

海关知识讲座心得体会(优秀10篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

海关知识讲座心得体会篇一

今天中午跟大家一起学习金正昆的《服务礼仪》学习后让我的感受很深，也让我更加注重细节两个字，平时的生活中工作中我们每一位员工都在做礼仪，可是我们是否真正的做对，做好了呢？听了金正昆教授的讲课后我真正的明白礼仪在我们每个人的身边是不能缺少的，每一个人也不能没有礼仪，如今我们的单位，社会也是离不开服务，服务往往都是相互的，作为一名服务人员去更好的服务旅客就是对旅客最大的尊重。在与旅客交谈时我们要恰到好处展现出自己的素质，不要一味的由着自己的性子来，这也是非常重要的。我们要学会尊重我们身边的每一个人，包容每一个人，以高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象去体现自身的素质，赢得我们身边每一个的尊重。

最近一段时间科室里都在改善纠正每一位员工的十字文明用语，希望通过这次学习金正昆教授的视频后我们可以有更多的启发，简单的一个微笑，一句问候，一个尊称，让我们从身边的十字文明用语来提高自身的素质，提高服务意识让旅客们看到我们对他们的尊重，也让刚更多人来尊重我们。（）

海关知识讲座心得体会篇二

读后感范文

《鲁滨逊漂流记有感》

回想起来这已是我第二次读《鲁滨逊漂流记》这本书了，但是这一次我却对这本书有了更深的理解了。

再一次读完鲁滨逊漂流记后我感悟到了人生的道路中不能遇到困难就唉声叹气，应该勇于面对困难遇事还要乐观一些，都不要把任何事都看的那么绝对，要多想办法来解决问题，就像鲁滨逊一样虽然身陷荒岛却不坐叹命运不济，而是充分利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、缝制衣服等，把荒岛改造成井然有序、欣欣向荣的家园。就像在发现有野人的时候刚开始手忙脚乱，可是最后他沉着冷静以他的勇气与智慧和“星期五”并肩作战，一起打退了野人，这也体现出一个人遇到困难只要沉着冷静的去应对就一定会想办法解决的，对人就像一颗种子他会想尽办法冲破泥土去感受太阳的温暖，当他经历完千辛万苦回头望去，他已是枝繁叶茂的苍天大树了，在我们的旅途中不能只停留在原地，要时刻想着只要我努力明天会更好，这样才不会因满足于现状而自失。

全书最精彩、最令人难忘的是鲁滨逊在荒岛上的经历，作者用第一人称以及生动逼真的细节把虚构的情景写得使人如同身临其境一般，使故事具有强烈的真实感。另外，小说的语言自然流畅，文字通俗易懂，这也体现出了笛福小说的一大特点，整部作品以一个精彩的故事吸引着读者，同时暗含着丰富的哲理，虽然现在还没能够完全解读它，但是其中我已知的有关人生意义的段落，我已经能够背出来了呢，这使我在生活中受益匪浅！

瞧，这才是读一本书的真正对我们的好处。

《钢铁是怎样炼成的》

人应该怎样地活着才有意义呢？保尔·柯察金用行动回答了这一问题。保尔他残废后，毫不灰心，还要顽强的学习，努力工作，并且开始了文学创造。后来双目失明了，这对于已经瘫痪的

人来说，要是一场多么沉重的打击呀！可是他却毅然拿起笔来，摸索着、坚持写作，每写一个字，他都需要付出极其艰苦的劳动。经过顽强的努力，他终于成功的写出了小说《在暴风雨里诞生》的前几章。读着，读着，我也禁不住热泪盈眶，心潮澎湃。保尔·柯察金那坚毅的脸庞，仿佛就在我的眼前。保尔这样一个普通的战士，竟有比钢铁还要坚强的意志，这是什么力量在鼓舞着他呢？我读完这本书，在书中我终于明白了，这是那最伟大，最壮丽的共产主义事业在召唤着他创造奇迹，这就是他顽强地与疾病作斗争的动力。

保尔·柯察金，可敬可佩的共产主义战士，您为我们树立身残志不残的伟大榜样，我原来也有一个同学也是残疾人，他的名字叫吴伟：从他生下那一天起就得了先天性心脏病十几年来，病魔缠着他，使他不能像同学们那样活泼在操场上，球台前，参加集体活动也就更不用提啦。因为他稍微活动一下，就脸色苍白，嘴唇发紫，上学校读书全靠他爸爸用自行车来回接送。在学校里，他将吴伟从一楼背到四楼，放学后再由四楼背到一楼，中饭由同学们送到教室吃。自从，吴伟读了《钢铁是怎样炼成的》，他也就这样坚强的站了起来。

对于我来说，我是一个完完整整的人，我的智力不差，能够学好自己的社会主义文化课，我长大后，我一定比吴伟强。虽然，我不能背起钢枪保卫祖国，也不能战斗在烈火熊熊的战场上，但我可以把我所学的知识，贡献给人民，为了祖国的建设做出一份力量，有了奋斗的目标，有了学习的榜样，我的梦想一定会实现的。

《钢铁是怎样炼成的》这本书可真好啊！我还要不断的学习，从这本书中吸取更多更大的精神力量。

《童年》读后感

《童年》是作者高尔基以自己童年为基础写的一部自传体小说。它揭露了俄-国沙皇时期的黑暗、残暴和非人生活。而高

尔基从小就生活在这样的环境里，受尽折磨与欺辱，无论是在精神上或是肉体上，都承受着巨大的痛苦。但是高尔基却没有对生活失去信心，而是坚强地走了过来。

高尔基原名阿列克谢·马克西莫维奇·彼什科夫，小名阿廖沙。他自幼丧父，随着母亲和外祖母来到外祖父家。这一切只是主人公阿廖沙艰苦命运的开始。外祖父家，与其说是家，不如说是人间地狱。外祖父掌管着家里的一切，脾气非常暴躁、视财如命，主人公阿廖沙时常因为犯错而被痛打；两个舅舅常为了分家而争吵、大打出手；家中的女人更是没有地位，任丈夫打骂，发泄。这一切在阿廖沙幼小的心灵留下了阴影。

之后，阿廖沙离开了外祖父家，独自一人踏上社会。他曾在许多地方打过杂，在这期间阿廖沙饱受欺辱，但他还是熬了过来。因为他被自己坚强、不屈服与困难的精神与信念一直支撑着。

时代在不断进步，但人们却越发变得懦弱了，遇到困难就想要退缩、逃避或者走捷径。屠格涅夫说过：“想要得到幸福，你首先要学会吃得起苦。”美好的生活必须有所付出，才会长久，有所争取，才会得到。

《名人传》读后感

《名人传》由法国著名作家罗曼·罗兰的《贝多芬传》、《米开朗琪罗传》和《托尔斯泰传》组成，它们均创作于二十世纪初期，无论在当时是在后世都产生了广泛的影响。在这三部传记中，罗曼·罗兰是紧紧把握住这三位拥有各自领域的艺术家的共同之处，着力刻画了他们为追求真善美而长期忍受苦难的心路历程。

