

2023年工作计划应该是讲解还是阐述(优秀9篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

工作计划应该是讲解还是阐述篇一

活动目标：

1、引导幼儿继续阅读图画书，大胆地说出自己阅读到得画面内容。

2、按故事情节表演故事，体验表演的乐趣。活动准备：娃娃家：杜里、莎里、鸟、牛妈妈、贝莎、鸡大婶、小猪头饰。美工区：橡皮泥、蜡光纸、画纸等制作礼物的材料。

阅读区：投放绘本《应该怎么做》。

活动过程：

阅读区：杜里和莎里在去探望生病的朋友小猪呼克时遇见了谁，发生了什么事情，他们应该怎么做呢？这里有图画书《应该怎么做》，小朋友们可以在这里仔细的阅读一读、看一看、说一说。

手工区：小猪生病了，小朋友想送什么礼物给小猪呢？这里有橡皮泥、蜡光纸、油画棒、画纸，小朋友可以用他们制作一样礼物送给小猪。

娃娃家：这里有杜里、莎里、鸟、牛妈妈、贝莎、鸡大婶、

小猪头饰，小朋友们可以带上他们进行表演。

1、活动结束后，收拾操作材料。

2、老师小结活动情况。

工作计划应该是讲解还是阐述篇二

暑假里，我去外婆家玩，发生了一件让我至今都觉得脸红的事。那天早晨，我在厨房里玩跳跳球，一不小心球跳到餐桌上，“砰”的一声，一叠碗倒了下来。看着满地的`碎片，我吓傻了，外公走过来严厉地对我说：“是谁把碗砸碎了？”正当我不知如何回答的时候，外面传来两声猫叫，“是……是猫。”我哆嗦着。“又是那只黄色的猫。”外公狠狠地说。“是啊，是我看见的。”看到外公已经相信了我的话，我理直气壮起来。

第二天的早晨，我躺在床上，忽然听见屋外有“喵……喵……”几声哀叫。我连忙跑到外面，看见外公正在打那只黄猫，我想阻止外公，但又怕外公知道我说谎的事，看着那只可怜的猫咪，我流下了泪。“别打了，小添都哭了。”外婆对外公说。“今天算你走运，下次别再让我看见你。”外公气愤地说。

晚上，我梦见那只猫蹦到我的床上，向我龇牙咧嘴，好像在说：“你干吧冤枉我啊！害得我被挨打。”说着就张开嘴来咬我，我“啊”的一声，惊醒了睡在隔壁的外公外婆。外婆问我怎么了，我一五一十地把昨天发生的事情告诉他们，外公外婆搂着我说：“知错的孩子是个好孩子。”

这件事已经过去很长时间了，但每次到外婆家，我总想起这件事，想起那只可怜的小黄猫，我的脸就会发烫，唉！我不应该说谎。

工作计划应该是讲解还是阐述篇三

冬眠的动物会在冬天来临之前给身体储存好能量，人也一样，白露之后是为身体做储蓄的好时机。经过了一夏的消耗，一定要在秋天把身体养得棒棒的，才能应对漫长的冬季。白露节气开始之后的15天，养肺以清润为主，不宜大补。下面39饮食编辑为大家推荐一些补水清润的食物，帮助你消除皮肤干燥细纹。

莲藕——清润嫩肤

“荷莲一身宝，秋藕最补人”，秋天干燥，莲藕便是润燥佳品之一。鲜藕中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素，膳食纤维含量高。秋季天气干燥，容易引起人体便秘、皮肤干燥等问题，此时的莲藕不但香嫩可口、脆甜多汁，还能起到养阴清热、润燥止渴的作用，有利于血管收缩以及润肺养血。老年人常吃藕，可以调中开胃、益血补髓。

另外，莲藕搭配花生食用，不仅味道鲜美、营养丰富，还能清热祛痘，滋润皮肤。莲藕可保持脸部光泽，有益血生肌之功效。莲藕清热、凉血，一般人都可以食用，但脾虚胃寒、易腹泻者最好少食。

