

学校茶话会发言稿(大全10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学校茶话会发言稿篇一

春节对于我们每个人来说都是一个特别的节日，这是一个欢聚、团圆的日子，也是一个归家、享受的节日。对于大多数人来说，春节假期是享受、休息的好时机，可以回家看望亲人，重温亲情。而对于一些行业，春节假期却是一个不能停顿的时间，这就要考验我们在上班这段时间内的意志力和工作能力。

第二段：忙碌的业务——迎接春节，我们的工作要做好

春节不仅只是一个家庭度假的时间，也是许多企业和公司繁忙的时期。春节期间，很多公司和企业都有大量的业务要处理。因此，对于我们在上班时间内的工作来说，也必须严谨认真，以确保交付客户的质量和客户满意度。过年上班对于工作人员来说，最大的挑战就是如何在这个复杂的环境中更好的完成任务，因此我们需要坚定意志力，严格要求自己，把工作做好。

第三段：坚韧的精神——迎接困难，我们有信心

春节期间的工作是一个大考，不仅考验我们的工作能力，也是考验我们的意志力。因为春节期间的工作特别多，有时候可能会遇到棘手的问题或者出现错误，这时我们的信心和决心就被考验了。在这个时期，我们需要拥有坚韧的精神，不畏困难，冷静应对，以保证业务的完成。

第四段：全面的说服力——对待策划和完成的态度

过年上班期间，我们必须保持高质量的工作，并要在时间上取得良好的成绩。对我们来说，业务的策划和完成需要时刻关注，这需要我们具备良好的沟通能力，以便在任何时候建立正确的计划和方案。同时，在我们负责的事情中，仔细、耐心、细节是非常重要的。确保我们在业务发展和客户满意度方面取得积极的成果。

第五段：感悟与总结——春节上班，深化了我对工作的理解和认识

总的来说，过年上班期间并不是一件容易的事情。它要求我们要有强大的意志力和耐性。无论是策划、完成工作、沟通、还是解决问题都需要注意细节，在求知、求助和独立思考之间找到平衡点。在这种环境下，我深化了对工作的认识和理解。因此我在完成工作的同时，也在不断地锻炼自己，提升自己，让自己能够更好地为客户及自己开创新的机会和成功。

学校茶话会发言稿篇二

就要过年了，好热闹啊！大街上有卖肉的，卖蔬菜的，卖春联的，还有许多卖各种年货的，各种商品琳琅满目，五花八门。道路上满是那些手上提着大包小包年货的人。他们东看看，西看看，仿佛恨不得把所有东西都搬回家。人们的家里挂了许多中国结，大门上贴了红艳艳的春联，喜庆极了！马路两边的树上也挂了小彩灯，星星点点，五颜六色，好像也是在为过年做准备。

今天是年三十，按照习俗，今天是老家各家各户扫墓的日子。墓地边，停满了车；墓地里一片片的鞭炮响“噼噼啪啪”好像在告诉祖先：“我们来看您啦！”

人最多的当然还是超市。超市里人山人海，熙熙攘攘。人们

的购物篮里装满了东西。来买零食的人络绎不绝，营业员们忙得手忙脚乱，巴不得像哪吒一样长出三头六臂，收银台排起了长龙似的队伍，只见人头攒动，只闻人声鼎沸。

六点钟，家家户户开始吃年夜饭了。年夜饭吃完，大人们开始发红包了，孩子们拿到红包后急忙把红包塞到口袋里，生怕被别的孩子抢走，或被爸爸妈妈收走。

新年里的烟花真漂亮：一颗颗烟花冲向天空，黑夜被照得如同白昼，接着，一颗红色的巨球“飞”上天空，随着一声震耳欲聋的巨响，沉睡已久的鲜花绽放了。

她如烟，随风而去；她如雨，直洒人间……此时此刻，天上的星星陶醉了，她眨巴着小眼睛；月亮陶醉了，已经沉沉睡去；我陶醉了；就连管理马路的警察叔叔也陶醉了。她像漫天星斗；她似孔雀开屏，如流星坠落。

