

最新学围棋的心得(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文，欢迎大家分享阅读。

学围棋的心得篇一

我学钢琴的目的是训练右半脑，平衡双手，静养，娱乐。目标是花十年时间，考上业余十级。已学两年了，和网友交流一下自己的感受。

- 1、钢琴是乐器之王，表现力无与伦比，所以，它无法速成，练琴很辛苦，得有心里准备。
- 2、基本功很重要，刚开始学习就要规范，否则事倍功半，并且纠正很麻烦。建议请钢琴老师教。
- 3、最好每天都练。时间不少于1小时，有时间分次更好。
- 4、五线谱必学，并不难，多听多看就没难度，常见的乐理知识比较枯燥乏味，建议在练琴时化整为零地学。
- 5、手小者练了就会大的，有空撑开手掌练俯卧撑，我一年伸张了一度。殷承宗大师也曾这样做。
- 6、练琴时坐姿要端正。冬天手冷，关节僵硬，练热双手。
- 7、个人感觉练指法，哈农更适合成人。
- 8、学钢琴的人，至少是有德的人，所以我中午和夜晚9点后，决不练琴！练哈农太单调，邻里千篇一律地听，会去跳楼的。最好踩下减音踏板。

9、保持对弹钢琴的兴趣是不半途而废的前提，有机会多参加钢琴音乐会。

10、常到流行钢琴网看看听听下下，收益非浅。

学围棋的心得篇二

3月至今我在湖北金龙期货经纪有限公司进行实习工作。接受了培训并且成为了一名合格的经纪人。在此期间我觉得我长大了，学到了很多，经历了以前从没想过的沧桑的艰难。我真不由感叹，生活象一杯咖啡，品尝起来先苦后甜，只有经历时间的洗礼，在付出青春的汗水后才会得到最后的甘甜。

首先我来介绍一下我所学习并且工作的地方-金龙期货经纪有限公司。金龙期货前身系湖北省金属材料总公司上海交易部，成立于1992年5月，是上海期货交易所的首批会员，1995年5月金龙期货正式挂牌。多年来公司在资金管理、业务开发、风险控制等方面积累了丰富的经验，使投资者在保值、套利、投机中获得了良好的收益，并拥有了一批稳定成长的客户。

金龙期货是上海、大连、郑州三家期货交易所的全权会员，公司以信誉、服务为根本，以人力财力为依托，立足湖北、面向全国，充分发挥期货市场的规避风险和发现价格两大基本功能，为广大投资者与风险投资提供了最现代化的投资渠道。

公司总部位处武昌商业中心，毗邻亚洲贸易大厦，交通便利，地理位置优越；拥有近800平方米的现代化交易场所，国内一流的交易设施，宽敞明亮的交易大厅和设施齐备的专属客户室。公司内部拥有一支高效、精干、年轻的专业队伍。公司下设市场部、交易部、研发部、网络部、办公室、综合部、人力资源部、财务部、信息技术部，其分支机构有汉口营业部和南昌营业部。

公司在经营中一贯秉承道正、业精、守信、共进的经营理念，恪守客户至上的宗旨，遵循公开、公平、公正、合法、诚实守信的原则。凭借高素质、高水平的人才和先进快捷的交易、结算系统以及优质高效的信息服务，在期货业树立了良好形象。公司市场行为规范，业绩良好。目前，公司的客户群体遍及全国十多个省、市、自治区。套期保值和风险投资并重公司的目标是：不断提高期货代理份额，加强研究能力，完善服务质量，提高管理水平，壮大公司实力，依托湖北、面向全国，逐步发展成为真正意义上的投资理财的金融服务企业。

