

2023年迟来的冬天 冬天护肤心得体会(优秀16篇)

开场白要保持适度长度，过长过短都会影响听众的理解和参与度。主题介绍是演讲的核心内容。希望以下这些范文能为你提供一些写作总结的思路和创意。

迟来的冬天篇一

冬天已经来临，对于爱美的女性而言，保持肌肤的滋润和光彩是至关重要的。然而，冷空气和低湿度的环境容易让我们的肌肤变得干燥、粗糙，甚至出现龟裂。因此，在冬季，不仅需要注重保湿，还要注意护肤品的选择和使用方法。

第二段：补水保湿

冬季是肌肤最容易干燥的季节之一。热水澡、暖气等因素使室内的空气变得更加干燥，很容易导致肌肤缺水。因此，补水保湿是冬季护肤的重点。在选择护肤品时，最好选择具有保湿功能的产品，如乳液、面霜等，以保持肌肤的水分。此外，每天多喝水也可以让肌肤更加水润。

第三段：选择合适的护肤品

每个人的肌肤都有不同的特点，需要选择适合自己肌肤类型的护肤品。在冬季，处于干燥环境中的肌肤需要更多的滋润和营养，因此可以选择一些具有滋润功能的护肤品，如蜂蜜面膜、保湿化妆水等。另外，护肤品的质地也非常重要。选择一些比较厚重的产品可以增加肌肤的保湿效果，而过于清爽的护肤品则可能会让肌肤更加干燥。

第四段：正确的使用方法

正确的使用方法对于护肤品的效果同样重要。在冬季，可以在使用护肤品前先用温水洁面，以开启肌肤毛孔，为后续的保湿措施打好基础。另外，对于面膜等特殊护肤品，正确使用方法也需要注意。在敷面膜时，可以利用热毛巾将面膜加热，这样可以更好地帮助肌肤吸收养分，达到更好的效果。

第五段：注意饮食健康

除了外部护理，内部营养的补给同样重要。冬季，肌肤的营养需要从食物中得到。富含维生素C和E和胶原蛋白的食物可以增加肌肤弹性和光泽。另外，多吃蔬菜水果和少食辛辣刺激性的食物也有助于保持肌肤健康。

总结：

随着冬季的到来，护肤也需要有所变化。补水保湿、选择合适的护肤品、正确的使用方法和注意饮食健康都是冬季护肤的关键。只有充分的做好这些方面，才能让肌肤在寒冷的冬季里保持水润、光彩。

迟来的冬天篇二

冬至过后，寒气渐浓，冬天的脚步正悄然向我们走来。作为一名学生，我对于冬天开学有着多方面的心得体会。下面我将从课堂学习、体育锻炼、寒假复习、社交交友和防寒保暖五个方面来分享我的心得和体会。

首先，冬天开学意味着课堂学习的重新开始。当温度降低，气温骤降，冷风凛冽，学校的教室也会变得异常寒冷。在这种环境下，我们应当重视保暖。穿上厚实的冬衣，做好保暖措施，以免身体受凉影响学习效果。此外，冬天的课堂学习往往比其他季节更加紧凑，我们要提前预习，做好复习计划，增强课堂效果。冬天的早晨常常特别寒冷，我们还要积极参与晨读活动，增强身体的抵抗力和学习的自信心。

其次，冬天开学也提醒着我们要进行适量的体育锻炼。冬季气候寒冷，容易让人产生懒散的感觉。然而，适量的体育锻炼不仅可以增强体质，还可以提高抵抗力，预防感冒等疾病的发生。每天一小时的户外锻炼，如慢跑、游泳等，不仅能增加体力耐力，还可以增进友谊，放松身心，使学业事半功倍。

第三，冬天开学也意味着寒假复习的开始。寒假是学生们备战期末考试的时间，也是检验自己学习效果的重要时刻。寒假的复习并不意味着每天都要将自己埋在书海中，而是要利用好时间，制定合理的复习计划。分配好每天的学习时间，将复习内容分块进行，不仅可以提高效率，还可以防止过分劳累导致学习效果下降。此外，在复习过程中，我们可以加入互相讨论的环节，通过和同学一起合作，共同进步。