翻开《名人传》，在首篇的引言中有这样一段话：“我们周围的空气多沉重。老大的欧罗巴在重浊与腐-败的气氛中昏迷不醒，鄙俗的物质主义镇-压着思想，阻挠着政府与个人的行

动。社会在乖巧卑下的自私自利中而死，人类喘不过气来。打开窗子罢！让自由的空气重新进来！呼吸一下英雄们的气息。”

我从贝多芬身上学到了许许多多崇高的精神，特别使我佩服的是他那种顽强地与命运抗争的精神。贝多芬全名叫“路德维希罗·冯·贝多芬”。贝多芬的童年是痛苦的，人生对他来说就好像是一场悲惨而残暴的斗争。父亲急于想开发他的音乐天分，使用暴力迫使贝多芬练习各种乐器。当他稍长大一些，恶运又一次降临到了贝多芬的头上：他失去了最亲爱的母亲，贝多芬悲痛欲绝，只有写信向朋友哭诉。

贝多芬的一生是悲惨的，也是多灾多难的，但他为什么还能成功呢？为什么正常人做不到的事，他却能做到呢？这引起了我的深思。我认为，贝多芬之所以成功，是因为它有着超与凡人的毅力和奋斗精神。面对困难，他丝毫无惧。这就是他成功的秘诀。在日常生活中，我们遇到困难时，经常想到的就是请求他人的帮助，而不是直面困难，下定决心一定要解决。而贝多芬，因为脾气古怪，没有人愿意与他做朋友，所以，他面对困难，只能单枪匹马，奋力应战。虽然很孤独，却学会了别人学不到的东西：只要给自己无限的勇气，再可怕的敌人也可以打败。

苦难中长大的贝多芬也是幸运的。法国大革命爆发之时，贝多芬曾遇见莫扎特，并相互交流。接着，又拜海顿为师。后来，贝多芬开始崭露头角。就在贝多芬初次尝到成功的甜蜜的时候，痛苦又一次降临。慢慢地，贝多芬耳朵的听觉越来越衰退，他的内脏也受着剧烈的痛苦的折磨。但他还是瞒着所有人，直到他再也不能隐瞒了，才写信给韦格勒医生和阿曼达牧师这两位好友。贝多芬耳聋的程度是逐渐增加的，但没有完全聋，可以说，几乎贝多芬所有的作品都是耳聋后写的。

人们在贝多芬那青春洋溢的脸上看到了天才的目光：从那目光里人们又可以看到他悲惨的命运。之后的岁月里，性格过于

自由暴躁的贝多芬也不止一次的遭到了爱情的否绝.在遭受这些肉体痛苦之时，贝多芬又必须承受着另一种痛苦。

不但如此，他的身体也“背叛”了他，先后得了肺并关节炎、黄热并结膜炎等等.身体一天不如一天.尽管如此,但他从未放弃过音乐.要知道面对这么大的困难，贝多芬却毫不动摇，这需要多大的勇气和毅力啊！

生命的沸腾掀起了音乐的终曲.贝多芬渴望幸福;他不愿相信自己的不幸是不可医治的：他渴望治愈，他渴求爱情;他充满着希望。贝多芬与命运抗争，最终成为名人。同样，我们也要努力学习，做个品学兼优的好学生。贝多芬在写给弟弟们的信中曾说过：“只有道德才能使人幸福,而不是金钱。”

罗曼·罗兰称他们为“英雄”，以感人肺腑的笔墨，写出了他们与命运抗争的崇高勇气和担荷全人类苦难的伟大情怀。那么，《名人传》又能给予我们什么呢?我想，只有克服苦难的壮烈的悲剧，才能帮助我们担受残酷的命运，努力向前。除了这一点外，本书的作者罗曼·罗兰也想告诉我们一些道理：悲惨的命运和痛苦的考验不仅降临在普通人的身上，同样也降临在伟人的身上.当我们遭受挫折的时候，应该想到这些忍受并战胜痛苦的榜样，不再怨天尤人，要坚定自己的信仰。

《詹天佑》读后感

文中的一句句话语，一个个片段充分表达了詹天佑对工程的负责，身先士卒的精神，和一颗爱国心。

《詹天佑》一文描写了在1905年，清政府提出由本国工程人员独立修筑铁路干线“京张铁路”，在英俄等多数帝国主义国家的要挟下，詹天佑毅然接受了修筑京张铁路的艰巨任务。

在勘测过程中，詹天佑常勉励工作人员：“我们的工作首先

要精密，不能有一点马虎，‘大概’、‘差不多’这类说法不应该出自工程人员之口。”遇到困难，他总是想：这是中国人自己修筑的第一条铁路，一定要把它修好；否则，不但惹那些外国人讥笑，还会使中国的工程师失掉信心。他总是把这句话作为前进的动力，所以他遇到困难总是毫不畏惧。这让我不得不敬佩他。

在山势高，岩层厚的居庸关开凿隧道时，山顶的泉水往隧道里渗，詹天佑身先士卒，带头提着水桶去排水，他常常和工人们同吃同住，不离开工地。

詹天佑对全线工程曾提出“花钱少，质量好，完工快”三项要求。京张铁路经过工人们几处奋斗，终于在1909年9月全线通车。原计划六年完成，结果只用了四年就提前完工，工程费用只及那些帝国主义国家估价的五分之一。

虽然我们不能像詹天佑那样有那么伟大的业绩，但我们要学习他的精神和他的优秀品质，让“中国近代工程师之父”——詹天佑的伟人事迹和他那不屈不挠，身先士卒的精神，一代代流传下去。

《傲慢与偏见》读后感

奥斯汀的《傲慢与偏见》，正如她自己所说，是在两寸象牙上细细的雕刻，它是奥斯汀的代表作。这部反映婚姻问题的小说是作者作品中最受欢迎的一部，也是她本人最喜欢的作品。作品生动的反映了18世纪末到19世纪初处于保守和闭塞状态下的英国乡镇生活和世态人情，其社会风情画似的小说不仅在当时吸引着广大的读者，实至今日，仍给读者以独特的艺术享受。她是第一个现实地描绘日常平凡生活中平凡恩的小说家，在英国小说史上起了承上启下的作用。

整部作品没有滂沱的气势，没有曲折跌宕的情节，但就是这种简单，精致深深地吸引着我们。奥斯汀短暂的一生几乎都

是在英国的乡间度过的，也许就是周围朴素、宁静的氛围孕育了她淡然的气质。并不能因为没有丰富的经历，就对她的对于事物的分析能力有所怀疑、读过《傲慢与偏见》的人一定会为她细腻、敏锐的情感所折服。在写《傲慢与偏见》时，她只是一个十几岁的女孩，难道这不是一种天赋么？她的确很少接触外界，但思想存在，想象存在，这一切的存在就足够。

海关知识讲座心得体会篇三

机缘巧合，最近我的一位朋友给我推荐她的书单，其中《学习之道》是我20xx年买的，却一直都没去读过，书跟人也有缘分的，因为我们互推了书单，所以我也开始拿起这本《学习之道》，没想到真有相见恨晚之感。

