

最新深度工作心得(优质9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

深度工作心得篇一

20xx年10月30日□xx市小学数学“教坛新星”送教活动在xx县实验小学举行。我有幸参加了这次听课活动，看到三位老师都以自己的特色展示着课堂教学艺术，倾听着老师们精心准备的课，领略着她们对教材的深刻解读，我深深地感受到了小学数学教学的生活化、艺术化。她们在开启智慧大门的同时，也让我受到了很多新的教学方法和新的执教理念的启发。

如盛莉芬老师精心设计的《认识周长》的导入，她是以喜羊羊和懒羊羊等学生喜爱的小动物来引入话题，并使之贯穿于全课，以此拉近了学生的距离，学生的向师性更强，他们积极的参与到教师的教学活动中去。龙子湖区教研室李娅娅老师的课前谈话也很引人入胜，她通过“猜一猜，考察你的反应力”来激发学生学习的兴趣，学生们都非常乐意参与到这项游戏。于是，在这种自然、愉快的气氛中，师生们共同进行下一轮的“看一看，考一考你的观察力”活动，学生兴趣大增，这样的安排也为后面的教学做了很好的铺垫。

三位教师在教学上都能很有耐性的对学生进行有效引导，做到收放自如，让学生自己动手操作，在自主探索、合作交流的活动找到解决问题的办法，充分体现了“教师以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师只起到组织者、引导者、合作者”的教学理念。比如，凤阳路二小的谢xx老师在讲《用分数表示可能性的大小》一课时，让每一位学生从信封中找到6张扑克牌，学生自己先动手摆一摆，接着用投影仪展

示学生的摆法，在这一连串自主动手操作的过程中，学生深刻的感悟到“要使摸到红桃a的可能性是 $\frac{1}{6}$ ，6张牌里都必须有一个红桃a”的结论，轻松突破本课的重难点。又如盛莉芬老师为了突破“一周”的概念，先让学生找一找自己身边有一周的事物，指一指它们的周长并用手摸一摸，感知图形的周长，在头脑中建立周长的概念，以此培养了学生初步的空间观念。特别是在测量爱心、圆等不规则图形的周长时，教师让学生利用提供的材料，自己想办法解决，学生先用绳子把爱心和圆围成一圈(多余的绳子用剪刀剪去)，再把绳子拉直，然后用直尺量出绳子的长度，即是这些图形的周长，在动手操作、自主探索的活动中学生们轻松掌握了这种“化曲为直”的解决策略。还有李娅娅老师讲《小数点位置移动引起小数大小变化的规律》时，她着手让学生自己探究，完全放手让学生动手计算，又通过小组合作的学习方式让学生在“猜想——验证——得出结论”的过程中，找到了规律。

新课程强调人人学有价值的数学，人人学有用的数学。因此，在教学过程中，应让学生从现实生活中学习数学并让他们感知学习数学的重要性。谢老师就很好的诠释了这一点，她能结合学生的生活经验，让学生在现实情境中体会事情发生的可能性，用猜“左右手”的方法决定谁先发球，引导学生主动参与活动，感受到事件发生的可能性有大有小，从而想到用分数来表示这种可能性的大小并把它运用到生活中，李老师设计的练习是本课的一大亮点，通过“抽奖”、“砸金蛋”等接近学生的实际生活的游戏活动，促使学生调动生活中所有的经验和所学的可能性大小的知识去解决这些问题。又如李娅娅老师善于挖掘生活中的数学素材，以“快餐店中的套餐。每份12.5元，售出10份、100份、1000份，分别是多少元？”这一实际生活中的话题引入数学知识，把生活问题数学化，接着李老师又让学生运用这一知识应用到生活中去，把数学问题生活化，从而让学生掌握了规律并学会运用规律去解决问题。

