

2023年微课培训开班典礼发言稿 培训班 开班典礼发言稿(精选5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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

心得体会简语篇一

在对牙齿美白治疗过程有牙龈保护程序，会在牙龈处涂抹保护剂以隔离药物，再通过强光照射进行美白牙齿，不会触碰到牙龈组织，亲水性美白粒子温和安全，对牙龈神经无刺激，所以在这过程中不会出现疼痛感。

蓝光护齿美白美白效果能保持多久？

1、治疗后24小时内避免冷热饮；

3、冷光美白后24小时内，牙齿很容易再染上有色物质，必须避免饮用茶、咖啡、可乐、红酒、莓果类饮料、有色牙膏、漱口水等及食用深色食物，同时要避免吸烟。

4、治疗结束后的第二、三天患者要在家中接着使用家用美白剂连续一周，从而巩固、加强美白效果。

5、冷光美白后要定期检查牙齿和洗牙能维持牙齿美白。激光美白

激光美白是将漂白药物涂于清洁和预处理过的牙体上，栗田兴再用激光催化分解漂白药，使其产生自由氧原子，自由氧原子活性很高，可渗达牙齿深部，与色素分子广泛结合再释

放出来；同时激光穿透深度相对较大，还可以继续去除深层牙齿腐败分解物中的色素分子，从而起到由内而外的漂白作用，达到牙齿美白的效果。

由于激光美白的照射能够促使牙本质小管充分打开，增强了牙齿的通透性，使得美白药物的效果能增加27倍，特别适合治疗外源性色素牙，一般可以改善2-4个色阶，迅速恢复洁白光泽，并呈现牙齿自然原色，美白效果持续时间可达到3-5年。适应症四环素牙、氟斑牙、黄牙、黑牙等色素牙。

术后护理

- 1、拥有一口洁白的牙齿，术后一定要做好一日两次刷牙，这样主要是清除牙齿上面的牙垢，清除口腔细菌，保持牙齿的清洁。
- 2、牙齿的保护跟每日的饮食也很有关系，过酸过冷或者是辛辣的食物都会刺激伤害的牙齿，所以平时这些食物的食用量也是要得到控制的，这样做不仅是保护了牙齿，也同样保护了人体的内脏器官。
- 3、如果牙齿出现了蛀牙斑或者蛀牙，还是要及时就医的，因为蛀牙如果得不到控制，以后只会越来越严重，影响牙齿健康。

心得体会简语篇二

白话学习，顾名思义，即以白话（通俗易懂的语言）为基础进行学习的一种方式。传统的学习方法常常偏重于理论和抽象的知识，而白话学习则更注重实用性和实际应用。在我个人的学习过程中，我深深感受到了白话学习的重要性，并从中获得了许多心得体会。

第二段：白话学习的优势

白话学习具有许多优势。首先，白话学习具有易懂的特点。相比于繁琐晦涩的学术语言，白话能够更好地将知识传递给学习者，提高学习效率。其次，白话学习能够帮助学习者更好地理解和应用所学知识。通过用通俗易懂的语言解释概念和原理，学习者能够更深入地理解学习的内容，并能够更好地将所学知识应用于实际情境中。最后，白话学习能够激发学习者的学习兴趣。将知识呈现得生动有趣，能够更好地吸引学习者的注意力，激发他们对学习的热情。

第三段：白话学习的应用场景

白话学习不仅在学校教育中有广泛应用，也在社会中的各个领域发挥着重要的作用。在科普知识的传播过程中，白话学习能够将复杂的科学理论和研究成果以通俗易懂的方式呈现给大众，使大家更好地了解科学知识。在商业与管理领域，白话学习能够帮助职场人士更好地理解商业运作原理，提高工作能力。此外，白话学习还在互联网教育、社区普法等领域发挥着重要的作用。

第四段：我的白话学习实践

在我个人的学习过程中，我也积极运用白话学习的原则进行学习。首先，我在学习新的知识时，会尝试通过通俗的语言表述概念和原理，以加深自己对知识的理解。其次，我也会主动寻找白话解释的学习资源，如教学视频、科普文章等，以提高学习效果。最后，我会利用所学知识进行实践，以检验自己对知识的掌握程度，并将知识应用于实际问题解决中。通过白话学习的方式，我发现自己的学习效果和兴趣都有了显著提高。

