

茂名培训班 好心茂名心得体会(大全12篇)

作为主持人，撰写一份生动活泼的欢迎词可以为整个活动增添亮点。欢迎词的语气应该庄重而不失亲切，让听众感到温暖和安心。以下是小编为大家准备的欢迎词范文，供您参考。

茂名培训班篇一

茂名，这座位于广东的小城市，既不拥挤喧嚣，也没有繁华的商业街。然而，正是这座城市的淳朴和善良，让我深深地被感动。在这里，无论是遇到任何困难，总能感受到人们的热心助人和好心相助。下面我将从茂名人们热心帮助他人的一次亲身经历出发，谈谈我对“好心茂名”的体会和感悟。

第一段：初到茂名，遇见热心帮助的人

我记得我刚来到茂名的那天，整个人被当地的宁静和和谐所感染。在我找不到去旅馆的路时，一位热心的老奶奶主动询问我需要什么帮助，耐心地告诉我该怎么走。她话语简单，却温暖心田，让我对茂名的好人好心留下了深刻的印象。

第二段：茂名人的乐于助人之风

在茂名生活的这段时间里，我感受到当地人们的乐于助人之风。无论是在超市，还是在街头巷尾，我常常目睹着热心的茂名人主动帮助别人。有一次，我在茶楼享受美食时，突然晕倒了。旁边的顾客见状立刻上前扶住我，并叫来了急救人员。他们不顾个人安危，将我送往医院，并负责支付我的医疗费用。当看到这一幕时，我深感茂名人们乐于助人的精神与品质。

第三段：茂名的家乡情

在这个如此着重亲情的城市，茂名人们对家人的照顾更是令人感动。无论是在公共场所还是在家庭中，父母总是极力保护子女，兄弟姐妹互相扶持。在茂名，我发现许多店铺的名字中都有“家”字，这反映了茂名人对家人亲情的怀念和重视。这种家乡情使茂名变得更加温暖和谐，人与人之间的关系更加融洽。

第四段：传承好人好心的精神

茂名人们不仅乐于助人，还积极传承和弘扬这种精神。许多社区和机构积极开展志愿活动，旨在帮助更多的人。有一次，我参加了一个茂名社区的志愿者活动，亲眼目睹了许多热心茂名人帮助贫困家庭和孤寡老人。这些志愿者们不计较个人付出，只希望能给予他人帮助和温暖。这种好心好人的精神让我深深地感动和敬佩。

第五段：我对好心茂名的思考

在这段时间里，我不仅感受到了茂名人的好心好人，也深刻思考着这种精神对我们每个人的意义。茂名人的乐于助人不仅带给我温暖和感动，更开拓了我的眼界。我意识到人与人之间的相互关怀和帮助不仅是茂名人的特质，也应该是每个人的责任。因此，我决定将这种好人好心的精神带回我自己的生活中，无论是在工作还是生活中，都将以茂名人的热心帮助他人的精神为动力，帮助更多的人，让这个社会变得更加美好。

茂名，这座被善良包围的城市，教会了我许多。在茂名，我不仅见证了热心助人的力量，也亲身感受到了好心好人给予我的温暖和感动。这种精神和信念，让我明白了人与人之间的关系和互助的重要性。茂名的好人好心，将成为我一生的宝贵财富和永不磨灭的记忆。

茂名培训班篇二

定格时光我在老屋门前伫足，细数岁月磨不去的细碎旧影，打量流年带不走的清浅痕迹，门前的凌霄花在这里开了一季又一季，时光被悄悄凝住，定格。

我推开咯吱作响的大门，里面只是变成空荡荡的，别的一切如旧。

踏进爷爷奶奶曾居住的里屋，有一块颜色略浅的方形的方形显得尤为突兀。是了，奶奶有一只大箱子，在这里静立了许多年。

奶奶有一只木箱，从没见过她打开过。若是问及，她也只是笑道：“都是过去的东西了。”

一日午后，难抑好奇的我央求了奶奶许久，她是拗不过我了，终于将木箱打开。

因多年未开，四起的尘埃在阳光下漂浮，我在箱中翻找着奶奶的秘密，终于在箱底看到。

那是一件织锦缎的中式棉袄，菊花扣全部由手工缝制，丝绵夹层，衬着暗红纯棉里子，绣着鲜红牡丹与芍药，枝叶纠缠，掩藏不住无尽繁华与热闹。

奶奶像抚摸婴孩一样摩挲着这件衣服，口中喃喃：“这还是我做姑娘的时候亲手做的。”

