

最新读后感免费 刻意学习读后感(精选10篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

读后感免费篇一

刻意学习是很有必要的，再好的潜力若不加以发展也会变得荒芜。而如果想要学习取得进步，就需要走出舒适区。

02

人类的身体有一种偏爱稳定性的倾向。它保持稳定的内部温度，保持稳定的血压和心率，并使得血糖稳定□pH值平衡。它使我们的体重日复一日地保持合理的一致。当然，这些都不是完全静态的。例如，进行锻炼时，人们的心率会加快；如果暴饮暴食，人们的体重会增加；如果节食，人们的体重会下降。但是，这些变化通常是暂时的，而身体最终会回到它原来的模样。这种现象称为“体内平衡”，它意味着一个系统有一种保持其自身稳定性的趋势。

拿健身举例子，如果你想要改变，就要长时间付出努力，直到你的身体适应了锻炼的强度。但是此时也意味着你的身体到达了一个新的平衡点，同样的训练时长和强度不会再使你更强壮，你必须不断加码。对于我们从事的所有心理活动，同样是这个道理，一旦我们抵达了某个平衡，不再去走出舒适区，我们就不会有大的进步，但重要的是记住，选择总是存在，如果你想变得更好，你就可以做到。

03

传统的学习方法并不会专门挑战体内的平衡，我们不会特意地强调走出舒适区，以前的观念认为只要你训练，就可以发展自己的潜力，而有些人多年训练无果，大概是与他本人的天赋有关。而对于刻意训练来说，我们要做的不仅仅涉及发掘自己的潜能，而且要构筑它，让以前不可能做到的事情变得可能。这意味着要挑战体内的平衡并走出舒适区，让你的大脑和身体来适应。一旦你做到这一点，学习便不再只是执行某些遗传命运的方式，它变成了一种控制你自己命运的方式，也就是一种按照你选择的方法构筑潜力的方式。

那么最关键的问题来了，挑战平衡、发展潜力的最佳方式是什么呢？

04

作者给我们举了一个例子：1924年4月27日，俄国国际象棋特级大师亚历山大·阿廖欣将要同时和26名最优秀的国际象棋棋手进行对战。26位棋手面前都摆着一个棋盘，阿廖欣背对着他们，看不到任何一个棋盘，也就是下盲棋。挑战者每下一步，工作人员便大声念出那步棋，阿廖欣再说出自己的应对招数，工作人员把这步棋摆到相应的棋盘上。26盘棋，832个棋子，以及棋盘上1664个方格，阿廖欣不借助任何工具，却依然游刃有余地应对着，这场比赛持续了12个小时，中间只吃了个简单的晚餐，等到最后一盘棋下完，已经是凌晨2点，阿廖欣赢了其中的17盘棋，输了5盘，和了4盘。那么他究竟是如何做到同时和这么多精英对弈而获得胜利呢。这里作者提出了一个概念“心理表征”。

05

心理表征是一种与我们大脑正在思考的事物相对应的心理结构，或具体或抽象。比如，当提到蒙娜丽莎的时候，你可能

会想到那副著名的油画，这就是蒙娜丽莎在你脑海中的心理表征。有些人的表征可能更为详细，比如他还能描述出蒙娜丽莎的发型和眉毛的模样。刻意练习包括创建更加有效的心理表征。比如那位能记住82位随机数的史蒂夫，当他在记忆的时候，在心理上将随机数进行了编码，形成了他自己特有的记忆方式，也就是说，他创建了心理表征。实际上后来市面上出现了很多关于思维导图的书，也是在指导人们怎么在心理上编码记忆。将杰出人物与其他人区别开来的因素，正是前者心理表征的质量与数量。通过多年练习，他们针对本行业或领域中自己可能遇到的各种不同局面，创建了高度复杂和精密的表征，这些心理表征反过来使得令人难以置信的记忆、规律的识别、问题的解决等成为可能，也使得他们能够培养和发展各种高级的能力，以便在特定的专业领域中表现卓越。几乎在每一个行业或领域，杰出表现的标志是能在一系列事物中找出规律，这些事物，在无法创建高效心理表征的人们看来，可能是随机的或是令人困惑的。换句话说，杰出人物能够看到“一片森林”，而其他的人，却只能看到“一棵树”。