其次我来讲一讲我实习的经历。二月大年初六我就回到武汉，（情人节这天。呜呜，不但没有情人陪我，还淋了一身雨）。凭着东北人的狼性，我四处乱碰，（主要是在期货公司，证券公司应聘）不过结果不理想，吃了好多闭门羹。在三月初期，我记得是个星期五。我孤身前往金龙期货经纪有限公司进行应聘。接待我的是市场部的陈亮经理。他问了我很多问题，我们也聊一些生活琐事。从交谈中我发现陈经理是一位和蔼并且有头脑有魄力的领导，并且金龙期货缺少一些年轻有冲劲的年轻人，中层领导阶层空白一片。我暗喜：如果能在他的手下做事，前途一片光明。一个多钟头后走出陈经理的办公室。虽然有些忐忑，但是我依然昂首，个人感觉我的表现他还是很满意的。面视后的第2天下午。我接到了陈经理的电话，他告诉我我通过了，并且要我在星期一到公司进行培训两个星期。接到电话后我心里好高兴。我终究有着落了。并且从事于我喜欢的并且和专业对口的期货公司。说点题外话，从小我就喜欢赌博，不沾钱我打不起劲头来。从打台球挂杆，扑克牌，麻将，赌币机我都参与并且都曾辉煌过。我天生是个高手：）其实我觉得一个赌博高手一定要有四个因素。

- 1: 头脑反映要灵敏，并且总是能很快掌握熟练的技巧。
- 2: 要想胜利赢钱就要对自己所赌博的游戏有深厚的兴趣。
- 3: 运气要好，试问一个再优秀的赌徒如果祖坟冒黑烟，手气

背的不得了，每把都是糟烂牌，他怎么取得胜利。第四点也是最重要的一点：对自己一定要有坚定的信心。每次参与赌博的时候前，一定要抱有必胜的信念。这四点是我总结也是我所具备的。期货就是赌博，不是赌是什么？每天盘面上波动的数字不是钱啊，它也是需要技巧，需要投入兴趣，需要运气，更需要坚定的必胜信心。你做多上涨就赚钱，下跌就亏钱，做空反之。不是我要贯穿期货投资就是赌博这个思想，但是事实归事实，铁扳子钉钉子的。

说远了回到前面话题。听到自己被录取了，我着实的兴奋了一把，并且大大的破费的庆祝了一下。人生得意需尽欢，莫使金樽空对月。既然被录取了，我的着装方面和形象方面需要修理一下（呵呵，我为人比较邋遢、落拓）。毕竟是金融企业嘛！我不为自己着想也要为公司形象着想啊！趁着周末两天时间，我买西装、皮鞋、领带，修理头发和胡须。耶！收拾完了后我看起来还真象那么回事。周一我西装笔挺的充满憧憬的并且怀着对前途的茫然到金龙期货去参加培训。我们培训的内容主要有期货走势分析（包括基本面和技术面），客户开发，金融营销，客户咨询及服务，编辑和撰写投资报告等。由陈亮经理亲自操刀主持培训。期间也有一些期货投资方面经验比较丰富的老手为我们进行授课。本次金龙期货一共招聘了10个人，其中有9个人是武汉科技大学证券与期货专业的应届学生。这9个人（包括我在内的）都面熟并且个别几个非常熟悉。

两个星期很快过去了，我发现我真的学到了一些很有用并且再书本上学不到的东西，那就是经验。培训后公司留下了6个人进行试用（当然包括我拉），其中一个前台负责招待和接听电话报单的，另5个美其名曰：客户经理，其实就是个小编纪。试用期间工资少的可怜只有那么少少的四百元，不过我们公司还好，提供一套不错的住房和中午一顿免费的午餐。工资很少但是我充满斗志和信心。自从我被金龙录取后我就知道我从此告别了别人向往的稳定的生活和稳定的收入，因为我决定今生从事期货行业不离开。培训结束后我们马上进

入状态，进入做战阶段。一个期货公司要招收一些有用的人（也就是能为公司带来效益的人）。而我们这些刚走出校门半步的人，只能从事客户开发。当你有客户后可以得到佣金并且还可以为客户进行操盘，也就是做单子。

只有这样才可以为自己得到进一步的学习。我的梦想就是成为一名优秀的交易员也就是俗称的操盘手。所以在3月-5月期间我四处奔跑。走过汉口这边绝大部分证券公司，期货公司，包括拜访一些现货商人。我很辛苦，但是我知道香蕉很好吃，但是要拨皮。想在这行业走远走的好一定要拼，一定要搏。一切为了未来。四月中旬得知我们发工资了，从银行卡中取出，虽然只有4张大票，但是我觉得它在手中好沉好重。我激动，我兴奋，我想大声喊叫。这是我有生以来第一次凭着自己的努力和汗水获得的金钱，以后我要赚更多更多更多更多的钱。在我不断的努力下我的付出终于得到了回报，我成功的开发了两个客户，虽然他们的资金不多，但是我成功的迈出了第一步。到目前为止这6个新人中有3个人因为受不了无形的精神压力和有形的肉体压力辞职。剩余的3个人中包括1个前台和最初的9分之2的小经纪。