我分明看见，奶奶已经花白的发丝在阳光照耀下折射出温暖的柔光，和婉的笑意掩去了岁月留下的痕迹。我想象着奶奶年轻时的样子：穿着家常白衬衣，蓝棉布裙子，倚着窗户，细致又仔细地缝制着这件衣裳。

是谁说，是时间仍在，而我们飞逝。

现在，奶奶的这件衣服已经给了我，而全家也已搬离了这座即将拆迁的老屋。几度我都因光阴荏苒而埋怨，埋怨时光一直在带走，带走人们的处所，容貌、记忆、感情。而忘了时光本身却是无穷尽的啊。

就像这件衣服，经历岁月的洗礼，多少年后依然能触动人内心的那一片柔软，它已经被定格。也不再去埋怨，而是顺应着时间的法则，继续向前。

我走出这间老屋，街道上的路灯已经亮起，在拉蔬菜的平板车从我身旁经过，我转身离开。

定格的时光留在我的心中，时光仍在向前，我也将重新出发。

茂名培训班篇三

茂名，位于广东西部沿海，是一个以石油产业为主的城市。作为一个具有深厚文化底蕴和历史积淀的城市，茂名以其独特的风景和热情好客的人民吸引着无数游客。曾经到茂名旅游的我深深体会到了这座城市的魅力，于是有了这篇“好心茂名心得体会”的文章。

首先，茂名的自然风光令人惊艳。茂名位于美丽的南海之滨，拥有许多自然景观。其中最著名的莫过于茂名国家级自然保护区。在这里，我看到了大片的原生态湿地和丰富的物种资源。湖水被碧绿的树木环绕，清澈见底，水鸟在水面上自由地飞翔。我参观了茂名市动植物园，看到了各种珍稀的植物和动物。这里的空气新鲜，环境优美，是人们放松身心、亲近自然的好地方。茂名还有很多美丽的海滩，如铁山湾、徐闻海滨等，这些海滩沙质细腻，碧海蓝天，可以让人尽情享受阳光和海浪的怀抱。

其次，茂名的人民热情好客。每个地方都有它独特的风情和风俗，而茂名的风俗也是独一无二的。我在茂名旅行的时候遇到了不少热情好客的茂名人民，他们总是真诚地对待每一个外来的朋友。有一次，我在茂名的夜市上迷路了，跟一个路过的茂名人询问路线。他不仅亲自带我去目的地，还热心地向我介绍了茂名的历史和文化。在茂名，你感受不到异乡的寂寞，因为这里的人民热情好客，让每一个游客都能感受到家的温暖。

再次，茂名的文化底蕴丰富多彩。茂名作为一个历史悠久的城市，拥有丰富的文化遗产和历史景点。茂名的传统音乐、舞蹈和戏剧都具有浓郁的地方特色。茂名自古以来就是岭南文化的重要发源地之一，是“海上丝绸之路”上的一颗璀璨明珠。茂名有许多历史古迹，如海城古城、恩平古镇、高州古城等。这些古城保留了很多历史文化的痕迹，可以带我们回到过去，感受古时的辉煌。茂名还有许多寺庙，如天后宫、十月堂等，这些寺庙具有浓郁的佛教氛围，也是游客们品味茂名文化的好地方。

最后，茂名的美食令人垂涎欲滴。茂名的美食以海鲜为主，让人无法抗拒。茂名的海产品新鲜又美味，如新鲜的大闸蟹、牡丹海螺、花花虾等。这些美食不仅口感鲜美，还具有丰富的营养价值。而茂名的小吃更是丰富多样，如茂名米粉、湖湘馄饨、江浔豆奶等，每一个小吃都能让人回味无穷。来到茂名，一定要品尝当地的美食，这是对这座城市最好的纪念品。

茂名，一个美丽而又充满魅力的城市。来到茂名旅游，不仅可以欣赏到自然的美景，还能感受到茂名人民的热情好客。茂名的文化底蕴也让人流连忘返，让人仿佛穿越到了过去的岁月。而茂名的美食更是让人垂涎欲滴，令人流连忘返。好心茂名，有着无穷的魅力和风情，值得每一个人去欣赏和探索。

茂名培训班篇四

茂名中考，是每一个茂名初中生高中生的必经之路。为了摆脱初中学业的冗杂和繁琐，为了获得高中招生的入场券，我们必须通过中考。在我即将升入高中之际，我想谈一谈自己的茂名中考心得体会。

