

2023年谈谈普通话的体会普通话三分钟(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇一

中华民族自古以来“礼仪之邦”而闻名，想当年楚国大夫屈原应忧国难而投江，三国诸葛亮心胸开阔，七擒七纵，老子所说的“做一无人就要讲一无道德”……像这一切无不体现出中国人的道德所在。

弹指一间，人类进入了21世纪。在漫长的岁月中，中国从分裂到统一，从衰落到兴盛。以新的面貌站了起来，向世界证明了自己，但如果没有道德，社会将变成怎么样！

这些行为说明了什么，社会在进步，但人类的道德观念却在下降，陶醉在花红柳绿之处，忘记了当人的基本原则：德。如果想要成才就绝不能忘记德，不能就会使社会停滞不前。

“致无下之治者在人才，成无下之才者在教化”一个没有教化的人不可说是有才，对社会也有可能成为威胁，没有道德观念的人如何生存如何进步。正如孟子所说的“得无天下英才而教育之”。说的就是教育的重要性，而如何学的教育在于你是否懂得观念。如果你想成为一个真正的有才之人，就应该提高自己的道德修养。

道德修养可以改变人的一生，可以让你站在高峰之顶而永不倒，成才应重道德。

孔子家儿不知骂，曾子家儿不如怒，所以然者，生而善教道德生。

老师点评：

这是一篇论证“成长应重道德”的议论文。文章语言富有哲理，列举的事例贴近生活，具有典型性，使文章富有说服力和感染力。文章用词准确，论点明确，中心突出，堪称佳作。

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇二

敬爱的xxx□

大家好！

谈到美食，我想每个人都会喜欢，没有谁会说“不，我不爱吃好东西”。不过，不是每个人经常有口福享受美食的快乐。有的人时间不允许，他们整天忙碌，经常会吃快餐和方便食品，不可能腾出时间自己做一顿健康营养的美食；有的人健康不允许，我的一位亲戚就有糖尿病，他有很多美食都不能吃，医生给他列了一个清单，他只能吃那些东西，很是可怜；有的人工作不允许，比如，模特，演员一般很注意自己的身材，他们害怕超重，严重影响自己的形象，这当然会影响他们的工作，所以不敢吃东西，有的人抵挡不住美食的诱惑，会先吃了，然后再吐出来，听上去多么不可思议啊。

不过，我确比他们幸福多了，我有健康的身体，也有一定的时间做一些烹饪，我的工作绝不会和我的体重挂钩。

享受美食有两种方式：

一种，到饭馆去品尝各种特色菜，居住在北京，在吃上绝对没得挑，全国各地的菜系都有，甚至是世界上的各种菜也有。

我喜欢吃粤菜，淮阳菜，川菜，湘菜，当然其他菜也都吃，只是没有像前几种那样热爱而已。外国菜我也吃过一些，比如，美式的快餐系列，麦当劳，肯德基，必胜客都属于典型的美国饮食；还吃过日本料理，日本料理简直像艺术品，它能使食物在色，香，味各方面都有上乘的体现，我很喜欢那种原汁原味的感觉。我也吃过韩国菜，给我的印象是，韩国菜主打是泡菜，离了泡菜就没了灵魂，对韩国菜的感觉基本上一般；我至今还有个愿望没能实现，我特别想吃法国大餐，我知道法国菜特别有名，也很考究，服务也是第一流的，但确实很贵，吃一顿没上千元是下不来的，所以，一直没舍得奢侈过，但我下一个目标就是这个了。

第二种享受美食的方式最经济，实惠，还很有情趣，那就是自己亲自动手体验烹饪和美餐的双重快乐，我喜欢看电视上的美食栏目，也喜欢买菜谱来研究，于是我就很有冲动做给自己吃，当你品尝了自己做的美食，你会非常享受，那快乐只有自己才知道。

一谈起美食，我有说不完的话题，今天就先说到这里吧。

谢谢大家！

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇三

个人修养包括在知识或理论方面所达到的一定水平，也包括养成良好的个人品德。提高个人修养对社会文明和社会公德的提高意义重大。如果把社会比作大海，那么个人就是其中的一滴水，没有大海，一滴水的生命不会长久，而没有了每一滴水，也就不会形成大海。

个人修养体现在日常生活中的点点滴滴：从言行举止到衣着打扮，从专业知识到社会理论，每一处都是个人修养体现的舞台。一个人是否有修养，是真的有修养还是滥竽充数，从其一句话一个动作，几乎是一下子就可以判断出来的。所以，