期货市场就是这么残酷，淘汰率高的劾死人。没有至之死地而后生的觉悟是绝对不行的。我就在9分之2中存活下来了，我很高兴。它就像一个有磁性的战场，吸引一批批的人进去拼杀，几轮回合下来，战胜的成了英雄，战败的被淘汰出局，这是历史的规律，也是大自然的规律。所以，涉足这个市场，欢喜多多忧亦多多。这一次我充满信心的走了进来，我坚信未来的我一定会闪光的。从此以后我要迈着坚定勇敢的步伐，持着：“当你全力以赴，全世界都会给你让路”的信念大步前进。我的未来我掌握！

学围棋的心得篇三

练习瑜伽可以使您自信、清晰和慈悲，这些重要的品质是每个人都想拥有的。

一、自信

一个瑜伽教师的力量并非来自自己,并非来自身体的技法和力量、外表、口才或证书,而是来自他(她)和所转达的瑜伽知识传统和源泉之间的紧密亲密关系。要是有一个教师能成为古老瑜伽智慧的代言人,他天然就能获得足够的自信。当我们说到传统和知识时是指对瑜伽完备全面的理解。

《瑜伽经》的作者帕檀伽里把瑜伽比喻成有八片花瓣的莲花:1)持戒、2)精进、3)体位、4)调息、5)制感、6)专注、7)冥想、8)神定。虽然目前体位练习几乎成了瑜伽练习的代名词,但我们应该始终记住体位练习只是那八片花瓣中的一片而已,其目的是让我们理解其他花瓣进而看清整朵莲花的全部面貌和意义之所在。要是我们没有理解其他花瓣,实在我们也没有很好地理解体位这片花瓣,因为那只是一个局部,而局部只有在在一个群体中才能获得它真实的意义。例如,要是你从来不知道汽车是什么和贵干用的,也就没有办法向你很好地诠释车胎是什么和贵干用的。因此,只有这种“全面的理解”才会给一个瑜伽教师带来真正的自信和教学时安然平静的心态,即使你没有办法在课堂上转达所有你了解知识,但那种知识仍然会因为你的“临在”而漫溢在课堂上而被学生们直接感受到。无论你是谁什么气势派头的教师,无论你在什么样的情况中,也无论你擅长教什么和面对怎样的学生,要是你认定瑜伽的目的首先是体验心灵的净化和安然平静,你就会有足够的耐心和健康的心态。你知道你不需要刻意地取悦所有人,你会天然地吸引那些有同样追求的学生,因为纯洁和安然平静恰正是这个世界上最缺乏和珍贵的东西。

一个瑜伽教师的自信会在以下三个方面获得支持,要是他(她)懂得如何“献身”于这三者并学会“凝神谛听”的艺术的话。

2) 前辈的瑜伽圣哲们和大师们的教导(sadhu)[]了解他们在瑜伽中的领悟、修为和心态;3) 经典(sastra)[]这意味着你去阅读和理解所有瑜伽练习或教学背后的哲学和核心内容。 你的