四、采用多媒体课件教学，激发学生学习兴趣。

教学中三位老师都能很熟练的应用多媒体进行直观教学，活跃了课堂气氛，调动学生学习的积极性。比如，谢xx老师使用多媒体动态演示6张红桃依次变成黑桃，让学生分别来说说“红桃和黑桃的可能性各是多少？”就是这一动态的变化过程，激发了学生的思维，收到非常好的效果。又如盛莉芬老师上课伊始，就使用flash动态演示懒羊羊不沿操场跑一圈和它中途停止，没跑完一圈的过程，让学生指出其错误，学生更容易理解和接受，深刻领悟到了“一周”的含义。

总之，这次的听课，使我感触颇深。我觉得一节好课它是有生命力的，而这种生命力来自于学生对身边事物的感知与体验，来自于对问题的好奇与思考，来自于对知识的猜想与验证，来自于对活动的探究与解决。而这些恰恰是我的课堂所缺少的。所以，我想在今后的教学中，我会尽可能为学生提供思考、交流、探究的空间，引导学生经历体验、感悟知识的形成过程，从而解决问题。我还要多向教育教学经验丰富的老师学习，我相信自己会以更加饱满的热情，全身心投入到教育教学中去！

深度工作心得篇二

年味儿是什么？都说，年味儿是妈妈的味道。是啊，年味儿，就藏在妈妈忙忙碌碌的勤劳的身影里；藏在妈妈唠唠叨叨的缠绵话语中；藏在妈妈零零碎碎的家庭琐事里；藏在妈妈咸咸淡淡的一桌饭菜里；藏在妈妈年年岁岁的期期盼盼中。年味儿，在妈妈的手里攥着、握着、守着，在那每天的吃喝拉撒里。“妈妈味道”是对“年味儿”最有情有义的诠释。这味道，有着浓妆淡抹总相宜的得体，有着色彩斑斓总是春的温馨，有着朝思暮想总关情的念想。

我多想，再过一过，有妈妈在的春节，再尝一尝，有妈妈味道的年味儿。小时候盼过年，觉得年味儿是那样的浓香。从腊月二十三开始，年的味道，就从屋外向屋内，悠悠地飘散进来，惹人向往，令人陶醉。妈妈是最忙的：采购年货，，

打扫房间，拆洗被褥，挑春联，挂福字，贴年画。我们，从妈妈的身上，开始闻到了那股扑鼻的、渐近渐浓的年味儿的幽香。

我特别愿意和妈妈去农贸市场采购年货，因为，能最快地吃到香甜可口的好东西。记得，鸡蛋柜台前有一个长条型木盒，里面有点着的灯泡，盒子上有几个圆洞，买鸡蛋时，可以把鸡蛋放在圆洞上照一照，看看是否新鲜。我觉得好玩，也拿起一个鸡蛋去照，不小心，摔碎了，妈妈心疼的什么似的，赶紧小心翼翼地吧鸡蛋黄挑出来，托在一张纸片上拿回家。那时候，鸡蛋是凭票供应的，平时都舍不得吃，为这，回家还挨了妈妈一顿训斥。买肉的时候，大家都不愿意要瘦肉，那时候肚子里油水少，买肥肉可以熬出油补充豆油的不足。妈妈也和家一样，等着买肥肉，有时候，为了一块肥肉要等上好一会儿，我等得不耐烦，就喊肚子疼，妈妈着急，就赶紧买了块瘦肉了事。来到糖果柜台，我的兴致特别高昂，伸出小手，一会儿点这儿，一会点那儿，好像个行家指挥着妈妈，妈妈才不听我的呢，买好了糖果，看见我那迫不及待的样子，妈妈知道我想近水楼台先得月，赶紧塞给我一块糖，我，心满意足。