一、 态度决定一切

中考，是一场对我们学习、成长和自我价值的考验。而如何对待中考，我们在心态上扮演着重要的角色。我发现，对于那些一直认真，坚持，认真复习和心态轻松的考生来说，中考是可以征服的；而对于那些焦虑和不自信的考生来说，中考则是一个挑战和难点。因此，我们必须用正确的态度面对中考，始终保持积极的心态，并有信心克服所有困难。

二、 确定目标，切实计划

确立目标，是中考准备的基础和核心。我们必须有明确的目标和计划，以实现我们的中考目标。制定一份周密的复习计划，精心安排每一天的复习任务，让每天的复习有序而有计划。这样不仅可以保证我们的复习效率，还可以增加我们的信心和动力。

三、 精简知识点，注重复习

中考是一个考察基本知识和基本能力的考试，即使是优秀的学生也很难精通所有知识。因此，我在中考前阶段的复习过程中，首先进行了知识点的筛选和精简，将重点的知识点进行深入研究，并注重规律性知识的学习和掌握。在这个基础上，我反复地进行了知识的复习和强化，通过题目的练习和试卷模拟，发现自己的不足，并加以完善和改进。

四、 时间管理，注意效率

中考的考试时间紧张，因此在考试前，我们必须注重时间管理和效率。首先，在中考之前，我们需要熟悉考试环节、流程和规则，熟练掌握考试科目的时间分配和答题技巧，以确保在考试过程中高效完成任务。其次，在复习阶段，我们要注意时间的合理分配，将有限的时间用来重复理解和巩固基本知识，并进行有效的创造性思考和主动学习。

五、冷静应对，迎难而上

中考是一场为期几天的大考，难免会遇到突发事件和困难。因此，我们应该保持冷静、镇定和清晰，及时处理，不乱了自己，不犯规和失误。在考试中遇到了不懂的题目，我们要理智思考，灵活应对；遇到紧张和焦虑的心情，我们要尽力调整自己，放松心态。只有在难关面前保持清醒头脑、镇定自如的状态，才能稳妥地解决问题，并顺利完成考试。

总之，茂名中考是一次综合素质和能力的检验，得到我的宝贵经验和成长。心态、目标、知识点、时间管理和难度处理都是关键，希望我的经验对接下来要参加中考的同学们有所帮助。同时，我也希望通过我的体验，让大家认识到中考是一场不仅需要专业知识，还需要积累和锻炼个人能力和素质的考试。希望大家能够真正地准备好中考，自信地迎接未来的挑战。

茂名培训班篇五

在入夜的茂名街道，沙煲粉几乎是随处可觅，比如人民路、文明路、光华路、双山路、官山路、新湖路、新坡路……一些学校附近还专门开设有卖沙煲粉的小店。这价廉物美的小吃，里面有小白菜，鹌鹑蛋，海带，香肠，还有什么就说不上了，味道麻麻的，很好吃，尤其是汤很有味道。总之，不仅卖相让人垂涎欲滴，而且保证你吃完之后周身舒畅，直叫过瘾。

牛腩档的行当总是很简单，一般都是大伞一把，蜂窝炉一个，再加几个大锅，几条板凳，就可以开档了，但相对于一览无余，简陋尽显在眼前的白天牛腩档来说，我更喜欢晚上的牛腩档，在黑暗中为食客亮着的那盏灯，淡淡的橘黄色与徐徐升起的蒸汽，总是洋溢着一种温暖，但是如果就光的感觉来说，现在的电灯和以前的挂在摊口的马灯相比，就缺少了马灯那分温暖与味道，但它们同样是橘黄的灯光，同样可以给人一分家乡才有的温暖。

食惯嘴粉皮，原产于该市郊池洞镇食惯嘴（地名），已有百多年历史。这种粉皮以大米为原料，加水磨浆，然后用蒸具蒸熟成一张白纸状的粉皮。磨制的十分讲究，选料上乘，要用冬季稻黄谷，精心加工成白米，用适当比例的‘水，浸一小时以后才磨，必须磨两次：第一次粗磨，第二次细磨，适当加上配料，蒸粉皮时一要薄，二要猛火，并特别要掌握火候。蒸好后切成丝条状，再加上调味品，即可食用。粉皮主要特点是：粉薄、幼嫩、香滑、软韧、细条均匀、美味可口。由于粉皮好吃，成为人们“食惯嘴”，这名称也就“一箭双雕”了。