大脑的结构与运行都会为了应对各种不同的心理训练而改变，而且，很大程度上像你的肌肉和心血管系统响应体育锻炼那样。

读后感免费篇二

中学生学习信息技术不仅是获取有限的信息技术知识和技能，更重要的是让学生获取学习信息技术的方法，所以应该让学生学会自主学习。但真正做到自主学习真的很难：

如：在教学画笔工具时，我介绍完“圆、椭圆”的使用方法后，让学生自主创作，以这个工具为主画一幅画。尽管生活中的圆的素材很多，但不限定画什么，没有提示，一大半学生只是在画面上不断地画着圆或是椭圆，后来我口头提示了一些，有些同学才简单的画出一些来，吸取了这个教训，在

另一个班教学时，介绍完圆的画法后，我让学生看了五环旗、靶心等等图案。这些有次序的叠加圆给学生一些启发，马上就有学生能画出光盘、水晕等图案，相继诞生了形态各异的娃娃的脸、车轮、钮扣、呼拉圈、钟表、圆盘、糖葫芦·····等美丽且有意义的图画。所以说自主学习，也需要创设一定的情境，不仅为学生的主动思维在时间和空间上留下了余地，也激发自主学习的热情。

又如：在教学“认识word”这一课时，课文中提出了退出“word”程序的方法。两个班，我一个班是自己演示如何退出word□而另外一个班，我让学生自己尝试找找退出的方法，比一比看谁找的方法多。让学生主动去探索，去发现。学生听了都兴致很高，每当他们找到一种新的方法时，都会产生成功的喜悦感，最后在老师的启发下，竟然找出5种之多。显然这个班的教学，学生的积极性高，收获也比较大，使学生感受到了电脑的趣味性和多样性。

为了能够提高学生自主学习的兴趣，我采用了各种方式。如竞赛，上课时，我经常提出“看看哪个同学能够把它做出来。”“有哪一个高手能解决这个问题？”“看哪位同学第一个完成。”、“看哪一小组最先做好！”、“比一比，哪一同学（小组）做得最好。”有时我也采用奖励机制，如：“谁先完成了今天的学习内容。就玩一会儿游戏。”“谁做得又快又好，我给他加平时分。”等等。

学生会学习，会主动的学习不是天生的，要有机会（改正的机会、思考的机会、实践的机会）和方法。这个机会要靠教师的宽容，教师的细心，教师的智慧才能得到。

读后感免费篇三

一学期下来，我对学习感悟了许多。

智慧聪明的学生就像一条海洋中灵巧机警的小鱼；但思想略慢

的人像一条迟钝而有力的大鱼，但学得扎实。考试就像一张大网朝你袭来。而较简单的考试如同一张旧网，但是网的缝细小，小鱼没有足够的力量摆脱，而大鱼有巨大的力量摆脱；较难的`考试像一张具有力量但还有一个极难找到的洞，聪明智慧的小鱼能找到洞并钻过去，而大鱼找不到就被捕了。鱼是学生，被捕了就是没考好，逃走了就考好了。学习是给自己学，不是表现给别人的。有成就的人不张扬，才是真正有成就的人，他把他的成就展示给自己看，是一种美妙的享受；那些一有成就就张扬的人，只会把自己的成就展示给别人看，而自己却不懂得享受自己劳动成果的人是愚蠢的。自己看到自己的成功是人生最高档次的享受，若看不到就可惜了。

这些都是有依据的。比如我就是老师家长一致认为是聪明、爱思考的学生。可简单的考试总是分数低，而一有难度的题，我就不会错，大家都因题难而失败，可我却因计算错而降了分数。“学而不思则罔，思而不学则殆。”因此老师让我脚踏实地。再比如为什么有的文笔好的作家却不如老舍等人呢？因为他们一成功就张扬，一张扬大家就改变看法，大家改变看法，他就一落千丈。

读后感免费篇四

从进公司的第一天，公司就给我们新加入的成员每人发了一本书，也就是我下文说的《刻意学习》说实话，一开始我是比较排斥连名字都让人感觉不自然的《刻意练习》这本书的。因为我也看过不少的心灵鸡汤类的文章，在我浅薄刻板的认识里，大多数有意而为之的事情，多多少少都有华而不实的嫌疑。