然后，冬天的开学也是社交交友的好时机。冬天是一个寒冷的季节，人们更加喜欢团结在一起共度这个寒冷的时刻。在这个时候，我们可以组织一些有意义的活动，如诗歌朗诵、亲子联欢等，增进班级之间的感情，促进友谊的发展，创造一个温暖的集体氛围。同时，我们可以参加一些社团活动，扩大自己的交际圈子，结交更多的朋友，为自己的成长和发展提供更多的机会和资源。

最后，冬天开学还需要我们更加注重防寒保暖。寒冷的冬天容易让人感受到孤独和寂寞，所以我们要积极锻炼心理素质，保持良好的心态。在寒冷的天气中，我们要注意劳逸结合，早睡早起，避免感冒，加强锻炼，保持良好的体魄。同时，我们还要注意饮食调理，多吃一些暖身食物，如姜茶、炖汤等，补充身体所需的营养和热量。

总之，冬天开学给我们带来了多方面的体会和感悟。在这个季节里，我们要注重保暖，加强课堂学习，合理安排复习计划，积极参与体育锻炼，增强体质，扩大交际圈子，培养友谊，营造温暖的氛围，同时要注重心理健康，保持良好的心

态。只有这样，我们才能度过一个幸福、健康、充实的冬天。

迟来的冬天篇三

冬天像插上翅膀的小鸟一样飞来。虽然她没有春天那样生机勃勃，鸟语花香；也没有夏天那样热情奔放；更没有秋天那样果实累累，但是，冬天却默默无闻地给人们带来了许多美好的事物和阵阵欢笑。

刺骨的寒风呼啸着，雪花纷纷扬扬地飘落下来。他们淘气地掉落在大地各处。有的喜欢落在房顶上，有的喜欢落在地上，还有的喜欢落在窗台上。有些更大胆的小雪花便落在了同学们的花衣裳上，变成了一颗颗晶莹的小水珠，真是美丽极了！

那一片片雪花像一朵朵白色绒毛扎成的小花，像飘飘悠悠的鹅毛，像翩翩起舞的银蝶，像晶莹透亮的六角星。它们在一起缝织了一件美丽的衣服，这件衣服悄悄地披在了大树的身上。太阳出来了，大树不再感到寒冷，于是，它潇洒地抖了抖手臂，那件衣裳变成了无数的白蝴蝶在天空中飞舞着，然后又变成雪末飘落下来。

一眼望去，天地间出现了一幅白茫茫的景象。这时的孩子们再也控制不住了，纷纷跑出暖和的家，冻手冻脚的玩耍起来。冬天的风，像一个清洁工，风一吹，树上的黄叶被吹得一干二净。把树叶吹到小河上，给小鱼当棉被；吹到蚂蚁洞里，给蚂蚁当摇篮；吹到草丛中，给小虫子当美餐。

冬天的风，像一把刷子，刷白了整个世界。地上的雪白白的，软软的。像给大地盖上了厚厚的被子；小朋友们在雪地里快乐地玩雪。有的在堆雪人，有的在打雪仗。

我觉得冬天虽然寒冷，但冬天过后，温暖的春天即将来临。

哦！多么令人向往的冬天啊，它不时的提醒我们要对未来充满

想象。

迟来的冬天篇四

秋姑姑刚走，冬爷爷就迫不及待地向我们走来！

北风呼呼地刮着，就像几千只老虎在吼叫。打开门，一股刺骨的寒风向我们涌来，吹得我们不由自主地打了个寒战。鹅毛般的大雪纷纷扬扬地从天而降。落到屋顶上，像给屋顶戴了顶白色的帽子；落到松树上，像给松树穿了条蓬蓬的公主裙；落到大地上，像给大地铺上了一层厚厚的棉被。

腊梅花开了，飘散着淡淡的清香。青翠欲滴的翠竹和挺拔粗壮的苍松在寒风中毅然挺立。蟒蛇和它的同伴们蜷缩在一起，正做着香香的美梦呢！小蚂蚁们早早地准备好了过冬的粮食，这会儿，它们正在洞里聚餐呢！瞧，它们个个吃得津津有味！再来看小刺猬，它跷着二郎腿，哼着小曲儿，不一会儿，它的歌声就变成了呼噜声！