那时候，物质紧张，好吃、好喝、好玩的，都集中在春节，我们家里四个孩子，我和三个弟弟，每天都眼巴巴地等待母亲大人按“供给制”为我们发放年货：糖炒栗子每人五颗、橘子瓣糖每人五块、花生蘸每人五粒、大白兔奶糖每人两块、葵花籽每人一把、冻梨每人一个、苹果每人一个。还有专门发给弟弟们的年货，小鞭炮每人一联，中鞭炮每人二十个。我，因为是女孩，妈妈就给我一块手绢或者一双袜子什么的做以补偿，这年货，倒也显示了公平。我们在接受年货时，好像是在接受一次检阅，规规矩矩地站着，态度极其认真、虔诚、毕恭毕敬。后来，我们也渐渐知道母亲大人并不是很公平，也会偷偷地分别给每个人“小份子”。弟弟们最喜欢的是鞭炮，一遍一遍地数着自己的鞭炮还有多少，担心受潮，放在暖气上烤着，还怕被哥哥弟弟拿了去，他们都找我帮忙

看着。想想这些，真的是有趣而又难忘。

年，是华丽的，能调动所有的味蕾和触感，平日里“省吃俭用”，年节时“肚满肠肥”，真应了苏轼那句诗“但把穷愁博长健，不辞最后饮屠苏”。那些天，我们就在这年味儿的牵扯中快乐着，在这年味儿的刺激中打闹着，在这年味儿的流动中幸福着。过年了，人人脸上挂着笑容，互相串门，到谁家都是一把瓜子一把糖，满大街都是香香甜甜的味道，满足感足足的。

到了年三十，真正意义上的传统年味儿以一种仪式化的特有的模式开始了。吃团圆饭，是一家人最隆重的时刻，父亲宣布：团圆饭正式开始！儿女们依次向父母亲敬酒，说上祝福的话。所谓喝酒，我们家人都不胜酒力，但是，为了显示正规，表示隆重，也会象征性地喝一点葡萄酒或者啤酒，全家人慢条斯理地品酌着，多吃菜，少喝酒，也算是珍贵身体，小半杯酒喝过三巡，竟也喝的有滋有味。饭菜是丰盛的，不一定多豪华，但一定要讲究，中国人讲寓意，什么八碟八碗，十全十美，一定得是双数。什么年年有余（鱼）、步步高、锦上添花等等等等，名目繁多，反正是取其好的寓意。肉、鸡、鱼是必不可少的，还有油炸麻花、拔丝芋头，红焖肘子这些平时很难吃到的东西都上了桌面。说实在的，妈妈的拔丝水平，真是不敢恭维，总是拔不出丝来，只是挂了一层白色的糖浆，但是我们也是吃的香香甜甜，津津有味。

年夜的饺子，有肉馅的，有素馅的，我不爱吃肉，妈妈专门为我准备素馅的，这顿饺子是我最喜欢吃的：韭黄虾仁鸡蛋馅。因为平时吃不到韭黄，只有春节才能买得到，所以显得特别珍贵。这顿饺子妈妈还特批允许我放入两个鸡蛋，真是破天荒了。平时我特别爱吃鸡蛋，可是供应紧张，弟弟又小，妈妈舍不得给我吃。有一天我听收音机里的节目，说一个人用手握鸡蛋，是握不破的，我好奇，就偷偷拿了个鸡蛋用手握，“噗哧”一声，鸡蛋碎了，弄脏了床单，惹祸了！我害怕了，跑去外面，到了晚上才回家。当时我觉得妈妈太偏心，

在家里我干活最多，好吃的却得到的最少。后来长大了，我才渐渐懂得了妈妈的难处和苦心，我是大姐，“应该”早点懂事。饺子里有时候会包几个带花生米的，谁要是吃到了，预示着这一年都有福气。饺子出锅了，妈妈让我给临近的两家邻居各送一碗，我端着饺子去邻居家正要敲门，屋里的阿姨刚好开门出来，撞了个正着，“啪”的一声，饺子撒在了地上，阿姨赶紧小心翼翼地吧饺子捡了起来，还安慰我说，不要紧，用水冲一下照样能吃，我这才放心地走了。这件事我始终没有和妈妈说。吃完了热气腾腾的饺子，全家人又一起放鞭炮，父亲把藏着的“二踢脚”像变戏法似的拿了出来，惹得弟弟们一阵疯抢，这是男孩子最喜欢的、最过瘾的鞭炮，父亲怕他们出危险，所以直到年三十才拿出来。

