# 学生的时间管理心得体会范文（20篇）

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-13

*心得体会可以促使我们更好地思考、总结和归纳自己的经验和体验。写心得体会时，可以适当引用相关的理论和经典案例，提升文章的可信度和说服力。小编为大家搜索整理了一些写心得体会的佳作，希望对大家有所帮助。学生的时间管理心得体会篇一第一段：引言（10...*

心得体会可以促使我们更好地思考、总结和归纳自己的经验和体验。写心得体会时，可以适当引用相关的理论和经典案例，提升文章的可信度和说服力。小编为大家搜索整理了一些写心得体会的佳作，希望对大家有所帮助。

**学生的时间管理心得体会篇一**

第一段：引言（100字）。

每一个教师都明白，接待学生的态度和方式对教学的成功至关重要。学生的融入感和满意度将直接影响他们的学习效果和学习动力。因此，我们需要借鉴和总结接待学生的经验，不断完善自己的教学方法，提高学生的学习效果。

第二段：在教育上给予学生温馨和耐心（250字）。

为了提高学生的学习效果和学习动力，在教育上给予学生温馨和耐心非常关键。在接待学生时，我们要尽量从学生的角度考虑问题，尊重学生的个性和特点，给予他们充分的关注和理解。同时，我们应该耐心细致地进行指导和教育，不厌其烦地解答学生的问题，确保每一个学生都能够得到适当的帮助和指导。只有在尊重和耐心的基础上，我们才能够真正地接纳学生，引导他们积极参与教学活动并取得更好的学习成果。

第三段：建立良好的师生关系（250字）。

在接待学生的过程中，建立良好的师生关系是非常重要的。学生师生关系融洽，学生才能够真正地信任和敬重老师，才能够愿意与老师进行密切的互动和交流。因此，接待学生时，我们需要尽可能多地了解学生，与他们建立起良好的沟通和互动的机制。同时，我们要积极地关注学生的精神状态和情感需求，给予他们充分的关心和支持。建立良好的师生关系，能够增强学生的学习积极性和参与度，提高教学效果。

第四段：激发学生的学习兴趣（250字）。

接待学生的关键任务之一就是要激发学生的学习兴趣。学生的学习兴趣和学习动力决定了他们对待学习的态度和行为，因此，我们必须尽力调动学生的积极性，激发他们的学习热情。为此，我们可以通过提供生动有趣的教学环境和教学内容，让学生在轻松愉快的氛围中学习。此外，我们还可以通过游戏、竞赛、讨论等方式，让学生积极主动地参与教学过程，增强他们的学习体验和参与感。只有在学生有兴趣的基础上，他们才能真正地主动学习，取得更好的学习效果。

第五段：以身作则，给予学生榜样（250字）。

作为学生的引导者，我们需要以身作则，为学生树立榜样。接待学生时，我们要努力做到言传身教，在言行举止中体现出自己的学识和道德修养。我们要始终保持良好的工作态度和教育修养，使学生能够从我们身上获取到积极的能量和正向的影响。同时，我们要鼓励学生追求卓越，树立正确的学习目标和价值观念，引导他们培养正确的学习方法和学习习惯。只有我们自己做到了，才能够用实际行动影响学生，带动他们朝着正确的方向努力学习和成长。

结论（100字）。

接待学生的过程不仅是教育者对学生的接纳和引导，更是教育者自我完善和提高的机会。只有我们以温馨、耐心的态度教育学生，在建立良好的师生关系的基础上激发学生的学习兴趣，做到以身作则，给予学生榜样，我们才能真正实现优质教育的目标。让我们不忘初心，积极探索接待学生的有效方法和经验，为学生的学习和成长做出更大的贡献。

**学生的时间管理心得体会篇二**

时间管理，一直是学生们普遍关注度较高的一个问题，尤其是在小学时期，孩子们的时间观念和时间管理能力尚未完全成熟，难免会遇到一些困难。今年，我作为一名小学五年级的学生，开始了我自己的时间管理之路，积累了一些心得体会，现在分享给大家。

【正文1：规划与设定目标】。

作为小学生，我们的生活中绝大部分时间都被学习和课业所占据，如果不能合理地管理时间，我们就会觉得事情总是做不完，紧张和焦虑也会时常袭来。因此，我们需要首先做好规划和设定目标。具体来说，我们可以在周末或课余时间，将下周的课程、作业和其他活动用纸笔列出来，优先安排好重要的任务，各项任务间有序规划，尽量避免出现任务交叉和时间冲突。同时，我们还要明确自己的目标和计划，比如今年要参加一个艺术才艺比赛、或者要提高数学成绩等等，这些目标将激励我们更加努力地去完成任务。

【正文2：细节笔记与时间记录】。

除了规划和设定目标，我们还需要培养写细节笔记和时间记录的好习惯。在上课的时候，我们要用心听老师讲课，认真记录笔记，尽量把重点和难点摘录下来，以供课后巩固和回顾。在课后，我们可以再学习一遍老师上课的内容，对自己的笔记进行修改和补充，并把学习时间记录在“时间日志”中。通过这样的细节记录，不仅能够提升自己的学习效率，还能体会到时间的珍贵和宝贵性。

【正文3：减少时间浪费】。

对于小学生来说，时间浪费是我们最常遇到的问题之一。这些时间浪费包括：打游戏、看电视、聊天、玩玩具等。如果每天的时间都被这些无意义的事情占据了，不仅会影响我们的学习成绩，还会造成身心上的巨大损失。因此，我们要认真思考如何减少这些时间浪费，可以用计时器来限制打游戏和看电视的时间，可以选择和家人一起做一些有意义的活动，还可以和朋友一起玩一些既有趣又有益的玩具等等，用有价值的方式度过时间。

【正文4：学会调节自己的情绪】。

在时间管理的过程中，我们也需要学会调节自己的情绪。在课业压力大、感到疲劳或者无法集中注意力的时候，我们可以通过做一些好玩的事情、听听音乐、或者在户外活动等方式来放松身心，并让自己安心，调整状态。同时，当遇到挫折和困难的时候，我们也需要耐心并勇敢地面对，不断寻求解决方法，从中获得成长和提升。学会调节情绪，也就是学会管理自己的时间和精力。

【结语】。

时间会给我们带来机会，让我们能够拥有自我提升和成长的机会，但是，只有学会管理时间、善于利用时间，才能真正发挥时间的价值和作用。在学习和生活中，我们需要规划，记录时间，减少浪费，调节情绪等等，这些心得体会都是在时间管理中学到的精华。我相信，只有敢于面对时间，才能体验到时间的美好，迎接自己的辉煌。

**学生的时间管理心得体会篇三**

作为一名教育工作者，我们通常会接触到各种各样的学生。每个学生都有自己独特的背景和性格特点，因此接学生是我们工作的重要一环。接学生不仅仅是照顾他们的学习需求，更是与他们建立起良好的关系，帮助他们适应新的环境，为他们创造一个有利于学习和成长的氛围。通过接触不同学生的经历，我深刻体会到了与学生相处的重要性和技巧。

段落二：倾听与理解学生的需求。

在接学生的过程中，最重要的一点就是主动倾听学生的需求，并理解他们的感受。每个学生都有他们自己的问题和困惑，他们渴望得到关注和理解。作为教育工作者，并不是要做一个完美的解答者，而是要与学生共同探讨问题的解决办法。说到底，学生是最了解自己需求的人，我们需要做的就是给予他们一个表达自己的平台，同时给予关怀和支持。

段落三：以身作则与建立信任。

作为教育工作者，我们需要以身作则，成为学生的榜样。我们的言行举止会直接影响到学生的行为和态度。通过与学生建立起信任关系，学生才会更容易与我们沟通和交流。而信任的建立需要时间和耐心，也需要我们关注学生的生活和学习，与他们建立真实和积极的联系。只有学生相信我们是真心关心他们的，他们才会对我们敞开心扉，分享他们的困惑和快乐。

在接学生的过程中，我们要充分意识到每个学生的个体差异。每个学生的背景、性格、兴趣和学习风格都会有所不同。因此，我们需要细心观察和了解学生，找到适合他们的学习和成长方式。无论是在学习上还是在与他人相处上，我们都应该避免将学生纳入一个模板中。只有真正关注学生的个体差异，才能做到有针对性地帮助他们解决问题，促进他们的发展。

段落五：与学生共同成长。

接学生不仅仅是我们提供帮助给予学生，更是在这个过程中，我们与学生共同成长的旅程。通过与学生的交流和互动，我们能够从他们身上学到很多。他们的积极心态和乐于分享的特点不仅让我们快速了解他们，也让我们更加深刻地认识到我们自己的不足之处。与学生共同成长，让我们不断地反思和改进自己的工作方式，更有助于培养他们积极向上的品质和坚定的人生目标。

总结：通过接触各种不同的学生，我深刻认识到接学生的重要性。倾听和理解学生的需求、与学生建立信任、关注学生的个体差异以及与他们共同成长等都是接学生的关键。我们的目标是帮助学生顺利适应新的环境，为他们创造一个有益的学习和成长环境。通过接学生的心得体会，我们可以更好地为学生提供支持和指导，帮助他们实现自己的梦想和目标。