小朋友们不怕冷，他们有的乘着雪橇，从高高的山坡上滑下来，有的在厚厚的冰上溜冰，还有的在雪地里快乐地跳绳，个个玩得不亦乐乎！

我爱这迷人的冬季！

迟来的冬天篇五

冬天已经悄悄地来临，虽然雪景十分美丽，但是寒冷干燥的气候却让人感到不舒服，因此，冬季护肤成为了很多女性关注的话题。在这里，我分享一下自己的冬季护肤心得体会。

第二段：选择保湿型护肤品

冬季气温低，容易导致皮肤水分流失，皮肤变得干燥缺水。

因此，保湿是冬季护肤的关键。在选择护肤品的时候，我会选择那些强调保湿功效的产品。例如保湿面膜、保湿水、保湿乳液等等。使用这些产品可以帮助皮肤补充水分，减少水分流失，提高皮肤的湿润度。同时，我也会选择一些含有修护成分的产品，比如维生素C、透明质酸等，具有修复肌肤功能，增强皮肤韧性，抵抗外界伤害。

第三段：注意深层清洁

随着气温的降低，皮肤的新陈代谢也会减缓，角质堆积也会变得严重。因此，在冬季进行深层清洁非常重要。我会定期使用深层清洁面膜或者磨砂膏，将老旧的角质清除干净，促进皮肤代谢，让皮肤更加光滑细腻。当然，使用清洁产品的频率不宜过于频繁，建议每周使用一至两次即可。

第四段：合适的饮食习惯

除了使用护肤品外，适当补充一些食物也是很重要的。在冬季，我会食用一些富含维生素C、E以及蛋白质等营养素的食物。例如番茄、橙子、柚子、鱼类等食品，这些食品可以为皮肤提供营养，增加皮肤抵抗力，同时起到滋养肌肤的作用。此外，要注意多喝水，充足的水分摄入对皮肤保湿也非常重要。

第五段：总结

冬季护肤应当从多个方面入手，包括适当增强营养、选择保湿型护肤品、注意深层清洁等等。不同的人可能会有不同的护肤体验，需要根据自身情况来选择适合自己的护肤方案。总之，冬季护肤不可忽视，只有做好了护肤工作，才能拥有一张健康、美丽的皮肤。

迟来的冬天篇六

冬季气温低，空气干燥，对皮肤的影响也相应加大。许多人在面对寒冷的冬天时都会出现皮肤干燥，粗糙等不适，如何做好皮肤保养？以下是我对冬天护肤的心得体会，希望对大家有所帮助。

一、 温和的洁面产品

冬季洗脸是必须要做的一件事情，但是用过于刺激的清洁产品反而会破坏肌肤的保护屏障，令皮肤更加干燥。因此，在选择洁面产品的时候，要避免使用含有大量化学成分的产品，选择温和性质的洁面产品，这可避免洗脸的过程对皮肤的伤害。

二、 保持足够的水分

冬天的气候干燥，致使皮肤失去了一部分的水分，因此保湿变成了冬季护肤的重点。不仅仅是使用保湿品，像每天喝足够的水或是搭配一些蔬果补充水分就显得尤为重要。当然，使用滋润型的乳液或是膏状的霜类产品也是非常有效的方法。

三、 蔬菜水果补充养分

冬季多喝汤水、热饮和热狗之类的食物，但是这些食物的热量和营养成分却并不足够。选择适量的新鲜蔬菜水果，蔬菜富含了抗氧化成分和保湿因子，而水果中的多种维生素也是对皮肤有裨益的。

四、 睡觉前的护肤

睡眠是每个人的必要休息手段，但是睡眠期间却易使皮肤进行自然代谢。所以，便于皮肤的恢复要保证足够睡眠，并在睡觉前进行保湿等护肤措施，这就能够帮助皮肤保持水分不

流失，同时促进皮肤的恢复和再生。

五、养成好的生活习惯

好的生活习惯对皮肤的保养同样十分重要，减少熬夜、控制情绪、戒烟戒酒等都是对皮肤有利的。此外，强迫的使用手套等也会对皮肤产生不良影响。

总之，冬季护肤需要全方位地综合保养，从身体、心理、心情、饮食都要保证充足得到满足，并且护肤程序上要适时地整理换新。同时，要发现自己的皮肤变化，认真对待护肤；做一棵绿叶，让容颜更加清新鲜丽。