年味儿，是深刻的，年复一年，简单而重复，却不嫌繁冗。年味儿，已经牢牢地流淌进了我们记忆的闸门里，铸成了我们心中永不磨灭的“妈妈味道”。春节，是一年一度温暖的提醒，是对亲人更加有感受的一次悉心陪伴，是人人都回家吃饭的温馨聚会。妈妈的味道，时时刻刻伴随着儿女的成长，不仅锁住了我们的味蕾，更是留驻在了我们生活的点点滴滴中，定格在了我们一生对年味儿的追求中，妈妈的味道：深刻、浓郁、而强烈。

深度工作心得篇三

春日的阳光洒满了桌面，窗前的迎春花灿灿地开放，一种温暖的情愫萦绕在我的心间，泡上一杯花茶，我静静地闲坐着，摊开纸笔却无从下手，只好任凭思绪随着文字四处飘散，遇到花草便附着在上面，在春风里悄悄发芽。

我想和大家聊一聊亲情，比如兄弟姐妹间的手足之情。

记得小时候，我们家境一般，父母都是工薪阶层，姐弟三人又同时读书，家里经济显得尤为窘迫。姐姐功课好，却不愿拖累家里，读完高中就主动去了爸爸所在的工厂上班。哥哥

也是这样，为了减小家庭的经济压力，高中未了，便穿上了军装，自己闯天下去了。我似乎承载了家庭太多的期望，当看到爸爸的单位在改革浪潮中破产，妈妈所在的医院效益也不好时，狠一下心，打起行囊，走了哥哥的老路，去了遥远的东北。后来有人说，哎呦，你们老任家出了两个军人多好，其实我们当年都有逼上梁山的感觉，“穷人家的孩子早当家”可能就是这个道理。我们姐弟年龄都差了五六岁，从小关系就很融洽，相亲相爱，常被亲友们拿来教育自家的孩子。

为了补贴家用，毕业后的姐姐空闲时从医药公司批发医药，然后骑着自行车带着我去乡村医疗点去卖药。车子后面驮着个很大的医药箱，我个子小，便坐在前面的横梁上，姐姐一边骑着车，一边教我背古诗。记得有一次，地面湿滑，我们连人带车一起钻进了路旁的深沟里，药品散落一地，姐弟俩爬起身，相互检查对方都没事。完了，蹲在地上相互抱着抹眼泪。等长大了，听说姐姐要嫁人，我从内心还是极不情愿的，感觉嫁出去的女子就不是自家人了，其实想一想蛮傻的，姐弟亲情是永远不会改变的。后来我去了南方读军校，每到开学时，姐姐总会私下塞给我一些零花钱，让我在外面生活的更舒服一点。

我写字作文深受哥哥的影响。他读书时，别的不太行，就是语文好，还写得一手漂亮的小字。后来他在部队的机遇和这个特长有很大的关系。哥哥读高中时，我读初中，分别在一墙之隔的两个院子里。由于离家远，我们俩吃住都只能在学校。到了周末，哥哥常常从家里驮着两份粮食，换成学校的饭票后，翻墙给我送来。记得冬天下大雪，放学回家，我们便常常一同步行。哥哥就在路上给我讲如何写作，严格说读书时路上学到的东西比我课堂上学到的还要多。后来由于机缘，我也到了哥哥所在的部队，人家一看我写的字，再打眼一看真人，呵呵一笑，你们真是亲哥俩。其实我们俩性格有点不同。记得小时候，父母给了我们俩苹果什么的，哥哥喜欢把它先藏起来，熟透了再说，我则是很快放到肚子里去。等哥哥上学去了，我便满屋子翻箱倒柜地找，那个苹果还没