这位作者6岁的时候，在纽约格林威治村的华盛顿广场公园的国际围棋摊上，对国际象棋一见钟情，而且非常入迷，他7岁居然就开始参加比赛，8岁开始就长期稳居全美同年龄组别的冠军，还参加了成人组别赛，也斩获颇丰。但17岁时，因为 `[searchingforbobbyfisher]` 这部以他早年棋手生涯为蓝本电影的影响，他被各类媒体和粉丝追逐，不再能安心下棋。

1998年他21岁时，放弃国际象棋开始学习太极，6个月后开始了太极推手的武术训练，2000年获得首个全美太极推手冠军。而且在哥伦比亚大学学习哲学。

为什么他会如此厉害？他认为学习方法至关重要。因此，他把自己的经历梳理分解提炼，变成了这本书。分为三大部分，我理解是把作者学习和比赛国际象棋那部分作为知；学习太极推手作为行，而以参加世界推手大赛来合一，从而阐述知、行、合一三个阶段。

我觉得中文“学习”两个字很有表达力，学是了解和模仿，习是练习。因此，学习是渐进的过程不可能一蹴而就，对于

已经知晓的部分，当然人们会增加自信，但如何面对不知或者尚未掌握自如的呢？这就牵涉到学习的态度了，因为这会打击人们的学习热情，所以了解渐进理论，鼓励不断努力，多着眼于具体的学习内容，少标签式的定论是更值得赞赏的取态。爱上学习本身，是人的终身财富。

在学习的过程中，遭遇挑战的时候，培养不畏艰险，勇往直前的正面信念也是非常重要的，如何不被自己的负面情绪干扰，专注于具体的内容或者正在从事的工作？作者都提出了“软区域”，“走出漩涡”的方法。

很多时候，我们都会不自觉地仅仅靠热情和本能在做一件事，而真正要做好一件事，需要系列持续的训练，改变本能反应，形成更有竞争力的潜意识。

学习知识本身不算难，但我们都是人，我们一定会有信心受挫，自尊受伤，情绪沮丧的时候，面对困境、不符合自己预期的情境、自己产生愤怒的时刻，如果我们能有意识不断练习改变我们看待问题的态度，学会从失败或者损失中学习总结，找到更好的解决之道，那么我们会因此得以成长。如果我们能够把愤怒的情绪转化成自己的力量，那就走上了更高层次的成功者的道路。

这一切在这本薄薄的书里都深入做了探讨，这些年“态度决定一切”是深入人心的热词，那么这本书就是在分享如何修正自己看待外界事物和人的态度的具体方法。包括对不公正待遇的反馈，如何把困境转化为优势，增强自己技能的具体方法“划小圈”，“让时间慢下来”，管理好自己的情绪“激发最佳状态”。

可以说，这是一本作者亲身实践，并非常实实在在总结，大尺度分享的秘籍。

希望每一位读者都因此受惠！

海关知识讲座心得体会篇四

在图书馆借了本《思想力》今天看完了，这是一本指导现在穿透未来的大书，是一部值得阅读的学术专著。

很喜欢在深夜读书，安静的夜里，书中的主人公会搬起凳子，坐在对面，跟我一起交流。

《思想力》一书的看点源于它的真实。书里用朴实无华的语言讲述了思想力在创业过程中的重要性，既有睿智的审时度势，又有预见性的胆略和气魄。陈玉松所做的健康事业珍奥核酸的成长过程，说白了，就是陈玉松的思想闪烁智慧的光辉，寻求与珍奥契合点的过程。

在这一过程中，陈玉松立足科学，用高科技说话，与行业尖端科学家商榷，以大手笔写意着人生创业的乐章。将一个科学发现还原到产品本身，借助企业的动力，打造人类的健康事业。从经营产品，到经营企业，再到经营文化，创立品牌，陈玉松一步步坚实地向前迈进。他的脚步从未乱过，每一步都走得踏实有力。假如不是思想力使他扎根健康大地，情系消费者，他早就会轰然倒下，除了一声巨响之外，绝望地打道回府了。为什么这么说呢？因为陈玉松辛苦创业的过程经历了几次大的危机。当时的梳酸媒体xxx至今仍被许多不明事实真相的人津津乐道，人们似乎忘记了后来多位科学家站出来为珍奥说话，澄清事实真相的过程，只记住了别有用心的人恶意制造出来的伤疤，忘记了珍奥被误解后已经痊愈，并且在为人类的健康事业继续服务的事实。这一点是至关重要的，也是必须被纠正的。核酸作为人类的基因工程，对人类的健康起着积极的作用，陈玉松用他的大气度，更确切地说，用产品的科学性打赢了这场战争，成为了健康的主导者，也用自己的真诚打开了市场的大门，将企业不仅仅做到全国各地，更将健康的触角延伸到了国外，为更多的人送去健康。

在陈玉松的境界里，思想力已从一个想法演变成了标本，它

不再只是一个概念化的东西，它已实实在在地变成了一门科学，一门促进企业发展，使企业文化有依托的科学。借助思想力，陈玉松的文化思维模式极具特色和个性化，使得他与众不同，也使得他成了众人纷纷效仿的对象。现实生活中，楷模的形成总是伴随着成功和欢笑，陈玉松用思想的源动力打造出来的思想力，是在经历无数的辛酸磨难后的成功和欢笑，更有着积极的意义和不可估量的力量。

“事实上，更多的时候我们在生活的路上走得不好，不是路太狭窄了，而是我们的思想太狭窄了，所以最后堵死我们的不是路，而是我们自己的思想。世界上所有的路都在思想里，一切的成功都出自思想力。”

性灵出万象，风骨超常伦。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

海关知识讲座心得体会篇五

在日本大阪大丸百货的早会上，一个清洁工正在指挥百货公司的管理层和其他员工做扫除，他们首先打开所有的窗户，让自然的空气吹进来。然后把所有到期的食品和销售不好的

商品全部下架，再把商品位置重新摆放，新选择的商品摆放位置是经过近期的销售数据和消费者的购物习惯决定的。最后一个类似宗教仪式的行为开始了，他们把炒热的食盐洒在地上，过了三分钟，这些盐又被他们用吸尘器吸走了。

接下来，这个清洁工开始对大丸百货的灯光明暗，植物摆放，背景音乐和气味清新剂的使用做了一些调整。完成这些工作，他带着两个助手来到大丸百货的厕所，确信厕所的任何一处角落都可以明镜照人后，他亲自从马桶里舀出一杯水，喝了下去。

这个清洁工并非是大丸百货的员工，而是大丸百货请来的环境顾问，大丸百货每个小时要支付他20万日元的报酬，这个清洁工的名字叫舛田光洋，1969年出生在北海道，就是电影《非诚勿扰》的取景地，但是他的家乡除了美景之外显得有些寂寞了。19岁那年，舛田光洋从大学辍学只身来到东京闯荡，因为只是一个农二代的穷小子，他不得不从清洁工开始做起，白天时薪是900日元，晚上时薪有1400日元。年轻时舛田光洋的偶像是拿破仑希尔，希望自己也成为一个导师样的人物，通过出版激励大众。但是没想到清洁工的工作一干就是。

