

# 2023年读书的和不少于 读书笔记摘抄(实用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 读书的和不少于篇一

当五星红旗在香港上空冉冉升起的时候；当人们为申奥成功欢欢鼓舞的时候；我们不会忘记，在中国的近代史上，有一个百年的恶梦，那是一段中华民族受尽屈辱的历史，也是中华儿女奋力抗争的历史。今天，我读了《圆明园的毁灭》这篇课文，是我对那段百年的恶梦有了更深的了解。

圆明园是一座举世闻名的皇家园林；它由圆明园，长春园和万春园组成。圆明园中有金碧辉煌的殿堂，玲珑剔透的亭台楼阁……圆明园中还收藏着最珍贵的历史文物。漫步园内，有如漫游在天南海北，饱览着中外风景名胜。

但是，1860年10月6日，英法联军侵入北京，将圆明园洗劫一空。为了销毁罪日，10月18日19日，三千多名侵略者打入我们的“心脏”。我们不能忘记这段耻辱，现在，已经不需要我们浴血奋战了，所以，我们要把这奇耻大辱化为我们心中的警钟，时刻提醒着我们要从现在开始好好学习，长大后成为国家的栋梁之材，使我们这个发展中的新中国变成一个世界强国。我们必形谨记：落后就要挨打。

我们决不能忘记这段奇耻大辱，把仇恨化成激励我们不断前进的力量，创造一个更美好的新中国。新中国的发展就应该由我们今后来不断的创造，所以，我们更应该，不忘国耻，振兴中华。

1、在苦恼中成长，一切悲哀，如加以诗情和智慧去涂染，将都成为深深沉沉激动的美丽。那些关于成长的美好片段风串成一曲欢快的旋律，悬挂在心里，在怅忙的回忆中轻轻地吟.....

## 读书的和不少于篇二

随着社会的快速发展和信息的爆炸性增长，我们生活在一个充满知识和信息的时代。而读书就是获取知识的最重要的途径之一。在读书的过程中，我深深感受到了读书的乐趣和收获。下面我将分享我读书之后的心得体会，希望能够给大家带来一些启示和思考。

首先，读书能够拓宽我们的视野。通过阅读不同类型的书籍，我们能够了解世界上各种各样的文化和观点。读书能够带领我们进入一个全新的世界，让我们看到不同的人物和故事。在阅读中，我们可以感受到作者的思想 and 情感，从而更好地理解他们的观点和创作意图。通过观察和思考，我们能够拥有更加宽广的视野，更好地理解 and 包容他人的观点。

其次，读书能够提供我们所需的知识和信息。在现代社会中，知识和信息是非常宝贵的资源。而读书则是获取这些资源的一种有效途径。通过阅读，我们能够了解到各个领域的前沿知识和最新研究成果。读书不仅能够增加我们的知识量，还能够使我们对世界的了解更加全面和深入。在追溯历史和研究科学的过程中，我们能够发现人类的成就和技术的进步，这对于我们个人的成长和融入社会都有着重要的意义。

此外，读书还能够提升我们的思维能力和智力水平。阅读是一种很好的锻炼大脑的方式。通过不断思考和分析，我们能够提高我们的逻辑思维和判断能力。阅读还可以培养我们的想象力和创造力，让我们在解决问题和面对挑战时能够更加灵活和独立地思考。通过阅读名著和经典之作，我们能够学习到大师们卓越的思维方式和智慧，这对于我们的个人发展

和未来的职业生涯都是非常有益的。

最后，读书是一种很好的放松和享受生活的方式。在忙碌的工作和学习之余，我们可以通过读书来放松心情，减缓压力。在阅读的过程中，我们可以置身于故事的世界里，与主人公一同经历冒险和经历成长。通过阅读，我们能够体验到各种各样的情感，获得内心的满足和安慰。读书还可以为我们带来乐趣和娱乐，增强我们对生活的热情和兴趣。