但随着将这本书读下去，却让人不由得佩服起这本书的作者，他是用自己为例子，用自己的经历为模板，让我们从他的经历中学到了一些自己所不曾做过，坚持过的东西。

有人说：一个榜样的作用是巨大的。我不敢说看完这本书以后

作者就成了我的榜样。但最起码，他让我学到了很多。他也通过他的行为，让我知道了，一个厉害的人一开始也是一个普普通通的人，只有通过持续的行动和学习，才有可能有机会成为厉害的人。有时候：人害怕的往往是未知而不是事儿。真正想做的，总是有时间做的。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

我相信我们每个人都会有拖延和懒惰的坏毛病，懒惰和拖延其实是深深嵌在我们的基因里面。我们不可能说自己摆脱了拖延和懒惰，那其实是不存在的，最好的状态其实是对它实行合理地管控。不让它们控制你，而是让你去控制它们，在你想拖延的时候，通过自己的行动去克服拖延。

或许会觉得成长又累又辛苦！试想一下，不成长的生活其实只会让我们更辛苦！走在成长的路上，尽管需要耐得住寂寞、披荆斩棘，可是精神享受会远比暂时的物质享受更有快感。在读完这本书后，我发现这本书并不是像那些畅销的鸡汤书给你打满了鸡血，就如同这本书的结尾写的一样：如果你不做事情，我的文字就对你毫无意义。公司送我们这本书，也是希冀我们刻意学习，持续行动，享受阅读的快乐，享受进步的快乐。愿我们行动起来，为自己的未来拼搏奋斗吧。

读后感免费篇五

花费时间：5个小时左右。

总体感受：

这本书真的满好的，和工作、学习、生活、育儿相结合，有很多很多启发尤其是很多的例子，让我印象深刻。

看书的过程，就觉得自己一直在开动脑筋，跟着作者的思路走。实实在在感受到动脑筋的感觉，其实，挺好的。

作者本人确实是善于思考、认知能力很强的一个人，阅读书籍很多，知识很丰富。他自己开设公司，会读书，会写文章，会写书，还负责得到的《成甲说书》栏目。

学到了很多新的概念，增长了很多很多的知识：临界知识、概率论、反脆弱、系统思考、黄金思维圈、安全空间等。以前我都是听过，但是从来不知道具体怎么回事。

尤其是作者举的很多案例，让我印象超级深刻。

比如说怎么做《成甲说书》这个节目。整个过程中，他动用了黄金圈思维圈、二八法则、系统思考、复利模型、冗余备份等五种临界知识来思考、设计、调整、制作节目，确实让我叹为观止。这确实就是认知深度、高度，一做事就是靠谱的，高质量的，稳定的，持续的。另外，他几次正职工作的案例也让我印象深刻，能够直指问题核心，从而解决了难题，深刻感受到他做事游刃有余、手到病除，非常厉害。

关于怎么培养员工，反思日志，黄金圈思维，他自己是这么做的，也用这些来筛选、培训、要求员工。几个员工的案例也让我印象深刻，都是非常善于思考的人。

另外，他的朋友圈能人辈出，金融的，基金投资的，都是些很智慧的人。

其实，有时候，我们非要读原书，花费时间长，投入精力多，也是值得的。因为很多时候大道理在其它地方都能找到，但是，书上的很多细节、故事、案例给人留下的印象反而更深。

当然，最重要的不是读后感，而是正儿八经地在生活中去执行。

总体而言，确实是本非常好的书，值得一读。

读后感免费篇六

你一定听过这句话“听了很多大道理，却过不好这一生”。和这句话类似的是读了很多的书，生活却没什么改变，看了很多书，一分钱也没赚到。

今天在一个群，大家感叹：买了《高效能人士的七个习惯》，却因为自己的低效能，书没有看。买了克服拖延症的视频课程，却因为自己的拖延没有去看。买了《刻意练习》却因为太刻意而没有练习。