个人修养的提高是日积月累的结果，是需要不断补充新的知识营养的。没有人会一下子脱胎换骨变成超有修养的人，也没有人经过一段时间的努力学习会不见成效的。

有一句话说得很好，“腹有诗书气自华”，意思就是要多读书，多增加知识的积累，内涵丰富了，自然会气质高雅，光辉照人。不过，光有知识还远远不够，个人修养还包括良好的个人道德的养成。生活中不乏受过良好教育而个人道德品质却欠缺的畸形人才，其人要么卑劣恶俗，要么嫉贤妒能，这样的人对社会所造成的危害往往更大。所以，我们欢迎的是德才兼备的人才。

个人修养高的人会做到关爱自己也关爱他人。生活在他们手中会变得丰富多彩，绚烂多姿，从任何角度来看都令人赏心悦目。

首先从知识方面，他们懂得多；从眼光方面，他们看得远；从涵养方面，他们心胸开阔；从社会参与意识方面，他们博爱惠众。领先行业的排头兵中有他们的身影，先进事迹报告中有他们的名字，社会志愿者行列中有他们的足迹。他们自己活得快乐而充实，他们给别人带来的也是愉快和幸福。

我们希望个人修养高的人越来越多，他们就像是一盏盏明亮的灯，汇聚到一起后就会照亮整个天空！

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇四

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。

说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其

实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。

为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

其实我觉得关于卫生和健康方面的话题出现在，普通话的面试中还是有可能的，这就是我们会准备普通话考试面试中的说话稿之谈谈卫生与健康的原因了，毕竟每个人的健康都是很被看重的。

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇五

卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物是卫生清洁的：蔬菜水果要清洗干净，餐具要做好消毒处理。如果我们忽视了生活中的一些细节，往往会因不卫生而导致身体的不适。现在多数蔬菜水果为了防止生虫而喷洒了化学药品，所以我们在食用前一定要用清水先浸泡一会再清洗，使用菜板时要先切蔬菜类，再切禽肉类等等。其次是我们生活环境的卫生，在家庭钟，首先做好个人的卫生，养成良好的卫生习惯，做到饭前便后洗手，饭后漱口，勤洗澡，勤换衣，定期做家庭大扫除，保持房间的空气流通清新。在整个社会环境中，要做好环境保护，讲究社会公德，不乱扔垃圾。其实保护环境卫生也是在保护着我们个人的身体健康。

2. 卫生与健康

健康在我们的社会有很主要的地位。在物质文明与精神文明共同进步的今天，健康这个话题越来越受到人的关注，越来越多的人开始意识到健康与卫生的重要关系，在不断的寻求合适自己的养生之道。

民以食为天，足见食物对人们的重要性与不可缺少性。病从口中入，说明食物的卫生对身体健康的重要性，不良的饮食卫生很容易使得人的身体生病。其实卫生是处处都需要注意的，在路旁、街头、小巷里面就有很多油炸、臭豆腐之类的东西，我觉得最好就不要去买，因为你不知道他们是用什么来制作的，而且没有卫生保障，吃了很容易生病的，甚至出现头晕。拉肚子等症状。

良好的卫生习惯是健康的提前与保障。比如饭前饭后要洗手，同时还要注意个人的卫生，要每天勤换洗衣服，每天洗澡等等，只有养成良好的卫生习惯，处处讲究卫生，才能够有健康的身体，才能够好好地享受生活。

有人说“吃多东西了就健康了”，其实健康并不在于吃多东西，还要常常的运动，多喝水、定时定量吃饭，这样才对身体有好处。

卫生与健康是紧密联系的。不良的卫生习惯不但使人容易生病，还会使得人的眼镜受到伤害。比如你的手碰到一些旧书籍。旧报纸之类的东西，最好就不要揉眼镜，否则就会把你手上的细菌也代入眼睛了，就会使得眼镜生病，导致视力下降[]。

当然我们还要讲究宿舍的居住卫生，宿舍要每天扫地拖地，要坚持每天倒垃圾，还要保持室内的通风透气。

丰富的物质生活加上健康的身体才能够真正的享受生活，而

健康与卫生息息相关，卫生是健康的前提，要想健康地生活，就必须讲究卫生。

让我们大家一起关注健康，养成良好的卫生习惯吧！

3. 谈谈卫生与健康

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。

良好的卫生习惯可不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如：要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。我想，这些理论上的知识

在我们读小学的时候，老师家长们曾经教育过我们的。关键是我们得时刻提醒自己。养成一个非常良好的生活习惯。

其实卫生是处处都必须注意的，你看，现在在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，且不说他们这些东西是用什么做的，光是摆摊的地方就很不卫生，灰尘很容易沾到食物。吃了容易生病。

说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇六

有句俗语这样说：“身体是革命的本钱。”没有一个好的身体，任何成就都无法实现，可见健康对于人们来说是多么的重要。有句这样的俗语：“病从口入。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

