

万能模板一

我加入了一个夜跑俱乐部，第一次去夜跑，我才发现，夜晚的城市灯火通明，灯光闪烁不断，犹如一幅美丽的画卷，我们在广场集合后就出发了。

这是我第一次夜跑，我没跑几步，就开始上气不接下气，我十分的气馁，我想放弃了，可抬头一看，我的同伴们都折返回来了，他们一直鼓励我和陪着我跑，并且告诉我，坚持跑一段时间就好了，我听了他们的话，继续跑了起来。

我坚持跑了 5 分钟后，大腿皮肤好痒，像好多蚂蚁在挠我一样，我十分的难受，我很好奇，他们为什么不会和我一样，于是我的同伴告诉我，是因为他们养成了自律的习惯，坚持夜跑所以没有这些症状，并且坚持夜跑就可以避免这些问题，因此我也知道了自律带来的好处，我努力克服困难继续往前跑。

我坚持跑了 10 分钟后，痒痒的状态好像好了许多，但是我感觉太累了，于是我越跑越慢，想停下来休息了，这时，我的同伴们好像看出了我的小心思，他们朝我笑了笑，然后一起用手拉着我继续跑，在这种情况下，我也只能继续跑了。

我坚持跑了 20 分钟后，我真的太累了，一步都不想跑了，就想休息了，于是我又越跑越慢，差不多要停下来时，这时，我同伴们在前面向我招手，对我说：前面就是终点了，要坚持不放弃。这句话又给了我无形的动力，我又继续往前跑了。

我坚持跑了 30 分钟后，我终于到达了终点，在这个过程中我没有偷懒，很自律的往前跑，也在伙伴们的帮助下，我的第一次夜跑成功了，当我想放弃的时候，团队里的同伴总会给我鼓励和信心，我感受到了他们的温暖和力量，在这个过程中，我克服了重重困难，也在不断的进步和突破，这让我十分的开心。

以下 12 个题目套用

《我的一天》

开始：我选择说话的题目是《我的一天》，我的一天除了上班和学习，还增加了一项运动，这让我的一天更加有意义。

今天，+套用以上万能模板

结尾：我的一天除了上班和学习，还增加了一项夜跑运动，这让我的一天更加有意义，这就是我的一天。

《过去的一年》

开始：我选择说话的题目是《过去的一年》我过去的一年很快乐且有意义，因为在过去的一年中我经常和朋友一起运动。

在过去的一年中，+套用以上万能模板

结尾：我过去的一年少不了运动，运动让我的生活很快乐且有意义，也让我的生活变得越来越美好，这就是我过去的一年。

《假日生活》

开始：我选择说话的题目是《假日生活》我的假日生活很快乐且有意义，因为在假期我经常和朋友一起运动。

有一次假日生活中，+套用以上万能模板

结尾：我的假日生活少不了运动，运动让我的生活快乐且有意义，也让我的生活变得越来越美好，这就是我的假日生活。

《体育运动的乐趣》

开始：我选择说话的题目是《体育运动的乐趣》，我认为体育运动充满了乐趣。也会让我有很大的收获。

有一次，+套用以上万能模板

结尾：运动这个过程，给了我很大的收获，也让我的生活变得越来越美好，这就是体育的运动乐趣。

《难忘的旅行》

开始：我选择说话的题目是《难忘的旅行》，之前的每次旅行，都没什么特别的，总是平平淡淡，但有一次，和一群爱运动的同伴去厦门东山岛旅行，让我特别难忘，因为我的同伴带我一起夜跑了，让我感受到了运动的乐趣，所以我特别难忘，**+套用以上万能模板**（这题直接从第二段开始）

结尾：这次旅行让我十分的难忘，因为这次旅行增加了运动环节，不再是平平淡淡了，也让我学会了，坚持不放弃的精神，这就是让我难忘的旅行。

《我的兴趣爱好》

开始：我选择说话的题目是《我的兴趣爱好》，我的兴趣爱好是夜跑。这还是因为，有了同伴的鼓励和帮助，我才坚持下来的。

记得有一次，**+套用以上万能模板**

结尾：现在，夜跑成为了我的兴趣爱好，也让我的生活变得越来越美好，这就是我的兴趣爱好。

《让我快乐的事情》

开始：我选择说话的题目是《让我快乐的事情》，让我快乐的事情有很多，尤其是夜跑，会让我感到十分的快乐。

这还是因为，有了同伴的鼓励和帮助我才坚持下来的，记得有一次，**+套用以上万能模板**

结尾：夜跑让我很快乐，也让我的生活变得越来越美好，这就是让我快乐的事情。

《自律与我》

开始：我选择说话的题目是《自律的我》，我认为自律会给我们带来很多好处，以前我很缺乏运动，有一次**+套用以上万能模板**

结尾：自律会给我们的身体带来很多好处，会让我们更健康、更快乐，这样运动才会更有意义，这就是自律与我。

《对团队精神的理解》

开始：我选择说话的题目是《对团队精神的理解》，我认为团队精神就是团结一心，相互帮助，我参加了一个夜跑俱乐部，在这个团队中，伙伴们给予了我很多鼓励和帮助，让我感受到了团队精神。

+套用以上万能模板

结尾：团队精神就是团结一心，相互帮助，没有完美的个人只有完美的团队，这就是我对团队精神的理解。

《如何保持良好的心态》

开始：我选择说话的题目是《如何保持良好的心态》，当我们心态不好时，要找到调整心态的方式，可以约上自己的同伴一起去运动，可以很好的帮助我们保持良好的心态。

就拿我来说吧，有一段时间我心态不好+套用以上万能模板

结尾：在运动之后，我身心都会很放松，有朋友的陪伴，让我们感受到温暖和力量，运动也让我们忘记烦恼，也会把不好的情绪释放出来，这些都是保持良好心态的方法，这就是如何保持良好的心态。

《我喜欢的天气》

开始：我选择说话的题目是《我喜欢的天气》，我喜欢的天气是晴天，因为晴天夜景会很美，也可以和我的同伴们一起夜跑，而雨天，只能呆在家里，会很郁闷，所以，我喜欢的天气是晴天。

在晴天，可以跟同伴一起夜跑+套用以上万能模板

结尾：所以，我喜欢的天气是晴天，晴天可以跟同伴一起夜跑，感受美好的夜景，这就是我喜欢的天气。

《我所在的团队》

开始：我选择说话的题目是《我所在的团队》，我所在的团队是一个也跑俱乐部，在这个团队里面让我收获到了很多。

+套用以上万能模板

结尾：我所在这个团队让我收获到了很多，不仅学会了坚持不放弃，还让我收获到了很多的温暖和鼓励，这就是我所在的团队。