有暖热，就很不幸地被我找到了。哥哥放学回家，似乎总忘了藏起来的那个苹果，倒像是故意留给我的一样了。

如果父母是那棵参天大树，兄弟姐妹便是那抽出的枝桠，枝叶繁茂了，才能从天地间吸收更多的阳光雨露。随着时光飞逝，我们都有了自己的小家。我们兄弟姐妹间仍然没有隔阂，保持着幼时的天然亲近，俗话说“不是一家人不进一家门”，媳妇，女婿都是同样的人，我们都喜欢大家庭的亲情氛围，相互谦让，没有隔阂，谁家有了困难，大家一起承担，谁家有了开心事，大家一起分享。每到空闲，一大家子人便聚在一起，男女老少十几口，大人坐在一起喝茶聊天，孩子们在一起做游戏，追逐打闹，后一代的孩子们也继承了良好的家风，大学生，高中生，小学生，完全没有了年龄的局限，大的让着小的，小的也敬着大的，在一起玩的天昏地暗的。到了晚上，一堆人挤在客厅里看电视，其他人拉开桌子打纸牌，整个屋子里乱作一团，实在困了，胡乱拉了被子找地方就睡。或者假期一起开着车，带着老人孩子，带着对讲机外出旅行，孩子们在对讲机里高声歌唱，嬉戏打闹，等真的用对讲机的时候，发现早没电了。

我们家人都有一个共同的梦想：盖一所大大的房子，全家人住在一起，在春花秋月中彼此相守，慢慢变老。

在网络里曾看到过这样一句话，父母在，我们是兄弟姐妹，父母不在，我们是亲戚。我觉得这话有点伤感。其实，不论父母在与不在，兄弟姐妹都是一家人，血脉相连，这一点不会，也不应该随时光改变。看着一些人为了蝇头小利，兄弟反目，大打出手，甚至割袍断“义”的，我都为他们感到悲哀，他们没有珍惜这前生多少个轮回才修得的血脉情缘。

除了血脉亲情，没有血脉的人之间也可以有亲情。比如夫妻，我觉得婚姻里，爱情很难保鲜，如果将爱情转化为亲情倒不失为一种折中的良策。还有一种情况，遇到的亲情。我曾经在工作中认识一个姐姐，她来找我办事，看我很友善，便留

了联系方式，后来书信相通，彼此有了更多的了解，便自然地以姐弟相称。她出生于书香门第，弹一手好琴，又多年留学海外，温婉大气。时间长了，我们发现彼此有很多的默契，逢年过节，总是不约而同地发个短信问候一下，关山万里，彼此牵挂，没有利益之扰，犹如同胞姐弟间那种亲情。

亲情不同于爱情，爱情需要热度，没有了热情，相爱的人便会劳燕飞分；亲情也不同于友情，友情需要维系，没有了耐心，便会天涯相隔。亲情就像窗外盛开的迎春花，幽幽的，灿灿的，让我们的人生充满了希望；亲情还像桌面上散落的阳光，柔柔的，暖暖的，让我们的人生充满了光明。

岁月荏苒，我们都会慢慢变老，请不要让亲情在时光里怆然老去。因为我们等不起时光的凋零，更承受不起亲情的悄然远逝。

深度工作心得篇四

慎独（深度好文）

慎言

俗话说，“慎言以养其德，节食以养其体”、

“修己以清心为要，涉世以慎言为先”、

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”、

“说者无心、听者有意”、

“祸从口出，患从口入”……

无不体现“慎言”的智慧和“口无遮拦”的后果。

慎行

慎行是一种风度，
也是一种潇洒和坦荡。

“行谨则能坚其志，言谨则能崇其德”、
“言必信，行必果”，
“慎行”无疑体现的是一个人自强不息的意志，
懂得“慎行”的人肯定志存高远。

慎微

“慎微”不是小器之人的行为体现，
而是不忽视细节，
是对事物的一丝不苟的态度。

《老子》：“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”