接下来就是看春晚。春晚的节目五花八门，有歌曲，有舞蹈，有相声，有小品。我最喜欢的是黄渤演唱的《我的要求不算高》。这首歌唱出了老百姓的心声。其次是《时间都去哪儿了》，这首歌的背景图片是一位父亲为纪念自己女儿在长大，每年为女儿和自己拍一张合照，把自己从一个年纪轻轻的小伙子拍成了白发苍苍的老年人，有一次，他一不小心将这组照片发到了网上，马上引起了网友的热议。

新年新气象□xxx年的最后一天，春晚放完，便为20xx年画上了一个完美的句号。祝大家在新的一年里万事如意，马到成功。

学校茶话会发言稿篇三

贵州是中国西南地区的一个多民族省份，素有“山水奇异、人文荟萃”之称。每年的春节期间，贵州迎来了盛大而热闹的过年氛围。我有幸在贵州度过了一个难忘的春节假期，通过这

段时间的体验，我对贵州过年有了更加深刻的认识和体会。

首先，贵州人民的热情和好客给我留下了深刻的印象。不管是在贵州的城市还是农村，人们对过年的到来充满了期待和喜悦。在过年期间，亲朋好友之间相互串门拜年是贵州人的传统习俗。我参观了贵州一位朋友的家族，他们邀请了很多亲戚和朋友前来拜年，并准备了丰盛的酒席和各种小吃。每一位亲朋好友到来，都会受到主人热情的款待，大家围坐在一起聊天、品尝美食，场面热闹非凡。这样的家庭聚会不仅让人们体会到了浓郁的亲情，也增进了人与人之间的相互了解和友谊。

其次，贵州的文化底蕴深厚，让我在过年期间感受到了浓厚的文化氛围。春节期间，贵州各地都会举办丰富多彩的文艺演出和民俗活动。我参观了贵阳的春节文化庙会，看到了各种表演节目和传统手工艺品展示。在节会上，我看到了许多地方习俗和传统文化的展示，例如唐卡绘画、彝族锣鼓舞等。贵州的民族文化独具特色，这些活动不仅让我了解了贵州的独特之处，也让我感受到了浓厚的节日氛围和文化底蕴。

再次，贵州的美食让我流连忘返。贵州拥有丰富多样的特色菜肴，美食文化在这里非常发达。在过年期间，贵州人会煮很多传统的菜肴，例如酸汤鱼、红烧肉等。我有幸品尝到了贵州的一些特色小吃，例如酸辣粉、酸汤鱼等。这些菜肴无论是口味还是制作工艺都很独特，让人食欲大增。此外，贵州的茶文化也是非常丰富的，我品尝了一些有名的贵州茶叶，例如黔红茶、毛峰茶等，都给我留下了深刻的印象。在过年期间品味美食，也是贵州过年的一大乐事。

最后，贵州的自然风光也给我留下了深刻的印象。贵州山水秀美，风景如画。在过年期间，我参观了贵州的一些景点，例如黄果树瀑布、凤凰古城等。黄果树瀑布是中国最大的瀑布之一，壮观的水势和美丽的雾气让我流连忘返。凤凰古城则充满了浓郁的历史文化，古老的建筑和独特的风情给人一

种穿越时空的感觉。在贵州的山水之间，我不仅得到了心灵的放松，也加深了对贵州优美自然环境的向往。

总的来说，贵州过年给我留下了深刻的体会和回忆。贵州人民的热情和好客、丰富多样的文化活动、美味可口的美食，以及壮丽的自然风光，都让我感受到了贵州人民对过年的热爱和对生活的热情。贵州的过年，让我更加深入地了解了贵州的独特之处，并且让我更加珍惜自己的家庭和亲情。我希望以后还有机会去贵州过年，再次领略这座美丽多彩的省份给我带来的愉悦和感动。

学校茶话会发言稿篇四

过年，是中国最重要的传统节日之一，也是亲朋好友团聚的日子。然而，随之而来的丰盛年夜饭和满桌的美食，往往让人为了满足嘴巴忍不住大吃大喝。然而，对于许多人来说，过年后的增重和减肥成了困扰。我也曾面临着过年减肥的压力，在不断的尝试中总结出了一些心得和体会。