老师监督着你并帮助你解决实际的问题；瑜伽前辈们鼓动勉励并向你提供灵感；经典是你的信息库、内心的资源和这条道路上永远的伴侣。

二、清晰 1) 你 very 明确你在教什么和要到达什么效验。

在课堂上教得清楚而透辟的简单的内容, 要远远好过繁多但不明确透辟的内容。不要在一堂课上给自己和学生提出太多太苛刻的要求而使身心都无所适从或疲惫不堪, 在上课前你必须很清楚你今天这堂课的大旨、核心和要针对的问题是什么, 但同时又要保留调解的余地。你要可以或许紧紧抓住那些动人的刹时和“此在”的觉悟。你备课的结果是应该培养出一种明确的、渴望分享的豪情, 但同时不要太执着于细节, 因为很有可能会由于天气, 对象和时间等等外在因素你不能完全执行你备课的内容。你的主题可以来自你上一次课所教内容的延续、变化、重复或深入——也就是你大致的一个教学内容的提纲, 或来自于你最近在阅读或练习中获得的最新的心得领会, (养成在课前阅读的习惯) 要是你始终在不断学习和阅读, 始终保持着你在瑜伽中最宝贵的追求和热忱, 你的教学将会始终布满活力、喜悦和新鲜感。作为一个好的教师你并不需要么所不知, 无所不能, 但要是你教的每个细小内容都是你心之所感所悟, 你就能教得真切而清晰, 你就能打动你的学生。

2) 你可以或许用简洁明确的方法准确地转达瑜伽的内容。

你必须经历一个把自己转变为转达工具的过程, 也就是专业的瑜伽教师培训和在教学中长期的锤炼。没有任何人能从一个好的瑜伽学生马上酿成一个好的瑜伽教师。这是一个从接管者到给予者的完全不同的角色转换。教师是一个特殊的行业, 需要特殊的训练, 连一个普通的幼师都需要经历四年的培训, 凭什么你认为在一个月教师培训以后你就应该是一个教师了呢。当然, 要是你天生具有表达的天赋和当教师的倾向, 这个过程就能顺利地完成了。瑜伽教师培训真正起效用的是给你打下一个扎实的基础和让你看清瑜伽这条道路的蓝图。再好的培训者也只能展览给你他的东西, 但只有你自己的修为才能

真正帮助你自己发现你自己的能力之所在。

你得学会在教学时运用以下三种表达技法： 1、你的身体——肢体语言；2、你的口头语言；3、你的精神——你的精微的能量语言（指你的临在本身带给别人的感受）。 这三种语言的清晰度和效验反映的是你自己内涵的力度、沉静、平衡、纯粹、透辟和完美。它很大程度上来自于你自己的修为。除非你先成为一个好的瑜伽士，你没有办法成为一个好的瑜伽教师。

三、慈悲 要是作为瑜伽教师你的目的是服务你的学生，要是你的快乐是用你的知识和技法去帮助别人，你就在靠近慈悲，而真正的慈悲就是智慧本身。智慧就是付诸于实际糊口中的哲学。这意味着根据学生能接管的程度而响应地教授正确的瑜伽原则。瑜伽教师工作的核心就是除去痛苦（身体的和心灵的）和分享灵性的喜悦。因此应该警惕你的教学没有给学生带来“更多的痛苦”。瑜伽教学既不是教师的个人表演，也不是他（她）和学生的共同练习，而是教师通过引导、协助学生获得自身潜能的认识和对喜悦本质的体验的过程。瑜伽教学的核心是“心的转变和净化”。在这个世界上最大的痛苦是对自我的愚笨，因此最大的慈悲就是帮助别人认识真正自我的本质、价值和潜能，从而摆脱因愚笨(avidya)而产生的种种痛苦和挣扎。只要一个教师的教学仍不以这为前提，就不多是慈悲的。对一个真正的瑜伽士来讲，他（她）已看清痛苦的根源是内心的愚笨，而非命运和他人的过失。

愚笨是可以通过净化摆脱的，《瑜伽经》列出了这些造成痛苦的愚笨的体现：

1)asmita,假我。指我们糊口在一个很是狭隘的、错误的对自我的概念之中而限制了对其他更高生命境界的体验和快乐。

2)raga,对享乐的沉沦、执着和贪婪。

3)dvesa,因痛苦的影象而酿成的回避和排异。

4)abhinivesa,不安全感,不确定感,对死亡的惧怕。

真正的瑜伽练习会带来身体和生命力的净化,净化会带来觉知力、觉知力会带来精神的活力和精微感,精微感会带来自我认识的深度,深度会带来沉着、弃绝和呈献,呈献会带来爱、谦卑和服务,服务会带来恩赐和祝福,而恩赐会带来灵魂的喜悦和完美——那种超越时间的灵性生命,挣脱了假我和束厄局促——智慧而永恒的存在。

学围棋的心得篇四

有幸在正安学院参加了一期中医基础理论的课程,无法用言语形容学习感想。因为有一种强大的力量充斥着内心。从18岁学习中医药到中途转针灸专业,可能是开悟较慢,也可能是意识到自己真正喜欢的专业太晚,但好在我一直坚持着自己的梦想,不曾放弃,直到找到。可以说直到近两年才开始感受着中医学的魅力,在这场学习的革命中我似乎意识到,我是在以学习中医的形式来进行着这场生命的“修行”。有幸!必将加倍珍惜!

