

生做出应有的贡献！

小家、大家与国家

我选择的命题说话题目是小家，大家与国家

家，是一个温暖的地方，在我们的生活中，有小家、大家、大家与国家，它们相互关联，共同构筑了我们的和谐社会。

小家，是我们成长的地方。在自己的家庭，父母给我们教会了关爱、分享和责任。父母给予我们温暖 and 安全感，培养了我们的品德和价值观。一个和谐的小家，能够让我们感受到亲情的力量，成为我们心灵的避风港。

大家，是我们所处的社会群体或学校，在学校，我跟同学们互相帮助，共同追求一个目标。大家的存在让我们感受到集体的力量和凝聚力，通过与大家的交流和互动，我们能够拓展自己的视野，学习到更多的知识和技能。

而国家，是一个更高层次的家，它是由千万个小家组成的。国家为我们提供了安全、稳定和发展环境。国家的繁荣和发展关系到每个人的利益和幸福，我们应该以国家利益为重，积极履行自己的公民责任，为国家的繁荣做出贡献。

在现实生活中，我们需要在小家、大家与国家之间找到平衡。我们要关爱自己的家人，关心身边的人，同时也要关注社会和国家的发展。只有这样，我们才能共同创建一个和谐、稳定、繁荣的社会。

总之，小家、大家与国家是相互依存、相辅相成的。我们要在生活中注重家庭的温暖，发扬集体的力量，为国家的繁荣贡献自己的一份力量。让我们携手共进，共同建设美好的未来。



专题八

体育运动的乐趣/对团队精神的理解/我所在的学校

我选择的命题说话题目是 XX

现代社会很多人都开始注重自己的身体健康。随之，做体育运动的人也越来越多。刚好，我觉得体育运动是最能体现一个人团队精神的项目。

我最喜欢的是每年我们学校安排的运动会，因为这是我们班最团结的时刻，是我们觉得运动最快乐的时间。我们在运动会开始之前，一起制作一个属于我们自己的牌子。后面，我们会买班服，运动会那天穿一样的服装，保证队伍和整体是整齐的、美观的、有序的。在这过程中，我们会出现分歧，毕竟每个人的审美不一样。但是为了全局考虑，我们会多数服从少数。

最有趣的是，我们会排一个舞蹈节目，在开幕式表演。就是那一刻，我觉得我们班是一个很有凝聚力的班级体，我们有着同样的使命、有着一样的运动的快乐、有着强烈的归属感。我们一般会用一周时间排练舞蹈，几乎每天都又累又快乐，非常有趣。

除此之外，还有运动会项目。我最喜欢的是接力赛和跳绳。还记得上一年，我参加了四乘一百的接力赛。而且我是站在第四个位置，决定着我们班的输赢的关键位置。所以当时我用尽全力跑步。最终，在我们四个人的配合下，为我们班级争得了第一名。当我们跑完后，同学们也很热情的扶我们，还给我们递水。负



容，是我们必须反省的东西。

总的来说，我们在享受科技和网络带来的便利，那我们也应该要学会如何正确使用它，让它变成天使的翅膀，而不是魔鬼的道具。

专题十

谈服饰/对美的看法

我选择的命题说话题目是 XX

作为新时代青年，家庭、学校、社会都非常注重我们对美的培养，当然也包括我们自己！我觉得美的培养非常重要。比如，我们应该培养外在美，更应该重点培养我们的内在美。

首先，我来讲一下外在美，也就是对服饰的看法。谈到服饰，我就很骄傲！因为在我国五千年历史中，我们各个民族基本上都有自己独特的服装，比如有各种汉服、艾特莱斯、蒙古袍、藏袍等等，而且还会搭配一些独特的装饰品，展示民族特色。他们都是我国文化上最美的部分，是我们的文化自信的来源，是我们最美丽的服饰。

除了民族服饰，我们还有一些潮流服饰。在小时候，我的衣服基本都是按我妈妈的眼光来选的。现在，我对美有一定的认知，所以每次买衣服都是我自己选。随着时代的发展，我们的衣服款式越来越多了，比如有偏温柔的衣服，偏时尚的衣服，或者偏嘻哈的衣服。每个人都会按照自己的身形特点去选择，展示自己独

要读满一点
作品
语言



负责拍照的朋友还给我看了我跑步时的狼狈状态，有几张特别搞笑。

总之，运动使我快乐，有团队精神辅助的运动更让我快乐！

专题九

网络时代/科技发展与现代生活

在 21 世纪，科技在迅速发展，网络成为了我们生活中不可缺少的一部分。科技和网络，给我们的生活带来了许多便利和积极影响。

现在，因为科技的发展，我们比以前更普遍地使用网络。以前的 2G 网络已经变成现在的 5G 网络。我们有手机、电脑、平板、互联网等等，当它们组合在一起，我们的各种问题不出门或者不走动就能解决。比如：我们可以在家里躺着就能在淘宝、京东、得物等软件上买那些我们需要的所有东西。买完后，很多商家还会提供七天无理由退货，如果试穿后不喜欢就可以退货，而且是上门取件，非常方便；又比如我们在任何地方都能刷各种小视频软件、游戏软件、学习软件，充分利用碎片时间，做一些有意义的事情。

再比如，以前我们都是看报纸，或者去实体书店看书，但现在因为科技的发展，我们可以利用网络，线上刷各种课程，资源很丰富不说，还特别方便。平时下载个软件，就可以在路上看电子书。

但是网络的发展和科技的发达是一把双刃剑。它带给我们便利的同时，还会带来一些弊端。在视频和直播变成潮流的时代，很多人会在网络上随便骂人、随便评论别人，躲在键盘后故意伤害他人，也就是所谓键盘侠。最严重的是，这导致有些网红产生抑郁症或者自杀等情况。我觉得这些都是我们需要深度思考的内