第二段：小节制是关键

要减肥，首先要控制饮食。过年期间，摆满餐桌的各种美食让人难以抵挡，但我们可以通过小节制来控制食量。尽量避免用大碗小碗，减少自己盛饭的量；吃得慢一些，细细咀嚼每一口食物，给大脑信号反馈时间，更容易感到饱腹；此外，选择高纤维食物和蔬菜水果来填饱肚子，减少高热量的油腻食物的摄入量。

第三段：合理安排运动

除了控制饮食，通过适当的运动也是减肥的关键。过年期间，可以利用外出走亲访友的机会将行程安排得更加灵活，增加步行的时间；此外，还可以尝试一些简单的家庭健身操或瑜伽练习，既锻炼了身体又消耗了热量。合理的运动安排，有

助于促进新陈代谢，加速脂肪燃烧。

第四段：保持良好的生活习惯

养成良好的生活习惯对减肥也有很大的帮助。首先，保持充足的睡眠，保证每天7-8小时的睡眠时间，有助于稳定体重；其次，尽量避免熬夜，因为熬夜会影响新陈代谢和食欲调节；此外，注意不要过度饮酒，尽量选择白水或茶水，避免摄入过多的糖分和热量；最后，要保持心情愉悦，避免因减肥造成的焦虑和压力，因为压力会引发饮食过度等不良行为。

第五段：关注心理调节

减肥不仅是控制饮食和增加运动，也需要关注心理调节。在过年期间，面对美食的诱惑，我们往往会感到内心的挣扎和焦虑，但我们要学会控制情绪，进行心理调节。可以尝试一些冥想和放松的方法，如音乐疗法、呼吸调节等，帮助缓解焦虑和不安的情绪；此外，可以找一些共同减肥的朋友一起行动，互相鼓励和监督，增加成功的动力。

总结：过年减肥不仅需要控制饮食和加强运动，还需要保持良好的生活习惯和进行心理调节。通过小节制、合理安排运动、保持良好生活习惯和关注心理调节，我成功地度过了一个健康的过年，并在过年后减掉了额外的体重。减肥不易，但只要坚持并有正确的方法，减肥成功并不是一件难事。

学校茶话会发言稿篇五

过年是中国最重要的传统节日，家家户户都在亲朋好友的团聚中迎接新的一年的到来。然而，与团聚和欢乐相伴的往往还有大鱼大肉、糖果和零食，使得许多人都担心自己的体重。尽管过年减肥是一项困难的任务，但通过我的尝试和摸索，我总结出了一些心得和体会，愿意与大家分享。

首先，充分了解食物的热量是非常重要的。在过年期间，人们总是容易放纵自己，使得饭菜的分量和热量都会增加。因此，我们需要学会通过了解各类食物的热量来调整自己的饮食习惯。既然无法完全避免美味佳肴，那么我们就可以在选择食物时进行合理的判断和控制。比如，鱼肉相对比较健康而且热量较低，而红烧肉则含有较高的脂肪和热量。了解这些信息会有助于我们在团聚中均衡饮食，避免营养的失衡。

其次，合理规划锻炼计划是必不可少的。尽管过年期间大多数人都是休息放松的态度，但这并不能成为我们获取理想体形的借口。正相反，我们应该利用闲余的时间规划适当的运动来帮助我们减肥。或者可以尝试一些家庭团体运动，如散步、跳舞等，不仅可帮助燃烧卡路里，还能增进亲情之间的感情。此外，我们可以在团聚中组织一些有趣的游戏，使既能运动又能享受欢愉的氛围。

再次，保持积极的心态极其重要。减肥是一个耐心和毅力的过程，需要我们付出坚持和努力。在过年期间，我们可能会面临很多诱惑，但这并不是消极困难的原因。相反，我们需要保持积极的心态，相信自己的能力和决心，用坚定的信念来面对困难，从而激励自己保持理想体重的愿望。

最后，寻找减肥的伙伴和支持是非常重要的。在过年期间，我们会与家人和朋友一起度过时间，因此可以寻求他人的帮助和鼓励。相互之间可以分享自己的减肥心得、交流经验和互相监督，这种方式既能够增加减肥的乐趣，也能够加强彼此之间的感情。此外，找到减肥的伙伴也会有助于我们对抗诱惑，因为相互之间的监督和鼓励会使我们更加坚定和自律。