其次，我们要定时清扫个人卧室卫生、勤晒衣物、棉被。多多通入新鲜空气。最后，坚持每天适量体育锻炼，强健体魄。我们的日常生活当中，对于那些在路边、大街上、小巷中摆摊的商贩们所卖的一些油饼、臭豆腐之类的食品，我们最好不要去买。因为我们并不知道这些东西是用什么做的，而且吃了容易生病。最近曝光的“地沟油”事件也警醒着我们，最好不要再外面用餐，也不要总是吃一些快餐或速食。因为它们都属于垃圾食品对我们身体无益，为了拥有一个健康的身体，请让我们自觉整理好个人卫生。

也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。民以食为天，足见食物对于人的身体健康是多么重要和不可缺少。

那么怎样正确的讲究饮食卫生，才能保证健康的身体呢？我认为，必须从日常生活做起，比如多吃蔬菜和水果，因为水果和蔬菜中富含多种人体所需的矿物质和维生素，有助于身体的吸收和成长。还要多吃粗粮，如面条，粉，年糕，饺子，馄饨等等，对小孩的身体发育很有好处。少吃油煎，烧烤之类的食品，因为这些食品含一些致癌物质，多吃对身体只会有害无益。不去那些卫生条件差的小吃店就餐，减少病菌感染机会。

良好的卫生习惯是拥有健康身体的前提和保障。只有做个生活的有心人，在生活中处处讲卫生，养成良好的生活习惯，锻炼身体，强健体魄，才能有个健康的身体，才能享受美好生活。所以，在今天，越来越多的人意识到健康和卫生的重要关系，在寻求属于自己的养生之道。我想，要想真正的健康，其实只有两点是最重要的，那就是：锻炼身体，注意卫生。

谈谈普通话的体会普通话三分钟篇七

有一天，一位工人叔叔把我抱上了汽车，运送到了一所小学。他抱着我来到了四(4)班，摆在一个属于我的位子，我就在那里安了新家。这个“家”里有49名同学，他们都是我的小小新主人。他们对我可好啦！还送给我“卫生角”一个好名字。每天的值日生都会用抹布把我擦的一尘不染，还会给我洗个痛痛快快的澡。使用完卫生工具后，他们就会整整齐齐的摆放进我的“肚子”里。还不时有小朋友夸我：“好漂亮的卫生箱呀！”我住在这里幸福极了，因为我可以为我的小主人“效劳。”可是好景不长。时间久了，主人们渐渐的把我

淡忘了，就再没有人来关心我了。值日生不再用抹布仔仔细细的擦我了，就用手一抹，草草了事。后来就索性不给我洗澡了。弄的我浑身脏兮兮的，直痒痒。我如果“唠叨”几声，说不定还会被挨一拳，踢一脚。真受不了。还有更糟糕、“恐怖”的待遇呢！一天中午，我正在美美地睡午觉。突然，“肚子”被打开了，我以为为主人效力的时刻来临了，没想到竟给我“喝了”一袋过期牛奶。随即又“添了些”了橘子皮、苹果核等等。搞得我“肚子”里臭气熏天。我使劲摇啊摇，想把这些垃圾“吐”出去。可是，垃圾没“吐”出去，牛奶却流了我一身，黏糊糊的真难受。我等着值日生来给我清扫。可等来得却是满畚斗的垃圾，没倒进垃圾桶，却放进了我的“肚子”。卫生工具横七竖八的也不放好就管自己走了。这值日生可真懒惰！还不止这些呢。我正在挠痒痒时，走过来两个小男孩。我正纳闷呢，只听其中的一个对另一个说：“我们来比比脚力，看谁最棒。”另一个说：“好呀好呀，谁怕你，比就比。”他们俩你一脚我一脚的踢我身子。而且越踢越重，越踢越来劲。踢得我浑身伤痕累累，痛得哇哇大叫。可他俩好像还是不过瘾，拿来两支尖尖的铅笔往我身上乱涂乱画，这才满意的走开了。此时的我已是门破了个大洞，浑身脏兮兮、臭烘烘，狼狈不堪。扫把问我：“老兄啊，以前这么风光的你，现在怎么变的这么狼狈呀？”我有气无力地回答说：“唉，扫把老弟呀，你不知道，我可是吃尽苦头喽。主人不好好爱护我，整天糟蹋我，毁坏我，弄的我天天不得安宁。瞧，我浑身臭气，各处伤痕全是他们造成的。多苦呀。”扫把吃惊的说：“真的吗？真可恶。怎么把你伤成这个样子？”“哎，别说了，我希望我的小主人以后能够好好的对待我，让我能够继续尽心尽力的为主人服务。”

卫生箱大声地喊到：“我的主人们，请你们不要再这样对待我了，请你们能够像我刚来时一样爱护我，让我做一个人人喜爱的卫生箱！”

同学们，你们听到了卫生箱的纳喊了吗？如果听到了，那就快快行动起来吧！帮助卫生箱实现它的愿望吧！