**学生的时间管理心得体会篇四**

1、有计划地使用时间。

不会计划时间的人，浪费青春，浪费生命。

2、目标明确。

只有明确了学习的目标，我们在前往中考的道路上才能认清方向，少走弯路。3、将要做的事情根据重要程度分先后顺序。

80%的事情只需要20%的努力，而剩下的20%的事情才是我们的重点，需要。

80%的时间和精力。(二八定律)。

4、灵活的安排时间。

一般来说，把我们时间的50%用于集中精力学习就够了，其余的时间可以用来应付各种突发事件的，既然这样，在该学习的时间里就不要去考虑那些杂七杂八的事情了。

5、遵循你的学习时段。

你学习效率最高、状态最好的时段是哪一个?将重要科目、不是特别喜欢的科目放在这个时段吧。效率不是特别高的时段就安排相对简单的作业，或者做些课外阅读等等。

6、学习质量比学习速度更重要。

我们要在保证学习效果的情况下提高我们的学习效率。

7、分清紧急任务与重要任务。

学习成绩的提高不是一蹴而就的，我们应分清现阶段的任务和需要长期坚持的任务。

8、巧妙地“拖延”。

如果一件事情，你不想做，可以将这件事情细分为很小的部分，每次只做其中一个小的部分就可以了，或者对其中最主要的部分最多花费15分钟时间去做。

9、学会说“不”。

一旦确定了哪些事情是重要的，对那些不重要的事情就应当坚决地说“不”。

10、奖赏自己。

即使一个小小的成功，也应该庆祝一下。可以事先给自己许下一个奖赏诺言，请成功之后一定要履行诺言。

1、要和自己的价值观相吻合。

自己一定要确立个人的价值观，假如价值观不明确，你就很难知道什么对自己最重要，当你价值观不明确，时间分配一定不好。时间管理的重点不在于管理时间，而在于如何分配时间。你永远没有时间做每件事，但你永远有时间做对自己来说最重要的事。

2、设立明确的目标。

成功等于目标，时间管理的目的是让自己在最短时间内实现更多你想要实现的目标；你必须把4到10个目标写出来，找出一个核心目标，并依次排列重要性，然后依照你的目标设定一些详细的计划，你的关键就是依照计划进行。

3、改变自己的想法。

美国心理学之父威廉·詹姆士对时间行为学的研究发现这样两种对待时间的态度：“这件工作必须完成，它实在讨厌，所以我能拖便尽量拖”和“这不是件令人愉快的工作，但它必须完成，所以我得马上动手，好让自己能早些摆脱它”。当你有了动机，迅速踏出第一步是很重要的。不要想立刻推翻自己的整个习惯，只需强迫自己现在就去做你所拖延的某件事。然后，从明早开始，每天都从你的timelist中选出最不想做的事情先做。

4、遵循20比80定律。

生活中肯定会有一些突发和迫不及待要解决的问题，如果你发现自己天天都在处理这些事情，那表示你的时间管理并不理想。成功者花最多时间在做最重要的事，而不是最紧急的事情上，然而一般人都是做紧急但不重要的事。

5、安排“不被干扰”时间。

每天至少要有半小时到一小时的“不被干扰”时间。假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，把自己关在自己的空间里面思考或者工作，这一个小时可以抵过你一天的工作效率，甚至有时侯这一小时比你3天工作的效率还要好。

6、严格规定完成期限。

帕金森(c-noarthcoteparkinson)在其所著的《帕金森法则》(parkinsonslaw)中，写下这段话:“你有多少时间完成工作,工作就会自动变成需要那么多时间。”如果你有一整天的时间可以做某项工作，你就会花一天的时间去做它。而如果你只有一小时的时间可以做这项工作，你就会更迅速有效地在一小时内做完它。

7、做好时间日志。

你花了多少时间在做哪些事情，把它详细地记录下来，早上出门(包括洗漱、换衣、早餐等)花了多少时间，搭车花了多少时间，出去拜访客户花了多少时间……把每天花的时间一一记录下来，你会清晰地发现浪费了哪些时间。这和记账是一个道理。当你找到浪费时间的根源，你才有办法改变。

8、理解时间大于金钱。

9、学会列清单。

把自己要做的每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自己手头上的任务。不要轻信自己可以用脑子把每件事情都记住，而当你看到自己长长的list时，也会产生紧迫感。

10、同一类的事情最好一次把它做完。

假如你在做纸上作业，那段时间都做纸上作业;假如你是在思考，用一段时间只作思考;打电话的话，最好把电话累积到某一时间一次把它打完。当你重复做一件事情时，你会熟能生巧，效率一定会提高。

11、每1分钟每1秒做最有效率的事情。

你必须思考一下要做好一份工作，到底哪几件事情是对你最有效率的，列下来，分配时间把它做好。(始终直瞄靶心一绩效(晋升)。

1.开始。“没错，就是这个单词。我们要做的第一件事情就是开始。“balancinglifeissues公司的ceowendykaufman说到（该公司位于纽约州的ossining）。如果你要写点什么文章，那么请先安心坐下，然后至少写出第一个段落。只要这个事项能够顺利的启动，那后面的事情都是水到渠成的。

2.设定明确的目标。要建立一份工作事项清单，最好是结合日程计划，而且要弄清楚每一天究竟有哪些事情是必须做的。

3.对工作的情况作详细记录。“这有助于分析你的时间使用情况，从工作日志中你可以看出哪项工作占用了更多的时间，哪项工作消耗时间最少，你是否达成了工作目标，以及怎样做才能让效率更高。“pamo`shea建议说（pam是performanceinsights公司总裁，同时也是美国管理协会时间管理论坛的成员）。

4.批量处理电子邮件和来电。你是否像大多数人一样，每天都在随机处理来电和电子邮件信息呢？如果你总想在第一时间处理这些事务，那么你的工作时间将变得支离破碎，很难高效率的做好事情。o`shea给我们的建议是：“要把电子邮件和来电的检查和回复工作集中在某个时间段一并处理。”为了管理好这些沟通事务，“请用好为你提供的电话工具和电子邮件系统。”

5.化繁为简。“将复杂的工作划分成小的简单的单元进行处理。”tytel博士解释说，“不能因为事情的复杂而拖沓，因为复杂的工作不可能一下就搞定。”

kaufman用打扫房间的事件做了一个比喻。你也许没有足够的时间打扫整个房间，但是你可以根据自己的可用时间有选择的做一部分清扫。她说：“如果你有20分钟，你可以清理一个抽屉或一个柜子。如果有40分钟，你可以整理衣橱或壁橱。如果有一小时，也许你可以收拾整个房间了。”

6.把工作按照优先程度进行排序。tytel博士说：“我们要理解紧迫程度和重要性之间的差异。”你也许应该将一天内必须做的事情、应该做的事情、以及想要做的事情统统列出来，然后按照紧迫性和重要性进行排序。

7.留出一部分时间什么都不要做。如果你习惯于将一天的日程排得满满的，那么在做事情之前你可能没有时间思考和准备，而这个过程可能是非常有价值的，kaufman这样建议道。如果你从始至终都是严格的按照日程时间表做每件工作，那么给自己留20分钟时间放松、反思、提前做个准备计划也许是很有用的。tytel博士补充道：“处理工作或者做项目要有时间规划，而且要严格遵循这些规划。”

8.工作不要超负荷。“现在的人都是疲劳过度，尤其是美国人。”kaufman说道。tytel同意kaufman的观点，她建议，如果你感到自己的状态下降到正常水平的一半，那么你应该先好好休息。她说：“安排好放松和恢复的时间，如果我们连自己都照顾不好，那我们可能也没有能力做好其他的任何事情。”

9.知道什么时候应该说“不”。tytel博士说，许多人害怕让他们的主管知道自己有多忙，但很重要的是如果你忙不过来，你要为自己辩解。

10.知道什么时候你需要“时间管理”方面的帮助以及在哪里能获得这些帮助。“我们在图书馆和书店里能找到相关的书籍。“o`shea指出。读其中的任何一本，书能帮助你总结评价自己的时间管理能力，进而发现哪些方面有提高的空间。

kaufman说，如果你发现自己有时间管理问题，并且不擅长与此，通常情况下，说明你是一个右脑相对发达的人，那么你得承认你没有管理时间计划的天赋技能，对你来说外部的帮助可能是必要的。你可以考虑学习相关课程或者通过参加其他一些技能提高培训，把时间管理当作一个技能去学习，并且时不时的重温这些信息。

**学生的时间管理心得体会篇五**

时间对于任何人来说都是宝贵的，但对于小学生来说，它更是意义非凡。我们需要学习如何管理时间，从而在学业、生活方面得到更好的成果。在这篇文章中，我将分享一些我在时间管理方面的心得和体会。

段二：如何制定计划。

第一步是意识到时间的宝贵。小学生在忙碌的学习和玩耍中，常常会忘记时间的流逝。我们需要将我们的任务和活动记下来，然后设置一个截止日期。这将帮助我们更好地规划和分配时间，避免忘记或浪费时间。当我们完成了某项任务时，要对自己进行奖励，这能够增加我们的士气和自律性。为了提高时间管理能力，我们还需要经常总结自己的计划，发现和解决计划中的问题。

段三：如何优先处理任务。

在时间有限的情况下，我们必须优先处理最重要、最急迫的任务。如果我们没有一个良好的时间管理计划，我们可能会错过我们应该完成的任务，影响我们的学习和成绩。而对于那些繁琐而毫无必要的任务，我们不妨将其留给最后。通过这种方式，我们能够更好地控制时间，并顺利地完成每一个任务。

段四：如何防止被分心。

孩子们总是容易分心，这是正常的生理反应。因此，我们需要采取措施来防止被分心。例如，我们可以将手机或电视机关掉。对于那些需要使用电子设备的任务，我们可以将它们时间限制在30分钟内。此外，我们可以选择在安静的环境下学习，减少外界干扰。这样，我们就能更好地集中精力和注意力进行学习和任务。

段五：如何养成好习惯。

时间管理的关键是养成好的习惯。我们必须养成好的时间规划习惯。与此同时，我们还需要养成好的时间使用习惯。在使用闲暇时间的时候，我们可以选择阅读、处理一些短暂的任务，而不是浪费时间在无益的活动中。坚持日常规律，建立一个良好的作息习惯和饮食习惯，也会帮助我们更好地管理时间。