第五段：白话学习的价值

白话学习作为一种重要的学习方式，具有重要的价值。首先，白话学习能够帮助学习者更好地理解 and 掌握知识，提高学习

效果。其次，白话学习能够拓宽学习者的眼界，使他们能够跳脱学科的限制，更好地促进跨学科的学习和思考。最后，白话学习能够提高学习者的思维能力和表达能力，培养学习者的综合能力，在今后的学习和工作中具备更大的竞争力。

总结：白话学习在当今社会中扮演着越来越重要的角色，它不仅能够提高学习效果，还能够培养学习者的综合能力。通过合理地应用白话学习的原则，我们将能够更好地面对学习和工作中的挑战，并取得更好的成绩和成就。希望未来能有更多的人认识到白话学习的重要性，积极运用白话学习的原则，提升自己的学习效果和能力。

心得体会简语篇三

转眼间，这次的幼儿园教师培训已经结束，很荣幸自己能够参加这次的培训学习，这次的培训充实而富有意义，使我受益匪浅，让我如幼苗般得到了滋养，此次培训理论与实例结合，课程丰富多样，从全方位地精心诠释了成为一名优秀的幼儿教师。经过五天的学习，收获颇多，谈谈自己的一点学习体会。

我们的生活日新月异，随着社会的不断发展，教育理念也在不断更新。为了适应孩子的求知需求，我们要不断学习，随时补充自己的能量，给自己充电。如果只靠原来在学校学的那点东西，远远不能满足孩子的需求，日积月累就会被社会所淘汰。对孩子也是一件痛苦的事，更是一件不负责任的事。

过去，我们是领着孩子在学习，现在我们是和孩子一起学习，如果我们不把自己的知识的海洋装满，怎么才能满足孩子那一条条求知欲旺盛的小河？教师的业务素质很重要，现在的教育对幼儿教师的要求很高，琴棋书画，歌舞情乐，只有高素质的人才能更适用这个岗位。所以，我们每天至少学习一篇教学方面的文章，每天练练基本功，让自己在幼教领域不至于落后。

县幼儿园的吴院长详细深入的为我们解读了《幼儿园教育指导纲要》，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，其他几位教学经验丰富的骨干教师又结合幼儿教育的五大领域特点，为我们详细、生动的讲解了课程特点及教学活动设计、组织与指导，让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。能否成为一个好教师要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神。热爱、尊重、理解幼儿是幼儿教师必须具备的职业道德核心。爱是儿童正常成长的必要条件，我们要学会理解、关爱幼儿。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。(2)有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。(3)有丰富的情感。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

总之，经过此次培训，我懂得了很多的道理，学到很多知识，认识了很多朋友。在今后的工作和生活中我要不断努力，学以致用为孩子上好课，成为孩子的好朋友。

心得体会简语篇四

主数据管理[Master Data Management]MDM已经成为现代企业管理的关键环节，因为它涉及到组织中所有关键业务数据的集中管理和控制。而在实践过程中，白话主数据管理的重要性也日益凸显。白话主数据管理是指，在MDM过程中，以简单直接的方式传达主数据管理的概念和价值，并实现主数据管理的有效运作。在探索白话主数据管理的过程中，我

有着一些心得体会，下面将分为五段进行介绍。

首先，白话主数据管理的沟通和共识是关键。在实施MDM过程中，涉及到多个部门和多个业务领域，因此，沟通和达成共识是至关重要的。而白话的表达方式能够简化概念的理解和信息的传递，当所有参与者都能够理解MDM的重要性和益处时，才能够形成共同的目标和需求。因此，对于部门经理和员工来说，白话主数据管理是一项必须要学习和掌握的技能。

接下来，白话主数据管理需要注重实践和经验。尽管白话的表达方式能够使初学者更容易理解和掌握MDM的概念，但真正的实践经验对于白话主数据管理的理解和应用至关重要。在实践中，我们可以通过制定规范和流程，培训员工，建立数据质量和数据治理机制等方式来确保MDM的有效运行。只有在实践中不断总结经验，才能够完善主数据管理的过程，并使其与组织的业务需求更加贴合。