白菜——滋阴润燥

俗话说“百菜不如白菜”，白菜的含水量很高，营养也很丰富，有助于女性滋阴润燥、排毒养颜。白菜中含有b族维生素、维生素c、钙、铁、磷、锌等成分。从中医上来讲，白菜还具有解热除烦、养胃生津、利尿通便、化痰止咳的功效。

另外，由于白菜中含有微量的钼，可控制人体内亚硝酸铵的生成和吸收，多吃还能有效降低女性患乳腺癌的几率。白菜

中的纤维素不但能够润肠、促进排毒，还能促进人体对动物蛋白的吸收。但需要注意的是，白菜滑肠，气虚胃寒的人不宜多食。

芋头——使皮肤光滑

芋头，也称芋艿、毛芋，是秋季餐桌上不可多得的一道美食。芋头具有润泽肌肤的作用，能使粗糙的皮肤变得光滑。芋头和其它粘滑的蔬菜都含有黏蛋白和各种酵素成分，这些成分可增加皮肤的新陈代谢，使细胞机能活性化，从而减少干燥和水分流失。同时，这些营养素也可以强化胃肠、促进消化，改善便秘引起的肌肤粗糙。

此外，芋头还富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、烟酸、维生素b₁皂角苷等成分。芋头所含的矿物质中氟的含量高，具有洁齿、防龋齿的作用。中医认为，芋头可补肝肾、填精益髓，常吃芋头对皮肤美化和身体健康都有重要的意义。

花椰菜——解毒护肤

花椰菜是蔬菜的一种，属于甘蓝的变种。其肉质细嫩，味甘鲜美，含有丰富的维生素和类黄酮物质，有助于清除血管垃圾。秋季干燥，饮食易燥热上火，食用花椰菜有助于解毒生津，美颜护肤。

花椰菜质地细嫩，容易消化吸收，还含有蛋白质、脂肪、纤维素、多种维生素和矿物质，能刺激细胞制造对机体有益的保护酶，从而使体内多功能氧化酶系统有能力分解进入人体内的有害化合物，增强肝脏的解毒能力。

工作计划应该是讲解还是阐述篇四

站在他身边浅浅微笑，望着你和你美丽的新娘，那一刻我竟然没有悲伤。

张小娴：我最害怕的事，是我最终没有嫁给你

故事总是这样发展，相处五年、十年、十五年的人，我们离开他们。然后，跟一个相识月余的人步入教堂。我忘却十年的盟誓，向另一个人许下一生一世的誓言。

跟我共度余生的人，竟然不是你。而我不会难过，只是在无眠的夜里，偶然会怀念你，觉得伤感。一段漫长的爱情，在我的婚姻以前结束。另一段爱情，在婚姻以后开始。我们各走各路。

过去的日子变得很模糊，总是女人流着泪。要男人一次再一次保证不会走。男人没有走，女人却走了。

而我记得，有一个清晨，我坐在你大腿上，双手勾着你的脖子，脸贴着你的脸.....我多么不愿意失去这些日子。

我的岁月因为有你，而有欢愉。

我努力好使自己活得灿烂，令你目不暇给。而你使我觉得自己不再是一个漂泊的女子，因为有一个宽厚的肩膀让我歇息。

可是，我害怕。我们一起度过了颠簸、患难的岁月，却不能共度余生。我们都是可怜的棋子，任由命运摆布。

我并不害怕，是你最终没有娶我。我是宁愿由你来负我。我无法负你。

和你的岁月，我是多么不愿意失去这些日子。

如果有天和你走过红毯的人，并不是我。我想，我会安然看你。想必面纱下那脸很美，你看她眼神一如当初扫过我脸庞。我会拉紧身边男伴，轻轻与他耳语，穿白色礼服已不合适我们，试定香槟色。观礼结束可与你握手寒暄，不待花球离开。

我会礼貌周到。我会微笑。

在一起一年、两年、三年、四年.....牵手走过了无数个春夏秋冬，体会了无数个喜怒哀乐，经历了无数个小灾大难。最后和你牵手走过红毯的人，竟然不是我。而我身边站着的男人，也不是你。