面对东京的诸多诱惑，年轻的舛田光洋曾经变得十分物欲，并且愤世嫉俗。一夜暴富的想法甚至把他驱赶到犯罪的边缘。父母为了让他能成熟安稳些，在家乡给他介绍了对象。结婚之后的舛田光洋并没能静下心来，每天经历自己和有钱人生活的对比让他对财富更加渴望，他微薄的收入无法维持一个体面的生活。除了向朋友借债购买名牌衣服，他还两次通过借巨款去创业，但是因为急迫的心理和经验不足均以失败告终。

创业失败让舛田光洋一蹶不振，为了躲避债主他不得不四处搬家，妻子无法忍受这样的生活选择了离婚。极端失落的舛田光洋从此每天宅在房间，很少出门，即使吃饭也是叫外卖，

每个月还要父母定期汇钱维持基本生活。有一天他曾经的同事也是做清洁工作的朋友来看望他，发现舛田光洋蓬头垢面，胡子拉碴，俨然是一只住在狗屋里的猪，还有就是房间的味道让这个朋友转身逃走了。

第二天这个朋友带着清洁工具再次来到舛田光洋的家中，并且扔给了他一块抹布，让他一起打扫。就在打开窗户的一刹那，舛田光洋仿佛呼吸到了自己新的生命力，耀眼的阳光杀死了他心灵的病菌。虽然之前自己一直从事清洁工作，但是他十分厌恶鄙视自己的职业，工作的时候只做表面功夫，自己的房间也是十分杂乱。因为自己有作家梦，所以他有一个坚持读书的习惯，但是自己太浮躁了，读书也是囫圇吞枣。通过这次和朋友一起打扫自己的房间，舛田光洋有了一种从未有过的感觉，他欣然接受朋友的建议，重新回到清洁岗位。

重操旧业，舛田光洋没有了任何鄙视和厌恶的心情，他的心里装满了感激和感动，工作的时候变得一丝不苟。每天回家之后也要把自己的房间彻底打扫后才继续读书。慢慢地他开始能够偿还债务，并且因为自己的勤奋与好学，有一个姑娘十分欣赏他并且与他结婚。他的生活开始进入正轨。

通过自己的工作经历和亲身遭遇，舛田光洋发现他之前打扫过的个人家庭和企业环境中，凡是夫妻不和睦或者企业经营不善的都有很多卫生问题，那些家庭氛围良好以及企业经营优异的环境都非常整洁舒适。正巧此时他通过阅读知道了美国心理学家菲利普辛巴杜的破窗理论，这个理论印证了环境卫生是一个地区治安现状的反映，环境对人的心理可以施加重大影响。纽约当局就曾经通过治理街头胡乱涂鸦成功降低了纽约的犯罪率。

还有麦当劳全球总裁查理贝尔的事迹也让舛田光洋引发思考，查理贝尔是麦当劳史上最年轻的全球ceo，他推出了麦咖啡和星巴克竞争，对麦当劳的全球店铺进行重新装修设计，完成了麦当劳的中兴大业。他的第一份工作是在麦当劳店里做清

洁工，据称他打扫的厕所比其他店铺的柜台都干净，在成为麦当劳ceo之后，他还固定抽时间去麦当劳店铺门口迎客，亲自打扫卫生为员工做示范。他的经营口号就是“希望麦当劳的厕所比其他快餐店的厕所都干净”。

结合这些素材和自己的感悟，在妻子的帮助下，已经39岁的舛田光洋用三个月的时间完成了《扫除力》第一本书。在部分出版社不看好的情况下，首印六千册，三个月后奇迹般的火了，并被日本的许多明星追捧。他的书通过twitter和facebook得到广泛传播。很多企业主买来给自己的员工阅读。扫除当中是有着巨大的力量的，这个观点得到日本国民的认同。舛田光洋通过崭新的扫除方式，给扫除重新做了一次定义。所谓扫除力，就是通过清洁打扫的体力修持，结合心怀感恩的冥想。把自己塑造成改变环境的角色，进而强大自己的内心和磁场，最终获得意想不到的运势和结果的一种力量。

日本日经新闻给予扫除力高度评价，称之为是重塑日本国民精神的一本书，成名之后的舛田光洋开始四处演讲，为此他还成立了扫除力研究会，自己担任会长职务，很多日本企业也邀请他去做环境顾问，文章开头的大丸百货就是其中之一。现在舛田光洋的理想是把扫除力推广到全世界，更希望有一个世界扫除日。近期《扫除力》第5本中文版图书《生意兴隆的扫除力》已经出版，无论想吸引顾客还是激励员工，这本远来的经书还是值得大家念念的。

海关知识讲座心得体会篇六

学习力就应是包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造潜力的一个综合体。学习力的几大构成要素不是孤立存在的，而是相互叠加，互相促进，有机联系的整体，是人们自我学习、自我变革、自我超越、自我发展的螺旋式上升的过程。

学习力教我们从六方面来认识事物。

首先，何谓学习

因此我们要具备危机意识，透过不断学习来改变自己，不然就必将会被时代所淘汰。虽然从开始上学到离开校园，我们要经历十几年的学生生涯。但这段时间所学的知识还不足以应付你将来在工作和生活中遇到的各种问题。学校能给我们的只是正确的学习方法和思考方式。在生活和工作中所需要的超多其他知识都需要我们透过自我教育来完成，应对永恒变化的自然界，动物遵循着“适者生存”的法则，进化着，发展着。人类也是如此，我们务必根据环境的变化来不断学习，不断改变自己，主动地去适应社会，否则成功将无从谈起。如果将人看作一棵树，学习力就是树的根，也就是人的生命之根。

不必先谈研究学问，其实无论做什么事情都是兴趣第一！有了兴趣然后调动自己最大潜能。找到自己真正感兴趣的学科，然后全身心地投入进去，激发出你身上的全部潜能，最终在这一领域取得成功。能够说，兴趣就是学习力中最充沛、最快乐、最简单、最完美、最活泼的品质。兴趣是学习中不可遏制的激情和力量，你只有找到自己真正感兴趣的领域，才能最大限度地激发求知欲望，才能最终在这一领域获得成功。就像达尔文一样，他从小就对大自然充满了浓厚的兴趣，这种兴趣激发了他去探索大自然奥秘的极大热情。他从小开始到郊外收集各种动植物，然后认真地制作成标本。之后，也正是这种对生物学的强烈兴趣驱使他在1883年登上“贝格尔”号军舰，开始了举世闻名的环球考察，最终出版了他的巨著《物种起源》。从那里，我们能够看出，达尔文所取得的成就与他对生物学的浓厚兴趣是分不开的。从某种好处上来说，兴趣是最好的老师，学习兴趣促进了学习成功，学习上的成功又会提高学习兴趣，这是良性循环；反之，对学习厌腻，学习必然失败，学习失败又加重学习上的厌腻感，构成恶性循环。因此，我们在那里有必要讨论如何打破这种怪圈，