从高州农民家中购买来的走地放养鸡，鸡肉质结实兼有浓郁的鸡肉香味。走地放养的鸡，必须饲养日子达到250日至300日，肉质才达到不老不嫩，皮爽肉滑的效果。制作高州盐焗鸡，要用砂纸包好，放入瓦煲内，再用炒烫的生晒粗盐焗制，食时皮爽肉滑，肉质甘香。高州葱油鸡、高州葱油鸭则是用沙姜、香葱头配合上十多味香料烹调而成，肉质甘香嫩滑，具有一股独特的香味沁人心脾，令人回味无穷。高州沙姜鸡是将走地鸡用清水浸熟后，保持了鸡的原汁原味，再用特制的沙姜佐料醮食，鲜嫩爽滑的肉质渗透着清新淡雅的沙姜味道，令人食欲大动。此外还有高州白切鸭，制作方法别具特色，口感独特。

隔水蒸鸡，同样是茂名的一道名菜，化州人早期引以为荣的葱油鸡、白切鸡在盐焗鸡的冲击下，失去了一定的魅力。于

是饭店经营者们想起当地民间有隔水蒸鸡的制法，制作其实很简单，挖空鸡内脏后，塞进香菇虾米之类，整鸡装在盘里，然后把它放进装有一定量开水的锅里，用火加热慢蒸，利用沸水蒸汽把鸡蒸熟，这样的鸡既香滑鲜美又性情温和，让吃怕了煎炸食物的人们胃口大开。

水东鸭粥是茂名的一道特色招牌菜，别说茂名人、电白人，即使广州、深圳的客人到水东吃过鸭粥后，也赞赏不已。正宗的水东鸭粥店经营品种十分简单，常常只提供粥、鸭和凉拌蔬菜，生意却能长盛不衰。

据行家指点，鸭粥之所以煮得好吃，全仗一锅好汤。选乡下四五个月大的足水鸬鸭，煮沸大锅清水后将火调微，加上北芪、党参等温补药材，将十几只处理好的光鸭下锅，完全靠水温慢慢地将鸭浸熟。然后将鸭起锅，撇去鸭油，只用清汤，加入新上市的珍珠米熬成富含胶质的稠粥。鸭粥入口即化，齿颊留香；鸭肉爽滑微韧，嚼来回味无穷。若配上特制的姜醋和酱油两种蘸料，更将鸭肉那种独特的香味发挥得淋漓尽致。上几盆鸭粥，斩上一碟鸭，再加一碟青菜，三五知己花上个三四十元就可以大快朵颐。

电白人爱吃狗肉，而其吃法却很特别，喜欢白切，而且一年四季照吃无忌。白切狗的制法是：挑选嫩狗，去净毛及内脏，成条放大锅中煮熟捞起，根据需要多少而斩食。

田螺与石螺不同，它的特点是壳薄肉厚。与一种叫紫苏的芳香草同炒一镬，便会产生一种香中有辣，辣中带甜的怪味。这一怪味，不但南方人喜欢，连北方人、港澳同胞以及外国朋友都十分喜欢，常常在街头小食档(也可在高级宾馆酒楼里)，围着小木桌津津有味地品尝紫苏炒田螺。炒时，还可放上辣椒、葱或蒜、豆豉、盐等调味料品，使其味道更佳。

机修厂田螺！这样东东还是原厂的好吃，市区好多都打着机修厂田螺的招牌，但味道就差了。而且，由于近年流行吃生

蚝了，不流行吃这个，机修厂田螺也逐渐被人遗弃。

茂名人喜欢吃狗肉，连宵夜也爱吃它，检察院对面的空地上一连近十个狗肉摊档，每晚经营到凌晨，更有不少市民，晚上自驾车或坐公共汽车去到市郊公馆，为的就是尝尝公馆大锅狗或机修厂的田螺。

茂名大锅狗除了狗肉香之外，最令人嘴馋和回味的就是狗汤，据说市郊某镇以前曾有这样的传说，几个人合伙一只狗来吃，狗汤（汁）最后要用秤来称开平分，足见茂名大锅狗狗汤的魅力和好味道。

茂名培训班篇六

在茂名市中考即将结束的时候，我想分享一下我的中考心得和体会，希望对即将面临中考的同学有所帮助。

第一段：备考阶段

在备考阶段，最重要的是制定一个合理的学习计划，合理安排时间。同时，背诵和理解重点知识点是必不可少的，可以多进行模拟练习和专题训练，查漏补缺。此外，平时还要多参加一些课外活动和社会实践，提高自己的综合素质。