结语。

好的时间管理能力是保证我们能够在学习和生活中更好地发挥的重要因素。通过养成好的习惯，制定计划和优先处理任务，我们能够更好地掌控时间。同时，为了更好地管理时间，我们还需要克服被分心的烦恼，养成好的习惯，使我们的时间得以更好地用于对自己和周围人的发展和建设。

**学生的时间管理心得体会篇六**

第一段：引言（150字）。

现代社会节奏快，人们的时间安排愈发紧凑。学生是一群特殊的群体，面临着大量的学习任务和各种活动，时间管理对于他们来说尤为重要。在学生时代，我经历了许多时间压力和困惑，但也从中得到了一些宝贵的经验和心得。本文将就学生时间管理方法进行探讨，希望能为广大学生提供一些参考，帮助他们更好地管理自己的时间。

第二段：明确目标（250字）。

第一步，明确目标。对于学生来说，时间管理的首要任务是明确自己的学习目标。只有清楚了解自己要达到什么样的目标，才能制定出相应的时间安排。我发现，将大目标分解为小目标能更好地帮助我管理时间。例如，一篇论文，可以将它分解为寻找资料、写提纲、撰写初稿等小目标，这样就能更好地安排每个环节所需的时间。

第三段：制定计划（300字）。

第二步，制定计划。明确了目标后，制定具体的计划是非常重要的。我喜欢使用时间表或者日程表来安排自己的学习和活动。将每天的时间划分为不同的任务块，每个任务块对应一个具体的学习或活动内容。这样，我不仅能够明确每天需要完成的任务，也能有计划地安排自己的娱乐和休息时间。同时，制定计划时还要合理地评估每个任务所需的时间，避免过度悠闲或过度紧张。

第四段：注意时间利用（300字）。

第三步，注意时间利用。时间是无法被回收的资源，我们必须学会合理利用时间。在学习中，避免拖延现象是至关重要的。我发现，将重要的学习任务放在一天的高效时间段内完成，能够极大地提高学习效率。同时，在学习过程中也要注意控制自己的时间引导，避免过度沉迷于社交媒体等不必要的花费时间的活动。此外，利用零碎时间也是非常重要的。比如，利用上学路上的时间阅读、听音频等，能够更好地利用碎片化时间。

第五段：总结反思（200字）。

在时间管理的旅程中，我也遇到过各种挑战和困惑。有时候计划安排得再好，也难免遇到一些突发情况。这时，我会学会调整计划，并且要保持乐观积极的心态。此外，我发现在时间管理中，克服拖延是最难的。对于这一点，我认为培养自律和自我激励的能力是解决之道。从长远来看，规律的生活习惯也是有效管理时间的关键。通过不断地总结反思，我相信我能够逐渐提高自己的时间管理能力。

结尾（100字）。

总之，学生时间管理是一项重要的技能，能够帮助学生更好地处理学习和生活的平衡。通过明确目标、制定计划、注意时间利用，我们可以更好地管理自己的时间。同时，每个人的时间管理方法也要因人而异，因此我们还要不断总结经验，寻找适合自己的时间管理方法。通过良好的时间管理，我们能够提高学习效率、减轻压力，更好地迎接挑战。

**学生的时间管理心得体会篇七**

教师是教育事业的中坚力量，他们肩负着培养学生的责任。在长期的教学实践中，我深切体会到了教学生所带来的种种挑战与收获。下面我将分享我对教学生的心得体会，希望能够给其他教师一些启示和帮助。

第一段：了解学生。

作为一名教师，在教学生之前，我们首先要了解学生。每个学生都有自己的个性、兴趣、学习方式和背景等。只有了解学生，才能够更好地针对他们的差异性进行教学。在课堂上，我经常通过与学生的交流、观察和作业的改进来了解他们的学习情况。通过了解学生，我可以更有针对性地制定教学目标和教学计划，使每个学生都能够得到个性化的教育。

第二段：激发学生的兴趣。

学习是一项枯燥的活动，尤其对于青少年来说更是如此。作为教师，我们需要很好地激发学生的学习兴趣。我常常在教学中运用一些活泼的教学方法，例如游戏化教学、小组讨论、实践活动等，以吸引学生的注意力并提高他们的参与度。同时，我也尊重学生的兴趣爱好，鼓励他们在学习过程中发挥自己的创造力和想象力。通过激发学生的兴趣，他们更容易投入到学习中去，并取得更好的成绩。

第三段：建立良好的师生关系。

师生关系是教学中至关重要的一环。良好的师生关系能够促进学生的学习积极性和自信心的提升。作为教师，我始终坚持以平等、尊重和关爱的态度对待学生。我鼓励学生提问，畅所欲言，并且尽可能回答他们的问题。同时，我也会定期与学生进行个别交流，了解他们的困惑和需求，并给予及时的帮助和支持。通过这种方式，我与学生之间建立了互信和良好的沟通，学生能够更愿意主动参与到教学中来。

第四段：培养学生的综合能力。

教师的使命不仅仅是传授知识，更重要的是培养学生的综合能力。在课堂上，我除了传授基础知识外，还注重培养学生的思辨能力、创新能力和合作精神等。我鼓励学生思考问题，并提供引导，让他们能够独立解决问题。我在教学中也注重组织学生进行小组合作活动，培养他们的团队合作意识和互助精神。通过这种方式，学生的综合能力得到了有效的提升。

第五段：持续反思与改进。

教学是一个不断改进和提高的过程。作为教师，我时刻保持对教学的反思和改进的意识。我会根据学生的实际情况和反馈来调整教学方法和内容，力求取得更好的效果。同时，我也不断学习新的教学理论和方法，以丰富自己的教学工具箱。通过持续反思与改进，我能够不断提高自己的专业水平，更好地为学生的成长和发展服务。

总结：

以上就是我在教学生中的一些心得体会。了解学生、激发学生的兴趣、建立良好的师生关系、培养学生的综合能力和持续反思与改进，这些都是我在教学中一直积极探索和不断实践的方向。希望我的经验和体会能够对其他教师起到一些启发，共同促进教育事业的发展。

**学生的时间管理心得体会篇八**

大学学习的自主性，第一条就是体现为时间安排上的自主性。小编整理了相关内容，希望能帮助到您。

大学里，第一个需要管理好的时间就是课堂时间。大学教学和中学很大的不同是学分制。正式课程的基本单位是学分。那么什么是学分?一个学分本质上意味着什么?它不只是意味着一节课，意味着45分钟，更重要地，它一种学习投入的度量。一个学分，意味着课上我们需要学习45分钟，课后我们还需要投入双倍的时间去配套学习和研讨。而且，它还意味着我们要有相应的时间去跟老师和同学互动讨论，他自然也意味着教师在课外有相应的学业指导时间，所以你们在officehour去跟教授们聊学应当成为一种常态行为。不然，他们在办公室会感到异常孤单。当然，同济的课是很多的，我看到你们很多人的课表上有十一二门课。一周的时间内，同时上这么多的课，是非常艰辛的。客观上，我们也没法做到再使用double的时间去配套学习和研讨。这竖内外的学分制度差异所决定的。所以，我们还需要去识别，哪一类的课程是只需要完成学分就可以的，哪一类的课程是需要花大力气在课后投入大量时间补充学习和研讨的。

大学里，第二个需要管理好的时间胜作时间。大学生活其实要比中学生活忙很多。除了学习以外，大家也会参与很多学生活动和实习实践。我熟悉的学生会问我，我进了学生会，怎么才能担任更高的职位呢?还有亲戚的家长问我，能不能打个招呼安排个学生干部给孩子当当?这类问题很难回答，后来想想其实也很好回答。首先，从使命上来看，公共服务才是进入学生组织工作的终极目标。其次，在大学里学生组织主要是自治的，所以还是得靠自己。学生组织也是金字塔结构的组织，也就是韦伯所说的科层制(bureaucracy)，每位同学进入学生组织都怀有一种锻炼领导力和社会交往技能的期待。并不是说你在学生组织耗费时间越长，你就可以担任更高的职务。也不是说你跟主席、部长、会长们搞好关系就能有更重要地任用，大学的学长和学姐们不会那么低层次。其中的关键有两条：一是你所在的团队感受并且认可你对组织的贡献;第二，你在追随学生组织领导者的工作过程中，他们能够接纳你，建立起对你的信任感和责任感。我来同济以后的第一年，我还没有定硕士生导师，不能带研究生，所以就招募了一批本科生参加我的课题组。其中有一位女生很优秀，上演了“文科女逆袭工科男”的精彩好戏，一时传为佳话。她从文科专业转专业转到交通工程专业去了，这只有“学霸”才能做到。由于专业的规定，她降一级到大一和下一届的学生一起学习，经过了一段时间的适应，第二学期又称为了交通专业的学霸。她还在学生组织担任了重要职位。这其实就是清华大学培养人的要求：又红又专，既能够学好专业和业务，领导力也能获得各方面的认可。在过去，我们土木的校友很容易出总工程师，但是涌现的领袖型人物还不够多。所以我还是建议大家多去学生组织体验。正式的学生组织万一进不去，那就好好经营一个社团。一个学校有上百个社团，社团没有很充裕的资源，不像学生会等正式组织可以得到学校的资金支持，其实能够把一个资源匮乏的学生社团建设得有影响力，对学生的锻炼可能会更大。在学生组织中工作，关键是要把时间给安排好，才能平衡好学业和工作的关系。

