* 放下礼仪——对于自己深思熟虑后认为是对的、问心无愧的事情，少去在意某些形式，少去在意他人的看法和评价，少去纠结实现的特定方式，只要大胆地去做就好，不要给自己过重的心理压力与负担。
* 礼仪是工具——在人与人交往，特别是与不熟悉的人交往时，我们并不了解对方的喜好、兴趣、观点、脾气，在这种时候，我们可以遵守礼仪的要求，进行常规的、不会令人反感、礼貌的对话和接触，因此，礼仪是沟通人与人的工具。
* 什么是学习？——学习，是一个整合知识与改变思维的过程（学与用）。 首先，“整合”类似于吸收，学习新知识的目的，是想扩充我们的知识体系，而新知识要融入旧体系中，必须要通过整合而非简单的理解散乱的新知识点即可。整合是一个思考的过程。在这个过程中，我们会不断问（也是必须问）自己，这个新的知识点是什么？为什么要引入这个新知识？新的知识与旧的知识之间有什么联系和区别？要怎么使用这个新知识？当你回答完这几个问题之后，就不止很自然地理解了这个知识，而且还能保持长期记忆，因为新的知识已经被你整合到你的知识体系中了。“整合”同时是记忆的最好方法。实验心理学家认为，记忆是一个整合的过程、一个建构和创造的过程。我们从外部获得的信息如果与以前的认知和预期相关，它们就会被放入记忆。 同时，学习除了增加知识储备之外，还要改变思维方式。只有学习前人的经验和想法，才能少走弯路，才能更好地解决问题，才能走得更远。
* 为什么要学习？——第一、学习使人理智，不至于成为乌合之众、被社会舆论推着走，可以让我们对生存环境有所感知，有自己的思考，在思想上做一个自由的人；第二、学习使人充实，丰富精神世界，有更高层次的追求，有生活的意趣。
* 学什么？——第一、结合自己未来的工作和发展方向，学和本专业有关的事；第二、学必备的技能，英语、办公软件、编程等等；第三、学自己感兴趣、令自己愉快的东西；第四、学习为人处世的智慧，提升自己的情商。
* 如何学？——构建知识体系，注重理解与关联，注重预习与复习，不断练习，在学习时远离手机，劳逸结合
* 学与习关系——所谓学，意思就是模仿；所谓习，意思是练习，实习。我们做任何事情，只有简单的模仿并不能学到真正的东西，解决自身的问题，而是要结合自己所处的环境，所面对的问题去思考、去练习，才能实践出真知。
* 日常生活中的压力以及来源？——焦虑的本质是对现实的抗拒。焦虑的本质是对未来的恐惧。焦虑的本质是没有活在当下。焦虑的本质是对自己和这个世界的不信任。焦虑的本质是我们害怕搞砸了自己的人生。
* 如何缓解压力？——平常心，不要有太大的得失心；转移环境法去看一场电影，听一场演唱会。或者去参加一些热闹的活动，去人多的地方走一走，人是一种容易受到环境影响的动物，而周围的人快乐的情绪也会感染到你的情绪，从而让自己缓解压力。让自己从压力大的环境中脱离出来，到一个令你感到愉悦的环境中。每天固定到一个你喜欢的地方去散散步，打打球；泡热水澡，可以放松我们全身的肌肉，扩张我们身体的血管，降低血压，从而减少了压力，令人身心感到愉悦；不要苛责自己；睡一觉，保持充足的睡眠。

2．学习是学习新知识，探索新领域并把知识吸收内化为自己的本领，到可以运用的水平。

为什么要学习，除了本能行为，很多东西都是需要后天习得的。一个领域的知识是永无止境的，同时钻研到一定境界更需要多学科交叉研究学习。而且世界是不断变化的，原有的东西会不断深入，同时也会出现许多新东西，不让时代淘汰，人们需要不断学习。而且学习是沉淀和壮大自己，可以增强个人的能量，增强各方面的素养，应对变化的能力和包容度。

学习基础学科的基础知识，数理基础和人文修养，这是任何一个研究方向都必要的。大学生要完成培养方案的学习。也要探寻自己真正感兴趣的知识领域，这种知识是哪怕学习有点吃力也会坚持学，进步一点点都会带来极大愉悦的东西，但有时要警惕畏难心理混淆自己心里的声音。

学是学问，获得知识感悟经验，习是复习。学了新东西要及时复习，不然就是白学。

2．学习是学习新知识，探索新领域并把知识吸收内化为自己的本领，到可以运用的水平。

为什么要学习，除了本能行为，很多东西都是需要后天习得的。一个领域的知识是永无止境的，同时钻研到一定境界更需要多学科交叉研究学习。而且世界是不断变化的，原有的东西会不断深入，同时也会出现许多新东西，不让时代淘汰，人们需要不断学习。而且学习是沉淀和壮大自己，可以增强个人的能量，增强各方面的素养，应对变化的能力和包容度。

学习基础学科的基础知识，数理基础和人文修养，这是任何一个研究方向都必要的。大学生要完成培养方案的学习。也要探寻自己真正感兴趣的知识领域，这种知识是哪怕学习有点吃力也会坚持学，进步一点点都会带来极大愉悦的东西，但有时要警惕畏难心理混淆自己心里的声音。

学是学问，获得知识感悟经验，习是复习。学了新东西要及时复习，不然就是白学。

学习是人生而为人的义务。我们在人生中所有的际遇都是教导学习的功课。

学习＝教学＋练习＋实习

学习是为了改变，思想、人格、感觉、直觉、信念、价值观和意志，这些都是一个人内在的变化。

学，是从外寻求知识和经验：书本上，老师同学那里，大自然中。

习，是将学到的，应用到自己身上，并反复训练。习（習），会意字，鸟数次尝试飞翔的意思。习，更多是自己去实践，自己去行动。

学和习，密不可分：光学不习，只是书呆子，到头一场空；光习不学，是无源之水，肯定进步不大。

所以，我们都会建议不仅要学到，更要融汇到自己的工作生活中去。融汇贯通的过程，就是“习”。这个习，也就是孔子讲的一以贯之。比如我们认为，心学教给我们的处事方式，是“反求诸己”。这个反求诸己，就不能放在嘴巴上，或者文字里。就需要在生活工作中，碰到事情，碰到烦恼，碰到困难，反求诸己，从自己的身上寻找问题的根源，并且解决他。经过反复训练，就能形成习惯