第二段：考场心态

考场心态是中考成功的重要因素之一。考前要充分休息，心态要积极向上。考试时，要冷静淡定，认真审题，把握好时间，不要过分注重细节，而忽略了整体分数的争取，做到有始有终，不浪费时间。

第三段：每个科目的应对策略

语文：语言的表达具有多样性和灵活性，要注意讲究语言的

准确性和规范性，同时要注意扫描和理解短文段落，提高得分。

数学：熟练掌握数学公式和基本方法是解题的基础，要注意多考虑几种解题方法，提高效率和准确性。

英语：听说读写口语综合能力是考试的重点，要注重默写和词汇量的积累，加强口语练习，多听多说多模仿英语语音和语调，提高自己的英语能力。

政治历史等人文科目：这些科目重视记忆和推理能力，要注重梳理知识框架和扎实练习，把握好分值占比和难易程度。

第四段：备考中的注意事项

备考中要注意一些细节问题。要爱护眼睛，保持良好的饮食和睡眠，疲劳驾驶针对性地进行放松和休息。另外，也要注意各学科的考试时间，防止时间紧张。

第五段：总结

茂名市中考虽然仅仅是一场考试，但可以让考生领略到自身的优缺点，形成修改散漫、勇于挑战、坚韧不拔等的特质，为步入更高的学习阶段打好基础。望所有的考生都能神清气爽、保持良好的心态和乐观向上的情绪，信心也要充足，拿出最佳表现，取得理想的成绩。

茂名培训班篇七

“喷珠屑玉水澜翻，壮美小东江畔泉”。这是我听过的描述小东江最美的言辞，说它美如画，还是美如话，甚至是美如花，都不为过。

小东江简单如我，茂名人的我再也熟悉不过了。

这是我从小到大就到过、经过、路过的江边。仍记得当年，小学同学又是好友的莉住在小东江岸边的石化生活小区。每逢周末或寒暑假，我都会屁颠屁颠地来到莉家，约莉一起到小东江的河堤玩耍。印象中最难忘的是河堤一侧种植的一大排密密麻麻的夹竹桃，枝叶间开满了粉嫩娇俏的夹竹桃花。多少次被吸引，多少次想要低头伸手摘花，却被大人的一句，“夹竹桃花有毒，只能看不能摘，不要靠太近了！”抬头看见大人那一张张吃尽苦头的脸，心甘情愿地放弃了。

但是，既然开心地来了，我就希望自己留下！

我呆立在江岸边，盯着小东江江面平静的河水，看着倒映的身影，低低地絮语：小东江的爱有多深？应该是深不见底吧！粼粼的白色波光氲成了长长的一声的`叹息，离开吧，离开吧！小心翼翼地听见了爱的对白，点点头听话地离开了。经过横跨小东江的永久桥，桥的尽头栽有一棵高大的直耸云霄的木棉树，红艳艳的木棉花零落一地。木棉花又叫英雄花，我捡了一朵，带回家中。希望有一日，我有信心再到江边一游。

这一天，意外地来到了。

心血来潮的姐姐拉着我的手到乡下大表姐家玩。要到大表姐家必须从江中跨过，那是小东江向北的支流。卷起裤脚的膝盖以下的小腿感受着风平浪静的江水，正想抗议大人的话是骗孩子的把戏吧？就在此时，小心翼翼的我松口气走到江中间时，江水变得急促起来，江面变高了，急速地漫过了腰部，惊慌中手上紧紧提的凉鞋也被江水冲走了，所幸的是，光脚不怕湿鞋的我已走到了江对面，一脸兴奋地来到乡下大表姐。坐在大院门口，笑咪咪地打量着四周的庄稼，手中吃着清甜的番薯，小东江于我已过去了，我勇敢地迈出了自己人生路上的第一步。

有了第一步，就有第二步。

我在坚持自我的无畏中长大了，知道爱要试水，也知道爱如潮水，汹涌而来，不顾而去，一来一往后有了属于自己的美丽风景。风景深情地从眼帘穿过，我一直以为不会改变的小东江，有了翻天覆地的变化。音乐喷泉位于茂名市中心城区永久桥与官渡桥之间的小东江河床中，作为小东江十里生态景观带的重要组成，吸引了无数茂名人前来观看。今年春节期间，伴着漆黑的夜色，我带着爸爸、妈妈一起来到了江边，喜悦及惊讶不绝于耳，熙熙攘攘中美好时光定格了！