大学里，第三个需要管理好的时间是读书时间。阅读对每个人来说是一件极其重要的事儿。我这里所说的阅读不是碎片化阅读，也不是娱乐性的阅读，而是基于一种系统化思考的阅读。需要阅读的作品一定是人类历史上所公认的经典之作，今后我会专门系统给大家推荐一些书单，今天重点推荐两本书。第一本是《春秋左传》。大家在中学学过其中一些篇目，进入大学你可能再也不会读它了，大学毕业后说不定你连中学学过的篇目都忘记了。这本书是历朝历代的太子太傅选给太子的必读书目。如果你希望在自己的专业领域里面成为领袖式的人物，你就要把《春秋左传》给读透，它象征着东方文明的精髓。我们也需要注意跨文化的交流，象征西方文明精髓的一本书是希罗多德的《历史》。如果你有计划进入国际主流社会去学习、工作和生活，尤其要精读这本书。我们有个体会，阅读是一个伸缩性很强的事儿，在我们各种事情当中的优先级别往往不高。有一些类似于这样伸缩性很强，但是又很重要的事儿，我们就需要有意识地把它固化下来。我在大学读本科的时候，一般周一到周五的晚上只选1门课，其余几天晚上就可以去自习。当别人问，你今晚有事儿吗?千万不能回答“我只是去看看书”，而要回答“我今晚有课”(注：哄堂大笑)，因为上课是拒绝别人最好的理由。我们只有把高质量的阅读时间坚持下去，才能成就一个独一无二的自己。

大学里，第四个需要管理好的时间是研讨时间。在一个高质量的高等教育体系当中，你一定会经历高质量的研讨。但是中国大学正式课程体系当中的研讨不会很多，主要是受到师生比的制约。不过呢，你们寝室里面有四个人，就可以开卧谈会，卧谈会可以成为高质量的习明纳(seminar)。卧谈会聊一个小时，至少留一部分时间来讨论大事情。例如：土木工程未来会走向哪里?工程是如何影响公共政策的?不要一提起正经地话题，马上就互相鄙视，研讨正式的话题很重要。中国大学培养的学生基础不错，但是思维不活跃，到了国外的研究生院不大会是“学渣”，但也很难当“学霸”。国外的学生上研讨课，也不是天天上。我前几天在加州伯克利，我问他们的学生：“你们一个星期上几门课?”他们说：“四门课。”我又问：“你觉得四门课压力怎么样?”他回答说：“已经到我的极限了。”一个星期上四门课就可以给学生非常严格的训练，课太多了要求就提不上去。国外大学的习明纳课程一般在十多个学生，卧谈会只有四个人，你的发言频率就可以比较高，可以安排今天晚上谁主讲，然后旁边三个人一起讨论、点评。

我跟国外国际学生事务的专家们一起交流，他们认为中国高等教育质量是很难控制的，因为师生比太低，教师的时间和精力是有限的。我说，除了老师给学生上课，学生也可以教学生。从来没有人规定，只有师生互动才是学习。我大学学计算机、学网页制作完全就是从我的同学那里学来的。现在花几百元钱外包都可以做网站，我们以前每个网页的电钮都是自己做的。其实同辈与同辈之间的学习，很有可能是更加重要的学习方式。所以，我们要珍惜身边的每一位同学。而且他们都是被精心挑选出来的。国外大学的学生，即便是伯克利，他面向加州招了比较多的本地生，所以整体生源质量上你们不会逊于他们。同济学生都是千里挑一选出来，我们土木学生更加是万里挑一，你们之间互相启发，所发生的“化学反应”不可估量。这是一项并非刻意，却又是事实发生的安排，不要辜负了这种制度安排。不同寝室的四个人氛围怎么样，四年后的发展可能一个在天上，一个在地下，尽管他们修了相同的课。大学寝室的室友们都是像兄弟姐妹一样相处，彼此之间都会有人情往来，成为一辈子的兄弟姐妹。卧谈会是一件很有意思的事情，坚持四年，也可以给我们带来很多的增值。

大学里，第五个需要管理好的时间是生活时间。运动应该成终身的生活习惯。你们可能早晨是要敲体锻章的。(注：纷纷点头，有人说即将开始)其实人最重要的还是要管理好自己的身体。比如说，我最近又准备开始锻炼了。(注：哄堂大笑)大学如果锻炼好了，你大学毕业以后至少可以像我这样精力充沛地工作15年也不感到疲劳。要是大学身体的底子打不好，尤其是你们很多人将来可是要上工地的，可能毕业七八年就要开始感到疲劳了。同济大学的体育场馆近几年来有了很大的改进，也算是沪上体育设施最好的大学之一，尤其是温水游泳馆，吸引了很多兄弟高校的学生来。大学里面经历一下谈朋友也是不错的选择，大部分父母都是支持的，也需要注意时间分配，可以一起做很多事情，最主要的还是要结伴而行去自习。

具体而言，我们应该掌握怎样的时间管理技巧?我先来给大家做一个小测试，大家曾经学过如何做时间管理的请举手。(注：没人举手)阅读过时间管理之类书籍的人请举手(注：也没人举手)。那我们可以讲得详细一些。

我们的时间会被投入到各种类型的事情上面去，除了课程表和确定的日程安排，其他的事情哪个先做，哪个后做?就有一个时间分配优先序。我们每天一般会安排一些固定的日程，必须出现在现场，也需要留有一些时间空白，灵活地安排一些事项。我们每个人一天的记事本上，a类事务是优先级别最高的事项(重要而且紧急)，b类事务是优先级别次之的事项(重要不那么紧急或紧急不那么重要)，你还可以编个c类(不那么重要，也不那么紧急)，属于可做可不做，如果时间还来得及，做了锦上添花的。除此以外，我们还有很多的碎片时间。同学们可能会用比较大端的时间刷手机。刷手机你就尽可能转化为碎片时间去做。每个人的心理和思维都有一个强迫性的心理，这种心理是一种依赖。你这段时间习惯刷30分钟，过一段时间你可能习惯刷45分钟了，这就是一种具有强迫性的心理特征主导了我们的日常行为。但是，我们也不能拒绝使用手机，因为手机是一个很重要的工具。除了重要的电话、短信以外，如果只是刷个朋友圈或者是点一点游戏，那就使用碎片时间去完成它，去洗手间、餐后散步都可以。有效的时间尽可能用在a级别或者b级别的事情上。

你们现在给自己排排，自己每天的安排中有多少大段的空余时间。大一一开始的时候，我建议尽可能把自己的时间填得满一些。大二、大三可以相对空余一些。大一有一个适应期，人不能空闲，人闲事非多，如果你们要是时间都填满了，安排得很充实，就不大容易胡思乱想，无事生非。大学生有时候也会面临一些情绪、心理方面的问题。除了个别同学是因为遭遇了某种变故，往往要么是因为太忙了，要么是因为太闲了。太忙的人就是给自己太大压力了，早晨六点起床，晚上回来，这样就会封闭在自己个人的世界里面。如果你发现一个人除了上课的时间，就一直在寝室里面闲转悠，也不理想。既要让自己充实，也不要压得自己喘不过气来。此外，我们土木这个专业学习压力很大，专业训练严格，也不一定是每个同学都能适应，实在适应不了，大一结束还有时间窗口可以调整。当然，更大的可能性是大家深深爱上了这个专业，只要坚持按照培养方案学习，同时做一个善于阅读和思考的人，一定可以成为未来中国最好的土木工程师之一。我们的生命在相当程度上就是由时间构成的，我们如果能够管理好时间，我们就能够管理好自己的生命，让我们具有更深的生命厚度。

1.阅读。

利用碎片时间来读书是再适合不过的事了。

以我自己为例，上半年通过利用碎片时间来读完了10本。8月底突然萌生了看哈利波特原著的想法，同样是利用工作日早上通勤的时间，每次3-40分钟，不到一个月(22天工作日)读完了哈利波特与魔法石的英文原著。同样，除了通勤时间，午休前也一样可以阅读。

虽然这些不是什么惊人的数字，但想想都是利用零碎时间完成的事情就会很有成就感。

2.听电台节目。

耳朵本来就是五官中重要的接收器，在信息的今天，我们的眼睛每天都主动地、被动地接收到很多讯息，不免会感到疲劳，所以不妨试试用“听”的方式来给大脑输入知识。

之前有推荐过一直以来比较喜欢的和能“涨知识”的电台节目。听电台节目有个好处就是不受场地限制，只要有耳机就可以随时随地听起来。所以每天下车后走路到办公室的时间我都会听1-2集5-10分钟的电台节目。

因为步行时还要留意路上的状况，所以我会选择比较轻松好玩的英语节目，同时也可以打发无聊的走路时间。

半年来我听的节目不少于100集，倒不是说都是听了就立刻能用上的知识，但我相信听电台跟读书一样对人的影响是潜移默化的。

3.看优质文章。

好看的皮囊千篇一律，但有趣的公众号真的特别多!平时多挖掘感兴趣的公众号，要相信，在营销号满天飞的今天依然有很多公众号每天在走心地推送内容的。一般来说读一篇文章5—10分钟足矣，碎片时间完美利用。

但微信里关注了好多个公众号，看到满满的红点点就莫名烦躁怎么办。我的方法是，看到某公众号推送时刚好在用手机的话，把对题目感兴趣的推文马克起来，这样相当于把众多推文过滤了一遍，而且再也不会因为觉得自己错过信息而感到焦虑。

无论是学生还是哪个行业的工作者，涉猎多个领域的知识或信息总是好的。如果不喜欢阅读、看文章，那看看杂志、新闻、刷刷单词也是很好的选择啊。

4.看ted演讲。

说起ted演讲大家都不陌生了，出色有想法的演讲者们能给人带来不少启发。但我特别想说的是里面「来点惊喜」这个功能，人性化的前提下玩的都是心跳。

**学生的时间管理心得体会篇九**

第一段：了解学生的需求。

教学生首先要了解学生的需求，包括他们的兴趣爱好、学习风格、学习困难等。这可以通过与学生的交流和观察来实现。了解学生的需求可以帮助教师更好地设计教学计划和选择教学方法。例如，如果了解到学生对于掌握知识的渴望较强，可以采用鼓励学生主动探索和研究的教学方法，如小组合作学习或研究项目。

