

最新专注度心得体会 勤奋专注的心得体会 (优秀8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

专注度心得体会篇一

第一段：引入勤奋专注的重要性（200字）

在当今竞争激烈的社会中，勤奋和专注是取得成功的基石。勤奋代表着不断付出努力，永不放弃的精神，而专注则是将注意力集中于当前的任务，摒弃一切干扰。勤奋和专注的结合可以提高个人的工作效率，帮助解决问题，取得卓越成果。在我的成长过程中，我深刻体会到勤奋与专注所带来的重要帮助，下面我将分享我的心得体会。

第二段：勤奋与专注的双重好处（200字）

勤奋和专注可以提高工作效率。只有通过不断地付出才能够取得更好的成就。当我们专注于当前任务时，我们可以更好地理解问题，针对性地解决问题，节省时间和精力，从而更加高效地完成工作。例如，当我在准备考试时，我时刻保持专注，不被诱惑诱惑，不被周围事物干扰，我发现我的学习效率明显提高，取得了更好的成绩。

不仅如此，勤奋与专注也可以帮助我们解决问题。在面对困难和挫折时，勤奋的精神能够让我们坚持不懈，找到解决问题的办法。专注则能够帮助我们集中精力，深入思考问题，找到更多的解决方案。正是通过勤奋与专注，我们才能在困

难面前保持冷静和清醒，找到跳出困境的机会。

第三段：勤奋和专注的实施方法（200字）

实践证明，要做到勤奋和专注，并非易事。我们需要培养良好的习惯。首先，我们要制定明确的目标，并将其分解成具体的计划。这样可以帮助我们集中精力去做，而不是不停地考虑要做什么。然后，我们要养成良好的时间管理习惯。合理地规划时间，将时间分配给不同的任务，可以避免心思被其他琐事所占据。最后，我们要减少干扰。当我们专注于当前任务时，及时关闭手机、电脑等干扰源，找到一个相对静谧的环境，可以帮助我们更好地集中精力。

第四段：实践中遇到的困难及应对策略（200字）

实践中，我们常常会遇到各种困难，影响我们的勤奋和专注。例如，缺乏动力、容易分心等。为了应对这些问题，我制定了一些策略。首先，我发现激励自己非常重要。我会将目标写下来，并时常回顾，这样可以提醒自己的努力和奋斗的方向。其次，我会寻找适合自己的学习方法。每个人的学习方法不同，我会通过多种方式尝试，找到最适合自己的方法，提高学习效果。最后，我会斩断干扰源。当我专注于当前任务时，我会将手机放在远离我手边的地方，远离社交媒体等干扰因素，避免分心。

第五段：勤奋专注的结语（200字）

勤奋和专注是取得成功的基石。无论在工作中还是学习中，勤奋和专注都是非常重要的品质。通过勤奋的付出和专注的态度，我们能够提高工作效率，解决问题，迈向成功。同时，我们在实践中也会遇到各种困难，但只要我们坚持并采取正确的应对策略，一定能够克服困难。相信在不断努力和专注下，成功一定会向我们招手。因此，让我们坚持勤奋与专注的品质，为实现自己的目标而努力奋斗吧！

专注度心得体会篇二

当一个人面对困难的时候，一般会有两种选择：一个是选择前进，另外一个选择是选择退缩。许多人会习惯性的选择第二种，或者在选择第一种的时候也不够坚定。他们对困难的估计超过实际面对的问题，对困难所带来的焦虑远远大于失败后的痛苦。

《专注力的力量》带给我很多的思考，也教会我许多保持专注的小技巧，同时让我能更好的评估自己所面临的状态。以前，我做事情喜欢凭感觉，结果大好光阴被白白地浪费掉了；后来，我开始按计划做事，定好一个月的大目标，分解到每个周，然后每天去完成。但是未知的事情永远是你无法预料的，许多意想不到的事情忽然闯了进来，打乱你一切的部署和节奏。就像你费尽心机垒成的城堡，被一个破坏分子全部摧毁了，这一切让我很沮丧。最后调整了一下，改成动态的和灵活的计划。但是人总是很贪心的，我也毫不例外的成为了一个急功近利者。启动健身计划时，想象自己完美身材时的情形；启动读书计划时，恨不得把全世界最优秀的书籍塞进脑子里；启动写作计划时，恨不得自己一下子写出优美的文字。把想象当成现实，结果这些过高的期待让自己心态变得很浮躁。这些完美主义的想法完全绑架了自己，让自己成为计划的奴隶，过分追求形式上的东西，而忘记了最初应该追求什么？当我遇到《专注力的力量》时，我明白我的问题所在，人的精力是有限的，我需要专注的做一些事情，我需要追求事情的质，而不是眼花缭乱的量，是时候砍掉那些华而不实的想法和计划了。