如何认识中医?学习中医?怎么走好这条路是我一直思考的问题:有种担心,在正安这个高平台上,我的“非零基础”既是优势也是劣势。优势:10多年的学习路程,耳濡目染地“正规”学习中医,是一种幸运。但也因为受过那么多年“学院派”理论体系的影响,思路不免局限、偏激,兼容并包的空间领域越来越小,突然扭转很多想法、思路不容易。在课上我提出了这个问题:“我怎么走好这条中医的路?”也是这个问题让我有切入点的去“享受”两天的课程。

首先:我们必须要有自己的“见地”,就是要对自己身体出现的现象,生命本质、价值有正确的“认识”。只有具备了这样的“能力”,才能正确的面对自己和将来的病人。

其次:理解“象”。在生活中找寻“答案”，大自然告诉了我们所有的解决办法，没有发现、开启的，只是我们不知晓、无法感知到罢了。但并不代表答案没在那里。

三：尽量用古人的思维方式想问题，我想这应该是一种“意识”，建立起来很困难，但也要迫使自己回溯到以前去体会。

四：中医是一种生活态度，用中医的理念影响生活，同样：生活中的经历更能深刻地体验中医。活里顺境时，学会告诉自己，这是人生曲折的缓冲。在逆境时候，也要告诉自己，这个时候正好磨练心境，人生用功正在此时。

似乎觉得中医之路刚刚开启，不徐不疾，稳步的前进吧！

感恩让我有幸来体会这次课程的所有人。

学围棋的心得篇五

期货投资是这学期我接触的一门很新奇的科目：作为一个学管理的学生，对于会计、投资、股票、风险、期货等一系列的经济名词自然不陌生，但是实战或是具体操作从来也没尝试过。期货实验进行了短短4周的时间，我个人觉得学会了一点儿东西，不仅仅是关于如何进行期货交易，还包括个人对生活态度的剖析。

第一节课，老师为了培养大家对期货投资的兴趣，要大家做游戏，随着价格波浪的起伏，我们可以选择买卖，而且还要记录盈亏，大家做的都很认真。最后我核算了结果，发现自己赚了3000多块钱，心里感觉还是挺美的，也对这个实验有了期盼。紧接着我们开始了真正的期货投资：

老师给每个同学的账户里存50万，可以利用它进行买卖。老师让我们先进行农产品买卖，引文价格波动小，风险相对要低。我买的是连玉米1106、沪铜1106和大豆，但是手数都很

少，误打误撞在下课平仓之前赚了1万多。最开始下单后，始终眼睛紧盯着持仓明细的界面，时不时的刷新，看着各项交易盈亏的起落，心都悬着，也有些明白了电视剧中股票投资者的心理。赚了高兴，亏了心急，大家第一次操作都很兴奋，教室里净是些“哎，涨了，涨了，赶紧平仓啊！”，“完了，跌了，我刚买的！”。周围有同学开玩笑说：“幸亏不是自己的钱，这要是心脏不好，可千万不能玩这个！”总之，第一节课，非常的尽兴。

一、“短线与长线的比较”

课后，我大概了解了一些期货交易具体时间，抽课余时间时不时进行一些交易。由于前一次买的铜和玉米成功了，我继续做这两种期货的交易。开始脑袋总是转不明白——一直是先买，看到价位合适就卖出，也许这就是初入行的通病。和很多同学一样，在期货投资中我喜欢天天到实验软件里看看，同时看见有的期货种类赔了喜欢留仓，盘算着“放长线钓大鱼”——例如沪铜1106，我买入了20手，在开始买进经历了一次小小的价格上涨后一直在跌，看着亏了13万，我想总会涨上来的，但最后跌了20xx多，还同时持有其他种类的期货，占用的保证金太多，我被平仓了。开始以为是系统出了问题，后来很多同学都出了这个问题，经过交流才明白，我的账户也由54万变成了38万。