第二段：营造积极的学习环境。

教学生还需要营造一个积极的学习环境。这个环境可以是课堂，也可以是学校或社区中的其他场所。教师可以通过组织激励性的活动、鼓励积极的互动和提供积极的反馈等方式来创造这个环境。一个积极的学习环境可以帮助学生感到安全、愉快，提高他们的学习动机和自信心。

第三段：灵活运用多种教学方法。

教学生必须灵活运用多种教学方法。不同的学生有不同的学习风格和学习能力。因此，教师应该根据学生的需求和特点选择合适的教学方法。这可能包括讲授、探究式学习、实践和示范等。灵活运用多种教学方法可以帮助学生更好地理解和掌握知识，提高学习效果。

第四段：培养学生的自主学习能力。

教学生还需要培养学生的自主学习能力。自主学习是指学生能够独立地学习和解决问题，不依赖于教师的指导和帮助。为了培养学生的自主学习能力，教师可以鼓励学生思考和探索，提供挑战性的任务和问题，培养学生的自信心和解决问题的能力。

第五段：持续反思和改进教学方法。

最后，教学生需要持续反思和改进教学方法。教学是一个不断学习和成长的过程。教师应该经常回顾自己的教学方法，思考哪些方法有效，哪些方法需要改进。与同事和学生的交流也是很重要的，这可以帮助教师获得不同的观点和建议，进一步提高自己的教学效果。

总结一下，教学生需要了解学生的需求，营造积极的学习环境，灵活运用多种教学方法，培养学生的自主学习能力以及持续反思和改进教学方法。通过这些方法，教师可以更好地满足学生的学习需求，提高学生的学习动机和学习效果。

**学生的时间管理心得体会篇十**

解决时间管理混乱首要条件就是考生要给自己制定一个好的复习计划，并且对于这个复习尽可能的做好精细的量化，比如说明天要复习英语科目、要记忆多少个单词、要刷多少个题目、要浏览几篇作文等学习内容，其次在细化每周的复习内容，最后再去细化每个月的复习内容并且对于这些内容考生应该及时记录起来也方便对于自己的复习进度非常的清晰!

二、进行专注训练。

在长时间备考当中容易走神是一个非常常见的事情，但也是一个非常拖延学习的事情，因此考生想要减少这种走神的情况就需要特地的进行专项训练，对于这种情况小编推荐大家使用“番茄时间训练法”，考生可以以20~30分钟时间为单位进行训练，中途不能做除学习以外的事情，在完成学习训练后可以用五分钟休息时间奖励自己，如果考生可以轻松完成训练的话则可以逐渐加时间直到一小时以上即可，当考生经过这样的长时间的专注训练相信无论对于学习还是做其他事情都能够游刃有余的解决!

不同时间的学习产生的效果可能大相庭径，就比如说显而易见的知识点记忆，因为人脑的黄金记忆时间大致是早上的六七点、下午六点以及晚上的九点钟左右，这些时间段内进行复习知识点相对于其他时间来复习知识点来说必然会事半功倍，这对于各位考生都是非常有利的事情，因此选择一个好的时间段进行复习对于在时间管理当中是一个必要的考察因素。

四、注重劳逸结合。

大家都知道在疲劳的时候人是很难打起精神的，这对于在学习当中同样是可以应用到的，但在学习当中还是存在着很多时候疲劳学习影响效率的情况，对于这种情况建议各位家长尽量划分一些时间给予孩子去休息，因为这样不但可以缓解孩子的疲劳还可以在之后的学习当中能够打起精神一举两得，所以家长应该适当的督促或者释放一下孩子!

高三备考中怎样打牢自己的基础。

一、做好计划。

提升自己的基础并不是一朝一夕的事情，因此想要提升自己的基础情况，小编建议各位考生先把自己提升基础的规划先做好，考生可以先把想要提升基础的科目单独列出来，在根据其中知识点的难易程度划分每天的学习量，这其中的学习量包括有需要刷题量、复习知识点量以及记忆公式等，相信这样长期坚持下来必然会有收获!

二、回归教材。

不管怎么说，考试的内容最终出处还是源于教材上的内容，因此考生对于知识点的复习还是要回归教材，复习理科科目的考生对于知识点的复习着重应该注重记忆科目中的公式以及对于概念性质的理解，因为在理科科目基础出题方面着重还是围绕着这些方面，所以大家在复习的时候应该明白重心在哪里;反之对于一些文科科目的考生来说，考生对于基础的复习的重点应该主要集中梳理科目知识点的框架，然后对于知识点进行归纳记忆，相信这样长期复习大家对于知识点的提升一定能够有所进步。

三、利用错题。

在复习当中，错题一个非常好检验出考生自身薄弱处在哪里，因此想要提升自己的基础知识对于考试中的错题必然不能够放过，考生可以利用这些错题来进行突破性训练，强化性训练，也能减少或者避免在同样题型上再次出现错误情况，因此利用错题来进行答题训练在基础训练当中还是非常有必要的事情!

高三备考怎样规划学习。

一、慢慢形成自己的知识框架。

对于备考一场考试最好是形成自己的知识框架，特别是像高考这种长期的备考过程中，对于知识框架更为的依赖，因此高三学子在学习的过程要逐渐养成归纳知识点的习惯，比如说在即将月考、期中考试以及期末考试当中，考生可以事先将复习的重点知识点抽时间进行归类，可以将考试科目的重要知识点根据纵横关系整理明白，这样容易让考生在归纳的时候在自己脑海当中形成一个简单的知识框架，这是非常有利于之后的长期备考!

二、逆向复习。

在考试当中相信考生都会发现一个非常奇特的特点，那就是考试在出题上面，对于科目越前面的章节出题的知识点和题型就越少，而对于科目后面章节的的知识点越往后面出题的可能性反而更大，占比分值也反而越多，因此对于复习高考知识点的时候，考生可以采用逆向复习的形式，从后面的章节开始复习，这样能够帮助高三学子更好的掌控知识点，也能避免出现复习疲软而导致后面出现遗忘知识点的情况，这对于整场备考当中都是值得被提倡的!

三、让优势一直优势。

在高三备考当中还是不难发现许多高三学子还是存在着很多的偏科现象，对于这些弱势科目家长也不要抱着非常大的期望，希望短时间内可以提升上来的，这是很难实现的，因此在备考当中正确的做法就是保证优势科目继续优势，而对于弱势科目，考生可以在这个疫情期间进行徐徐前进，这样也能够避免强势科目一直强势而对于弱势科目一直弱势的现象!

**学生的时间管理心得体会篇十一**

一、“改进时间支配的任何方法都有赖于对目标的清楚了解”。

记得你们在入学感言中的一句话：“我来了\\但这里\\不是大学!”更记得你们很多人跟我说起过高考成绩公布的那个不眠之夜。所以，开学第一节课上我抄给你们一首诗，英国诗人斯特朗的《给生活以时间》“……给生活以时间，纺出你看不见的命运之线。……给生活以时间，去把理想实现。”并且送给你们一句话“为了更远的远方，让我们负重前行”。这一切都为着一个目的，希望我们坚定以时间换空间的信念，对理想对目标保有一份激情。

据说“保持激情”(enthusiasm)这个词来自希腊语的“entheos”，字面意思是“神在心中”。对目标、理想保有一份虔诚一份神圣，“没有强烈的希求成功的愿望而能够成功，世上绝无此理，人间绝无此人”。所以，我常常提醒你们每一天问问自己，从何处来，往何处去。

这里我想和大家多说点，因为已经涉及我们耳熟能详的一个词“动机”，不妨展开一点，让我们真正认识“动机”的心理学原义。我们已经成人，对自己的行为负责需要理性多于感性。心理学认为，动机即推动人从事某种行为的念头。是在目标或对象的引导下，激发和维持个体活动的内在心理过程或内部动力。动机具有激活、指向、维持和调整功能。动机是个体能动性的一个主要方面，它具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体从静止状态转向活动状态。同时它还能将行为指向一定的对象或目标。当个体活动由于动机激发而产生后，能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。

引起动机的内在条件是需要，引起动机的外在条件是诱因。马斯洛认为人的需求有以下五个等级构成：生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。这五种需要都是人的最基本的需要。这些需要都是天生的、与生俱来的，它们构成不同的等级或水平，并成为激励和指引个体行为的力量。并且需要的层次越低，它的力量越强，潜力越大。随着需要层次的上升，需要的力量相应减弱。在高级需要出现之前，必须先满足低级需要。

摘引大段资料，无非是想说明，我们在生存需要的激励和引领下维持和调整着我们的动机，基于这样的大前提我们开始谈时间管理。

二、“计划前的行动大于行动前的计划”

很多事情失败不是因为缺少行动前的计划，而是缺少计划前的行动。所谓计划前的行动就是采取方法之前对全局的分析，分析要有深度还要有广度，知己知彼，预之在先。

首先是对备考系统的全面分析。从战略高度分析敌情布局，就要做好情报的收集与分析。认真解剖考纲和高考试卷，梳理系统，清点考点，理点串线，形成网络。熟悉试卷结构和题型特点，特别是解读命题思想和意图。这样做的目的是始终把握备考的主动权，既要信任服从老师的指导和安排又不能惟命是从，外因要服从内应的需要和调配。备考的过程就是不断修补、完善自己知识体系的过程，所以必须比照检视备考系统。

其次是反思自己的不足和需要。通过高考真题的检测可以发现自己存在的漏洞，一般认为，如果存在问题无非是“学”与“考”的问题，我们不仅要“会学”还要“会考”，这是两个不同的问题，需要区别对待。最好在老师的指导下对自己的问题把脉，“学”的问题集中在考点、题型上，“考”的问题集中反应在思路与规范上。找准弱点，才能确定用功的方向和策略。