总而言之，读书是一种非常重要和有意义的活动。在读书的过程中，我们可以拓宽视野，获取知识，提升思维能力，放松心情。读书不仅能够满足我们对知识和信息的渴望，还能够提供我们更多的思想和情感的享受。所以，无论是在学校还是在生活中，我们都应该养成读书的习惯，让阅读成为我们生命中不可或缺的一部分。通过读书，我们将能够成为更加全面和有智慧的人，更好地面对未来的挑战和机遇。

## 读书的和不少于篇三

读书是一种增长智慧、开拓视野的重要途径。每一本好书都蕴含着丰富的人类智慧和奇妙的思想力量。在不同的阅读体验中，我们可以深刻感受到作者们的思考和启迪，进而提高自己的认知水平和自我价值。正是通过这种宝贵的阅读经历，我积累了许多宝贵的读书心得体会。

### 第二段：阅读开拓视野

阅读让我拥有了更广阔的视野。在读书的过程中，我结识了不同国家、不同时代、不同文化的伟大文学作品。例如，读完《巴黎圣母院》，我仿佛穿越到中世纪的法兰西，感受到了那个时代独特的宗教与压迫；阅读《1984》，我深切体会到了极权主义对人类自由的压迫；而读完《红楼梦》，我沉浸在世俗尘世的荣华与苦闷之中。这样的阅读体验开拓了我的视野，让我对世界变得更加宽广和开放。

### 第三段：阅读培养思考能力

阅读培养了我的思考能力。每当我阅读一本好书时，我喜欢将自己融入到书中的世界中去，与文学人物一同思考、讨论问题。比如，读完《了不起的盖茨比》，我思考了财富与幸福的关系；阅读《房思琪的初恋乐园》，我思考了家庭与成长的纠结。通过读书，我培养了独立思考的能力，学会了质疑和思辨，这对我的成长和人生道路非常重要。

### 第四段：阅读启发人生智慧

阅读不仅培养了我的智力，还启发了我的人生智慧。读书是与伟大思想家和智者对话的过程。通过读书，我能够从作者的角度看待问题，感受到他们的人生智慧。例如，读完苏格拉底的《对话录》，我学会了质疑和探索的精神；读完达尔文的《物种起源》，我学会了遵循自然法则；读完村上春树的《挪威的森林》，我学会了面对人生中的迷茫和失落。这些书籍中的智慧启迪了我的精神世界，让我更加成熟和深思。

### 第五段：阅读提升人话能力

阅读提升了我的沟通能力。通过阅读不同类型、不同风格的书籍，我学会了运用更加准确、富有表达力的词汇和句式，提高了我的写作和沟通能力。在阅读中，我学会了欣赏优秀的写作风格，模仿和吸收其中的优点，使自己的表达更加准确、简洁和生动。阅读还开拓了我的思维方式，让我能够以更深入、更全面的角度思考问题，从而更好地与他人交流和表达。

### 结尾段：

通过不断的阅读，我获得了前所未有的感悟与心灵的满足。阅读拓宽了我的视野，培养了我的思考能力，启发了我的人生智慧，提高了我的沟通能力。阅读不仅是一种享受，更是

一种提升自我的途径。我相信，在未来的阅读之旅中，我会继续不断发现自己的不足，并通过读书不断提升自己的智慧和能力。

## 读书的和不少于篇四

世界上最珍贵的是什么？这个问题已经困扰了我许久，自从读了《小松鼠和红树叶》这则小故事后，我终于明白答案了，是友谊。

这里我要说一件自己的小事情。有一次考试我们要换桌子，可我搬不动，同学李淑娜主动来帮我。其实之前在班里的时候，无论有什么好吃的、好玩的，她都会叫上我，而我偏偏不领情，让她很伤心。

小松鼠和红树叶的故事，似美丽的星光照亮了我的心海，待到明天，我一定对她说声：“对不起，我错了……”友谊不能只是一味索取，还要奉献，相互关心，只有这样，才是真正的友谊。这就是这篇美好的小故事所告诉我的。