纪录片《玄奘之路》上，古印度人还没有掌握造纸术之前经书是抄写在宽大的栎树叶上的。僧人们用特殊制造的笔和颜料认真地把经文刻在上面，然后等叶子风干以后，储藏在经阁里。这个过程非常繁杂，非常耗费人的精力和体力，实际上一个专业的抄经人每天抄不了多少片叶子，但是当你看到藏经阁里陈列的望不尽的经书，你就明白他们做了多少工作。

当时我就在想，能不能除去自己的浮躁，像那些抄经人那样专注？这本书告诉我，可以的，但是你要训练。

自制力和专注力本来就不是天生的，它需要你不停的训练，要不停的跟自己的惰性，情绪和欲望做斗争。所以一个专注力很强的人都是一个能够在情绪和欲望面前保持克制的人，一个能一直聚焦自己的能量和注意力到自己的目标上来的人。

如果一个人任由自己的欲望和情绪操纵内心，那么就算他有很大的潜力去成就一项伟大的事情，最后也是落得一事无成，当你慢慢的经过专注力的训练，将一些习惯慢慢内化成生活的一部分的时候，你就会发现原来专注一件事情也是那么的简单和理所当然。如果不能持续训练，经常中断，那将是一场噩梦的开始，你会一直走在纠结的路上，与坏习惯和惯性作斗争的时候，你会经常处在下风或者与它们妥协。所以要想真的做到自制与专注，就需要静下心来，谨慎的面对你所面对的每一个问题，不能松懈。

当你专注的时候，你会更高效的完成一件事，你会有持续的行动力，而不会被拖延这个坏小子牵着鼻子走，你才会惊奇的发现有些困难没有你想象的那么可怕。虽然坏习惯就像蒲公英一样，即使你把它拔起来了，但是不知什么时候它又会冒出来。读《专注力的力量》，不会立马让你变得更专注，但是在你前进的路上它给你指明了方向，让你多了一份坚定和从容。

专注度心得体会篇三

第一段：介绍幼儿专注的重要性和困难性（200字）

幼儿专注是指在一段时间内，将全部精力集中于某种活动或任务上。专注是儿童获取知识，发展智力和提高自控能力的关键。然而，幼儿的专注往往很困难，因为他们的注意力极其容易分散。在幼儿园和家庭，我们需要给予儿童足够的理

解和支持，帮助他们培养专注的习惯，从而提高他们的学习成就和发展。

第二段：提供培养幼儿专注的方法和技巧（300字）

培养幼儿专注的方法和技巧有很多。首先，我们可以通过给幼儿提供一个安静、整洁的学习环境来帮助他们专注。儿童在一个没有干扰的环境中更容易集中精力。其次，我们可以给予幼儿明确的指导和目标，让他们明白自己需要完成的任务。例如，我们可以告诉幼儿在某个时间内完成多少道题目或阅读多少页书。此外，我们还可以利用幼儿感兴趣的内容来激发他们的专注。通过与他们合作，了解他们的兴趣爱好，我们可以设计出吸引他们注意力的活动。最后，我们需要给予幼儿正面的反馈和激励，以鼓励他们保持专注。当幼儿集中精力完成一项任务时，及时表达对他们的赞赏和鼓励，这将激发他们继续专注和努力。

第三段：分享我个人在幼儿专注方面的经验（300字）

作为一名教育者和家长，我也经历了培养幼儿专注的过程。我发现，与幼儿建立良好的沟通和关系是非常重要的。当幼儿知道他们受到尊重和关爱时，他们更愿意去专注和学习。我还发现，定期安排一些有趣和富有挑战性的活动对幼儿的专注能力有很大的提升作用。这些活动包括解决难题、参与创意活动和进行小团体合作等。通过这些活动，幼儿可以锻炼自己的思维能力和解决问题的能力，同时保持较长的专注时间。此外，我还鼓励幼儿培养良好的自我控制能力。通过与幼儿讨论和设立小目标，他们学会了如何控制自己的冲动和情绪，从而更好地专注于任务。