多年前就读了《定位》，至今没有给自己定位好。多年前就读了《影响力》，至今没有影响力。生活没什么改变，倒是《单身情歌》唱了这么多年。

时代在发展，越来越多人认识到学习的重要性，爱看书爱学习的人越来越多。书不是读的越多越好，往往我们一味地读，却忽视了学习方法，因方法不得当，学习的效率大打折扣。

其实我一直没有关注学习方法这方面的书。如果我早点了解就不会吃那么大的亏了。我一共处理了两批书籍，每次都半麻袋。读的这些书也使我受益，但我还不满意。最近我看了

一本关于学习方法，知识管理方面的书，所以也推荐一下，这就是成甲的《好好学习》。

知道成甲是我听了他在一块听听上面的一堂课。当时就觉得此人思路，逻辑清晰，讲的有料，有用，所以也就关注了他。后来听说出了本书，在一些群里也有人推荐过，所以我就买了。成甲也在逻辑思维得到平台开了专栏《成甲说书》。成甲做知识管理这方面的学习和研究有多年的经验了，也是这方面的专家了。

第一章：知识管理和认知优势。

第二章：掌握临界知识的底层思维与方法

第三章：发现和应用自己的临界知识

第四章：核心临界知识及其应用

知识管理就是通过对外部信息进行加工，提高我们改变认知或行动的速度。大家对知识管理存在三个维度。

第一个是数据管理的维度。比如下载，保存，归类。

第二个是信息管理的维度。这个唯独我们关注的是怎样理解、消化和应用各个知识点。

第三个是底层规律的维度。这个维度不仅仅是具体的方法和技巧，更关心自己的认知深度，深层次掌握普遍规律。

比如作者利用查理芒格提高的方法写文案：深刻理解问题的实质，然后用能够解决这些问题的规律去解决问题。写文案本质上是建立信任的过程，就用到心理学上的构建和增进认同的方法。

什么是临界知识？知识和知识不一样，有些知识要比另一些

知识能够更加深刻改变我们的行为。临界知识套用了和物理学中的一个名词：临界质量。临界质量是指要产生核爆炸需要的裂变材料质量，只要突破这一临界值，就能产生惊人的核爆炸。当你储备的临界知识达到一定量的时候，就会产生惊人的威力。

认知效率：如果我们的学习是在了解问题本质，了解解决方案的底层规律，能够让我们认清楚问题表象背后的实质，那我们就是在提升认知效率。

如果有多个兼职就算斜杠青年的话，我觉得他们都比不过我们村里东头的王大爷。在多个兼职情况下，你更多只是经历了一下而已，认知深度并没有增加。

第一性原理：更能深刻看到做事情背后的规律：用最基础的原理解决问题。

阅读+画线摘抄的读书方法是把一本书拆分成了一个孤立的知识点。事实上大脑的记忆，靠的是讲信息与旧经验联系起来。

记忆宫殿法：构想一个我们熟悉的场景，把需要记忆的事情放到已经熟悉的场景当中。

原始的读书方法是：花很多时间去读一本新书，去记录新的名言警句，却从不花时间去加工这些信息，将其和已有的知识建立联系。

读书一定要花时间，耐心和思考力，将获得的知识和已有的经验进行网络状的联系。不是仅仅摘记名言，而是描述读书后受启发的内容，这些启发和我过去的哪些经验相关。

心理表征：大脑在思考问题时对应的心理机构。比如下棋，大师看到的是棋局走势与策略。

买书不是为了看完，是为了快速找出问题可能的解决方案，探索如何消除知识阻塞。

黄金思维圈：当你遇到每件事，首先问为什么。

读后感免费篇七

持续的工作和炎热的天气，都是我行动路上的绊脚石。有的时候不光绊脚，还绊脑子，刚看过一个有意义的视频，转眼就忘了是在哪个平台上看的了，找到了再分享吧！

晚上又抽时间读了一章，我发现此书的逻辑异常清晰，几乎只要看了标题和小标题就能猜到百分之七八十的内容。这一章也不例外，综述而言就是要我们不要空想，空计划，要行动，立刻行动！有很多事情其实没有看起来的那么难，趁年轻要多尝试，直到找到自己心仪的方向，并努力追求！（配上我之前发的一张微博图片，真是应景）