在一定条件下，细节往往决定成败，图大者，当谨于微。

慎独

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。
诱惑无处不在，

慎独，是面对美色的坐怀不乱，
是面对金钱以不贪为宝，
是面对不义之财以不占为本。

慎欲

古人云：“欲虽不可尽，可以近尽也；欲虽不可去，求可节也。”

慎友

真正的朋友是一面镜子，照照镜子，就可以明白自己的缺点；
真正的朋友也是一本书，翻翻书页，就可以学有所悟、学有所获。

“近朱者赤，近墨者黑”，

人生中最大的悲哀莫过于交友不慎，
所以，交友一定要谨慎！

慎初

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，这是一个举足轻重的问题，

善与恶只是一念之差、一步之遥。

迈出第一步都是艰难的，一旦迈出恶的一步，

最可能的结果是走向恶的深渊。

如果能始终如一，持之以恒，到最后还像开始的时候那么严格要求自己，那么他的一生就很平安，没有败事可言。

深度工作心得篇五

1、往后余生，愿我无坚不摧，愿我百毒不侵，愿我刀枪不入，愿我狼心狗肺，愿我逍遥快活。

2、总有一天，你会遇上那个人，陪着你倾听你人生中的每一次落雨。

3、幸福就是在明媚的阳光里，遇到比阳光明媚一百倍的你。

4、相爱的时候，就算置身漫天黄沙的戈壁，月光照下来，你都只会觉得地上是一条漂亮的银河。然而一朝梦醒，你便会发现，哪里有什么银河，不过是一片要死的沙漠。

5、青春再美丽！自己不奋斗，始终听到的都是别人的好消息！

6、从源头抓好质量，实现可持续发展。

7、当你走上了不一样的道路，你才有可能看到和别人不一样的风景。

8、被人羞辱的时候，翻脸不如翻身，生气不如争气。

9、你可以随时转身，但不能一直后退。

10、世界上那些最容易的事情中，拖延时间最不费力。

11、如果不能改变风的方向，就要想办法调整风帆。

12、阳光下像个孩子，风雨里像个大人。

13、寂寂的清晨有微微的清风，微微的清风里有丝丝的凉意，丝丝的凉意里有我轻轻的问候！早上好！愿我的问候能消除你酷暑的炎热，带给你一天的好心情！

14、家和睦，人似仙，潇洒走人间；酒当歌，曲轻弹，霓霞舞翩翩；花儿美，碧水涟，日月彩云间；梦成真，福禄全，开心每一天。

15、遇到一件事，如果你，喜欢它，那么享受它；不喜欢，那么避开它。做这样一个淡淡的女子，有自己的喜好，有自己的原则，有自己的信仰，不急功近利，不浮夸轻薄，做到宠辱不惊，也会大笑，也会打闹，心，却静如水，淡定安逸。因为爱过，所以慈悲；因为懂得，所以宽容。

16、还是那株山茶花，芬芳而美丽，那红色是天空的彩霞，是情人脸上的娇羞，是山谷中的胜景，是心里永远的秘密。

17、日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；常与知己聊聊天，不是神仙，胜似神仙，愿你快乐每一天！