迟来的冬天篇七

四季中你最喜欢哪个季节？是温暖的春天，还是炎热的夏天？而我最喜欢冬天。

冬天是一个寒冷的季节，树木们都脱下了绿装，只有松柏还在挺立着，与风雪作斗争。而腊梅就像冬天里的仙子，在风雪中亭亭玉立，傲霜斗雪。

雪停了，大家都很兴奋，跑出来打雪仗，堆雪人。我堆了一个小雪人，正在欣赏我这“得意之作”时，一个雪球在我头上炸开了花。我气愤极了，也和他扔了起来，雪地里洋溢着我们的欢笑声，快乐让我们忘记了冬天的严寒。

我爱冬天，因为它美丽；我爱冬天，因为它带给了我们欢乐；我爱冬天，因为它焕发出了人们不畏严寒，敢于与风雪作斗争的精神！

迟来的冬天篇八

每到冬季，各大高校都会进入招生的高峰期。对于我们大学

生来说，吸纳新生是开创新篇章的开始，也是一件非常有意义的事情。在招生过程中，我获得了一些宝贵的心得体会，特此分享。

第二段：提前做好准备

招生期间十分繁忙，准备工作不得不提前。我们在招生策划中心，从收集素材到准备资料等，都需要提前规划，协调各步骤，确保在招生期间一切井然有序，展现出我们学校的真实面貌和招生优势。

第三段：突出优势

我所在的学校在招生期间，通过公开课、学术报告、实验室开放日等形式，展示出我们的学科特色。这点非常重要，特别是对于那些犹豫不决的学生来说，这能够提高他们的收听率和参与度。

在招生期间，我们向学生们展示了我们学校的课程设置、师资力量和就业前景等，让学生了解到我们的优势，确保他们的选择是明智而负责的。

第四段：热情接待学生

在接待学生时，工作人员需要给学生一个亲切的表现。与学生交谈时，我们可以从他们身边的环境、出身、兴趣爱好等方面谈起，了解他们的特点，接纳他们的需求。

同时，我们也需要为学生们安排合理的活动，以增加他们的体验度。例如，我们为学生举办了許多参观项目和文娱活动，为他们的学习之旅增添了活力。

第五段：反思与总结

招生结束后，我们需要反思，总结经验和教训。在反思中，我们能够回顾整个招生方案的实施过程，从而更好地发现工作中的优点和不足之处。然后我们根据总结出来的经验，不断调整，继续改进招生工作，提供更好的服务，吸引更多的学生到学校学习。

总之，在冬天的招生工作中，我们至关重要。它需要我們用心做事，提前准备，重视细节，突出优势，积极热情地接待学生以及在活动中给出行业解决方案。只要我们把这些奉献出来，招生的目标就一定能够达成。

迟来的冬天篇九

那个冬天，你微笑让我快乐；那个冬天，你怀抱让我温暖；那个冬天，我又遇到了你；那个冬天，我生命是春天。

“佩，最近过得好吗？这段时间学习忙了，我们很少联系，不过，你依旧会在闲暇时打来电话和我唠个半天，我们总会在电话里像天使般无忧微笑。”

依稀记得年少时我们，手拉着手一起上学，放学，背靠着背一起看星星，我们会做在草地上一起对着那湛蓝天空幻想，那时我们就像是两只小蝴蝶在自己花丛边快乐飞翔，我们互相陪伴，吧最甜美笑声留在花丛中。一切美好就这样相伴着我们六年。

又相遇一天，总会有相离一天，和你记忆在上初中那年不再继续。毕业那天，我们都哭了，无声抽泣着，没有说很多话，只是一句：“我们永远是朋友”后就分道扬镳了，开始走着没有对方路。在离开你之后，甚至有那么一段时间我是那样孤独，那样想念着你，与你有关回忆在脑海中不断播放。