“快看，音乐喷泉开始了！”不知是谁欢快地叫了起来。爸妈一听，身子瞬间绷紧如同老顽童上身，身手灵活地挤进了里一层外一层人群的江堤边的扶栏，苍老而浑浊的眼睛盯着江水的变化，满是皱纹的脸爬满了孩子气的向往。

此时此刻，空旷无比的小东江半空，被动听悠扬的乐曲声打破了平静，喷泉如认真学艺的孩子似的“唰”的一下，又一下……扭动着智慧的大脑袋将各自的才艺“水花”向不同的方向甩去，五彩的灯光不停地变化，喷泉的水柱、水花呈现出不一样的色彩——“我是不一样的烟火”。爸妈都是来自农村的孩子，通过自身的不懈努力，一个成了受人尊敬的司机，一个成了受人爱戴的药剂师，养育成人的女儿成了一个能写字的电工。

来吧，来吧，一起点亮映靓茂名的夜空。

听到动情处，湿润了眼眶，洒下来的水花形成了雾，转眼间，又成了水柱，直冲云霄，像一根通天柱；水花、水柱不停地变换身姿，一显身手，低缓起伏，欢腾跳跃……“有一个姑娘，她有点任性，又有点可爱，又有点坚强……”复杂故我，壮哉，茂名小东江！

茂名培训班篇八

茂名市是广东省内经济发展较为繁荣的地区之一，尤其是沿海城市。因此，茂名中考的竞争也非常激烈。这里我将分享我在中考备考过程中的一些心得体会，希望对同样在准备中考的同学有所帮助。

一、制定合理的学习计划

每一个学生的学习计划都会因为自身的情况和目标而不同。在我制定中考学习计划时，我首先考虑的是自己的优势和不足，结合学校课程安排和老师的建议，合理安排每天的学习时间和任务。同时，我也要注意合理安排休息时间和运动时间，保持好的心态和身体状态。

二、选择适合自己的复习方法

在中考备考过程中，我也尝试了不同的复习方法。有些同学喜欢用讲义和笔记，有些同学喜欢看视频或者听录音，不同的复习方法对每一个人都不尽相同，需要根据自己的特点选择适合自己的方法。最重要的是，不要盲目跟风，选择适合自己的方法才能事半功倍。

三、多做试卷，找出薄弱环节

做试卷是检验自己学习效果的一项很重要的手段。在学习之余，我经常自主练习一些历年的真题试卷，并总结出自己在做题中容易犯的错误和薄弱环节，对自己的知识点进行巩固提高。这也是我中考备考过程中最重要的一项策略。

四、有意识地增强自信心

在中考前夕，我和其他同学一样会面临很大的压力和不适。为了保持自己的心态，我会有意识地增加自信心，不断提醒

自己已经做过了很多准备工作，相信自己已经能够应对考试。对于过程中可能会遇到的问题和挑战，我也会做好准备，保持冷静的头脑。

五、注重全面素质的提高

对于学生来说，考试成绩固然重要，但培养全面素质也是一个长期而重要的任务。我们需要注重自己的兴趣爱好和特长，参加各种活动和社会实践，增强自己的综合素质。这不仅有助于我们未来的职业发展，也能为我们的精神成长带来很大的帮助。

总之，茂名中考备考不仅要付出勤奋和努力，也需要做好自我规划和心态调整。只有综合实力和健康心态兼备，才能够在竞争激烈的中考中脱颖而出。希望我的经验能够为同学们带来一些启示和帮助。

茂名培训班篇九

在北方，冬天很美很美。从古至今，就有很多赞美冬景的诗文。如老舍笔下的《济南的冬天》有一种妩媚之美；唐朝岑参吟出的著名诗句“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”有一种仙境之美……一提起北方的冬天，我们首先想到的‘肯定是“雪”。如果冬天你从北方来茂名，那么给你的感觉一定是天气多变和温暖。

在茂名，冬天的确是有点暖和，但天气却有点像西双版纳的变脸，忽风，忽晴，忽云，忽雨，让你捉摸不透。

早晨，天空不再有春夏秋冬那种清亮亮的湛蓝，天边不再是金灿灿的阳光了。整个天空惨白惨白的，有点像用白纸遮盖了天空本来的面目，失去了天空原本的颜色。太阳好像也怕冷似的，躲进了像棉胎一样厚的云层。冷飕飕的风呼呼地刮着，路边光秃秃的树木像一个秃老头，受不住风的袭击，树