还要熟悉学校及个人的作息规范，找到属于自己的时间和空间。实际上，我们的复习始终存在两条线的问题，有些时间空间不属于自己，必须遵从学校老师的规范要求。另一条线可以属于自己，人与人的差别主要取决于这些“业余”时间的规划利用。共性的东西不能不遵守，但更重要的建立个性的方案。

制定任何计划都需要先完成上述的考察，明了自己要做的事还要明了做这些事的时间和空间，如此，横轴与纵轴相交叉才可以建立坐标系，确立两条轴就是所谓计划前的行动。

三、“良好的习惯是一种个人竞争力。”

习惯，即积久养成的生活方式。优秀是一种习惯，这句话是可以多义理解的。所谓优秀其实就是习惯优秀;让优秀成为一种习惯;优秀的获得靠的就是习惯的力量等等。习惯养成是一种态度不是一种能力，越是细微的地方越是体现习惯力量的地方。

高三备考的时间有限空间有限，对于每个人都是公平等值的，差别在于每个人的习惯不同造成效益不同。好的习惯可以使时间增值使空间延展。所以，时间管理的核心是习惯的调整与养成。比如，生活上尽可能简洁、有条理，简洁就是速度，条理就是效率。书籍资料、生活用品的物以类聚;饮食起居的程序简化快捷高效;课堂上的听记归纳;作业时的有错必纠等等，这些都不难做到，关键是态度和坚持。“一屋不扫何以扫天下”说的就是这个道理。

习惯的建立开始需要强迫，强迫它重复发生。“学而时习之”的“习”，本义就是鸟儿反复振动翅膀练习飞翔，即不断重复强化。为此，不妨注意以下几点：向自己和周围的人做出承诺以获得督促;想做的事立刻进行，学会对自己说：现在开始!关注结果，以新习惯带来的好处激励自己;\*\*\*惯再犯时及时觉醒及时纠正;出现反复行为时要坚定信念，对自己说：我能，一定能，如果你认为你行，你就一定行。

巴尔扎克说过，人的全部本领无非是耐心和时间的混合物。习惯养成考验的就是人的耐心，一旦养成就会使你的时间倍增。

四、“抓紧学习的每一分钟，而不是抓紧每一分钟学习。”

时间管理上有一个误区，就是把所有的时间安排得满满的，不留空隙，名之曰不浪费时间。其实，所谓时间管理是指用最短的时间或在预定的时间内把事情做好，讲求的是一个效益问题。时间管理指的是所有时间，包括休息休闲的时间，不仅仅是学习工作的时间。二者各有其值，不可偏颇。管理好自己的休息时间同样重要，所谓文武之道一张一弛。

当年有一句口号“拼命地玩，玩命地学”是有道理的。高三学生尤其要“会玩”，学会利用零余时间，学会积极休闲。课间、课后，睡前、饭后都是零余时间，看看天、吹吹风、散散步、聊聊天都是休息调节，听听音乐、翻翻报纸也是休息。休息并非就是睡大觉，积极休息就是换一种思维方式，文理科不同学习内容的间隔、切换也是休息。每周计划出一个大块时间彻底放松更是休息，越是紧张的时候越是必要。很多家长不允许孩子有这样的安排，其效果适得其反。

这样做的目的是为了更好地投入到学习中去。规划中的学习时间要让自己忙起来，分秒必争，不要把整块时间拆零，学会集中自己的零星时间成为连续性的时间段。每一个时间段都有具体的事情，每一件事情都有固定的时间去做，把整块时间划格子，然后填满它。每一个时间单位结束后要回顾反思检视，要让自己的计划成果数量化、视觉化。一时一事，日事日毕。

五、“时间管理当中最有用的词是‘不’。”

善于利用时间的人不是把时间花在需要的事情上，而是花在值得的事情上。要学会说“不”。

出现倦态情绪不佳想偷懒的时候学会说“不”。许多人这个时候总会寻找借口等候好情绪、好状态，花费很多时间以“进入状态”，却不知状态是干出来而非等出来的，最佳时机是需要把握的。栽一棵树的最好时间是前，第二个最好的时间是现在。

陷入懊悔和忧郁的时候学会说“不”。在和复读生的接触中发现很多学生不时陷入对过去的追悔和对前途的担忧中，虚耗了许多宝贵的时间和精力。记住一句话：担忧就是用昨天的错误消耗掉今日的时间换来明天的懊悔。终日而思不如须臾之所学，尽管我们是要学会思考，但不能老是思考。改变只会存在于行动中而不是冥想中。

生活中并不是所有的事情都有意义，总会遭遇干扰性的人和事，这个时候要学会说“不”。不要被无聊的人和无关重要的事缠住，也不要在不必要的地方逗留太久。时刻要有一个“成本和价值”的观念，要注重时间的机会成本，使时间产生的价值最大化。

学习中总会有困难，一时解决不了的问题，不妨学会说“不”。就是学会搁置，不要固执于解决不了的问题，可以把问题记下来，让潜意识和时间去解决它们，尽量不要“钻牛角尖”。讲究单位时间的效益，适时放弃或转换方式、学会求助，都是时间管理的题中之义。

总之，要有时间管理的大概念，要认识到它的系统性、策略性，既要具备思考力，更要具备执行力。因为一切管理的成功都取决于前线执行力。

**学生的时间管理心得体会篇十二**

对于面临升学考试的广大高中生来说，考前的复习何其紧张。为了能考上理想的学校，不少同学每天都埋头于书山题海之中，经常“开夜车”到深夜。正像一位同学所说，“要想考上好学校就得拼时间”，正所谓“向时间要成绩”。

可以说，这些同学的学习精神可嘉，但做法却未必可取。因为每天都全然不顾地埋头于书山题海之中，恰恰说明他们在学习上不善于利用时间，不会制定计划、统筹安排，学习没有质量、没有效率，只会用耗时间的方法求得心安。实际上，他们试图不浪费每一秒钟，结果反而是很多时间都没有用得其所。

当然，时间是获得好的学习成绩的重要资源，一个学生在学业上的成败很大程度上取决于他对时间的利用。而成绩与时间又不是简单的正比关系，耗时多未必成绩好。

造成这种反差的原因有许多，但两者学习效益的不同是一个关键的因素。

蒋奖就是这样一个不会管理时间的学生，常常是老师讲课时，她在下面看自己的书，认为听老师讲课纯属浪费时间。结果别人在课下很快就能把教材复习一遍，而她往往要耗费两倍甚至三倍的时间才能复习一遍，并且效果也不好!“真后悔当初没有利用好时间!”这是蒋奖考试失败后发出的慨叹。好的学习效益必然来自好的学习方法、好的学习计划。

学生朋友，从现在开始不要光顾埋头于学习，要学会管理自己的时间，向时间要潜力，向方法要效益!你不妨从下面几点做起：

1.不要逼迫自己学习。

每个人读书学习都有兴奋与抑制的时候，当你开始感到厌倦，学习效果很不好，需要逼迫自己看书，而且即便努力仍然很讨厌看书时，你就要适当地休息，做一点儿你喜欢的事情，不要强迫自己。如果你很轻松地对待自己的这种厌倦，通常过不了一两天，你就会重新拾起对复习的兴趣、正所谓“月有阴晴圆缺”，“潮起潮落”。不要对自己的厌倦大惊小怪，要接受它。反之，如果你看不进去书的时候，还在装模作样地学，一定会毁灭自己学习的信心。

记住，要盯住更长远的目标，不要在乎一时的得失。

2.领悟考试的意义，激发主动性。

一些考生考前复习时，总是把近期的考试当作唯一的目标，人在复习，可内心却对复习充满厌倦，心想这样的苦日子快一点过去吧。过去了一天，他们就对自己说：“终于又熬过去了一天，愿苍天保佑，不要再有这样的苦日子了。”他们完全把复习当作一种磨难，心中很苦。他们没有看到，人人都是这样吃苦走过来的，这种吃苦是自己漫长人生道路上的一种磨炼，是一个考验自我的机会，是很光荣的经历。

考生们可以从相反的角度想一想，如果剥夺了你的考试机会，天天玩，天天享乐，会是一种什么样的结果，你愿意吗?你肯定会觉得人生无意义。所以，复习考试不是吃苦，而是在积累知识和做人的资本，是正常人发展的一个必不可少的内容。

3.接受自己的自卑与不完满。

许多同学浪费时间、学习效率不高，是因为心灵经常被消极的情绪所占满，整天想自己的不足和弱点，“无论如何努力，还是在班上的中下水平”，“我都比平时努力两三倍了，怎么还是考不了第一名?”其实，不光你有这样的想法，其他人也在这么想，这么想说明你有上进心，说明你还想通过努力达到更高水平。所以，可以允许自己这样责备自己，但不能总是看见自己的不足。心理健康的人在这种时候，会不由自主地想到，“自己已经付出了这么多的努力，干得不错”，“我有理由为自己取得的现有成绩而自豪”。每天在找自己的差距的同时，找一找自己的长处和优点，要善于看到自己的成绩。

4.别对自己要求过高。

许多同学之所以不能有效地复习考试，主要是对自己的期望过于完美，总想去吃那些高高在上的果子，结果面对这些不属于自己能力所及范围内的果子，他们只有自责和分心。而善于利用时间的人，不在够不着的果子上面浪费时间，而是打算着如何吃到跳起来恰好够得着的果子，他们衡量着角度和高度，不断地往上跳。他们没有时间自责和幻想，因为他们所有的精力都用于实现这一目标上了。