此外，白话主数据管理需要跟上科技进步的步伐。随着信息技术的发展，主数据管理领域也不断涌现出新的技术和工具。而对于白话主数据管理来说，需要及时了解和掌握这些新技术，并将其应用到实践中。例如，利用人工智能和大数据分析来提高数据质量和解决数据问题，利用云计算和物联网技术来实现数据的实时共享和更新等。只有紧跟科技创新的步伐，才能够更好地应对业务发展和竞争的挑战。

另外，白话主数据管理还需要建立良好的数据文化。数据文化是指组织中所有成员对于数据的重视和运用，而白话主数据管理正是在这一背景下产生的。建立良好的数据文化不仅需要领导者的支持和倡导，更需要全体员工的共同努力。这包括对于数据的正确使用和管理，对于数据质量的责任和关注，对于数据安全和隐私的保护等方面。只有在有良好的数据文化的支持下，白话主数据管理才能够发挥其最大的效益。

最后，白话主数据管理需要持续改进和优化。主数据管理是一个复杂而庞大的系统工程，需要不断的改进和优化来适应业务发展的需求。而白话主数据管理正是促进沟通和理解的工具，提供了从实践中得出结论并推动改进的方法。只有不断地检视和调整主数据管理的流程和规范，才能够更好地满足业务需求，提高数据管理的效率和质量。

综上所述，白话主数据管理在全球企业中变得越来越重要。它通过简化概念的表达和信息的传递，使得更多的人能够理解和参与到主数据管理的过程中。然而，白话主数据管理并不仅仅是一种简化的表达方式，更是需要注重实践和经验的，需要与科技进步相结合的，需要建立良好的数据文化的，同时也需要持续改进和优化的。只有在这些条件的支持下，白话主数据管理才能够成为现代企业管理的强大工具，为企业发展和竞争力提供强大支持。

心得体会简语篇五

时间过得真快，转眼间大学四年的学习生活即将结束。还记得报道时的炎炎夏日，还记得院长在联欢会上语重心长的话语。“你们是从东大的偏门进来的，四年以后我要让你们从东大的南大门走出去”。的确，为了他的这一句话，我为之奋斗了整整四年。这中间有喜有怒有哀有乐。现在回首这四年的学习生活，许许多多事情还历历在目。

学生的天职就是学习。学习是我四年生活的主线。我由一个普通的职中生一跃成为重点大学的本科生，这对我来说是人生最大的喜悦，同时如何跟上重点大学的教学进度也一直是我最担心的。

虽然没有表达出来，却一直在我脑子里浮现。

与那些从高中考上来的学生相比，他们大多是从县城最好的

高中考上来的。这样一比，我的信心几乎完全丧失。在以前的职中里我是矮子中的将军，充满了自信与自豪，到了这儿我的身份发生了显著的变化，变成了将军中的矮子。这让我自卑了很长一段时间。后来在军训中与其他系的学生一起军训，在交谈中，他们对我们充满了佩服：其一是觉得我们不容易，从那么多考生中脱颖而出。其二是我们大多是学校的佼佼者，在工作能力和自理能力方面较强，善于沟通。

这番评论虽然让我有了一丝安慰，但在学习上的忧虑还没有完全消除。院长毕竟是职教方面的专家，不失时机的给我们打气，从补课的第一天到开学典礼到不定期的见面，不断地给我们打气。

在前几届师兄们的事实面前，我深深地感受到，在学习上没有不可跨越的障碍，只需要不断的努力。

单从思想上重视还不够，还得从行动上着手。在这方面院里费尽了心思，提前补习我们欠缺的基础课，这让我从录取的喜悦中解脱出来，投入到紧张的学习中去。

这一段时间对我从一名职中生到重点大学的学生的转变有着巨大的影响。我发觉我的差距很大，产生了强烈的紧迫感，我不能掉队，我可以把距离缩短。

在你追我赶的学习氛围中，渐渐地增强了我的自学能力，同时一种适应大学学习的学习方法也渐渐地形成。后来院里又为我们安排高年级的学长介绍学习经验，帮助我们调整学习方法。借鉴别人的长处，克服自己的短处，让我们少走了许多摸索的弯路。