杈在冷风里摇晃，像一只瘦骨嶙峋的手指向天空。风，使劲地透过衣服的缝隙，给你带来一瞬间的冷。大街上，买面包的小贩守在热腾腾的面包炉旁吆喝着，不同韵调的声音在大街上此起彼伏。大街上的每个人都缩着脖子，低着头，手插在口袋里，顶着风小步小步地往前走。

到了中午，云层还是那么厚，太阳光根本没办法透过，但是风已经不再那么大了，可还是很冷。

刚过午睡时间，你要是抬头看天空，你就会发现天空有一点不同与平时，虽然云层还是铺满了天空，但仔细一看，若隐若现的湛蓝在天空中闪烁着，给你带来那么一点的暖意。

到了下午四点左右，太阳就毫不吝惜地射放出它灿烂的光芒，给街上的行人，路边的树木、楼房都镀上了一层刮不掉的黄金，还给我们带来一种温暖的感觉。风，像母亲的手抚摸着你的脸，暖暖的，舒服极了。而云就像一块块融化的牛奶糖粘在天空上。

夜晚，风渐渐变大了。半晚，狂风放肆的不得了，呼呼地打着门窗，令人心烦。

这就是冬天的茂名——多变、温暖。

茂名培训班篇十

家庭自古以来都是组织生产的基本单位，男女结婚即形成家庭，男人只有在结婚后才被视为成人，才有可能确立自己的社会地位。在茂名的传统风俗中，婚姻程序一般都包括六个步骤，俗称“六礼”。下面本站小编就为大家整理了关于茂名的结婚礼仪，希望能够帮到你哦！

一礼：纳采(即今日的“问吉”)。男方家长托媒人传达与女

方通婚之意并转送礼品。若女方已许配他人或无意与男方通婚则要买红糖用红纸封上压在男方送来的礼品上退还男方。

二礼：问名(即今日的“过生辰八字贴”)。媒人代男方到女方家长处请问女方姓名、生辰八字，以便和男方八字相合占卜是相合相生还是相冲相克。若是相克则要退还八字庚帖，要放在一把新葵扇上用槟榔压着，喻意请女方重新选择合意的夫郎。

三礼：纳吉(即今日的“落订”)。若双方八字相生则要派媒人告知女家男方已收下八字帖，再送上粉丝(长久)芝麻花生糖(恩爱缠绵)、一对鸡(一公一项)、戒指，表示男方承诺以后一定会和女方夫妻恩爱、白头到老。

四礼：纳征(即今日的“过礼”)。男家向女家交纳财物，包括金银珠宝、钱币、日常用品、食品，过礼的数量越多越贵重、排场越大越豪华女方就越有面子。

五礼：请期(即今日的“过日子帖”)。男方家人将占卜好的宜婚嫁的良辰吉日书贴交予女方，女方家长要用自己的生辰八字和吉日请人占卜是否吉利。若是吉利则请媒婆将用红绳捆在一起的两颗红枣绑在荔枝苗或龙眼苗上交给男方家人，寓意祝亲家早日开枝散叶、子孙满堂。若是日子不吉利则将日子帖交还男方，另择佳期。

六礼：迎亲。结婚之日，男方到女家迎娶。新郎带一对阉鸡，用染料染红头颈，装入贴着红纸的鸡笼，用九尺红绳系着送到女家。新娘的弟弟或男性的同辈或晚辈要抬长桥凳挡在家门口、女性姐妹朋友则挤在门后向新郎讨要开门利是、姐妹钱。新郎进门后要跪下敬甜茶给岳父母，讨要“压路利是”(接亲出门后一路平安、事事顺利)。新娘由媒人公背着，媒婆用红伞遮阳送进大红花轿，花轿要连续三次走一步退一步，以示新娘拜谢父母的养育之恩、留恋兄弟姐妹的手足之情、感激亲朋好友来送自己出嫁。新娘带着嫁妆一同上路，

向人们显示娘家人的生活富裕。新郎家中堂摆放神位前应放置一个直径由一尺到三尺不等的糖板糕，糕面上撒上花生、红枣、桂圆、莲子、糖粒，取意圆圆满满、早生贵子，越甜越大吉大利。新娘到男家后便要拜堂、互敬交杯酒。只有履行这样一套程序和规范后婚姻才宣告成立。

时至今日，这类繁文缛节已被人们简化，人们注重的不再是结婚的仪式，而是婚姻的实质。建立一个健康、和睦、互敬互爱的婚姻才是今日人们一致追求的。

茂名培训班篇十一

2019年12月15日，茂名市电热水壶爆炸事件发生，造成10死44伤的重大事故。这一悲剧令人痛心，也让我们深刻反思人们对于安全意识的重视程度以及企业的安全管理水平。在此，我分享一些个人的心得体会，希望对大家对安全的重视提醒和警醒。