决定我们成为什么样的人的，远不是我们的能力，而是我们的选择。——邓布利多

书中的观点也不是很新奇，大部分是我们普通人常见和熟知的场景，但正是从这些寻常小事入手，才能最终形成一个人的习惯以及获得成就。比如想做一件事，要从头到尾的想好，不漏掉一点细节，然后再去做。诚然，能够这样做事情，是一种稳妥，结果不会太差。但这样的情形往往是我们需要做一件非常严谨和严肃的时候，比如对外做一份公司的宣传演讲，介绍公司产品的特性和应用范围，尤其涉及到学术方面，必须要逻辑严谨，结论清晰正确。但是对于我们想要培养一种爱好或者技能，就不需要如此的缜密的去推到和分析，只要喜欢，有兴趣，有动力，就要立刻着手去做，因为这是一个长期的过程，不会因为一点点小的差错就出现大的方向错误。只有开始了，才知道自己是不是真的喜欢和感兴趣，是不是自己的一时兴起。

如果觉得是自己想要的，那就坚持就好了，有问题的地方我们会自行找到解决办法，在行动中修正方向和目标，如果不想解决问题，说明你不喜欢这个领域。面对实际工作和生活中的情况，也要当机立断，有想法就一定要开始执行。

用我自己的经历来说，可能是最浅显的例子了。前几天接到要做ppt去做演讲的任务，首先要准备ppt[]我不是专门做这个的，所以每次的思路都很清奇，没有形成自己的套路。所以要构思，计划，整理文件。想了大半天，连个首页的题目和logo都没有写出来。读后感·到了后来逼急了，直接把搜集的内容和图表放到空白的ppt上，接下来神奇的事情就出现了，我要做的就只是排版和整理逻辑关系了。理顺了之后，再加入一些配图和动画，一份ppt就新鲜出炉了。先不说水平如何，起码一份报告算是成型了。在此之后，心态就要好多了，可以静下心来熟悉内容和整理演讲词了。如果不赶紧开始动手做，只是在那想，就会越来越着急，越急还越没有思路，到最后又是匆忙上台，草草收场。所以在尝到了行动的甜头后，我们就会逐渐养成喜欢行动的习惯，久而久之，就会看到一个不一样的自己。

每天坚持读书，即使拖延症依然存在；对自己的改造，也许就是对命运的抗争。

读后感免费篇八

前两天，把《学习之道》看完了，觉得收获到了很多东西，于是想写下来。感兴趣的朋友，也可以去看看这本书，挺有意思的。

前言：

josh waitzkin ,一个13岁就获得国际象棋大师，一个只用了几年时间就获得了太极拳世界推手冠军，在这本书里，主要是

对他自己学习象棋和太极的过程描述。

必须要意识到这样一点：我们的学习方法是可一直改进的。学习是一个不断变化的过程，我们针对自己的实际情况摸索属于自己的学习方法。

“整体理论”和“渐进理论”：

属于“整体理论”类型的孩子，即受父母和老师影响而采取这种思维方式的小孩子，倾向于用这样的语言：“我在这方面很聪明”，并将成败归结于一种与生俱来、无法改变的能力水平。他们把自己的综合智力或技能水平看成是一个固定的、无法继续演变的“整体”。对他们来说，失败永远是一场危机，而不是一个成长的机遇。因为获胜所以成了赢家，但新的失败会让他们成为败将。

读后感免费篇九

20xx年7月4日一个让我会铭记一生的重要日子，这是我告别学生身份加入中交一公局成为一个职场人的日子，而《刻意学习》是中交一公局送给我的第一份礼物，而这本书也会成为我的成长的道路上的点点星光。

01 行动者的等级化

学习是一件“孤独且痛苦”的存在，而刻意学习正是迎难而上一种具象的表现。这本书把行动“等级化”，用不同等级去让人了解处于什么阶段，正在向什么方向努力，有了这样的划分，就会让自己有了“坐标”不至于陷入自我怀疑而放弃。如果能像书中所述，成为4阶行动者，持续努力的量变累积的质变产生行动的复利效果，肯定会令人瞠目结舌。

02 坚持不懈的通俗化

持续行动就是坚持不懈的通俗化，这种通俗化让人可以量化行动，而持续行动是指有效行动。如在专业领域里深挖，做金字塔型的“t”型青年，在专业方向做牢做宽基础，之后再突破既拥有核心竞争力，道理浅显易懂，广泛的涉猎基础知识是刚刚进入行业的你所必须且必然的，在时间上也是充裕的，而当你逐渐扎根某一领域后，庞大的晦涩的知识需要时间消化，这就是所谓的“书越读越厚”含义。