18、有朋友同行是种安全，有朋友鼓励是种力量，有朋友忠告是种激励，有朋友相信是种幸福，祝你开心每一秒，快乐每一天，幸福每一年，健康到永远。

19、荣华花间露，富贵草上霜，不比谁弱谁强，不求利多名扬，寻一知心挚友，戏青山绿水，观鸟语花香，说人生真谛，换快乐良方，潇洒度时光。

20、遥远的天边，映下了我的挂牵，你可曾看见？那朵朵云彩是我对你的祝福无限，轻松随意的日子，愿你每一天都拥有一份惬意简单而愉悦的心情，快乐无边。

深度工作心得篇六

1. 没有一种不透过蔑视忍受和奋斗就能够征服的命运。
2. 委屈什么，世上又不止你一个人爱而不得，几乎每个人都会遇到一个，不能结婚却深爱过的人。
3. 成熟，就是某一个突如其来的时刻，把你的骄傲狠狠的踩到地上，任其开成花或者烂成泥。
4. 清醒时做事，糊涂时读书，大怒时睡觉，独处时思考。
5. 能打败不安的，只有安定，能给予救赎的，只有自己。
6. 谁的生命中没有过客呢，只是大家都遗忘和遗憾了许多。
7. 心有多软，壳就要有多硬；否则漫漫人生路如何走得下去。
8. 面对生活的压力，如果可以一直前行，也就不是一意孤行。
9. 卸下半生行囊，把人世风尘关在门外，简约活着，温暖相依。
10. 真正的爱，应该超越生命的长度. 心灵的宽度. 灵魂的深度。
11. 多少个惆怅的时刻，我尽情书写心中的无奈。多少个悲愤时刻，我尽情表达心中的愤怒。
12. 人之所以犯错误，不是因为他们不懂，而是因为他们自以为什么都懂。
13. 幸福如人饮水，冷暖自知，你的幸福，不在别人眼里，而在自己心里。
14. 快乐与否，取决于我们计较的多少，伤心与否，取决于我

们在意多少。

15. 路，不通时，选择拐弯，心，不快时，选择看淡；情，渐远时，选择随意。

16. 世界上其实根本没有感同身受这回事，针不刺到别人身上，他们就不知道有多痛。

17. 我们不小心跌倒时，不要急着爬起来，既然已经摔倒了，就在原地享受一下摔倒的滋味。

18. 所谓门槛，能力够了就是门，能力不够就是槛。人生的沟沟坎坎，多半是能力不足所致。

19. 无论做什么，不管想什么，初心是什么，结果得到什么，你都要善良，一如既往。

20. 你下的决心足够坚定，才会不动声色。每次高调地宣誓与喋喋不休地强调，都只是虚张声势。

深度工作心得篇七

在碎片化的时代，我们的注意力容易涣散难以集中，很多人因此产生了焦虑。而《深度工作》这本书为我们解决这个问题——在碎片化的时代，如何为大脑排出干扰，提高大脑的深度思维能力，从而创造出更多的价值。所谓的“深度工作”就是指，在没有干扰的情况下，专注地工作。它能把我们的认知能力推向极限，最终得到具有创造性和高价值的工作结果。深度工作可以帮助我们成为人生赢家，我们可以通过深度工作获得满足感。实际上，时代步伐越是加快，深度工作的价值越大。

这本书很具体的阐述了培养深度工作能力的四个方法，它分别是：

1. 禁欲模式，就是指断绝一切与外界的联系，将自己封闭在外界联系不到的环境，专心于做某事。
2. 双峰模式，是指一半时间浮浅工作，另一半时间深度工作。双峰模式适合有固定休息时间的老师、创业人员。
3. 记者模式，是像记者一样一旦有空闲就立即进入深入工作的能力。
4. 节奏模式，是指在每天固定的时间都做固定的事，形成节奏。比如，每天早上起床后的一个小时我们设定为阅读时间，形成自己的节奏。这种工作模式非常适合普通上班族。

方法二：将工作内化成习惯。书中写到成功的思想家和作家，没有一人是等到灵感降临才开始工作的，而是将创作变成每日的习惯和准则。将工作变成每日工作的习惯和准则的一大好处是，可以降低过渡到深度工作的阻力，习惯成自然。

方法三：像经商一样执行。真正公司的成功不但要制定完善的策略，还要认真的去实施战略。同理，我们要想掌握深度工作，首先要了解深度工作的重要性，最后，要去实施深度工作。

方法四：适当放松。书中提到意识力并不是无限的，他像肌肉一样也会疲劳。工作结束之后，就不要在想工作的事情，否则，大脑会认为我们永远处于工作中，这样大脑会疲劳。适当的放松会提高我们作出正确决策的能力，还会补充我们深度工作的能量。总之，这本书深深地影响了我，打开了我思维的大门，我像挖寻宝藏一样对它新奇而又珍视。书中讲授的深度工作的方法总结的十分精辟，让我们有章可循，是一本实用性很强的宝典。印象最为深刻的是那句“我们需要的并不是“不平凡”的工作内容，而是用“不平凡”的工作方式去完成工作”。所谓“不平凡”的工作方式就是指匠心精神，像传统手工艺者一样，精心打磨自己的本领，心怀敬