第四段：总结幼儿专注的好处（200字）

专注的好处不仅体现在学习上，还有助于幼儿发展其他方面的能力。首先，专注能够提高幼儿的思维能力和创造力。当

幼儿将全部精力集中于一个任务上时，他们能够更好地发现问题和提出解决方案。其次，专注可以帮助幼儿培养自控能力。当他们学会控制自己的冲动，专注于一个任务时，他们也更容易控制自己的情绪和行为。最后，专注还可以提高幼儿的学习成就。当幼儿能够保持专注时，他们更容易理解和消化所学的知识内容，从而取得更好的成绩。

第五段：给予幼儿专注的建议和总结（200字）

最后，我认为在幼儿的成长过程中，培养专注是一项重要的任务。我们应该为幼儿提供良好的学习环境和适当的引导，帮助他们养成专注的习惯。同时，我们也要尊重每个幼儿的个性特点和兴趣爱好，通过与他们建立良好的关系，激发他们的专注和学习兴趣。只有这样，我们才能帮助幼儿充分发展他们的潜力，并在日后的学习和生活中取得成功。

专注度心得体会篇四

每个孩子专注的时候，都最美了。

在我小时候，并不知道什么是专注，所以做下来的每一件事都一塌糊涂。爸爸妈妈总是对我唠叨“说：”做什么事情都要用心、专注，尽全力做好每一件事，并且当你做好一件事时，你便会感到自豪和骄傲。到底什么是专注呢？这个问题我时常放在心里琢磨。

在假期的一个晚上，爸爸让我去泡茶，而我却一心只想着画画，含糊地答应了一句，就尽管让那水去烧了，自己便沉浸于画画的世界里，不一会儿便听见妈妈的惊呼：“这雾怎么这么多！”这便才想起爸爸的话来，不好！到了厨房，这里已经烟雾缭绕。在妈妈的抱怨中，赶紧迅速泡完茶后，又坐到了桌旁，边画边琢磨，这是否就是“专注”啊！心里又无比开心。

在这以后，便开始喜欢这种境界，开始喜欢专注。更因为这样，受到爸爸妈妈和老师的大力好评。再后来也随之领悟，“专注”就是“忘我”。忘记一切，将全身心的精力都投入你要做的事情中，且不说你做得有多棒，可它也一定会有属于自己的光芒。

妈妈将我认真，专注写作业的样子拍了下来。我惊呼这是什么时候拍的？妈妈笑着说：就昨天。我认真看着照片里的自己，便不自禁地笑了。那眼睛坚毅，可爱极了。

所以，对待每件事都要专注认真，并且你要知道：专注的你，最美。

专注度心得体会篇五

在当今快节奏的社会中，我们往往无法避免被各种外界干扰所困扰。然而，只有通过专注高阶思维，我们才能在竞争激烈的环境中脱颖而出。个人认为，专注高阶思维不仅仅是一种技巧，更是一种生活态度和能力。在过去的几年里，我通过实践和总结，认识到了专注高阶思维的价值以及如何有效地应用它，下面将分享我的体会。

第二段：专注的重要性

时下，很多人往往被周围琐事所困扰，分心于各种碎片化的信息。然而，个人所见所闻的海量信息并不能带来真正的价值，相反，它们常常让我们迷失在看似繁芜的世界中。尽管在大数据时代，我们可以随时获得海量信息，但惟有专注高阶思维才能将信息有序地整合起来，进行深度思考与创新。例如，当我们阅读一本书或研究一门课程时，若不专注于其中的核心知识点，我们将无法真正掌握和运用它们。

第三段：专注的挑战与技巧

然而，要真正做到专注是一项挑战。首先，我们需要学会自我调控，摒弃分心和拖延的习惯。我们可以通过设定明确的目标和制定详细的计划来帮助自己保持专注。其次，我们还可以采用专注力训练的方法，例如冥想、集中注意力的练习等。这些方法可以帮助我们提高专注力，并且在日常生活中更容易专注于目标，不断优化自我。