03 学习学习学习

注意这里的“学习学习学习”可不是重要的是讲三遍，中间的“学习”是名词，指学习的方法，去学学习的方法，再运用学习的方法去学习知识，成为学习的主人。scalers用计算机软件测试里的“黑盒与白盒”来讲解学习的要领，更具有趣味性。例如书中解决问题的应是思路，不应是技巧。这里讲到思路是跳出繁琐，站在宏观或中观的角度冷静捋清思路再动手，而不是发现细小的点马上动手。就像你闭上眼睛，能想象到家里的各个房间位置，出门的最短路径，而不是盲目的一条条试。

04 系统性的学习

在这个充斥着各种碎片化信息的时代，如何系统性的学习知识，已经成为非常必要选择。各短视频、短新闻充斥你的手机，而你就像被拴在树上的小羊自顾自的吃着脚下的草。在互联网的时代，仿佛人们可以比过去了解更多的知识，但大量的碎片化知识一股脑儿的冲进我们的大脑，如何处理信息也成为思考的另一种制钮，而能否打开就看自己了。系统学习像建设高层建筑的框架体系，而碎片化的知识就像填充的砖、回填的土，是组成部分但不是受力结构。你需要的是未来的快乐奔跑，而不是现在的衣食无忧。

05 面对成长态度

你为你的“皮肤”花了多少钱，而你在投资学习花了多少钱。付费是一种态度，而成长才是回报。要小心遇到“坑钱”成为逃避学习的借口，要跳出舒适。例如在到处找各种免费时，究竟是冒着中病毒到处找破解软件、花几个小时找视频资源时忽略的风险成本和时间成本对比下真的是免费更好吗？成长的另一个重要的态度就是面对一切的状态，要知道你才是所有事情的主体，而忽略自己后，你将成为循环往复的压抑烦躁的怪圈了。书中有一句话，你不必经历所有事，也不必遇见所有人。我也想说，你不必需要让所有人开心、满意。在自我需求和他人需要之间权衡与平衡也是成长的表现之一。

在读这本书的过程中让我发现很多自己忽略或者错误的认知，在工作、生活或学习中，不要总是自我感动。最后，我想讲的是，无论是你想要实现个人价值、回报父母亦或是回馈社会、报效国家，一切的一切最后都是落在“你想要的”这四个字上。积极的面对一切，你会发现，所有的事情到最后都会变好。

读后感免费篇十

从进公司的第一天，公司就给我们新加入的成员每人发了一本书，也就是我下文说的《刻意学习》。说实话，一开始我是比较排斥连名字都让人感觉不自然的《刻意练习》这本书的。因为我也看过不少的心灵鸡汤类的文章，在我浅薄刻板的认识里，大多数有意而为之的事情，多多少少都有华而不实的嫌疑。

但随着将这本书读下去，却让人不由得佩服起这本书的作者，他是用自己为例子，用自己的经历为模板，让我们从他的经历中学到了一些自己所不曾做过，坚持过的东西。

有人说一个榜样的作用是巨大的。我不敢说看完这本书以后作者就成了我的榜样。但最起码，他让我学到了很多。他也通过他的行为，让我知道了，一个厉害的人一开始也是

一个普普通通的人，只有通过持续的行动和学习，才有可能有机会成为厉害的人。有时候：人害怕的往往是未知而不是事儿。真正想做的，总是有时间做的。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

我相信我们每个人都会有拖延和懒惰的坏毛病，懒惰和拖延其实是深深嵌在我们的基因里面。我们不可能说自己摆脱了拖延和懒惰，那其实是不存在的，最好的状态其实是对它实行合理地管控。不让它们控制你，而是让你去控制它们，在你想拖延的时候，通过自己的行动去克服拖延。

或许会觉得成长又累又辛苦！试想一下，不成长的生活其实只会让我们更辛苦！走在成长的路上，尽管需要耐得住寂寞、披荆斩棘，可是精神享受会远比暂时的物质享受更有快感。在读完这本书后，我发现这本书并不是像那些畅销的鸡汤书给你打满了鸡血，就如同这本书的结尾写的一样：如果你不做事情，我的文字就对你毫无意义。公司送我们这本书，也是希望我们刻意学习，持续行动，享受阅读的快乐，享受进步的快乐。愿我们行动起来，为自己的未来拼搏奋斗吧。