表后，有人炮制了一本《百人驳相对论》，爱因斯坦对此不屑一顾：“假如我的理论是错的，一个人反驳就足够了，一百个零加起来还是零。”

2、小泽征尔敢于说“不”：著名指挥家小泽征尔有次赴欧洲参加指挥家大赛，演奏中发现乐谱出现了错误。但在场的音乐家、作曲家、评委都郑重申明没问题，说是他自己的错觉。他考虑再三，还是坚持自己的判断是正确的。原来，这是评委故意设置的考题，他也因为坚持自己的正确观点而夺魁。

>教资综合素质范文三篇

**20\_教资作文预测范文 第六篇**

古语云：“德高为师，身正为范。”师爱是“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”的博大无私的爱，它包涵了崇高的使命感和责任感。我国著名的教育家陶行知曾说过：“捧出一颗心来，不带半根草去。”这就是对教师教学生涯的最好写照。尽职尽责是教师基本的道德规范。

教师职业是“人类幸福和自我完善”结合的职业。多少教师，在平凡的工作岗位上，伴着三尺讲台、一支粉笔，播撒着希望的种子，开启着孩子的心智,书写着人生的真理。

传道授业解惑是教师的的基本任务。站在讲台上看着下面几十双渴望的眼睛时，教师要有把他们教育成才的责任感。为了传授知识，我们有责任努力提高自己的综合素质，经常阅读专业书籍，积极参加研修活动，不断改进教育方式和教学方法，及时进行归纳总结，来提高自身的业务水平，以适应新课程教学的需要。如果没有强烈的责任感，不仅会误人子弟，而且也过不了自己良心这一关，这就是教师的责任。

爱与责任，相得益彰。“爱”与“责任”是师德的灵魂。“爱”与“责任”也是辨证的统一。“爱”是责任的体现，而“责任”是爱的化身。“爱与责任”将是一个永恒的话题，它需要全体教师不断用自己的实际行动续写篇章，教师的指导、鼓励、赞美、欣赏和支持，永远是学生最好的礼物。透过爱的鼓励和安慰，让他们祛除心中的不安，勇敢地面对生活中的各种挑战，担负起我们肩上的责任。

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！