总而言之，尽管过年减肥可能是一个困难的任務，但通过了解食物热量、合理规划锻炼计划、保持积极心态和寻找减肥伙伴的支持，我们能够克服困难并实现自己的减肥目标。不仅如此，过年减肥也是一个展示自律和控制力的好机会。相信通过自己的不懈努力，我们能够度过一个健康、快乐的春

节。

学校茶话会发言稿篇六

随着科技的发展和生活水平的提高，人们的饮食习惯也逐渐改变。过去几十年，我们的生活节奏越来越快，不经意间过高的体重成为了许多人面临的问题。每年的春节是中国人最重要的传统节日之一，过年的时候我们总是放纵自己尽情享受美食。然而，也正是因为这种纵容，使得许多人的体重呈现出增长的趋势。为了改变这个现状，我在去年的春节之前决定尝试过年减肥，经过一年的努力，我体验到了许多的挫折，但也发现了一些有效的方法来控制体重。

首先，我改变了我的饮食习惯。过年期间，人们总会摄入高能食物，如糖果、油炸食品和含糖饮料。为了减肥，我开始尽量少吃这些食物，取而代之的是选择健康的食品，如水果、蔬菜和粗粮。另外，我还学会了控制食量和避免暴饮暴食，每次吃饭前我会喝一杯水，这样可以减少食物的摄入量。此外，我也尽量少喝酒，因为酒精中的热量是非常高的。

其次，我开始运动起来。在过年期间，我们往往会变得懒散，久坐不动。为了改变这种状况，我每天坚持做一些锻炼，如慢跑、散步或者室内健身操。运动既可以帮我消耗热量，又可以改善心情，让我感到更加活力四溢。特别是在春节期间，我喜欢参加一些群体性质的户外运动活动，如爬山、远足或者打太极。这样的运动既可以增强我和朋友间的感情，又可以保持我减肥的积极性。

此外，精神状态的调整也非常重要。减肥是一个长期的过程，一开始，我很容易感到失落和沮丧。然而，我逐渐明白减肥需要耐心和毅力，不能够期待一夜之间就变成苗条的身材。为了调整好心态，我学会了积极乐观地看待问题，告诉自己只要坚持下去，一定能够达到预期的效果。此外，我也找到了一些能够释放压力的方法，如听音乐、读书和绘画。这些

活动可以帮助我放松身心，保持良好的心态。

最后，我坚持进行了规律而科学的跟踪和记录。为了对自己的减肥进程有一个清晰的认识，我每天都会称重并记录体重变化，这样可以及时发现问题并及时调整。此外，我还会记录自己的饮食和运动情况，这样可以帮我更好地了解自己的习惯和问题所在。通过这些记录，我可以更好地调整我的减肥计划，并且保持自己的减肥动力，不会放弃。

通过一年的努力，我取得了令人满意的减肥效果。我不再害怕过年因为美食而增加的体重，反而把过年看作是一个挑战和机会来改善自己的生活方式。减肥不是一件容易的事情，但只要坚持下去，就一定能够成功。除了改变饮食习惯和增加运动量，健康的心态和适当的跟踪记录也是非常重要的。我希望通过我的努力和体会，可以给其他人一些启示和帮助，让更多的人通过调整生活方式来改善自己的健康状况。

学校茶话会发言稿篇七

每到了一月一日，家家户户迎接新年。“一元复始，万象更新”，大家忙着规划崭新的生活，有人会借机打扫家里，有人会返乡与家人团圆；还有人会带着全家出国旅游……等，想法各异其趣。“过年”是不同凡响的节庆，可以利用期间，完成平日无法达成的需求，所以，每逢过年，人们总手足舞蹈的迎接。