第四段：专注高阶思维的应用

通过专注高阶思维，我们可以做到提前思考和预测，避免受到过度情绪和压力的干扰。在工作上，专注高阶思维可以帮助我们更好地解决复杂问题和创造性地解决挑战。同时，它也能让我们更好地理解他人的观点和想法，从而达到更高的沟通和合作效果。此外，专注高阶思维还有助于我们培养一种耐心和自律的品质，能够更好地处理各种困难和冲突。

第五段：结论

总的来说，专注高阶思维是当今社会中至关重要的一项能力。只有通过专注于核心任务和重要信息，我们才能真正发挥自己的潜力，并推动个人和社会的进步。然而，做到专注并非易事，需要我們不断地进行自我反省和培养。通过掌握一些专注力训练技巧，我们可以逐渐提高自己的专注能力，并将其应用到生活的方方面面。因此，我相信，只要持续努力，我们都可以成为拥有高阶思维的专注者。

专注度心得体会篇六

专注就是集中精力做好一件事，专注就是长时间的全力以赴，专注就是一心一意坚持不懈，不达目的决不罢休。下面是本站小编精心为您整理的专注的重要性随笔，希望您喜欢！

专注，是成功人士一门必修课程。追求任何事情的成功，一定离不开对目标深深的向往并依恋。因为专注也是一个很小

孩子气的家伙，如果你对它不够专一、关爱，那么它随时都会向你发脾气离开你而去，从而影响到你成功的成长。专注，更是一面旗帜，它引领着成功人士走向成功结果的堡垒顶峰插上这面象征胜利的标志。

人生，活着都是为追求自己的美好幸福生活。而要想实现这个目标与历史上的名家完成一件名作和科学家要做一个成功的实验一样道理。关键是要先树立奋斗目标方向，才知道沿着这个轨迹去行走，专注只是在轨迹中行走的能源。在途中是否拥有足够的能源，主要原因是来自人自身的坚强意志薄弱与否有关。

每一个成功人士和每一个出色的科学家例子都可以举例告诉我们，如何在成功的背后去应对专注。比如比尔·盖茨专注软件的开发，造就了微软帝国，带来真正的计算机革命，个人也获得巨大成功，成为世界首富；居里夫人十几年如一日专注于从小山似的矿石中提炼放射性元素，两次获得诺贝尔奖金；陈景润专注于数论，终于攀登上了数学的高峰。

我们详细列举一个灯泡的发明家爱迪生例子来讲，当初爱迪生在灯泡研究发明时，他每天工作十八、九个小时。每天清早三、四点的时候，他才头枕两、三本书，躺在实验用的桌子下面睡觉。有时他一天在凳子上睡三、四次，每次只半小时。

如此苦心孤诣地研究了近十几年的时间，经历了许许多多的艰辛与失败，一会儿他以为走到目的地了，但一会儿又知道错了。但爱迪生从来没有动摇过，而再重新开始。大约经过五万次的试验，写成试验笔记一百五十多本，方才达到目的。灯泡的发明才给我们今天黑暗的夜晚带来了光明。如果当初没有爱迪生对发明灯泡实验的那份专注，恐怕今天我们还要过着点灯油蜡烛的日子，即使不会这样起码也可能会推迟几十年才有机会使用上照明。

专注就是集中精力做好一件事，专注就是长时间的全力以赴，专注就是一心一意坚持不懈，不达目的决不罢休。科学家几十天甚至几百天，重复着一个实验是一种专注；学生每天上八节课，每节课都能认真听讲是一种专注；外科医生手术台前一站就是几个小时也是一种专注。任何一项事业都需要专注，专注可以获得大大小小的成功。

专注，其实并不是任何人都可以驾驭它的。因为专注天生就是一匹千里马，如果你不是伯乐根本没有办法可以去驯服它。很多人都想成功实现自己的梦想，但中途遇到困难后就半途而废者居多。主要是缺少了对专注的那份坚持并高度执着原因而造成失败的。能够成功完成自己理想的人都属于伯乐；能够懂得如何驾驭专注的人，他的心和眼里已经容纳不了第二个目标的插入，这是他专一的表现，所以才赢得成功的青睐。