## 读书的和不少于篇五

读书是人类不断进步的一种方式，通过阅读各类书籍，我们可以了解到不同领域的知识，感悟到人生的道理。每一次读书，都能有所收获，也都可以写下一些摘抄与心得，分享给他人或留作自己的经验总结。在此，笔者将分享自己的“读书心得摘抄心得体会”，探讨阅读的意义与价值。

### 第二段：读书的好处

阅读能够给人带来许多好处，比如增加知识、拓宽视野、培养思维能力等。在笔者看来，读书的最大好处在于丰富人的内心世界，使其更加充实和有意义。通过读书，我们可以接触到别人的智慧，得到一种心灵上的满足感，这种满足感与

物质上的满足是不可比拟的。

### 第三段：摘抄的好处

与读书相似，摘抄也能够带来许多好处。通过对书中优秀的语言、生动的描写和深刻的道理进行摘抄，不仅可以加深对书籍内容的理解，还能提高自己的语言表达能力。更重要的是，摘抄可以帮助我们记忆书中的内容，以便更好地应用到自己的生活和工作中。

### 第四段：心得的好处

在读完一本书后，我们可以写下自己的读后感，这就是心得。心得是对读书体验的一个总结，可以帮助我们归纳、理解和总结书中所传达的思想，从而更好地吸收和应用。写心得的好处在于能够锻炼自己的思维能力，同时也能帮助我们更好地了解自己，探索自己的内心世界。

### 第五段：结论

总之，阅读、摘抄和写心得是人类不断进步的重要方式。在今天这个信息发达的时代，读书成为越来越多人选择的一种生活方式。如果我们能够在阅读中摘抄、在读过之后写下自己的心得，那么我们一定会更加成熟、更加高尚，也能够感受到生命的另一种美好。

## 读书的和不少于篇六

2. 大胆是取得进步所付出的代价。

3. 因为今天的生活有太多的不如意，所以明天的奋斗依然要继续。珍珠是蚌用血和泪凝聚而成的，收获是付出才能换来的。无论我们的回报是什么，只要我们奋斗过，就一定会在人生的篇章中绘写出最美丽的语言！

4. 人生的乐趣莫过于微笑着面对一切，它源自于佛祖拈花的智慧。因为微笑，佛教便有了无语的冲机，于是，微笑便成了一种态度，一种领悟，一种修行。只要你自信而不轻狂，悲伤而不颓废，衰老而不僵化，青春而不摇滚。

5. 爱很简单，爱不用优美的句子。只要细心，爱就在身边。做一些善良的小事，对别人爱护，同时也会收获爱。小事，就一点点，对于你自己可能没有留下一点印象，但对别人，却是一条深深的、永不磨灭的印迹。

6. 歌声形成的空间，任凭年华来去自由，所以依然保护着的人的容颜不曾改和一场庞大而没有落幕的恨。

7. 从我懂事开始，受到的只有嘲笑，看着蜜蜂能在花丛中飞舞，我只能羡慕；看着小鸟能在天空翱翔，我只能自叹；望着它们，我心中呐喊：“为什么，我是一只又丑又讨人厌的毛毛虫？”我要摆脱这副身躯，我知道，唯一的办法就是结茧。

8. 钟声又鸣响了……一声又一声，静谧而安详，即使在女人做新娘的那个好月份里，钟声里也总带有秋天的味道。（《喧嚣与骚动》）

9. 女人都是一个心眼，她认准的事谁也不能让她变。

10. 青春岁月里，金钱我们可以不要，享受，我们可以舍弃，唯有宝贵的时光不可丢弃。我们脚下原本是遍地荆棘，没有我们辛勤开辟，就不会繁花似锦。

11. 面包！面包！我们要面包！（《萌芽》）

12. 你千万别糊涂，死人都还想活过来，你一个大活人可不能去死。

13. 望断几世凡尘，挥洒丹青不悔。忧柔的情思，揉入幽韵的

诗情画意，一双似水的娇眸，染红了痴守三生三世的唇，玲珑的瘦影，用纤指挑拨着缱绻的弦音，心酸了前世今生的眷恋。

14. 人有痛处，最好的爱护，难道不是绝不去碰它吗？

15. 人类第一种饥饿就是无知。

16. 作为一个词语，“活着”在我们中国的语言里充满了力量，它的力量不是来自于喊叫，也不是来自于进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福和苦难、无聊和平庸。