让学习构成良性循环。新鲜的刺激比重复的刺激更容易使人兴奋在学习时，要不断提出新问题，或者不断显露出问题的某个新方面。这会使自己受到新鲜的刺激，从而使兴趣油然而生。生动形象的东西比平淡、抽象的搞笑。

每个人都有潜在的学习潜力，只要你有发掘自我潜能意识与信心，就必须会唤醒心中沉睡的智慧巨人，从而在学习中不断克服困难，实现目标。每个人都有潜在的学习潜力，只要你有信心，你就成功了一半。

总之，当你在学习中发掘自身潜能时，要注意做到以下几点：

- (1) 充分地认识自我；
- (2) 大胆地相信自己；
- (3) 勇敢地挑战自己；
- (4) 热情地激励自己；
- (5) 坦然地应对挫折。

只要你有发掘自我潜能意识与自信，你就必须会唤醒心中沉睡的智慧巨人，让他帮忙你在学习中不断克服困难，实现目标在学习中，你也能够给自己施加一些压力，让它来帮忙你激发潜藏在自己身上的能量之后是学习习惯就应如何著名的教育心理学家布鲁姆，根据他自己数十年的实验研究提出一个论点：只要学习得法，97—98%的学生都能到达优等生的学习水平！绝大多数人都有学好的可能性，只是有的学生学得快一些，有的学生学得慢一些。只要努力没有什么做不到的没有什么“优等生”和“差生”的分别，那些所谓的“差生”，只是在在学习中暂时遇到了一些困难，只要自己不放下，我们就必须能取得成功。看了贾塞尔故事，很受感触，我想如果是自己遇到这事也许只会更加沮丧，最后离成功越

来越远。在“牛粪事件”之后，经过两年的努力，贾赛尔不仅仅攻克了英语，还迎来了改变命运的机遇！他同时被4家商学院录取。

这都是他自己的努力所得来的，他付出的比他人更多，承受的也更多，但收获的也是最多的。那些所谓的差生对自己的学习根本就没有挫败感，也没有认识到自己在学习中的问题，只明白把职责推给别人，那么，他们也不可能使自己从失败中得到教训，更别提今后的改善了。所以，那些还戴着所谓“差生”帽子的学生，如果不能从自身找原因，不能从自己能够控制的原因开始改变，他们就会成为一个永远的失败者。习惯真是一种顽强而巨大的力量，它能够主宰人生。因此，我们就应学会建立一种好的学习习惯，它是不断提高学习力的保证。不容否认，良好的学习习惯对于学习力的提高乃至人生道路都有十分重要的影响。任何人要想获得满意的学习效果，就务必构成学习上的自动倾向，也就是说要养成良好的学习习惯。养成好的学习习惯，不光是嘴上说的，还要作出实际行动，这样才能真正保证提高学习力。

好的习惯要这样：

1养成良好的读书习惯。2勤于观察。3善于质疑。4学会自学。5善于将知识融会贯通。6有效管理自我。

学会控制自己的情绪、照顾自己的起居生活。在学习方法上，我们要用自己最喜欢的方式学习。那些最喜欢的和最适合自己的方法，其实就是自己最关注、感觉最有兴趣的学习方法。不去盲目的学习别人认为好的学习方法，因为那并不必须适合自己。我们的学习时用可贵的婴儿原则，想必学习将会不再枯燥和困难，而是十分惬意和简单。

上帝给了我们每个人两只耳朵、一张嘴，就是因为他想让我们少说多听。很多时候听比说更重要，该听的时候不要说，在别人说的的时候也不要插嘴，多听挺比较好。

然后，当然是教会我们如何学习了最有价值的知识是关于学习方法的知識，它是学习力中最讲科学含量、最讲技术操作的品质，方法的优劣决定着一个人学习的成败。在学习中，重要的不是你已經掌握了多少知識，而是你掌握了多少获取知識的途径与方法。虽然学习的过程，谁都无法省略，但方法能够使你的学习过程变得更简单、更快捷、更搞笑！

作为学生学习是我们最重要的事，然而我们学习了十几年有没有认真想想如何去学习。在学习效果不显著的时候我们常常会觉得我们的学习方法不好。英国诗人柯勒律治曾将学习者分为四类：第一类人好比计时的沙漏，他们学习就像在注入沙子，注进去又漏出来，到头来一点痕迹也没有留下；第二类人像海绵，他们什么都吸收，挤一挤流出来的东西却原封不变；第三类人像滤豆浆的布袋，他们将豆浆都流走了，留下来的只是豆渣；第四类人像宝石矿床里的矿工，他们把矿渣甩在一旁，只要纯净的宝石。这四类学习者成败的原因，就在于方法的不同。

海关知识讲座心得体会篇七

在国庆看完了这本书，现在才补上最后一篇读后感，实在是又拖延了。

总的来说，这个国庆假期过得极具意义，虽然也不那么地利用好每一分每一秒，但是过得最充实的一个假期了。

期间坚持每天早起，更新了四篇博客，在按时甚至提前完成考试复习计划之外，阅读完了1.5本书，并进行了输出思考，并慢慢付诸实践。

很多时候，如果你稍微多向前一步，就有机会从一个看客变成掌握主动权的人，后来的很多故事，才有成型的可能。

海关知识讲座心得体会篇八

今天读了舛田光洋的书《扫除力》，来写一个读后感。

1、房间状态是你内心的写照

书中说，你所居住的房间就像你自己。换句话说，能够反映你内心状态的，就是你的房间。

不得不说，上面的这两句话，恰恰说到我的心里去了。环顾一下自己的房间(整间屋子一片凌乱)，正好与我内心既不满足现状而又无能为的心理状态相对应。

房间，是一面镜子，恰当的折射出了我的内心的混乱;房间里的脏乱，是我内心混乱的状态向外在物质世界一种延伸。

2、房间脏乱造成的不幸

书中说，房间整洁的人幸福会越发加倍，而房间脏乱的人则会进一步不幸，这就如同“物以类聚”这个规律。

这句话说的也在量。你内心的反映，会造成房间的一种状态(或整洁，或脏乱)，而房间的整洁或脏乱的环境又会形成一定的磁场，吸引与你所散发的能量性质相同的物质。

如果对被污损的物品放任不管的话，就会产生负面的磁场，积聚某种潜在的负能量，从而不断招来一些不好的事情。

就比如说，我有一双袜子没有洗，可能有另一条裤子我也不愿意洗，可能进一步我连碗也不想刷，房间大概会一步步走向脏乱的状态。

3、运用“扫除力”改变房间的脏乱状态

整洁的房间自然会让人心旷神怡，脏乱的房间则不会让人觉得很舒服。

脏乱的房间相当于“负面磁场空间”，当你在这个空间走过时，在某一瞬间你会意识到房间的脏乱状态，与此同时房间的脏乱状态也会很微妙的感染到你当下心情。由于房间脏乱状态的影响，你可能会进一步吸收并放大内心潜在的负面能量。