三年，你没有给我一个电话，你仿佛人间蒸发一般消失在这个世界上，而我也早已对你心灰意冷，难道这就是你所谓永远

是朋友吗？难道你就那么容易忘了我吗？对你斥责一直道那个再遇你冬天。

那个冬天，很冷很冷，雪已早早覆盖了世界，我踩在厚厚积雪里，低着头往前走，一声熟悉而陌生生意叫住了我匆匆步伐。“静……”我回头，映入眼中是你那熟悉面孔，你，没变，依旧是那样可爱，依旧是面带微笑。与你回忆在脑海消沉近三年后再次回荡在脑中，你径直走到我身边，紧紧抱着我，那一瞬间，对你斥责消失在脑中，我伸手抱住你，你怀抱，让我在冬天也能温暖，让我心变得阳光明媚。

那个冬天，我又遇到了你，我们一起回到曾经留下回忆地方，尽管都变了，但是，最终我们友情却没变，分别三年友情依旧可以回到过去。我们俩从手拉手小女孩变成手拉手青春少女。

迟来的冬天篇十

冬天，一年之中最后一个季节，也是最美的季节。

冬时森林，是一个连语言也无法形容的美景。冬天，在森林随处走走，那可谓是一种享受了啊！只要随便挖一个小洞，就能发现各种惊喜。冬眠的动物们正在洞里呼呼大睡，沉醉在梦境里。没有冬眠的呢，自然是依旧精力旺盛，“玩”个不停！

冬时城市，就像是一朵美丽的玫瑰花。出门迎接这道风景呢，会被动的瑟瑟发抖；不出门迎接呢，有只能眼巴巴地盯着窗户往外面看。就像玫瑰，伸手摘，会被刺的鲜血淋漓，不伸手摘，只能看着花叹息。所以，这真是冬时的一大遗憾！

冬时生命，自然而然分为三种：植物，动物，人类。植物，有的宛如松树，坚强不屈，犹如钢铁；有的宛如鲜花，只肯在温室内长大，冷空气决不沾染。动物，都按照习性生活。

要么冬眠，要么不冬眠。人类，有的人整天宅在家里，不肯出去，有的经不住诱惑，天天溜出去玩儿；有的死板地生活着，像个木头人。

冬，你不像春那么美艳，夏那么热情，秋那么亲切，但是我爱你，爱你那温柔和美丽。

迟来的冬天篇十一

在一个白色的世界里，晶莹剔透的小精灵漫天飞舞，大地盖上了厚厚的棉被，一切都显得那样宁静，那样富有诗意。

文人墨客们总喜欢赞美春华秋实，可我要大声赞美这个神奇而又梦幻的季节——冬。人们总说冬天是凄凉的，乏味的，无活力的；可我说，冬天的来临是因为世界万物都在储蓄精力，准备在春天完美的迸发旺盛的生命力，所以，冬天是有活力的。人们说冬天很寒冷，给人一种灰蒙蒙的感觉；可我说，冬天是温暖的，因为冬天的太阳，不像夏那样刺眼，也不像秋那样高深，它是温和的，如母亲的手。人们说冬天是一年中接近尾声的季节，总使人想起往事，更没有了希望；可我说，冬天虽是一年中的最后一个季节，但满载着收获，迎接着新的一年，所以，冬天是充满希望的。

冬，它是一幅画，它是一场游戏，它更是人们壮丽的舞台和希望！

迟来的冬天篇十二

刚刚过去的冬天，阳光很亮，很暖。有些时候，调皮的它们，透过层层树枝间的间隙，漏下点点碎片，明亮而伤感。

就在这样的日子里，我站在铺满亮斑的安静长街上，想起了

那些已经流走的日子。想着想着，就开始难过起来，难过的说不出话，好像我所怀念的日子其实并没有多少真正值得纪念的记忆了，可知不知为什么，一想起那些曾经在一起的人都各奔东西了，就难过的好像世界都变成了灰色，周围都是一片繁华的荒芜。虽然说和很多人并没有多少交情，甚至真正在一起的时候连话也很少说，但是，只是一想起那些记忆里的故事和声音，它们的背景依旧没变，依旧每天在重复着曾经发生过的相遇和离别。然而曾经画中的人却已经咫尺天涯，即使见面也只剩一阵压抑的沉默。只要一想到这些，就变的伤感起来了。