17. 真正爱情的最初症状，在青年男子方面是胆怯，在青年女子方面却是胆大。这似乎不可解，其实很简单。这是两性试图彼此接近而相互采纳对方性格的结果。

18. “人只要活得高兴，穷也不怕。”

19. 心灵的脚步，如此铿锵；心灵的脚步，如此动人；心灵的脚步，如此美妙。有如英勇的战士，在峭壁和悬崖上，勇敢攀援；有如魁梧的水手，在破浪壮阔的海浪里，神秘穿行；有如翩翩仙子，在希望的田野上，激情舞蹈；心灵的脚步，让生命，在敬畏里书写坚贞，希望和梦想！

20. 青春已经苏醒，梦想已经起航。把握今天，朝着既定的目标努力，就一定能成就属于自己的梦想。“吾令羲和弭节而，望崦嵫而勿迫；路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

21. 人，有了物质才能生存；人，有了理想才谈得上生活。

22. 只要一家人天天在一起，也就不在乎什么福分了。

23. 人生，好比山岭，有起有伏，有平有坦，人生，好比打破

的五彩瓶，有酸。甜、苦、辣、咸。我们的人生只有在磨难中品尝甘甜，在困难中获的经验，在拼搏中得到喜悦，这样，我们的人生才会更加美好！

24. 把微笑带给生活，用微笑去点缀生命，就不用再苦苦寻觅快乐，乞求光阴的怜悯，再把它储酿成一坛幸福的美酒，享用一生。

25. 一个人命再大，要是自己想死，那就怎么也活不了。

26. 河里是一望无际的荷叶，像绿色的海洋。有的荷叶才只冒出一片嫩尖，可爱极了；有的已经长成手掌般大了，微风吹来，随风摇曳；还有的已经长成“大玉盘”了。一片片荷叶挨挨挤挤，亲密无间。水珠儿在叶面上滴溜溜地滚动着，像一颗颗晶莹的珍珠。

27. 有时候，无所事事的时候，凝望远方，看着那参差不齐的屋顶，红砖黑瓦，看着那电线杆上站着的几只麻雀，看着那在冬日里依旧挺立的青松，突然发现，生活亦是这般美好，也只有在静静凝望的时候才能品味出这种意境吧。

28. 生活中，我们无法回避挫折，只能面对。重要的是在挫折中能坚持到底，永不言弃，直至击败挫折。还记得刘翔永不言弃的`速度吗？还记得中国女排永不言弃的顽强吗？还记得爱迪生永不言弃的勇气吗？他们都有一个共同的特点，那就是坚信挫折是成功前的考验。能否经受得起考验，不单单看你的本领，还要靠你的毅力，毅力是决定成败的关键。成功的事实告诉我们：永不言弃是一种品格，更是一种精神，只有永不言弃的人才会有胜利的希望。

29. 脚步不能达到的地方，眼光可以到达；眼光不能到达的地方，精神可以飞到。

30. 没有什么比时间更具有说服力了，因为时间无需通知我们

就可以改变一切。

31. 勇敢，是人类进步的阶梯，每一个人都会有自己所惧怕的事情或物品，每一个人也还会有极限，所谓极限，其实是我们以胆怯为名，给自己限定了一个高度，认为自己不可能突破这个高度！