进入正式上课后，教师对我们的情况都非常了解，所有的教学方法和教学内容都作了调整。在教师的引导下，我做到课前预习、课上认真听讲，记笔记、课后系统复习，独立完成作业。

平时一遇到问题，就勇敢地去答疑(尽管有些问题问得比较幼稚)。到期中考试的时候，考试成绩不错。

虽然没有其他系的同学那么好，也总算能到自己的期望值，加上院长对我们的成绩又一次进行表扬打气，让我的士气更足了，就象打了一针“兴奋剂”。

到期末考试时我所有的课程都通过了，我这才松了一口气。后面的几学期我都这么做，紧紧地围绕教师的方法和要求，都取得了较好的成绩。尤其是大学一学年度我还获得了奖学金。奖学金的精神奖励比物质奖励更让我兴奋。这是对我一年来学习的肯定评价。

到了大二的下学期，我全身心的投入到四级的决战中，参加了学校的培训班，每天都把英语作为自己的一顿饭。时刻不松懈。当时我担任班长，加之考试期间班上又出了点事，我在学习和工作未能合理调整，导致英语四级考了57分。这个成绩在我的意料之中，我一个暑假都没能安心，总结自己的薄弱环节，坚持每天记忆单词。

到了三年级我们搬到四牌楼校区，参加校外辅导的机会多了，我报名参加了恩波四级培训班。在xx年1月份的考试中通过了，我这才安心了。

后来我渐渐地放松了对自己的要求，主观地认为都大三了，老师不会为难我们，学习也没有以前那么认真了，结果三年级下学期的考试成绩让我后悔不已。

《计算机通信网络》不及格，这对我的打击太大了。第一，我为我放松对自己的要求，在学习上松懈感到后悔。第二为即将到来的毕业找工作感到压力非常大。

在四年级上学期，我不急着找工作，重修不及格的课程，并全身心的投入到技能训练中去。

这次我非常认真，在平时的训练中我一直感到危机感和紧迫感。直到最后考完试我的心才踏实下来，其实我所有的努力并不是为了一张高级工的证书，关键的问题是我要学到一些技术，这样我才能在以后指导学生技能训练中得心应手。因为我深知“杯水车薪”的道理。

由于我态度认真，平时训练有素，在技能考核中取得了优异的成绩。这是老师精心指导的结果。从这件事以后我把所有课程安排都看得非常重。正如当初学习基础理论一样。

无论是教育实习还是毕业设计我都全身投入，并且都取得了令我振奋的成绩。现在回首大学四年的学习生涯，虽然苦了点但却很充实，这四年的大好时光没有虚度。

坚忍不拔，勇于面对挑战的精神已在我身上根深蒂固，同时学习能力的形成和良好学习习惯的养成将使我终身受益。

在四年的学生生活中，我不仅努力提高自己的学习能力和不断接受新的文化知识，还注重提高自己的思想政治素质。

我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，共产主义人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。

惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。

为此，我积极参加党支部的组织生活，在学习理论和其他同志交流的过程中不断学习。党的意识在我的脑海中渐渐形成，并激励着我在实践中刻苦锻炼，加强党性修养，增强辨别是非的能力，增强政治责任感和使命感，开拓进取，艰苦奋斗，

无私奉献为党和人民建功立业。

从群众中来到群众中去，我平时关心身边的同学，在思想上帮助他们进步，向他们宣传党的方针政策，使他们在思想上，行动上积极拥护党的领导，在学习上帮助有困难的同学，在生活上关心同学，让同学时刻感到党的关怀。

我一直注重个人工作能力的培养，在入学初我就加入了团总支的宣传部，做一个普普通通的干事，虽然我没有做出什么大的成绩，但这一段经历为我以后的工作都奠定了基础。

到大二我担任班长，这一年也是培养工作能力最关键的一年，这一年中我适当地减少了班级的活动，让同学们全身心地投入到英语四级的复习迎考中去。

针对班级同学的学习成绩成两极分化的现象，我主动找有关同学谈心，减少后进生心中的疑虑，同时将同学们反映的问题及时向有关部门和老师沟通，努力发挥好学生与老师，学生与学校之间的桥梁纽带作用。