5.对时间的利用要具体而实际。

一些同学总发“毒誓”：“一定要好好学!”可实际上却总是在浪费时间。原来他们对时间和效率有一种不合理的想法，认为只有安静下来时的整块儿时间才是最“出活儿”的时候。他们被动地等待着这样的时间，可这种时间往往很少。实际上，时间就在你眼前，往往那些不发誓的学生最会利用时间。你看，他们在路上，在候车时，在散步时，都知道如何利用这些零散时间做一些对考试有利的事情。由于他们行动了，所以没有时间焦虑。

如何制定切实的目标和计划。

向时间要潜力的一个重要的方法，就是给自己的复习制定一个客观而具体的计划。

计划是实现目标的蓝图，好的计划等于成功的一半。对于那些面临毕业升学的中学生来说，在短时间内使自己的学习成绩有一个质的飞跃，复习计划的制定起着关键的作用。恰当的复习计划，有助于统筹兼顾地安排好各科的复习。目标明确的复习，会大大提高复习的效率。

可能有的同学会问，老师平时已为我们安排好了复习的计划，跟着老师复习就行，何必再费劲呢?这种想法极为不对。老师的计划是从教的角度针对全班同学制定的，很难照顾到个别，而每个学生的情况是不一样的，所以应针对自己的情况，再制定出一个适合自己的复习计划，这样两方面相互照应、配合，才会取得最佳的学习效果。

要制定出切实可行的计划，必须注意以下几点：

1.复习计划要合理。

制定计划不要过于理想和主观。一些考生认为考前复习是决定一生命运的关键时期，这个时期要玩命学，所以制定计划时，目标和时间安排得过紧，除了吃饭和睡觉，计划排得满满的。但实际上总是做不到，于是走向另一个极端，认为定计划根本无用，不如凭感觉学习呢!

其实，一般人每天的精力是有限的。考前复习期间虽然比平时需要更为充沛的精力，但也不能长时间超负荷运转。考试成功在某种意义上并不取决于一时的成效，而取决于整个学习过程的时效。在制定计划时，一定要把体育锻炼、看电视等运动、娱乐的时间适当留出一些。一天的活动要富于变化，各有固定的时间和步骤，健康、有规律的生活，才是有效学习的基础。另外，制定计划还要考虑到自己现在的学习情况、家庭环境、体质、最佳用脑时间、各科的难度特点等等。复习计划不是学习目的，只是学习的一种打算，一种安排，是借此来循序渐进地获取知识的一种手段。

2.要有明确的目标。

通过一个阶段的学习，要达到什么水平、掌握哪些知识等，都是在制定学习计划前应该明确的，这些目标应明确、具体而且符合你的实际水平。如3000多个英语单词，全都复习一遍需要多少时间?现有的数学分数是80分左右，经过多长时间的复习能达到85分并能保持稳定?如果你把这些具体目标写出来，过一段时间再去核对，你会发现自己原来取得了如此大的进步，你会为自己拥有的潜能而骄傲。这就像我们小的时候，每一年都把自己的身高画在门上做一个记号，再过一年，你会发现自己居然已经长高了那么多。

3.复习计划要长短结合。

长远计划和短期安排要相互结合好。应先制定长远计划，据此确定短期安排来促使长远计划的实现。如考前的几个月，要有每月的复习目标，还要有每周的目标，然后是每天的和每个单元的目标。也许你因为种.种原因，未能实现学习目标，这不能说明制定目标本身是错误的，而只能说明你需要调整学习目标。

4.划分好各科的复习时间。

根据自己对每门课的掌握情况，应合理分配各科复习所需要的时间，弱项多分配一些时间。另外，从制定计划开始到考前，对相应科目的复习遍数，以及每遍所采取的复习方式和所应达到的程度，最好都有明确的规定。

5.要从微观上划分复习的时间。

以一周为单位，除上课外，有多少时间可用于自己复习?把这些时间以1小时或1.5小时为单位划分成时间段，根据不同的时间段，安排相应的复习内容。目标分配得越精细、越明确，越有利于提高复习的效果。

6.个人计划要与老师的计划协调起来。

个人计划不能与老师的计划相冲突，而应与其协调起来，作为其有益的补充，这样既抓住了复习的主体又照顾到了自己。

7.要认真执行计划。

计划制定出来，只是完成了第一步，还要坚持认真执行。最好把计划贴在自己看得到的地方，以及时鞭策自己。要及时检查、监督计划执行情况，从检查中获得反馈，及时进行调整和补救。为了保证计划的高效执行，切记：

每天到了规定的时间，就开始相应科目的学习，不要受任何影响。

坐下后，尽量在最短的时间内使注意力集中起来。

到了预定的时间，马上停止现有的学习，去干所安排的其他任务。

学习桌上不要放与当前学习无关的东西，以免受干扰。

提前完成任务时，可进行自我奖励，进行积极的休息。

高三最后一个月如何冲刺。

第一,不断复习自己所作的笔记以此加深自己对知识的理解。

第二,不断进行练题以加深自己的解题思路。

第三,遇到不懂的问题及时向老师请教以增加自己的知识量。

第四,不断进行温习课本以更好的加深自己对知识的理解。

第五,不断和同学进行交流以此增加自己的思维方式以形成更好的解答方法。

**学生的时间管理心得体会篇十三**

为你的生活制定目标，如果你一直漫无目的地过生活，那现在至少该想一个了。目标对有效的时间管理是很有用的，就像是大海中的航行方向，确定你生活地走向。如果你有太多的目标，那就认真的管理它们。你生活中的每一个领域都需要目标。比如工作，健康等。

每一天，你都要有一个首要的目标。对多数人来说，这是工作的目标。但是，如果你身体健康有问题，那么健康就成为你最大的目标。

2.集中精力完成最重要的任务。

有了目标后，就要制定完成目标的任务。如果你的目标是健康，那你就要每天尽早煅炼身体。

3.每时每刻铭记你的最重要的目标。

如果你的目标过多，那么就每天优先完成最重要的五个目标。最好把这五个列一个优先顺序表。

4.用金钱衡量时间。

如果你知道你的一小时值多少钱，时间管理就变得容易得多。如果一小时值600美元，那么你就知道了在脸书上浪费的30分钟相当于300美金。

5.不要太执着于完美。

你想把每一件事都做得完美无缺。但是，完美只能浪费时间。在适当的时候放手不是一件坏事。

6.为每个任务设置一个时限。

如果通常要花三个小时完成一个任务，那么，你可以将时限设置成三小时。你就惊奇的发现，你在时限内完成了所给任务。

7.试着为每天的工作制定时间表。

每天早上上班前，或者每天晚上睡觉前，专为每天的工作制定时间表，这样你会更快的完成工作。

8.将大的目标转换成几个任务分别完成。

你可以将每个目标分成几个步骤完成，并且给每个步骤制定时限。这样你就可以很快的完成目标。

9.可以将某项任务交给别人。

比如像浏览邮件等工作，不是很重要，又费时，何不将它将交付给别人呢。

10.给每个步骤制定时限。

工作时限很重要。如果一个工作任务下达时，上司没有给你规定时限，你自己也应该设定一个时限。它真的很实用，你将会为自己变得如此的高效率而惊奇。

**学生的时间管理心得体会篇十四**

第一段：介绍学生会的作用和重要性（200字）。

学生会是学校的组织形式之一，由学生选举产生，代表全体学生利益并参与学校管理与决策。学生会不仅是同学们的喉舌，还是一个锻炼自我管理、领导和组织能力的平台。在学生会的角色中，我们学到了很多宝贵的经验和领悟，这些经验会对我们今后的成长产生深远的影响。

作为一名学生会成员，我亲身体会到了领导和协调团队的重要性。在组织活动时，我们需要充分发挥自己的想象力和创造力，同时需要与团队成员合作，确保活动的顺利进行。这不仅培养了我们的团队合作能力，还锻炼了我们的时间管理和组织协调能力。通过学生会，我学会了如何与不同的人相处、尊重不同的观点和意见。与同学们密切的沟通和合作，不仅使我学到了更多知识，还让我结交了许多志同道合的朋友。

学生会还为学生提供了各种活动和机会，这不仅丰富了同学们的课余生活，也激发了他们对学校和社区的热爱。学生会的各种活动，如运动会、音乐会、英语演讲比赛等，都是我们学校最火热的话题。这些活动不仅提高了同学们的身体素质、艺术修养和英语能力，也增强了同学们的集体荣誉感和团队合作意识。通过这些活动，同学们的自信心得到了提升，他们也更加懂得如何关心和帮助他人。

第四段：学生会的挑战和解决办法（200字）。

在学生会的工作中，我们也面临着一些困难和挑战。比如，时间不够、工作量繁重等。但是我们学会了如何合理规划时间、有效分配任务，同时也学会了如何与同学们进行沟通和协商。而这些经验将对我们今后的学习和工作都有着积极的影响，让我们更好地适应新环境、解决问题和迎接挑战。

第五段：总结学生会的经验对个人成长的重要性（200字）。

通过参与学生会，我们不仅收获了知识和技能，更重要的是培养了一种积极向上的态度和一种团队精神。这些经验和品质将会对我们今后的成长产生深远的影响。学生会不仅是学校的一部分，更是我们成长道路上的一座重要的里程碑。无论我们将来从事什么工作，学生会的经验都将伴随着我们。通过学生会，我们不仅能够丰富自己的大学生活，还能够为社会做出积极的贡献。因此，学生会的经历是我们大学生活中不可或缺的一部分，这是我们将会终身受益的宝贵财富。

总结：学生会的重要性和意义不可小视。作为学生会的一员，我们在这个平台上学到了很多宝贵的经验和体会，不仅在组织能力、团队合作能力方面得到锻炼，还在沟通能力、解决问题的能力等方面有所提高。参与学生会的经历将对我们的个人成长产生深远影响，帮助我们更好地适应新环境、解决问题和迎接挑战。学生会的经验是我们大学生活中不可或缺的一部分，也将成为一笔宝贵财富。