我国古代著名思想家荀子对“专注”有深切的体会，他说“锲而不舍，金石可镂；锲而舍之，朽木不折。”我国清代学者王国维曾总结了学习的三个境界。其一为志存高远，“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望断天涯路”；其二为持之以恒，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；其三为成功境界，“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。这些话都说明了目标专一和持之以恒是成功的必由之路。

专注之所以被称为一门艺术，说到底它真的是一件很出色的作品，而且是一种很珍贵而又无价的精神产物，懂得去追求它的人，它能够引领有志之士走向成功的彼岸，所以才冠此以艺术的美名！

专注需要一颗平静的心

不知为何，生活中多数人都存在一种浮躁之气。没有耐心去做一件事，才上班就想着下班；上课玩手机；不能安静地读完一本书；不能专心地吃一次饭……连生活都不能专注地做好，那能取得成就吗？浮躁，浮夸，流于表面犹如浮萍。不安分，

风一吹就散了。

庆幸的是，生活中像奥利拉这样认识到专注力量的人还是不少的。生活中，几乎每个单位或部门都会有权利专注于本职工作的人，这些人虽说平时不显山不露水，甚至不被领导所赏识，但其几年甚至十几年的专注于本职工作的韧性，却使其成为该领域的专家或权威。为人所知的360公司老板周鸿祎，说他不会给自己找上门来的员工加工资，而只会给两种员工加薪，其一是符合工资加薪规定的员工，其二就是那些专注于自己手里的工作，并且做出成绩的员工。这样的员工不用自己去申请，老板自然会给他加薪。

我听说学木匠的人最初是学拉大锯，而且一拉就两三年。为什么？一个重要原因就是要让心平静下来，去掉那种急功近利的浮躁之心。所以，如果你不想每天浑浑噩噩地上班下班，奔走在家——车站——公司三点一线上，就要将一颗浮躁的心沉静下来，专注于自己的工作或某一特长或兴趣上。

专注的力量在于坚持

天道酬勤的道理，几乎每个人都知道了，但是真做到的恐怕就不是很多了。“三天打鱼，两天晒网”这是我们大多数人常做的事。我们信誓旦旦，却往往半途而废。所谓专注一时者众，而专注数载者寡。

古训有言：“欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达”。简单理解就是人的欲望和涉及面多了，心思和精力就会分散，这样自己内心的志向就会被遗忘或衰退，而志向和目标不明确就使自己变得糊涂，这样就很难成就一番事业！

不仅如此，知道专注的力量之后还要坚持。如果王羲之不写黑了几缸水，他的字就不可能一字千金，就不可能有传世之宝《兰亭序》，也不会书法界获得“书圣”如此高的成就！这说明了什么？不仅要专一而且还要坚持！

我不敢说，你专注地对待一个人会得到怎样的结果？但是值得肯定的事，你专注于某项事业或领域，一如既往地专注，一定会有所成就！专注的人总是知道自己擅长什么，能做什么，做什么最好的前提下，一如既往地专注下去。因为，专注的人坚信：术业有专攻，坚持就是胜利，顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰！

专而倾注，因为专注的力量，才能行走的更远！

专注，是人生中一条较为重要的准则。我们面对三千世界总有数不清的烦丝恼恨。千般诱惑，万般不舍。

大智若愚。细细想来，这又何尝不是人生路上的一大道理呢！如果我们能都生的笨拙一下，不明情理，那也是一种幸福吧！有一位哲人说愿为愚人。初来或许不明所以，但细细想来会发觉话语中竟有如此的凄凉。

从明天起，做一个幸福的人，喂马劈柴，周游世界

从明天起，做一个幸福的人

面朝大海，春暖花开.....