在脏乱的房间时间久了，无论你读过多少励志的书，或者是如何设法吸收正面能量，都可能不起作用，都可能让你干劲不足。

然而，要想改变这一困境，确是很简单的：要想去除潜在的负面能量，只要打扫房间就能做到。扫除能够改变周围的情况，能够解决问题。

作者(舛田光洋)把这种通过扫除而实现的改变环境与人生的神奇力量命名为“扫除力”。

4、实施扫除力的五个步骤

扫除力的具体实现方法分为五个步骤，即“换气”、“丢弃”、“去污”、“整理”以及重塑平衡磁场的“撒盐”。

通过“通风”驱除房间中蕴含着负面能量的凝滞的空气。要想去除这些负面能量，你必须对房间进行通风换气。每天尽量通风一次。

通过“去污”解除你的心结。如果你的房间里明显布满灰尘，并且很杂乱，那么你的内心一定很焦虑；如果你的浴室很脏，到处是霉迹和水垢，那么你一定内心疲惫，渴求身心的放松；这些“污渍”，清楚地反映出你的内心，折射出你目前所处的状态。解决它们，实施“去污”行动。

通过“整理”将物品整齐地归置到适当的场所，为你的房间增加了整洁感，使你原本该做的事情变得清晰而明确。每个物品都被分类存放在该放的地方，每个物品都有属于它自己的位置，这种状态有助于调整磁场。

通过“撒盐”来完成整个磁场。自古以来盐就被用于去除污秽。这是最后的收尾工作，我们将用盐吸收剩余的负面能量。首先，要准备好粗盐；然后，将粗盐放在平底锅里炒5分钟，除去其中的水分；将盐冷却后散至房间各处，过后再用吸尘器吸走即可。

5、终结

你的房间反映了你的心理状态，甚至你的人生。那么，

请你，每天都扫出一片

整洁、清爽、明亮的空间，

哪怕只是一小片。

请你，将扫除力付诸实施，

你就一定能摆脱困境。

请你，一定要相信，

扫除具有神奇的魔力。

海关知识讲座心得体会篇九

学习力包含学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造能力。

哈佛定律中提到 $w=x+y+z$,即成功=勤奋+正确的方法+少说废话。此成功非世俗意义的关于金钱或者地位的成功,而是指如果你想专注的做好做成一件事情,需要付出的是持续不断的努力,找到正确的方法,提高自己的专注度。

既然人与人之间智商的差距并不特别大,可是为何人之间取得的成就差距这么大呢?同样一件事情,同样的环境,同样的学校为何有的人学的很好,有的很差呢?《学习力》中认为造成这个巨大差距的主要是因为学习态度和学习方法的原因。

“学习态度其中包括:积极、乐观、勤奋、毅力、坚持、专注等因素”。积极的作用已经有多次亲身经历,我们在遇到不好的事情时,越是悲观越是难解决且有时候会使得事情更糟。反而看开一些,不被自己的情绪所控制,如果没有想到办法解决就暂且搁置一旁,做好自己改做的事情。或许在某一个时间点,你的脑袋里灵光一现就想到了办法。所以我们自身要学会的是控制或者说不要去计较自己的情绪。很多时候我们不开心了,会陷入这件不开心的事情,越陷越深然后进入死循环,或者非要较劲立刻马上解决才能舒畅。其实,遇到情绪的时候告诉自己,是的,我现在不开心了。但是没关系,很多人很多时候都会不开心,继续做好自己该做的事情。如果能找到一点小方法化解自己的不开心,那就更好,实在没有也不必太过在意它。

在学习的过程中,我们总会遇到瓶颈期,会很想要放弃。放弃很容易,但是其实坚持下去需要更大的力气和自己做斗争。我的一个朋友,英语水平很一般,词汇量估计四级都达不到更不敢开口说。因为自己创业工作需要,逼着自己每天学习英语,有时候练习一个小时有时候两个甚至三个小时。没有去培训班,只是通过一些app软件跟读,最开始跟读的发音也不太准,一段文字可能只需要20-30分钟就可以读完,但是因为总也过不了关他花的时间是别人的2倍3倍。有时候也会迷茫气馁,觉得看不到自己的进步。可是在一天天一年年的坚

持中，他也能跟客户邮件沟通甚至敢接客户的电话了。并且靠着这样的英语水平也做起了外贸。

你觉得自己做不到的时候，需要去看看那些坚持下来的人。有时候，我们的确需要榜样给予我们力量。《学习力》中提到一句话“勤奋，这是我唯一的优势”。看到这句话的时候异常亲切，这是我在初中的时候就意识到的一句话。成长之后发现了自己与别人的差距，智商不高，拼不过家境，靠不了父母。做明星，脸蛋不够；做模特，身高不够。唯一能够选择的只是自己的努力程度。从那时候就想，勤奋是我唯一可以做的’。别人不愿意做的，我多做一点。别人不愿意想的，我多想一点。别人不愿意学的，我多学一点。因为，别无选择。

或许很多时候，我们需要逼一逼自己。只有经历过从坚持到收获的过程，才明白其中的意义。你的大脑会记住收获的喜悦感并认同它，在以后经历挫折的时候会更加的自信，学着让坚持成为习惯。好的习惯是人在我们神经系统中存放的资本，这个资本不断的增值，而我们可以一生中享受着它的利息。

习惯最好从小培养，做计划的习惯，预习的习惯，坚持读书的习惯，善于观察和思考的习惯，自学的习惯，以及有效管理自我的习惯。如果不做计划，很多时候我们就不清楚一天所要做的事情，也就无所事事中度过了。想做的事情一拖再拖，总也找不到时间总有很多的借口无法完成。因为有计划，所以心里对事情有一个谱。会有一些变动，但是也清楚知道哪些是最重要的，哪些是次重要的。即使在最忙的时候也能坚持做好自己认为最重要的事。改变，就是一点一滴的形成的。

有效自我管理的习惯，也就是现在大家说的最多的自律。以前总觉得那样的人生多无趣，被设计的那么严密多无聊。可是当一天天过去，一无所获的时候才想起来后悔。而看到偶

像通过自我管理，走了很多的地方读了很多的书，心里越来越笃定也越来越充实的时候，却羡慕不已。也只有当亲自经历了自我管理之后，你才明白很多简单的道理并不是空话。

海关知识讲座心得体会篇十

学习力应该是包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造能力的一个综合体。学习力的几大构成要素不是孤立存在的，而是相互叠加，互相促进，有机联系的整体，是人们自我学习、自我变革、自我超越、自我发展的螺旋式上升的过程。

学习力教我们从六方面来认识事物。

首先，何谓学习？

1. 学习能决定你的命。
2. 学习是要用一生来做的事。

因此我们要具备危机意识，通过不断学习来改变自己，不然就必将会被时代所淘汰。虽然从开始上学到离开校园，我们要经历十几年的学生生涯。但这段时间所学的知识还不足以应付你将来在工作和生活中遇到的各种问题。学校能给我们的只是正确的学习方法和思考方式。在生活和工作所需要的大量其他知识都需要我们通过自我教育来完成，面对永恒变化的自然界，动物遵循着“适者生存”的法则，进化着，发展着。人类也是如此，我们必须根据环境的变化来不断学习，不断改变自己，主动地去适应社会，否则成功将无从谈起。如果将人看作一棵树，学习力就是树的根，也就是人的生命之根。