距离对我来说并不是一种美，它只代表孤单时难过的怀念和见面时的沉默无言。

我想念曾经的时光，曾经的故事，曾经的花开花落和所有熟悉亲切的名字。看到它们让我感到阵阵的温暖，就好像冬天里的太阳。

曾经的阳光依旧重现于大地，而曾经的人，却早已各奔东西。午后的阳光如此温暖，让调皮好动的小狗也犯起了困。一旁的小猫早已入梦，走路的时候要小心，别惊扰它们的美梦。在阳台上，看长长的毛线在针尖与指尖之间游走，把温暖的阳光融进用爱编织的围巾，即便还有冬季一贯的寒冷，却依然挡不住脸上漾开的笑容和心中澎湃的幸福。

一股细长的暖流流进冻僵的心，一根细长的线将心包裹。

在这个世界上，有许多被冰封了的心，未曾感受幸福。其实幸福一直在我们身边，有许多种形式，只是未曾被发现，被珍惜。去找吧，那心中一直渴望的幸福，珍惜现在。

冬日的阳光依旧照耀大地。世界是这样大虽然我们只是偏安一隅，然而有些人，却已不能在一起。

迟来的冬天篇十三

第一段：介绍冬天晨读的背景和必要性（200字）

冬天是一年中最寒冷的季节，天空灰蒙蒙的，气温低下。在这样的天气里，大多数人宁愿呆在温暖的被窝里，迟迟不愿离床。然而，冬天晨读却能给人带来一份特殊的感受和体验。晨读是一种自我教育的方式，通过阅读，我们能够提高自己的认知水平，开拓思维，培养良好的阅读习惯。早晨是一天中最清新宁静的时刻，通过在冬天晨读，我们可以更好地启动一天，积极面对生活和工作。

第二段：冬天晨读的好处（200字）

冬天晨读有很多好处。首先，早晨的空气清新，阳光也不那么刺眼，让人心情愉悦。在这样的环境中晨读，能使人心境平和，提高精神状态，为一天的工作和学习做好准备。其次，阅读能够拓宽我们的视野，丰富知识。在冬天晨读时，我们可以选择各种散文、小说、杂志、报纸等阅读材料，通过阅读，我们可以了解到很多新知识、新事物，增加见识和知识储备。此外，冬天晨读还能培养我们的思考力、创造力和阅读能力。阅读能够让我们思考问题、扩展思维，从中获得启示和灵感。在冬天晨读中，通过不断阅读，我们可以提高自己的阅读能力，锻炼自己的分析思考能力。

第三段：如何进行冬天晨读（200字）

要进行冬天晨读，首先要设定一个固定的时间和地点。早上起床后，在做其他事情之前，先安排一段时间来阅读。晨读的地点可以选择阳光充足的室内或户外环境，能够让我们的心情更加愉悦。其次，要选择适合自己的阅读材料。可以根据自己的兴趣爱好，选择文学类、历史类、科普类等不同类型的书籍。也可以通过个人电子设备阅读一些电子书，方便携带。最后，要做好阅读记录和总结。可以写下自己读书的

心得和感想，或者和朋友分享。通过记录和总结，我们能够更好地消化阅读的内容，加深对书籍的理解。

第四段：冬天晨读的体验和感受（200字）

冬天晨读给我带来了许多美好的体验和感受。在寒冷的冬天早晨，独自坐在阳光下静静地看着书，感受到阳光的温暖，心情也仿佛被书籍温暖起来。冬天的早晨往往非常安静，周围没有太多的嘈杂声，让我可以更加专注地阅读，沉浸在书的世界里。通过阅读，我也学到了很多新的知识，丰富了自己的阅历，增加了见识。同时，冬天晨读也培养了我的阅读习惯和思考能力，让我变得更加细心和有条理。总的来说，冬天晨读这个习惯给我带来了许多的好处和快乐。

第五段：冬天晨读的启示和感悟（200字）

冬天晨读让我深刻地认识到，每一个清晨都是全新的开始，无论是一天，还是一个学习、工作的阶段。没有什么比晨读更好的方式了，让我可以在这样宁静的时刻，给自己一点时间，好好品味生活中的美好。冬天晨读也给我一个宝贵的机会，让我在自我提升的道路上走得更远。冬天晨读的过程中，我体会到阅读的乐趣和力量，也更加坚定了终身学习的信念。因此，我希望能够坚持每天早起晨读，不仅让自己成为更好的人，更能享受到晨读带来的快乐与收获。