32. 一个符合进步的胜利值得人民鼓掌。但一个英勇的失败更应该得到人民的同情。一个是宏伟的，另一个是崇高的。

33. 我知道他不会和我拼命了，可他说的话就像是一把钝刀子在割我的脖子，脑袋掉不下来，倒是疼得死去活来。

34. 人类无法忍受太多的真实。

35. 童年，总充满多彩的梦，幻想有一双翅膀，像小鸟在天空中飞翔。曾幻想有一件隐形衣，不仅能隐形，还能穿越时空，上天下海。童年的梦如肥皂泡，虽然虚幻缥缈，可却承载你的童年。

36. 失败是一道菜，一道难以下咽的苦菜，但你要把它吃下去。当朋友离你而去，当苦苦追求的梦想屡受挫折，你便知道了人间的苦涩。你徘徊，你失落，甚至想死，但你还是不想放弃，很不甘心。同时，你也会意识到，失败不过是酸甜苦辣的人生中的一碟小菜。

37. 重大的错误和粗绳子一样，是由许多细微的部分组成的，分开细看都没有什么，但许多小错误合在一起便会形成大错误。

38. 简·爱抛弃了自卑，选择了快乐，赢得了理想的爱情；喀秋莎抛弃了怨恨，选择了快乐，最终过着幸福的生活。每个人都希望隐痛的心能得到快乐，受伤的头颅都能高高昂起。检点我们与生俱来的人生行囊，或多或少都会有上帝的败笔：

或容颜黯淡，或智力平庸，或出身贫寒……这不是你的错。如果你没有高昂头颅，那么你又错在哪儿呢？你错就错在一味沮丧与逃避，而不是微笑着面对困难，你“认输了”。

39. 母亲象一堵墙，挡住了烈日，遮住了风雨，让我们这些不禁风雨的小树苗能茁壮成长。母亲象慈祥的鸟妈妈，每天都用充满爱的翅膀，抚摸着我们这些雏鹰。鼓励我们去搏击万里长空。母亲像土壤、像水分、像阳光，让我们着些还不成熟的种子能健康快乐的成长。

40. 假如有一天我们不在一起了，也要像在一起一样。

41. 做人还是平常点好，争这个争那个，争来争去赔了自己的命。像我这样，说起来是越混越没出息，可寿命长，我认识的人一个挨着一个死去，我还活着。

42. 一袭思念的霓裳，起舞在婉约的宋风里，诉着一腔的细腻思情。古韵声声，缠绵着心中不灭的梦魂。满眼忧伤的风尘，在你走过的浸满离愁的尘世，遗落一地哀戚的痕迹。世间的繁花似锦，毫不留情的在年华的窗幔上，投下一片斑驳的剪影。

43. 我宁愿靠自己的力量，打开我的前途，而不愿求有力者垂青。

44. 能够衣食无忧，此乃生命的最低境界。处于这种境界的生命只是在延伸着生命的长度，无法扩展生命的宽度。从某种意义上讲，这种人的生命与动物的生命毫无区别。在这种安逸的生活中，生命的价值大打折扣。人一旦沦入此境界，就只知道贪图享乐，不劳而获，失去原有的进取心。从表面上看，这些生命仿佛很充实，而事实上这些生命早已不复存在，因为无价值的生命必然被自然所淘汰。

45. 开发人类智力的矿藏是少不了要由患难来促成的。（《基

度山伯爵》)

47. 我看着那条弯曲着通向城里的小路，听不到我儿子赤脚跑来的声音，月光照在路上，像是撒满了盐。

48. 世人缺乏的是毅力，而非气力。

49. 你永远也看不到我最寂寞时候的样子，因为只有你不在我身边的时候，我才最寂寞。

50. 人生是美好的，因为我们可以从中悟出很多道理。我的人生，我自己走，我的命运，我自己掌握，我一定会通过自己让我的人生更加精彩，更加美好！

## 读书的和不少于篇七

读书是一件非常重要的事情，它不仅可以帮助我们更好地了解这个世界，还可以帮助我们成为更好的人。读书心得摘抄是一种非常好的学习方法，可以帮助我们更好地理解和记忆书中的内容，并在读书的过程中进行思考和反思。在我读书的过程中，我通过读书心得摘抄，获得了很多的收获和体会。