3. 找到你真正感兴趣的，因为兴趣是伟大的导师。

不必先谈研究学问，其实无论做什么事情都是兴趣第一！有了兴趣然后调动自己最大潜能。找到自己真正感兴趣的学科，然后全身心地投入进去，激发出你身上的全部潜能，最终在这一领域取得成功。可以说，兴趣就是学习力中最充沛、最快乐、最轻松、最美好、最活泼的品质。兴趣是学习中不可遏制的激情和力量，你只有找到自己真正感兴趣的领域，才能最大限度地激发求知欲望，才能最终在这一领域获得成功。就像达尔文一样，他从小就对大自然充满了浓厚的兴趣，这种兴趣激发了他去探索大自然奥秘的极大热情。他从小开始到郊外收集各种动植物，然后认真地制作成标本。后来，也正是这种对生物学的强烈兴趣驱使他在1883年登上“贝格尔”号军舰，开始了举世闻名的环球考察，最终出版了他的巨着《物种起源》。从这里，我们可以看出，达尔文所取得的成就与他对生物学的浓厚兴趣是分不开的。

从某种意义上来说，兴趣是最好的老师，学习兴趣促进了学习成功，学习上的成功又会提高学习兴趣，这是良性循环；反之，对学习厌腻，学习必然失败，学习失败又加重学习上的厌腻感，形成恶性循环。因此，我们在这里有必要讨论如何打破这种怪圈，让学习形成良性循环。新鲜的刺激比重复的刺激更容易使人兴奋在学习时，要不断提出新问题，或者不断显露出问题的某个新方面。这会使自己受到新鲜的刺激，从而使兴趣油然而生。生动形象的东西比平淡、抽象的有趣。

4. 发掘自身的潜能

每个人都有潜在的学习能力，只要有发掘自我潜能的意识与信心，就一定会唤醒心中沉睡的智慧巨人，从而在学习中不断克服困难，实现目标。每个人都有潜在的学习能力，只要你有信心，你就成功了一半。

接着是学习习惯应该如何？

著名的教育心理学家布鲁姆，根据他自己数十年的实验研究

提出一个论点：只要学习得法，97—98%的学生都能达到优等生的学习水平！绝大多数人都有学好的可能性，只是有的学生学得快一些，有的学生学得慢一些。只要努力没有什么做不到的没有什么“优生”和“差生”的分别，那些所谓的“差生”，只不过是学习中暂时遇到了一些困难，只要自己不放弃，我们就一定能取得成功。看了贾塞尔故事，很受感触，我想如果是自己遇到这事也许只会更加沮丧，最后离成功越来越远。在“牛粪事件”之后，经过两年的努力，贾塞尔不仅攻克了英语，还迎来了改变命运的机遇！他同时被4家商学院录取。这都是他自己的努力所得来的，他付出的比他人更多，承受的也更多，但收获的也是最多的。那些所谓的差生对自己的学习根本就没有挫败感，也没有认识到自己在学习中的问题，只知道把责任推给别人，那么，他们也不可能使自己从失败中得到教训，更别提今后的改进了。所以，那些还戴着所谓“差生”帽子的学生，如果不能从自身找原因，不能从自己可以控制的原因开始改变，他们就会成为一个永远的失败者。习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，我们应该学会建立一种好的学习习惯，它是不断提高学习力的保证。不容否认，良好的学习习惯对于学习力的提高乃至人生道路都有非常重要的影响。任何人要想获得满意的学习效果，就必须形成学习上的自动倾向，也就是说要养成良好的学习习惯。养成好的学习习惯，不光是嘴上说的，还要作出实际行动，这样才能真正保证提高学习力。好的习惯要这样：1养成良好的读书习惯。2勤于观察。3善于质疑。4学会自学。5善于将知识融会贯通。6有效管理自我。学会控制自己的情绪、照顾自己的起居生活。在学习方法上，我们要用自己最喜欢的方式学习。那些最喜欢的和最适合自己的方法，其实就是自己最关注、感觉最有兴趣的学习方法。不去盲目的学习别人认为好的学习方法，因为那并不一定适合自己。我们的学习时用可贵的婴儿原则，想必学习将会不再枯燥和困难，而是十分惬意和轻松。上帝给了我们每个人两只耳朵、一张嘴，就是因为他想让我们少说多听。（）很多时候听比说更重要，该听的时候不要说，在别人说的的时候也不要插嘴，多听挺比较好。

然后，当然是教会我们如何学习了最有价值的知识是关于学习方法的知識，它是学习力中最讲科学含量、最讲技术操作的品质，方法的优劣决定着一个人学习的成败。在学习中，重要的不是你已经掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径与方法。虽然学习的过程，谁都无法省略，但方法可以使你的学习过程变得更简单、更快捷、更有趣！

作为学生学习是我们最重要的事，然而我们学习了十几年有没有认真想想如何去学习。在学习效果不显著的时候我们常常会觉得我们的学习方法不好。英国诗人柯勒律治曾将学习者分为四类：第一类人好比计时的沙漏，他们学习就像在注入沙子，注进去又漏出来，到头来一点痕迹也没有留下；第二类人像海绵，他们什么都吸收，挤一挤流出来的东西却原封不变；第三类人像滤豆浆的布袋，他们将豆浆都流走了，留下来的只是豆渣；第四类人像宝石矿床里的矿工，他们把矿渣甩在一旁，只要纯净的宝石。这四类学习者成败的原因，就在于方法的不同。

哈佛的《学习力》中对学会学习做了深刻的分析。首先它提出了三种错误的观点：第一，认为智商在学习中才是最重要的，不必太在意什么学习方法。第二，认为学习方法在学校时就已经学过了。第三，认为学习只能是拼命的读书。他还指出所有的学习方法，并不是对任何人都适合的，你要根据自身不同情况来灵活选用。总之，最好的方法，是能给你带来最大学习效益的方法，这种方法，只能在具体的学习实践中灵活运用。心情能够制约学习的效果，如果能够有效地控制自己的心情，始终保持愉快和轻松，你就能使自己的大脑处于最佳的学习状态。拥有这样的学习状态之后将不受任何诱惑影响，使学习提高。谁能够有效地控制住自己的心情，始终保持愉快轻松的状态，谁就能取得更好的学习效果。谁能有效控制住自己的心情，始终保持愉快轻松的状态，谁就能取得更好的学习效果。是“一团火”，也要摸一下，触一下，亲身体会一下什么叫“温热”、“灼热”、“炽烈”，婴儿处理未知的事物就是这样勇于实践！这就是学习中的婴

几原则。

观察实在是一个人最基本的学习能力。在学习过程中，我们需要训练自己的观察能力，培养那种经常注意预料之外事情的心情，并养成检查机遇提供的每一条线索的习惯。事实上，无论学习什么科目，都必须具有良好的观察力。观察可以激发求知欲，可以增进对知识的理解，可以使你获得更多的信息量。