当桃福换旧时，大家不忘放鞭炮，“万声作响”，如雷般的劈啪声，似乎也不亦乐乎的庆祝。香溢四处，好菜佳肴，总在过年时成为众所瞩目的。然而，不管是大人或小孩，各个满面笑容，因为小孩再这个时机可以领到压岁钱；大人们可以放下手边的工作，放松心情，陪伴孩子游玩。既然是新的一年，那么家中应除旧布新，正好过年有足够的时间可以使家中“洗新革面”，让原本杂乱不堪的家像被施了魔法，变成了一尘不染的城堡。过年好处多，是众人皆爱的佳节。

“恭喜发财，新年快乐”，句句耳熟的拜年话传进我耳中。每个人无不喜气洋洋，当然，我也不例外。这天，我穿着粉红色高领衣，充满朝气，容光焕发的向左邻右舍互拜年。不久，就要大扫除了，我捲起袖子，拿起抹布，把家里上上下下都仔细擦过一遍，干净的程度让家人都佩服的五体投地呢！在家人一番努力下，家中变的一尘不染，整洁舒适，看了令人心旷神怡。汗流满面，已瘫在沙发上，此时，厨房飘来阵阵香味，原来妈妈正在煮年夜饭呀！眼前的菜肴深深吸引我那正在抗议的肚子。哇！看来我今天有口福啦！二话不说，赶紧帮忙把菜端到餐桌上，终于可以开动了！我狼吞虎咽的品尝桌上的饭菜，吃的津津有味。今夜，我们打牌到深夜，原本输得彻底的我，运气忽然扭转乾坤，像打出一支全垒打，把输的统统赢了回来，今夜的快乐指数已到达最高点，我的心也坐着云霄飞车冲进天空。

过年时有许多习俗与传说，其中有个传说是“年兽”，为了要赶走年兽，而採用放鞭炮来吓走它，因此度过了平安的一夜，所以过年时，家激化户都会放鞭炮保平安。还有一个传说：到了过年时都会贴门神，因为有恶鬼会出来作乱，闹的鸡犬不宁，直到一天，有两位神帮村民屈服了恶鬼，人们就将神分别画在两张纸上，让恶鬼看见时不敢捣乱，因此贴门神就成了过年的习俗。“宁可信其有，不可信其无”，我认为就算是传说，还是要按照习俗，为自己多求一份平安吧！

过年，不单单是一个节庆，而是代表崭新的一年。改变家中、改变自己，在这一年，我们将要更懂事，然而，随着年纪增长，压岁钱也增多，但是，一定要有需才可花，展现出新的一年更懂事的我们。过年，不只是一个节庆，而是，充满着希望与期待的一年。

学校茶话会发言稿篇八

腊月廿四送灶神上天，请记住夕来了，年来了！

据说，夕是一种小鬼，会在大年三十晚上摸小孩子的额头。而额头被摸的小朋友就会得病。为了不让夕摸孩子的额头，家长和孩子在这一天晚上就不能睡觉，还要在孩子枕头下面放压岁钱，让夕无隙可乘，无法摸小孩子的额头。

每年除夕，我和爸爸妈妈都会坐在床前看春节晚会，发红包，抢红包，有一搭没一搭地闲聊。在喜庆的爆竹声中，在隆隆的大钟声中，我们对视一眼：是的，夕走了。

据说，年是一种怪兽，会在大年初一时出来吃人，人们不胜其烦。后来，人们琢磨出年有三怕：一是怕火，二是怕红，三是怕鞭炮。所以大年初一要挂点点的红灯笼，要在门口贴福字，贴春联，还要放鞭炮。当这一天过完，年就不知所踪了。

过年了，我们家起了个大早，要去曾祖母家拜年。“两边一联红春联，中间一幅倒贴福。屋檐两旁灯笼挂，应知福气到我家。”大年初一，我要给长辈拜年，帮长辈做菜，助长辈放鞭炮。虽说忙，却也闲。烟花升空，绽放了一朵朵美丽的花。只是不知，那年究竟什么样子？若是朵朵烟花拼凑起来的话，我年年就都能见到了。

年过后，大规模的欢庆就要等到十五了。“木头骨架纸儿身，中间一盏小明灯。四边一红剪纸色，提灯仙子入谁家？”小小一盏灯笼，却是跟朋友们炫耀的。好资本。我剪纸剪得好，做的灯笼还不少人称赞哩！