总结：冬天晨读是一种锻炼自己的方式，能够提高我们的阅读能力和思考能力，丰富知识储备，开拓视野。通过晨读，我们能够更好地面对生活和工作，享受到阅读的乐趣和力量。冬天晨读让我们感受到清新宁静的清晨，给自己一个全新的开始。因此，我相信，只要我们坚持下去，冬天晨读会给我们带来更多的启示和快乐，成为我们迈向成功的助力。

迟来的冬天篇十四

随着社会的发展，各类教育机构呈现蓬勃发展的趋势，招生工作也成为了各大机构面临的一个重要任务。在这个寒冷的冬天，许多教育机构都在开展着各种形式的招生活活动，以吸引更多的学生。作为一个招生人员，我在这个过程中获得了许多心得体会。

二、加强策划

在招生活活动中，策划是非常重要的的一环。在策划中，我们需要认真分析我们的目标人群，并根据人群的特点和需求来规划活动的形式和内容。同时，在方案制定的过程中还需要注意几个核心点，比如选择合适的媒介进行宣传推广、精心设计活动的亮点和着重点等等。这些点在策划过程中都需要非常仔细地考虑，并确保完美落地。

三、充分准备

在策划完成后，我们需要对各个环节进行充分准备，以确保活动顺利进行。比如，需要提前申请场地，组织志愿者、社会资源的调配等等，同时还需要具体规划与活动相关的具体流程，做好各项工作的协调、沟通和联系，并根据实际情况提前做好方案调整和风险应对方案准备。

四、注重落实

在招生活活动中，落实也是一个很重要的过程。在活动现场，我们需要全程关注活动的进展和情况，活跃气氛、表现形象，切实做好现场的服务和指导。同时，在招生环节中，也需要注重态度和服务质量，以提高招生成功的概率。

五、总结经验

在活动结束后，我们需要根据实际情况对活动进行详细总结。从成功经验到不足经验，从技术方案到活动效果，都需要认真总结分析，找出不足所在，并提出改进方案。在总结中，我们还需要结合后续招生需要，在平时的工作中多加积累，提升工作能力，为接下来的招生工作打下更加坚实的基础。

综上所述，招生工作虽然是一项辛苦的工作，但在这个过程中，我们可以获得非常多的经验和体会。希望在未来的工作中继续发扬招生工作的精神，为更多的青年学子打造更好的成长空间。

迟来的冬天篇十五

看啊，下雪了！我被这声音猛得打了一激灵，急忙一骨碌爬起来，跑到窗户边往外一看，哇！好美啊！很小的雪花缓缓飘落，我的心不禁生出一分喜悦，盼望着它能带给我们一场真正的大雪，果然不出我所料，慢慢的，城市就被这轻柔的雪花轻轻的覆盖了。你真是我盼望已久的一场大雪！小区内的一棵棵大树变成了圣诞树，并给我们带来了一个大惊喜：因为已经有好久没有下这么大的雪了；花园内的花草变成了大小不等的珊瑚丛，连绵起伏，洁白晶莹，就像一大片雪白的棉花糖；小区广场变成了涂满奶油的大蛋糕，让人真想走上去要上一口。

哦，大自然，你赋予我们的，我们是无法用语言来赞美你的，哦，这就是你，冬天的精灵雪！我虽然说不出对你有多么的爱，但是，我可以告诉你，你每次被冬爷爷派来的时候，那种欣喜若狂的感觉是三言两语说不尽的！每当我听到你，听你那种令人心旷神怡的声音，顿时，所有的烦恼也被我抛到了九霄云外，你知道吗？我爱你雪！我在心里对雪喃喃说道。

你们纷纷扬扬地落下，你在空中自由地舞动着你那小小的身姿，你的欢声笑语也同时在我耳边响起。就在我想得入入非非的时候，一阵阵熟悉的下课铃在我耳边回响着“oh yeah”

下课了！同学的笑声把我拉回了现实。你们仍不闲着，继续在飘零，我们却不顾老师的反对，玩得不亦乐乎，充斥着童年的欢乐。你任凭我们把它们捏成毛茸茸的雪球，然后互相砸来砸去。你的身体虽被砸得七零八落，四处飞溅，但你们从不抱怨，给我们快乐，就是你的快乐。