站在他身边浅浅微笑，望着你和你美丽的新娘，那一刻我竟然没有悲伤。

我曾经对你说我们结婚，不要盛大的婚礼、漂亮的婚纱、厚厚的礼金、太多人的祝福，只要手牵手到民政局领个红色的本本，然后开始柴米油盐的农夫与农妇的平淡婚姻——我便知足。

你还笑着问：“人家都是王子和公主，怎么到咱俩这就成了农夫和农妇？”

很简单，因为我早就不相信童话了。

那么多年的路边摊、地摊货、为数不多的近郊旅游，以及洗洗涮涮变得粗糙不堪的双手，让我明白了什么是平平淡淡，什么是素年锦时。

平平淡淡就是无论去哪里你都牵着我的手、吻着我的脸，让我知道，无论发生什么都会陪在我身边。素年锦时就是每个清晨醒来身边的人是你，我用指尖轻轻划过你的额头、眼眉、鼻翼，悄悄亲吻你的脸颊。

后来的后来，我们常常为了一些琐碎的事情发生争吵。你总是说我变了，我也开始怪你不够体贴、温柔。虽然流泪的时候，我想依靠的还是你的肩膀。

我对你说：没有你，我哪儿也不想去。

我对你说：只要有 you，我什么都不怕。

我对你说：无论如何，请你不要放开我的手，不要丢下我一个人。

我对你说：如果我任性的让你无法理喻，请给我一个拥抱，一个拥抱就可以好。

我对你说：你是我第一个也是唯一一个想嫁的人。

我说过的太多太多，可你不记得了，我该怎么办？

女人，总是在爱一个人的时候失去所有理智。无论在别人面前显现得如何骄傲，终究逃不过眼泪的劫难，却在不断的百般纠结、失望、寻死觅活中不知不觉中淡然了。

于是开始练习一个人安稳的走路、吃饭、看书、写字、睡觉。试着不再期待那些小惊喜、不会为了一句话就弄得眼眶红红、不会为了一件小礼物就欢天喜地好几天、不会原谅一个人把相同的错误犯无数次、不会在深夜瞪着手机等着谁晚归的电话、不会把一时的敷衍当做一世的承诺、不会不分时间地点傻傻哭了.....

可这些不会，却都是我为你做过的。

我努力对身边的人笑，努力成为太阳花般灿烂的女子。

你看，我终究还是长大了。不论以后会不会爱人、被爱我都不会那么冲动了。

当我穿着白色的婚纱，被爸爸挽起左手缓缓走入教堂，把我的手交付到另一个男人的手上，神父问及彼此是否愿意无论贫穷，灾难或疾病都相依相守到死，回答yesido后在彼此左手的无名指套上一抹绚烂色彩的瞬间——我的眼泪默默爬满面颊。

这是我第一次在那么幸福的场景下哭泣，也是最后一次为你掉泪。

如同今天的你，站在聚光灯下的礼堂，挽着你的新娘，在众人面前宣誓——要与她相伴到老。

那似曾相识的誓言，忽远忽近的漂浮在我的耳边。

亦如数年前你初见我，温柔脸庞映衬下的集万千宠爱于我独身的眼神。

婚宴上，你前来敬酒，我平静的说着祝福的话。

看你为他点烟，为我剥糖。然后牵着他的手悄然离开。

以前的你，知道我怕黑，怕虫子，怕打针.....怕很多。

却始终不知道：我最害怕的事，是我最终没有嫁给你。

工作计划应该是讲解还是阐述篇五

暑假里，我去外婆家玩，发生了一件让我至今都觉得脸红的事。

那天早晨，我在厨房里玩跳跳球，一不小心球跳到餐桌上，砰的一声，一叠碗倒了下来。看着满地的碎片，我吓傻了，外公走过来严厉地对我说是谁把碗砸碎了？正当我不知如何回答的时候，外面传来两声猫叫，是是猫。我哆嗦着。又是