元宵后，节日的红色彩衣便渐渐淡出了我们的视野，想要再过年就得等明年了。好可惜！

学校茶话会发言稿篇九

今天是大年三十，晚上就是除夕夜了。前几天，爸爸和妈妈

到街上买了很多花炮，说是到了除夕夜放的。看着哪些五颜六色的花炮，我真希望时间过的快一些，好让我赶快看看它们燃放的样子。

中午刚过我就等不及了，心里想：怎么还没到晚上呢？我问爸爸：“还有多长时间才能到晚上呀？”爸爸说：“现在才3点，还有3个小时呢，你先睡会吧，晚上还要熬年夜呢”。唉——，看来只有等到晚上，无奈之下，我只好先睡觉了。

睡梦中，我看到了许许多多的花炮，它们还一个劲地向我招手，好像在说：“快点呀，快点呀，我们也等不急了”。

可是不知为什么，我越着急越是碰不到它们，就在这个时候，我突然醒了，原来是爸爸叫醒了我。爸爸说：“现在天黑了，可以放炮了。”我听了兴奋的一下子就蹿了起来，我赶紧和爸爸把装鞭炮的袋子打开，真是不打不知道，一打吓一跳啊！哪些炮堆在一起，高的，低的，长的，短的，胖的，瘦的，它们好像也是一副等不及的样子，眨着眼说：“你们怎么才来呀？”那真是个激动人心的时刻。

首先放的是二踢脚，点燃之后，我和爸爸跑的远远的，然后就听“碰”的一声，它就像火箭一样嗖的一下飞上了天，紧接着又“咚”的一声响，就在空炸开了，飘下来许多像雪花一样的碎纸片，真好玩！最好看的是烟花。

点燃之后，那些烟花有的在地上旋转出好看的火焰，有的发出“嗖、嗖”的声音后飞向了远方，有的喷出高高的美丽的火焰，有的发出像星星一样的光芒，每个花炮点燃后就像一朵朵盛开的小花，那个晚上，天空被打扮成了一个大花园，好看极了。

这时，我一手捂住耳朵，一手点燃了鞭炮，它们立刻欢快的跳动起来，“噼里啪啦”的唱着歌，也好像在说：新年好！拜年啦！这时，姥姥的饺子也煮好了，我一边吃饺子一边说；

“过年真好！”

学校茶话会发言稿篇十

年是聚宝盆，聚着珍宝似的喜悦；年是百宝箱，藏着不一样的乐趣。一年中最让我开心的，就是回家。

在故乡，年味是极重的。初一，几乎人人在家。大清早，老远就听见拜年孩子响亮的祝福声，“爷爷好，奶奶好，祝爷爷奶奶身体健康，万事如意”。每逢这时，那爷爷奶奶便会从屋里拿来吃的，塞进拜年孩子准备的袋子，孩子们笑了，像得到了极大的赏识似的。

今年，我也如往常一样，像那些孩子们，提上大袋子，跟着爸爸出来拜年。回来时，嘴角藏不住笑意，手也遮不住满满的口袋。

快乐的日子总是短暂的，道了一天的祝福，不知不觉已经到晚饭时间，姑姑们全家都来了，还带来了我的两位哥哥，一个大学，一个高中，尽管如此，我们还是开始开心的玩耍，聊天，聊聊初中，展望高中，眺望大学，他们给我打开了一扇门，一扇通往未来的门，一扇通往美好的门，我已然站在门口，看着他们演绎自己的人生。

与哥哥们聊完，大人们开始谈起成绩，我在心中叹气，希望通过刻苦努力能够赶上我的目标吧。

放烟花了，这可是我最喜欢的。看着一发发“炮”从我的“炮筒”中飞出，我在快乐的同时，也不由感激爷爷的用心良苦，骑车去老远的地方买。不止一个，还有烟花，绚丽着的，闪着的，五光十色的，可漂亮了。烟花的火药在喷发后进裂，噼里啪啦的，耳朵不好受，眼睛却有福了，有舍才有得嘛！

年，我祝愿你在时光长河中越流越热闹，越流越有趣。年，我在明年等你。