回避错误的人是弱者，正视错误的人是强者，能够从错误中汲取教训、总结经验、反思自我并继续努力的人才称得上是成功的学习者。不能否认的是，失败与错误是每个人都讨厌却又不可避免要遇到的。无论做什么事，都有可能犯错误。学习也是如此。但我想要告诉你们的是，错误虽然不可避免，但对待错误的态度往往会决定一个人今后的成功与失败。

综上所述，做一个会学习的人首先应该学会调节自己的心情，了解自己学习的最佳状态。上帝给我们两只眼睛两只耳朵一张嘴巴，就是想要我们多观察少说话，然而观察对于我们广电专业更是尤为重要。最后就是要正视错误，其实错误就是经验。经验是最好的老师，规律是打开知识之门的钥匙。“培根的话虽然是在四百年前说的，但却丝毫没有过时，它所阐释的深刻道理，对于现在的学习者来说，依然值得他们铭记。

拥有了学习方法的我们，又该如何提高学习效率呢？

想学好一门课或是别的什么知识，就要始终使自己处于一种学习的状态，并对现实中的事保持一种深刻的观察模式。

哈佛的格言说的好，无论在何时何地，你必须成为一个高效能的学习者。始终使自己学习的速度大于或等于现实变化的速度。是的，只有你自己始终保持一种学习的态度，才能去主动的吸收知识，而不是被动的接受知识。然而，学会把握

时间也是一种学习的前提。无可置疑，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。时间是宝贵的，时间对于每个人来说也是公平的，这就要看每个人利用时间的能力了，有些人会合理安排时间，那就能事半功倍，否则只能是事倍功半。掌握时间的关键就是把握黄金时间。为了帮助学生们提高学习效率，曾经有人做过一个调查，将一星期学习35小时和一星期花不到35小时学习相同课程的人进行比较，结果发现她们的学习效果没有什么明显的差别。这个调查说明，学习效率的高低其实并不在于时间的长短。我们要合理的安排时间，不要让时间白白流逝。此外，规律的生活，充足的睡眠，健康的饮食和必要的休闲时间对学习来说也是非常重要的。

会选择对学习也有很大的帮助，你应该学会对something说不，合理的选择会让你在学习的过程中不易感到疲惫，很有层次感。而且我们在学习的过程中要学会走捷径，这里我指的不是偷懒，耍小聪明，而是在学习的过程中不能太死，太呆板，要学会换个方式或以另一种角度去学习。在学习中我们要分清主次，合理分配自己的精力在学习中保持清晰的头脑，从而以有限的精力去获得高效能的学习效率。此外，在学习的过程中要排除来自外界或自身的干扰，将它们的负面效应降到最低。

作为青少年一代，创新思维是非常重要的。

时代在不断的进步，事态万物无时无刻都在改变着。正是这变化的世界告诉着我们，谁能对变化适应的越快，更加了解，对变化掌握的全面，谁就能在有主动权，不被社会所淘汰。

而这一切的一切更加要求我们拥有创新思维。创新思维就是指对事物间的联系进行前所未有的思考，从而发现和创造出新事物的思维方法。

创新思维可以让思想具有流畅性，变通性，求异性和独创性。创新思维能帮助自己摆脱以前的束缚，进行前所未有的思考

方式，从而提升自己，成为真正学习的主人。

大多数人都是遵从自己从前的习惯，认为自己所谓的经验总是对的，盲目的过分相信自己的从前，往往这时很容易陷入泥潭中，无法自拔。由此可见创新思维对于我们每个人有多么重要。在此过程中懂得多种方式学习同样重要。如同只懂得死板的根据从前是不可能有很大的进步的，创新思维的发散更要求懂得学会多点开发学习，沿着不同的思路，不同的角度看待同一问题，同样在创新思维中很重要。

每一个好的想法不是推论出来的，是通过不同的思维预想出来的。人能学习的知识是有限的，因为人的生命是有限的而知识是无限的。正是如此，不能拘束于从前。由此可见想象力显得尤为重要，想象是无穷无尽的，能想象的未来，想象到宇宙万物……而想象成为了进步的源泉。

梦，也许不只是一个简简单单的梦。很多伟人从梦中得到了启示，发现和创造了很多伟大的事物。是每个人存在的潜在的财富，是创新的宝库。也许一个简单的梦让自己的人生与众不同。同样的，每个人存在自己的直觉，也许你不够自信，不敢相信这一切，而往往为此而后悔。没错，要相信自己的直觉，直觉带给自己最真实的感觉，相信自己的直觉。

在创新思维的指引下，创造力发挥着巨大的作用。

读书力的精华在于创造力，所以创造力事相当重要的。创造力，是人类特有的一种综合性本领。一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。它是知识、智力、能力及优良的个性品质等复杂多因素综合优化构成的。创造力是指产生新思想，发现和创造新事物的能力。它是成功地完成某种创造性活动所必需的心理品质。例如创造新概念，新理论，更新技术，发明新设备，新方法，创作新作品都是创造力的表现。创造力是一系列连续的复杂的高水平的心理活动。它要求人的全部体力和智力的高度紧张，以及创造性思维在最

高水平上进行。

创造力是许多种能力的综合，包括吸收知识的能力、记忆知识的能力和理解知识的能力。吸收知识、巩固知识、掌握专业技术、实际操作技术、积累实践经验、扩大知识面、运用知识分析问题，是创造力的基础。任何创造都离不开知识，知识丰富有利于更多更好地提出创造性设想，对设想进行科学的分析、鉴别与简化、调整、修正；并有利于创造方案的实施与检验；而且有利于克服自卑心理，增强自信心，这是创造力的重要内容。

个性品质和质对创造力有着巨大影响。优良的个性品质如永不满足的进取心、强烈的求知欲、坚韧顽强的意志、积极主动的独立思考精神等是发挥创造力的重要条件和保证。总之，知识、智能和优良个性品质是创造力构成的基本要素，它们相互作用、相互影响，决定创造力的水平。

创造力行为有它独有的特征。思维能随机应变，举一反三，不易受功能固着等心理定势的干扰，因此能产生超常的构想，提出新观念。反应既快又多，能够在较短的时间内表达出较多的观念。发散思维，又称辐射思维、放射思维、扩散思维或求异思维，是指大脑在思维时呈现的一种扩散状态的思维模式，它表现为思维视野广阔，思维呈现出多维发散状。如“一题多解”、“一事多写”、“一物多用”等方式，培养发散思维能力。不少心理学家认为，发散思维是创造性思维的最主要的特点，是测定创造力的主要标志之一。聚合思维在创造能力结构中同样具有重要作用。所谓聚合思维是指利用已有定论的原理、定律、方法，解决问题时有方向、有范围、有程序的思维方式。发散思维与聚合思维二者是统一的、相辅相成的。人们在进行创造性活动时，既需要发散思维，也需要聚合思维。任何成功的创造性都是这两种思维整合的结果。创造力与一般能力有一定的关系，研究表明，智力是创造能力发展的基本条件，智力水平过低者，不可能有很高的创造力。

通过学习《学习力》，我们懂得很多，在学习的道路上，我们会继续前行。