那只黄色的猫。外公狠狠地说。是啊，是我看见的.。看到外公已经相信了我的话，我理直气壮起来。

第二天的早晨，我躺在床上，忽然听见屋外有喵喵几声哀叫。我连忙跑到外面，看见外公正在打那只黄猫，我想阻止外公，但又怕外公知道我说谎的事，看着那只可怜的猫咪，我流下了泪。别打了，小添都哭了。外婆对外公说。今天算你走运，下次别再让我看见你。外公气愤地说。

晚上，我梦见那只猫蹦到我的床上，向我龇牙咧嘴，好像在说你干吧冤枉我啊！害得我被挨打。说着就张开嘴来咬我，我啊的一声，惊醒了睡在隔壁的外公外婆。外婆问我怎么了，我一五一十地把昨天发生的事情告诉他们，外公外婆搂着我，说知错的孩子是个好孩子。

这件事已经过去很长时间了，但每次到外婆家，我总想起这件事，想起那只可怜的小黄猫，我的脸就会发烫，唉！我不应该说谎。

工作计划应该是讲解还是阐述篇六

爱要你走开，我心你明白。

不是我背叛你，不是你不应该，只因为这世界太精彩，只因为这网络太放开。

爱要你走开，我心你明白。

不是我把你甩，不是你不应该，只因为这生活太单调，只因为这心情太无奈。

爱要你走开，我心你明白。

不是我能忘怀，不是你不应该；只因为这青春太浪漫，只因

为这爱情太澎湃。

爱要你走开，我心你明白。

不是我不爱，不是你不应该；只因为你要追寻你的爱，只因为我愿你有真爱。

啊，一路多珍重，爱要你走开；啊，一生多珍重，我送你走开。

拜拜……

工作计划应该是讲解还是阐述篇七

妈妈说世界上没有卖“后悔药”的，虽然没有卖的，但我想每个做错事情的人都很希望弥补过错。

学校里的计算机课程要参加期末考查，我的拼音不熟悉，每次打字都会出错，如果再抓紧时间练习，那考查成绩将直接影响我的综合评定。周末，妈妈安排我专心练习打字，自己则出门买菜去了。刚开始时，我还能够专心练习，但是没过多久，枯燥的字母练习软件就让我感觉昏昏欲睡。我想，反正妈妈这会儿不在，爸爸也没在家，如果我偷偷玩一会儿游戏肯定没人知道。于是我鬼使神差般地打开了游戏网页，为了不让妈妈发现，我还把打字练习的界面最小化了。满以为这样可以放心大胆地玩了，可没过多久，正在我专心地玩着……（游戏名称需要你自已填，牛老师不了解）游戏时，妈妈却突然推门进来了。我立刻试图调换界面，可为时已晚，妈妈的脸气得通红，粗声粗气地说：“你是不是我一走开就玩起来啦？如果想考试不及格，你尽管玩好了！”我被突如其来的变故吓得手足无措，傻呆呆地望着妈妈，结结巴巴地申辩说：“我……我没有……”没等我说完，妈妈指着电脑说：“还说谎！你的胆子可真大啊！”看着被气得浑身发抖的妈妈，我非常后悔，后悔自己不该在妈妈不在家时偷偷玩