班上许多同学以前都曾是班长，学生会主席，工作能力都很强，如果能把这些人的智慧都集中到班级的管理和班级发展中来，对班级的发展有着极其重要的意义。

在工作中我充当了一个协调者，主动征求这部分同学的意见，并把他们的意见落实到班级的日常管理中去，得到了较好的效果。

在平时的工作中，由于我考虑的比较周到，总支开会有统计什么都会由我来做，也正是由于把有的事情考虑的太细，缺少创新、打破习惯的勇气，致使没有能做出有影响的活动，这些缺点我将在今后的工作中不断改进，不管怎么说，一年的班长工作对我个人的影响挺大的，增强了我的心理承受能力，毅力，分析问题的能力等等。

此外，四年中我积极参加学校组织的活动，踊跃参与社会实践活动，并在实践中学到了一些课本上学不到的知识，在生活上我勤俭节约，并主动帮助身边有困难的同学。

毕业在即，回首四年的学习生活，我深深地体会到学院老师为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意！

一本好书，一篇文章，一段培训，一段学习，一次参观，我想都会引起您的共鸣。

《平凡的世界》这本书是一本以中国人为研究对象的关于研究人城乡变化的书，它是继全球畅销书《首先，打破一切常规》的又一本对于发现自身平凡的一本书，它旨在识别最普遍的人类的平凡，并告诉世人将这种平凡应用在个人和事业上，以致达到成功的表现。

现如今的人们是越来越自由了，虽不能说想干啥就干啥，但至少从就业到择业，以至于出国，存在主义的计划经济的“上帝”都不干预了。对于不少人，机会终于来了。从过去梦想不到的机会到过去梦想不到的成功。我们国家的社会整个都变了。

然而焦虑任然存在，听人摆布的痛苦在消失，取而代之的是选择的迷茫和自由的焦虑。还记得“牧马人”吗？“牧马人”是痛苦的：那场浩劫断送了他的事业。然而。“牧马人”又能找到“安慰”，因为浩劫解释了他的结局。现在不同的是浩劫结束了，“上帝”也退休了，别人成功了，而如果你作为一个“牧马人”一度渴望而没能实现辉煌人生，那你连怨天尤人的机会都没有了，有的只是自责。这种痛苦恐怕不亚于当年得“牧马人”。难怪有人说人又陷入了自由的厄运。

何为成功？见仁见智。有学者曾这样定义：成功就是充分实现你的潜能。在外部条件给定的前提下，能否成功关键在于能

否准确的识别并全力发挥你的天生平凡。何为平凡？就是你天生能做的一件事，不费劲，却比其他一万个人做得好。如果说得概念一点，就是做一件事的持续的、近乎完美的表现。

尽管平凡如此总要，但人们历来并不太注意它，更妄谈珍惜和发挥。我们从小到大都深受这种思想的影响。夸耀自身有点事不谦虚的陋习，做人应该谦虚，只有发现和改正缺点才是进步。这是否恰好与物尽其才有所矛盾呢？当我们只知道一味的去努力改正我们缺点的时候，那些注重平凡的人早已走在我们前面品尝到了胜利的果实，当然，缺点一点不在意也不好，应该适当加以控制就好，这才是最好、最有利于我们成功的做法。

有关你自身才干得最好线索，他们揭示了牢固精神联接的位置。孙少安、孙少平这些默默为人生承受苦难的人们诚然，这是些富有戏剧性的例子，表明人们如何在危急时刻原形毕露。但生活中充满了较为平和的时刻，同样能引发具有歧视性的反应。