看着那个空荡荡界面有种说不出的感觉——这也就是成也萧何败也萧何！我不仅没钓到大鱼，连鱼竿也折了。因此，我认为，现在我们毕竟对期货认识还不够深刻，做“长线”还不如做“短线”。当时的感觉就是期货市场的水太深了，今天收盘很高，明天开盘就跌到底了，瞬息万变的，谁也说不准明天的行情会是什么样的，对未来行情没有充分把握的情况下，切记不可留仓过夜，我认为短线操作利于像我们这样刚入门的人和一些中小投资者获利。

二、“多品种投资与单一品种投资分析”

因为本着尝试的心理，我对于哪一个种类的期货都想尝试，最后买了十几个：大豆、白糖、沪铜、天胶、燃料油等等，其中有赔有赚。后来的几天我都是这样操作的，坐在电脑前就好像玩开心农场一样，一会土豆熟了，一会辣椒好了该收了，有种“姜太公钓鱼”的悠然。但后来却发现，这样做获利很少，有时候在下单的那个时点，价格突然变动，不管买卖都会亏，算上交易费用，就是白玩。于是我试着重点关注1、2个品种做单，看准机会就进，有目标的跟进，像是郑白糖和郑一棉，例如郑一棉：虽说农产品的价格波动比较小，但是，它一天的最高、最低价差有时可以达到700多，高买低卖，我就这样来回买卖收获还是很丰厚的，最后我的收益就逐渐的增加了。期货市场上风险与收益是并存的，每个人的精力有限，真正要想做好期货，我任为品种不用做很多，重点做一、两个品种就够了，不过前提是这一两个品种要是自己熟悉的，而且只要这样做下去，我相信坚持不懈，终会获得大的收益。

三、止损与止赢

刚开始玩期货，和其他同学一样，在心目中根本就没有什么“止损止赢”的概念。买了燃料油亏了，亏得很惨，但我总想着它一定能起来，想来可笑，我当时就想“美国不是打利比亚么，油价一定会涨，涨，涨！”，几乎是没有任何的思考与分析，我就下单买进了。同样在白糖赚钱时，我们又总在想“它可能还会赚我们要等它赚到顶“而结果却是稍不注意赚的钱都亏进去：我下了30手，本来上午停止交易前我赚了5万，看它的趋势认为还得涨，就没有平仓，结果不出意外——到了第二天开盘就亏了9万，我认为它会涨，又买了5手，亏了16万，我再次被平仓了。这次我到了30万以下，没了进行金属交易的底气！期货市场上一定要有“止损止赢”的概念，不可盲目的下单，当发现自己对市场行情估计有错误时，应及时平仓了结，再另行打算，切不可一意孤行，“留得青山在，不愁没柴烧”，没有了资金，还玩什么期货。同样，在一个单以获得合理利润的前提下，应及时平仓了结，以防止意外的回调。当然，“止损、止赢”也与个

人的心理素质有关，就例如我，家小业小，还是谨小慎微的好！

四、随行就市

随行就市，也就是随着行情的趋势下单，简单来讲就是期货涨的时候会一路猛涨，也就是通常所说的牛市；跌的时候会是一点的惨绝人寰——熊市，它是操盘手们在任何时候的敌人。当你认为某种期货看涨时买，才会有收益可能，否则很可能亏得片甲不留。市场本来就是彻彻底底的大牛市，我们就可以择低做多；市场是大熊市我们就可以紧跟其后，择高沽空。切不可如上面所谈的那样，轻易的去抢反弹。因为市场行情是普通人不可左右的。随行就市虽然字面上理解很简单，但是真正要将其发挥作用并不是简单的四个字。

以上是我进行期货实验几周的心得，毕竟是初学者，感悟还是比较浅薄。我想说一点由期货引起的生活感悟：每个人都没有满足的时候，渴望、嫉妒、需要困扰我们的太多，就像是上扬的期货一样，我们希望再高一点，再多一点，再好一点，这是一道深不见底的沟渠，学会适可而止，如同牛市它也会不堪重负坍塌，与其那时候的悔恨不如现在珍惜、满足。