### 第一段：阅读是一种享受

读书对我来说是一件非常有趣的事情，我喜欢在读书过程中一步步地探索作者的思想，并根据自己的经验和学识进行思考和反思。在阅读的过程中，我逐渐意识到，读书并不是为了获取知识，而是为了享受阅读本身。通过读书，我们可以更好地发现自己的兴趣和爱好，并在阅读的过程中获得快乐和满足。

### 第二段：读书心得摘抄可以帮助我们更好地记忆

在读书的过程中，我们经常遇到一些难以理解的内容或者语

言。为了更好地理解和记忆这些内容，我们可以通过读书心得摘抄的方法来记录和总结读书的要点。通过摘抄，我们可以将读书中的重要内容记录下来，并在之后的学习和思考中进行回顾和分析，从而更好地理解 and 掌握书中的知识。

**第三段：读书心得摘抄可以帮助我们更好地思考**

通过读书心得摘抄的方法，我们可以更好地进行思考和反思。在读书的过程中，我们经常会遇到一些需要深入思考的问题，通过摘抄和总结，我们可以更好地对这些问题进行思考和分析。通过思考和分析，我们可以更好地理解书中的内容，并且从中获取更多的知识和经验。

**第四段：读书心得摘抄可以帮助我们更好地掌握知识**

通过读书心得摘抄的方法，我们可以更好地掌握和运用书中的知识。摘抄是一种非常有效的学习方法，它可以帮助我们更有针对性地进行学习和复习，并在之后的实践中更好地运用所学知识。通过读书心得摘抄，我们可以更好地把握书中的重点和难点，从而更好地掌握书中的知识。

**第五段：读书心得摘抄是一种需要持之以恒的习惯**

读书心得摘抄需要我们长期坚持和实践。通过不断地读书和摘抄，我们可以更好地提高读书的效率和质量，并从中获取更多的收获和体会。从长远来看，读书心得摘抄是一种非常重要的学习方法，它可以帮助我们更好地掌握知识，提高学习效率和质量，从而更好地应对未来的工作和生活。

## **读书的和不少于篇八**

《鲁滨逊漂流记》是我读的书里印象最深刻的一本了。书中的主人公——鲁滨逊很让人敬佩。

书中的故事大概是这样的，主人公鲁滨逊不屑守成，坚持自己去航海梦想，三番五次地抛开他爸爸给他创造的良好生活出海。但是在航海的过程中，遭遇了海难，一整船人中只有他一个人活了下来。他逃到了一个荒岛上，开始一无所有，但是他没有悲观，没有放弃，而是用自己的头脑和双手修建住所、种植粮食、驯养家畜、制造器具、缝纫衣服，把荒岛改造成“世外桃源”。最后他和被他救的一些伙伴一起逃出荒岛，在英格兰过上了幸福的生活。

我佩服鲁滨逊的毅力和创造力，他可以在如此恶劣的环境下活下来，还把那儿改造成了世外桃源。虽然书中主人公因为坚持自己的梦想，吃了很多的苦头，可是我还是觉得他是自己的英雄。在无人荒岛独自生活23年（救了其他人后又生活了5年），他一直没有放弃自己，一直为再回故乡想办法。