一是学得快，顾名思义就是你在学习的时候那方面的学习得最快，那么方面就很可能是你的平凡所在。

二是满足，意思个就是说什么东西或者什么样的感觉让你满足，因为这样的满足感的来源也许就是你才干的又一样源头。

三是渴望，渴望揭示了才干的存在，特别是你幼年时期就感到的渴望

。一切只要你留心观察，细心分析你就可以发现你的平凡。

学得快提供了你识别才干的另一条线索。

有时一个人的才干并不通过渴望而示意，由于种种原因，虽然才干就在你的身上，但你却听不到他的呼声，相反，在你

后半生，某个事件将他突然点燃，如若你学习一种新技能特别快，就充分说明你具有某种强大的才干。

满足是揭示才干的最后一条线索，如前所述，你最强固的联结有一个结构性的特点，就是你使用他们时，会感觉良好。既然如此，如果你从事一项活动时感觉良好，那么你就很可能在使用一个才干。

我们每个人的秉性都与众不同，因而我们对满足的满足的体验也会各不相同。在这里，作者建议密切关注那些似乎给你带来满足的情形。如果你能识别他们，你就朝准确的判断自身才干迈了一大步。

不假思索的反应、渴望、学得快和满足都是能帮助你发现自身才干的蛛丝马迹。当你为生活二奔波时，不妨停下脚步来，避开从你耳边嗖嗖吹过的风，转而倾听这些线索。他们将帮助你发现自身的才干。

《平凡的世界》一书中还介绍了平凡识别器的功能，也就是能够非常准确的识别你的平凡，并且告诉你，它是通过测试来完成的。

“平凡识别器”意在帮助你提高你的观察精度，他向你提出一一配对的问题，捕捉你的选择，分析他们，揭示你的主导行为模式，继而告诉你，你的最大的平凡领域在哪里。

自古以来，人类笃信好就是坏的对立面，因而孜孜不倦地关注谬误与失败。

问通过探究离婚的原因来了解美满婚姻；世界各地的学校和工作单位鼓励我们每个人识别、分析和纠正我们的弱点，以求变成强者。此种忠告虽然用心良苦，却误入迷途。

谬误和失败固然值得研究，但它们对什么是平凡却无言以告。

平凡自有其自身的模式。

如果你想要在自己选择的领域中出类拔萃，并获得持久的满足，就必须了解自身特有的平凡。你必须精于发现、描述、应用、发挥和增强你的平凡。因此，在阅读这本书的时候，我明白了这个道理，停止关注你的缺点，转而细细探究你的平凡，做一遍“平凡识别器的测试”，学会它的语言，发现你的平凡源泉。

世界上的人数以亿计，测试出来某两个甚至某几个人的才干主题完全一致这是有很大可能性的，然而你的行为和他们却并不完全一样，因为你有的并不只是这这个主题，你还有其他比较弱的主题没有在测试中显现出来，所以不要奇怪你的行为为什么会和其他人不同，这都是天生的“才干”在领导你的行为。所以一个人的才干是非常重要的，千万不要忽视他，不然你会错过很多你想得到的东西的。

既然才干这么的重要，但为什么有的人不愿意研究自己的这种平凡呢？本书认为他们之所以不愿去发现自己的平凡，很大原因是因为他们不认识他们的真实自我有什么样的惊人之处。无论我们用什么名称，自卑感、不安全感这样的症状我们都不陌生。

尽管不无成就，他们却仍会怀疑自己是否真如人们所想的那样富有才干。引起怀疑也许是运气或环境，而不是平凡造就的成功。你耳边老是有一个焦虑的声音：“你什么时候原形毕露？”尽管你的理智结论相反，但这话你却听进去了。这部分充分说明，为什么人们在被要求描述其自身平凡时，很少提及自身才干。

相反，他们会谈到自一生中获得的 身外之物，如证书、文凭、经验和奖励。这些是“证据”，能证明他们取得了进步，获得了一些可以拿出手的宝贝。

本书并不是认为这种恐惧是完全消极的，毕竟不安全的反面是自满。然而，这本书提醒我们：如果由于害怕收获不丰盛而不去研究自己的平凡，就很有可能错失你的平凡。

平凡并不是当然的产物，平凡也需要被珍惜和重视，然而我们却常常犯错，忽视了他的存在。从现在开始把握自己的平凡还为时未晚，发现你的平凡去寻早属于你的成功吧！