第一段：安全措施不能被忽视

茂名电热水壶爆炸事故是一个典型的工业安全事故。从事件发生可以看出，企业在生产和使用过程中，安全控制措施的重要性被忽视，导致了悲剧的发生。企业和员工需要时刻保持高度的安全警惕，严格执行安全措施和方案。各级监管主管部门也要加强监管，对违反安全规定的企业严格处罚，维护公众的安全利益。

第二段：企业需重视安全管理

企业的工作环境和设备安全是企业发展的基础条件。因为安全问题而导致人员伤亡和财产损失，企业的声誉和信誉都会受到极大的损害。因此，企业应该对安全管理提出高要求，并注重企业规模、设备许可证的与质量等标准和要求，制定

健全各项安全制度与方案，确保员工和公众的生命和财产安全，转变企业的发展观念，树立安全意识和安全文化，把安全工作放在首位，不断追求提高安全管理水平。

第三段：安全教育和培训应常态化

莘贵安全教育和培训是保障企业安全的必要措施。企业应加强员工安全教育和培训，不断提高员工防范事故的意识，从而使员工对自身在生产和使用中的危险认识到，采取积极有效的预防和防范措施。员工还需要学习专业技能和操作方法，提高操作水平，避免和减少生产存在的隐患和不安全因素的出现。

第四段：公民安全意识仍需提高

公民的安全责任很重，但有些公民常常抱有侥幸心理，对自身的安全意识缺乏足够的重视。例如，在驾驶汽车、乘坐电梯等场合下，许多人不遵守交通规则，在熟练工作中懈怠大意，如此下去有可能就会出现安全隐患。因此，在平常的生活中，我们需要注意自身的安全问题，相互教育和控制，共同营造全社会的安全氛围。

第五段：救援工作需要国家财政支持

文以上，茂名事故给我们敲响警钟。在救援方面，我们需要提高救援能力，加强对第一时间处理和全面救援经验，以尽快通知全国救援。我们需要加强国家财政对救援工作的支持，缩短救援的时间，及时救援和治疗受伤的群众和企业员工。

总之，茂名事故告诉我们，安全永远是第一位的，企业和公民需要高度重视安全问题，加强安全措施和救援能力，以减少机械化和工业化进程中的人员伤亡与财产损失。

茂名培训班篇十二

清晨，当我打开家门的瞬间，一阵寒意扑面而来。啊！终于有些冬天的气息了！

现在的北方，很多地方已迎来了今冬的第一场雪。可是南方的茂名呢？前几天还带着夏天的炎热，人们还穿着短袖衫，爱美的女士依然穿着露脐装，而我家里还开着制冷空调。

今天，阵阵寒风终于将茂名带进了冬的季节。虽然没有北方“千里冰封，万里雪飘”的美景，但是却能实实在在感觉冬姑娘的到来。难道不是吗？路旁的大王椰树已经在呼呼的寒风中招手迎接她了。天空上，见不到太阳，见不到云朵。只看见浅蓝浅蓝的天空。风，呼呼地从我的身边刮过，脸上麻麻的，鼻尖冰凉冰凉的。我们的外套被吹得鼓起来，运动裤也在不停地晃动着，从后面看，就像人们的双脚在颤抖着。我们的头发，也被寒风吹得凌乱不堪。

早上的体育课，我们把手放在嘴边哈气取暖并不停跳跃着来驱赶寒意。而就在这时，一个初二或初三的男同学从我们身边走过，正吃着冰棍！我们惊呼起来。

我们练习广播体操时，因为有风在作怪，所以我们做起来像个傻头傻脑的机器人，同学们相互取笑着。最后，老师要求同学们绕操场跑三圈。寒冷的天气，让我们改变了以往不太喜欢跑步的态度，一个个兴高采烈的跑了起来。

下课了，大家回到教室里，哇！温室里真好。手呀，鼻尖呀，终于暖和了。当下课铃再次响起，看看窗外，已是阳光灿烂，可是风还是传递着寒意。茂名的冬天常是这样，虽然有阳光，但你还能感受到寒冷。

看看街上，想再找一个穿着短袖衫的人还真难了。天气一转冷，冬装便纷纷出动了：毛衣、大衣、厚外套……路上的行

人搓着手，或是把手插进了裤袋里，个个都加快了脚步。

冬天的茂名，依旧充满生机，很美。