天连地，地连天。在这宽广的舞台中，你们随风飞扬。调皮的风娃娃向左吹，你们就向左转；风娃娃向右吹，你们就向右飘。顽皮的他想戏弄戏弄你们，就一会儿向左，一会儿又向右；你们便跟着风儿飞呀、飞呀。你们飞累了，便停了下来。落在田野里，给田野里沉睡的小苗盖上了一层厚厚的棉被；落在屋顶上，屋顶不吭声儿；落在树叶上，树叶打个颤儿；落在我的小脸上，冰凉凉的；落在我的小嘴里，甜滋滋、冰凉凉的！心里有些甜意，啊，你就象天上的魔术师撒下的白砂糖！

瑞雪兆丰年，下雪应该是一年的好兆头。你们缓缓飘落的时候，我喜欢静静地看着你，看这你悄然落下，听你微弱的声音，一股安详幸福的感觉油然而生。我看见一群打雪仗的孩子，在道路上左躲右闪。我看见草坪上，一层雪覆盖着嫩叶，你保护着它们。你们因担此重任而感到骄傲的声音，我听得到。

地上纯洁的雪沐浴着阳光，享受最后一刻的欢乐。难道他们在为自己即将结束的生命哭泣吗？不，他们在笑，在自豪，他们完成了自己的任务，将欢乐播撒到了人间。奉献了生命，发挥所长，它们是伟大的，他们一生中的欢乐，我听得到。

啊！我爱你，冬天的小精灵雪！

迟来的冬天篇十六

冬季气候干燥，容易引发各种疾病，所以家中必备药品是非常必要的。在冬天药店中购买药品，既需要选择正确的药品，

也需要了解药品的使用方法和注意事项。我常常逛药店，并从中获得不少药品使用心得。以下是我对冬季购药的体会和总结。

第一段：正确选择药品

面对繁琐的药品，消费者很难确定自己需要的药品。针对一些流行病，“感冒灵”、“感冒贴”等都成了市场上的热门商品。但购物时，应穷于逐一查看药品包装并开出必要的询问，不要轻信可能有宣传类似的药品的广告。此外，消费者不应盲目跟从朋友或网络上的口碑，药品的功效和作用相同但适应疾病并不相同，应该选择适合自己的药品。

第二段：正确用药小细节

在购买到合适药品后，随之而来的就是正确使用药品的问题。各种药品有不同的使用规则和注意事项，因此在购买时应留意药品说明书。比如鼻炎需要喷力妥或纳曲胼鼻腔喷雾剂等派别的治疗药物，需要掌握喷嘴离鼻孔的距离，如不能使喷剂充分沉积于受害部位，不仅药效可能下降，并且有一定的副作用。如果清楚使用规则，使用后的效果更为明显。

第三段：更合适的药品

与朋友建议，谷歌搜索相比，药店里售药员在药品选择、使用和其他疑惑的解决方面更加专业。他们拥有丰富的临床知识和经验，并通过长期学习职业技能，更能为病人持续的药品使用提供有效的指导，因此，药店不论在购药前、疑惑解决、副作用、处方配药等方面，都为顾客提供高水平的服务。

第四段：使用药品要注意的事项

一些病因的起因有严肃的原因，因此使用药品时要特别注意。比如忧郁症、焦虑症等精神方面的病因，应提前被专业的心

理医师调查。在特殊药品用药时，应注意不与其他药品混合使用，不应与酒精接触，并应遵循药品说明书上的死亡风险，以免副作用增加。

第五段：药品的储存和保管

药品的储藏时间和方式是识别药品售出了必须要温习的细节。市场上的药品在制作时的细节、保存时的细节和售卖后的细节都有很大差别，还要看制造商的规定。长时间储存的药品应当尽早摆放故障，不宜放置阳光直射或高温、潮湿处；放置处要避免儿童接触，不能随便丢弃。只有药品在被有效保存的条件下才能获得更长的活力。

总之，在冬天药店购买药品时，顾客应该持有用药详细和需求明确的认识：正确选药，用药须关注的先决条件，不盲目信赖口碑，有疑惑找售药员等等。同时，在使用药品时，注意药品的储藏和保管，避免药品与其他物品接触。综合以上，认识健康须更注重平时的细节和生活习惯，药品只是一个辅助手段。