游戏，后悔在妈妈发现之后还试图掩盖我的过错，我后悔自制力太差，后悔……那会儿我恨不得时光倒转，重新来过一次我绝不会再犯同样的错。

世上没有后悔药，更不可能时光倒转。这一次我真的不该这样做！

工作计划应该是讲解还是阐述篇八

生活中发生的每件事，都像一个小脚印记载着我的成长过程。这其中有快乐的，有令人啼笑皆非的，还有让人羞愧的。也正是那件羞愧的事，让我改掉了说谎的毛病。

记得刚上二年级时，英语老师规定如果谁在课上表现好就可以得到一张小贴画，够10张就可以换奖品，我盼了几天才得到6张，怎么办呢？看到同学们一个个得到的那些精美的学习用具我羡慕的不得了。我绞尽脑汁，冥思苦想，终于想出了一个好办法，心理别提多高兴了。这一天我得到了我盼望已久的那把迷宫尺，我越看越喜欢，连吃饭都舍不得放下。妈妈看到了我这把新尺子疑惑地问：刚开学两周，你不是刚换过橡皮吗？怎么这么快又换尺子了？因为我表现好呗，不信您问老师去啊？嘴上这么说，我心里可慌了，新想：一旦被揭穿了，我的中队委保不住了，到那时同学们也不跟我玩了，可能老师也不喜欢我了，想到这，我害怕极了，连头都不敢抬，免不了一顿皮肉之苦妈妈似乎看穿了我的心思，严肃地对我说：孩子，我们从小要学会诚实，就像妈妈平时给你讲的列宁的故事，做错了事要勇于承认，这样才是好孩子。

我实在控制不住了哇地一声，大哭起来，哽咽着说：妈妈，我错了！我太喜欢那把尺子了，可我还差4张贴画，就把贴在作业本和练习册的贴画都挪到书上，这样我凑够了10张，就换到了这把尺子。妈妈看到我这个样子，并没有责怪我，她走到我的身边语重心长地对我说：做人最重要的是诚实，一旦失去了别人的信任就什么都没有了。明天去找老师认错

误，老师肯定原谅你，无论老师还是妈妈都喜欢诚实的孩子！那老师不喜欢我了，怎么办？我哭泣着问妈妈。不会的，只要你态度诚恳，知错就改，老师还会喜欢你的。第二天，我心里像装了十五个吊桶一样，七上八下地在老师办公室门前徘徊，进去吧，怕老师知道真相后不再喜欢我，不进去吧，想着妈妈的话用谎言换来的奖品不光彩！犹豫再三我还是硬着头皮走进了老师办公室向老师承认了错误，老师摸着我的头亲切地说：知道错了并勇于承认错误，你还是一个好学生。这把尺子做为你主动承认错误的奖品，但要记住无论什么时候，做人要诚实，成绩都是经过自己努力获得的。后悔，自责一齐涌上心头，我恨不得找个地缝钻进去，我发誓以后再也不说谎了！

直到现在我还保存着这把尺子，每当看到它就会让我想起这件事。一个人要想取得成功，先得取得别人的信任。它时刻警告着我要做一个诚实的孩子。

工作计划应该是讲解还是阐述篇九

记得有一年夏天，我们几个小伙伴在楼下踢足球，我们正兴高采烈地传着球，你追我赶，玩得不亦乐乎。这时，我猛踢一脚，只见球“嗖”的一声飞了出去，说时迟，那时快，求不偏不倚的砸在邻居家的玻璃窗上，只听见“哗啦”一声，玻璃碎了一地，当时我们几个都吓傻了，不知所措地站在那里，你看看我，我看看你。

这时，邻居闻声走出来，大声吼道：“是谁弄破了玻璃？”我们几个都没有说话，我吓得更是头也不敢抬。这时候，邻居走过来问：“你们几个，有没有看到刚才玻璃是谁弄破的？”他们都摇着头说：“不是我。”我低着头，轻声说：“不是我弄破的。”话音刚落，只听见一个同学说：“叔叔，玻璃是我打破的，对不起，我赔给您。”我顿时觉得脸上火辣辣的，真想找个地缝钻进去。

回到家里，我闷闷不乐的，妈妈问我怎么不开心，我把打碎玻璃的经过跟妈妈说了一遍，妈妈抚摸着我的头说：“孩子，你觉得这样对吗？”我惭愧地低下了头说：“当然不对啊。”“那该怎么做呢？”妈妈和颜悦色地说。“我要去找邻居叔叔承认错误，并赔偿他的损失。”我鼓起勇气说。妈妈微笑着点了点头。

我找到了叔叔，承认了错误，并帮叔叔把玻璃安装好，叔叔夸我是个诚实、有担担的好孩子。

这件事虽然过去了许久，可是每当回忆起来，还是会为自己当初说谎而脸红。