意。唯有这样我们才不会失去对工作的敬畏感和职业的神圣感，这个过程其实也就是“深度工作”——正所谓“专注创造价值，匠心铸就辉煌”。

深度工作心得篇八

1. 友情的延续来自心灵，不论联系多少，只要内心留有彼此的一片天空，偶尔的一声问候，都会带来会心的一笑！

2. 空山新雨后，花开解烦愁。百花解人意，绽放香飘送。人生本短暂，莫要放自流。拼搏珍时日，情谊莫要丢。祝福信息到，愿你快乐无忧！

3. 结识你时，就和心牵了契约，要做你永远的朋友，原谅我没有常联络你，但你的名字不止存在我的手机里，还在我脑海中，不长，就一生！

4. 花儿清香，到处洋溢祝福的芬芳；阳光明亮亮，处处洒满幸福的光芒；风儿轻吹，吹给你我思念的心声。祝：朋友天天快乐。

5. 酒杯里飘出的是钟情，咖啡里尝到的是浪漫，清茶里感觉的是回味，白水中体味的是生活，信息传递的是友谊，里面有我诚挚的问候！

6. 花开花谢，此消彼长，云卷云舒，愿时间更替带给你美丽心境，飘送着我的.祝福，萦绕在您的身边。祝你快乐！健康快乐每一天！

7. 为你斟上一杯酒，想让你我相执对酌，沉入心底，思绪悠悠。为了昨日的珍藏，为了今日的感动，为了明天的友情！

8. 尽管，无能为你亲口说出祝福，无法感知你每时每刻的快乐，我还是默默的将我真诚的祝福信息发出，只是期望，今

后的你，快乐永相伴。

9. 写一纸欠条，欠烦恼一辈子吧；签一张空白支票，让幸福随意支取吧；存一笔好运，让财富利滚利吧；寄一份情意，让心儿暖一暖吧。问候奉上，愿你逞意！

10. 祝福是你的左右手，每一天牵着你往前走：给你的婚姻戴上幸福花，甜甜蜜蜜；给你的事业戴上迎春花，蒸蒸日上；给你的友谊戴上太阳花，随处生存。祝你天天开心，时时快乐。

11. 新朋友淡如柠檬，丝丝清凉润喉咙；好朋友浓比奶，馨香绕唇爱凝重；老朋友情同手足，风雨相随患难与共！

12. 真挚的友情不在于相识的早晚，真心的牵挂不在于话语的多少，真诚地祝愿不在于信息的长短。朋友，无论岁月如何变迁，我的心永远陪伴在你的身边。祝你快乐健康！

14. 茶，有人生的滋味；酒，有心境的体会；过去与未来的交替，迷失的是岁月的相会；不是没人陪，只怪咖啡喝不够；路一走就累，雨一碰就碎，仅有朋友最珍贵！

15. 等一列地铁需五分钟，看一场电影需三小时，月缺月圆要一月，去春来需一年，想念一个人需一生。

深度工作心得篇九

如果水能保持它的平静，那我希望生命能像水一样，平平静静的延续下去。

可是，事实并不是这样。

的确，刚出生的时候，我们是一杯水，一杯干干净净的透明的水。也许，从那时起，每个人就注定了他该走的路。

水没办法保持它的平静，就像人生一样，没办法保持路永远是直的。

但是，朋友，你愿意就像水一样散落一地吗？

也许，过了那个坎，就会出现奇迹吧！之后，再来回头细数那些尘埃，才发现，老天跟自己开了个大玩笑。

我才发现，不适合把一杯平静的水比喻成生命，真的！