海子是位诗人，更是一位哲人，他那与时不合的思想注定了，他那悲伤地结局。其实，世上总有那么一些人，走在世界的前方，却总被误解，如哥白尼、如伽利略、如苏格拉底，我们在今天赞扬他们伟大成就的时候，又怎样体味一千年前的凄苦。

但在人生路上，他们又是幸福的，他们对于人生的专注，对于信仰的专注，是他们在追求光明的路上，没有迷茫与彷徨。

专注，是拨云见月的手掌。

专注度心得体会篇七

专注贡献是一种积极向上的品质，它在我们的人生道路上扮演着重要的角色。通过专注贡献，我们能够全身心地投入到所做的事情中，不仅能够提升自己的能力和素质，还能够为社会和他人带来积极的影响。在过去的几年里，我通过不断实践和学习，感悟到了专注贡献的重要性，也深刻体会到了它带给我的种种好处。

首先，专注贡献能够提升自己的能力和素质。只有在全情投入的状态下，我们才能把时间和精力真正用在学习和工作上。当我专注于自己的目标和任务时，我能够更加深入地研究和思考，掌握更多的知识和技能。我曾经遇到过一个困扰我很长时间的难题，在花费了大量的时间和精力之后，我终于找到了解决的办法。这让我意识到，只有在我们真正专注的时候，我们才能够充分发挥自己的潜力，提升自己的能力。

其次，专注贡献能够为社会和他人带来积极的影响。在我们的社会中，人们对于专注贡献的人总是心生敬意，他们能够带来积极的变革和影响。正是因为他们的专注，社会才会不断进步。我曾经参加过一次志愿者活动，这次活动让我认识到了专注贡献的重要性。当我全情投入地做好自己分内的事情时，我才能够真正地帮助到那些需要帮助的人，给他们带去温暖和希望。正是这种温暖和希望，让我觉得自己的付出是有意义的，是值得的。

此外，专注贡献还可以帮助我们建立良好的人际关系。当我们对别人倾注出全部的关心和关注，他们会感受到我们的真诚和善意。在我的工作中，我遇到了一个非常难相处的同事。而通过不断地尝试和努力，我发现只有通过专注贡献，才能够与他建立一个良好的合作关系。我主动去倾听他的需求和困惑，帮助他解决问题，最终我们建立了深厚的友谊。这个经历让我明白，只有在我们专注于对他人贡献的时候，我们才能够真正获得他们的尊重和支持。

然而，在实践中，我也意识到专注贡献并非易事。我们生活在一个分心的时代，各种各样的诱惑和干扰不断地打扰着我们。要保持专注，我们就必须时刻提醒自己专注的重要性，并且制定合理的计划和目标。另外，我们还可以通过锻炼自己的意志力来增强专注的能力。坚持不懈地练习专注，相信我们会越来越好地掌握这种品质。

综上所述，专注贡献是一种可以使我们提升自己的能力和素质，带来积极影响的品质。通过专注贡献，我们能够更好地发挥自己的潜力，为社会和他人带来好处。尽管保持专注并不容易，但只要我们坚持不懈地努力，相信我们一定可以掌握这种重要的品质，并在实践中不断取得进步。

专注度心得体会篇八

当我们习惯了带手机，习惯了随时随地可以点播的电视，以及身边有了越来越多的干扰的时候，我发现专注力真的是一项稀缺资源。

这个问题和同学朋友们讨论，发现大家都有类似的困惑。想改变就要寻找方法。

我记得自己在不少书中看到一个方法，就是最开始要先练习并用上工具，像番茄钟之类的，就是一次给自己设定25分钟的专注时间，这个时间内专注只做手头上的事情，不要去被其它事情所打扰。

这个看似很简单的方法很快就被我们所接受，可事实就是往往看起来简单容易的事情，也只有自己亲自去做了，才明白到底是什么样的。

最开始我觉得设这个不到半小时的时钟并没有难度，甚至觉得这时长有点小短，但试验阶段就先适应一下看看。

当我真正开始设了这个时钟之后，最初一切还挺顺利，我沉浸在自己手头的事情当中，可不一会，突然手机响起了提示音，一声两音，随后就没了声响。

无奈，我还是让自己暂停一下瞄了一眼手机，看下是无关紧要的内容，随后赶紧就放下手机继续做事。

这件事也让我明白，为什么有的人会说一开始要把手机放得远一点，等一个番茄钟之后再去看。但我觉得像我这个方法偶尔也是可以考虑的，就是听到一连几声提示，可能是有急事，那与其让自己胡思乱想地猜测，不如花上一两秒看上一眼，确定一下，如果是琐事就直接放下，再继续投入眼前的事。

看来，再简单的事情，也还是要练习的。