他这种坚持的精神是最可贵的，我们在学习中也应该向他学习，坚持不懈、追求理想，最终理想一定会实现！

## 读书的和不少于篇九

闺中女儿惜春暮，愁绪满怀无释处。手把花锄出绣帘，忍踏落花来复去？下面是小编为大家整理红楼梦，希望对大家有帮助。

忽离忽遇指奸责佞贬恶诛邪伤时骂世父慈子孝称功颂德

风尘碌碌无可如何锦衣纨裤饫甘餍肥一技无成茅椽蓬牖

从头至尾酌酒吟诗偷香窃玉洗耳谛听粉妆玉琢惯养娇生

瓦灶绳床晨夕风露阶柳庭花了然不惑自怨自叹高谈快论

离合悲欢青天白日青红皂白炎凉世态不可胜数自相矛盾

不近人情消愁破闷追踪躐迹好货寻愁谋虚逐妄胡牵乱扯

1) 说什么天上夭桃盛，云中杏蕊多，到头来谁把秋挨过

2) 枕上轻寒窗外雨，眼前春色梦中人。盈盈烛泪因谁泣，默默花愁为我嗔。

3) 花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜。

4) 三月香巢已垒成，梁间燕子太无情!明年花发虽可啄，却不道人去梁空巢也倾。

5) 一年三百六十日，风刀霜剑严相逼。明媚鲜妍能几时?一朝飘泊难寻觅。

6) 闺中女儿惜春暮，愁绪满怀无释处。手把花锄出绣帘，忍踏落花来复去?

7) 柳丝榆荚自芳菲，不管桃飘与李飞。桃李明年能再发，明年闺中知有谁?

8) 胭脂鲜艳何相类，花之颜色人之泪。若将人泪比桃花，泪自长流花自媚。泪眼观花泪易干，泪干春尽花憔悴。憔悴花遮憔悴人，花飞人倦易黄昏。一声杜宇春归尽，寂寞帘栊空月痕。

9) 太高人愈妒，过洁世同嫌。

10) 昨宵庭外悲歌发，知是花魂与鸟魂。花魂鸟魂总难留，鸟自无言花自羞。

11) 春恨秋悲皆自惹，花容月貌为谁妍。

12) 乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡;甚荒唐，到头来都是为他人作嫁衣裳。

13) 叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。

14) 花开易见落难寻，阶前闷杀葬花人。独倚花锄泪暗洒，洒上空枝见血痕。

15) 杜鹃无语正黄昏，荷锄归去掩重门。青灯照壁人初睡，冷雨敲窗被未温。

16) 怪奴底事倍伤神？半为怜春半恼春。怜春忽至恼忽去，至又无言去不闻。

17) 花谢花飞花满天，红消香断有谁怜？游丝软系飘春榭，落絮轻沾扑绣帘。

18) 明媚鲜妍能几时，一朝漂泊难寻觅。

19) 质本洁来还洁去，强于污淖陷渠沟。

## 读书的和不少于篇十

最有价值的的内容标注红色：

被深度工作的专有名词唬到了，因为是第一次听到这个概念，这样的书籍快速阅读就可以，找到其中的关键有用信息，有价值能指导自己实践的知识就可以。

其实说白了深度工作就是专注工作罢了。

本书总共两个部分一部分是理论知识，介绍深度工作是什么和为什么；一部分是深度工作的准则，其实就是如何去深度工作。还是习惯用黄金圈法则做读书笔记。

what(什么是深度工作？)

在无干扰的状态下专注进行职业活动，使个人的认知能力达到极限。

## why(为什么要深度工作?)

现代人由于网络的冲击，时间和注意力已经变得支离破碎，注意力被无限次打断，而一次的重新聚焦都需要耗费精力和时间，使得工作和学习效率低下，而深度工作能有效解决此问题；深度工作可以提升技能，升级认知，节约时间和精力。深度工作针对知识工作者是有价值的。

## how[如何进行深度工作?]

1. 高质量工作产出=时间专注度，需要提升专注度。（专注是对每个人是一种稀缺的习惯，如果不能长时间保持专注，可以考虑使用番茄工作法）

2. 准则1：工作要深入。

a.培养深度工作的习惯；

c,需要制定深度工作的目标，并且需要可视化，和定期检讨问责；

d.需要做到劳逸结合；

3. 准则2：远离社交媒体；（社交媒体是专注的最大敌人，是时间黑洞，当要专注做事的时候，应该消除这些影响）