**学生的时间管理心得体会篇十五**

第一段：引言（150字）。

备学生是指那些在学业上事先准备充分的学生。这些学生通常在面临考试、作业或项目时，能够做到事先预习、整理笔记，从而提高学习效果。备学生的养成需要长期的坚持和自律，但是它带来的好处是显而易见的。在我个人的学习经历中，备学生的心得体会让我受益匪浅。

第二段：养成计划（250字）。

转载自 fANWEn.cHAZiDiaN.Com

要成为备学生，首先要制定一个详细的养成计划。这个计划可以包括每日的学习时间表、每周的复习安排以及每个学期的学习目标。在制定计划的过程中，我们要合理安排每个活动的时间，并确保在每个时间段内集中精力学习。此外，我们还需要将计划写下来，将其变成可视化的规划，这样可以更好地坚持下去。

第三段：合理分配时间（250字）。

备学生不仅要有一个合理的学习计划，还需要合理分配时间。如果我们在学习时过分拖延，只有在考试前才开始准备，那么无疑会增加压力，并影响学习效果。因此，我们应该及时分配时间，制定合理的学习进度。在时间分配上，我们应该将每个科目的重要性和难度纳入考虑，并且要留出适当的时间来休息和放松，以保持学习的长久效果。

第四段：注意学习方法（300字）。

备学生不仅关注时间分配，还注重学习方法。在备学生的心得体会中，我认识到了“高效学习，科学学习”的重要性。我们可以使用一些学习工具，如记录笔记、制作概念地图、做练习题等，以帮助我们更好地理解和记忆知识。此外，积极参与课堂讨论、提问问题是加深学习理解的好方法。总之，学习方法的合理运用可以让我们更加高效地掌握知识。

第五段：反馈与总结（250字）。

备学生不仅会做题、记笔记，还会进行反馈和总结。在备学过程中，我们可以认真对待每一次作业的批改意见和老师的反馈，从中发现自己的不足之处，及时加以改进。每次学期结束后，我们还可以对之前的学习情况进行总结，找出自己的优点和不足，并为下个学期的学习制定更好的计划。

结尾（150字）。

备学生的心得体会使我深刻意识到，只有在充分准备的情况下，我们才能更好地应对学习中的各种挑战。通过制定养成计划、合理分配时间、注意学习方法以及进行反馈和总结，我逐渐建立起备学的习惯和思维方式。备学生的心得体会让我在学业上取得了长足的进步，并塑造了我成功的学习态度。

**学生的时间管理心得体会篇十六**

学生会是学生参与校园管理和交流的重要平台，作为学生会的一员，我深深地感受到了学生会对我的影响，并获得了许多宝贵的经验和体会。下面我将分享我在学生会的心得与体会。

首先，学生会让我学会了团队合作。作为学生会的成员，我们要根据不同的任务和活动，与不同的人合作，从而实现活动的顺利进行。在这个过程中，我发现每个人的个性和特长都是团队中不可或缺的一部分，只有通过合理的分工和协作，才能发挥每个人的长处，将团队的力量最大化。团队合作教会了我倾听和尊重他人的意见，学会了与人沟通和协调，更加懂得如何团结和带领大家一起完成任务。

其次，学生会让我锻炼了领导才能。在学生会的工作中，我有机会担任不同的职位，例如领导班级活动、组织集会等。这些经历让我不断地提升自己的领导能力和解决问题的能力。在领导他人的过程中，我逐渐学会了如何准确地表达自己的想法，如何明确目标并制定详细的计划，如何面对挑战和压力。这些经验不仅使我更加自信和坚强，而且在日常生活中也让我更加顺利地与他人相处。

此外，学生会也让我感受到了服务他人的快乐。学生会的工作主要是为大家服务，为同学们解决问题，提供帮助。每次看到同学们因为我们的帮助而笑容满面，我都感到非常高兴和满足。例如，曾经有一次我负责组织一次义卖活动，我们筹集的善款用于帮助家庭困难的同学。当我亲眼看到那些同学接受到我们的帮助时，我感到无比欣慰和自豪。这种服务他人的经历让我明白，我们每个人都应该尽自己的绵薄之力，为社会做出贡献，用自己的行动传播爱心。

另外，学生会还培养了我良好的时间管理能力。作为学生会的一员，我需要同时处理学业和学生会的事务，因此，学会合理安排时间就显得尤为重要。我学习了如何将任务分解为小部分，并按照优先级进行计划。在这个过程中，我养成了良好的计划、执行和总结的习惯，提高了自己的效率和时间管理能力。这种能力也在我日常学习生活中发挥了重要的作用，我能更好地平衡学习和兴趣爱好，不仅可以完成学业任务，还有时间进行其他有益的活动。

最后，学生会给予了我宝贵的人际关系和人脉资源。加入学生会，我结识了许多来自不同班级和年级的优秀同学。与他们相处、合作的过程中，我们建立了深厚的友谊，分享了彼此的经验和快乐，互相帮助和支持。这些宝贵的人际关系将伴随我整个人生，为我带来许多机遇和发展空间。

总之，参与学生会是我人生中一段宝贵的经历。通过学生会，我学到了许多平时课堂上无法学到的知识和技能，也感受到了服务他人和团队合作的快乐。我相信这些宝贵的经验和体会会对我未来的发展产生积极的影响，并成为我人生道路上的财富。因此，我会一直珍惜学生会的这段经历，并继续以更好的态度和行动回馈社会。

**学生的时间管理心得体会篇十七**

1、策略第一。

“攻心为上、攻城为下”，时间管理策略总是第一位的。

2、分清轻重缓急，抓住重点。

若干项工作，总有重点工作和非重点工作，我们就要在重点工作上投入大量的时间和精力，如果反之我们就会总是感觉时间不够用而工作却没有成效。如信息管理中心目前的工作重心就是信息化建设。

3、马上行动，杜绝拖延。

现在该做的事如果一拖再拖，则到完成工作的最后时限必定会手忙脚乱，要么胡乱应付要么就是牺牲自己的休息时间来加班。

4、确定明确的目标和行动计划。

没有明确的目标，做事就会走很多弯路。确定了目标还要有行动计划，不管是心中的行动想法或是书面的行动计划总需要一个，要不这个目标的实现就是一句空话。

5、每个人的时间都是有价值的。

因为每个人的生命都是由时间组成的，生命是有价值的、故时间也是有价值的，所以才有鲁迅所说有的“浪费时间等于谋财害命”名句。

6、今日事，今日毕。

有了良好的完成工作习惯，时间自然是充分利用，就不存在浪费了。

7、第一次做好，追求零缺点工作。

工作如果不第一次做好，总是存在或多或少的问题，到最后又要返工从头做起而且不知道这次能不能符合要求，时间不是就在一遍遍的重复中浪费掉了吗。

8、在要求工作时，必须要求时限。

这样就既不浪费别人的时间，也不浪费自己的时间。

9、善于授权。

善于授权，是有领导艺术的人专利，不懂得授权的人会事必躬亲，必然是忙得不可开交。

10、要有条理与整洁的方法。

文件和物品存放有条理，就不会在找东西上浪费时间。

11、养成快速的节奏感。

这样时间的利用率就自然提高，甚至带动别人提高效率。

12、结果导向，掌控过程。

完成任何工作，都有一个结果。我们要做的就是以这个结果为导向，在工作过程中不断调整方向，最终完成这项工作。

13、猴子管理。

14、不要让人浪费你的时间。

要懂得拒绝，不要在无谓的交往中浪费自己的时间。

15、善于利用零碎的时间。

这一条很重要，不要试图认为有整块的大量时间供你支配，要善于利用零碎的时间。比如我们在制定部门的制度流程的时候，需要全部门人员参于讨论，各人有各自的工作，不可能有整块的时间来进行，这样就要善于利用零碎时间，分开讨论。

16、“第一”胜过更好。

“第一”才是最好的。短跑冠军比亚军领先的就是零点零几秒。

17、记录每天所做的每一件事。

个人感觉这是个好习惯，当你坚持一段时间后，你对时间的支配情况就有据可依，改进不良的时间支配方式，从而总结出适合自己的时间管理方法。

不要忽视业余时间的管理，工作时间管理和业余时间管理是辩证统一的。

成功人士每天清晨的时间安排。

1、记录你的时间。

想要更好的利用时间，需要知道你现在是如何使用时间的。如果你曾经减过肥，你就知道营养师会让你记录饮食，这样才不会不知不觉吃多了。时间也是一样，尽可能频繁的记录你对时间的使用，不管是使用电子表格，word文档，还是纸和笔。

为了记录你早晨的时间，你需要记录整个星期的活动。为什么?因为通常解决早晨的问题，要从一天其他的时间着手。比如，你早晨起床时感觉很疲劳，因为昨晚又熬夜了。但如果你看看你每天晚上在干嘛，你会发现你总是在做一些无关紧要的事。电视节目可以录制下来早点看嘛，或者早晨六点半在跑步机上边跑步边看。

就早晨本身来说，有条理也不代表做得足够好。好好琢磨一下你的判断标准，比如你相信“想要工作干得好，要比老板来得早”，因为父辈就是这么干的，但你老板可能并不领情，因为他早来一小时，也没能清静。如果你觉得有些事非做不可，那就去做吧，但记住，一生中非做不可的事情没有几件。

2、描绘蓝图。

当你知道了你如何使用时间，问问你自己，怎样算是一个美好的早晨。对我来说，由晨跑开始，然后和家人共进早餐，当家人都出门了，开始专注在我的长期计划上，比如写书。下面几个方法能丰富你的早晨。

个人成长。

宗教信仰：神圣的文字教会我们人性与历史，即使你不信奉相应的宗教。如果你信，祈祷或者冥想能让你更深刻地理解你的信仰。

努力锻炼：半程马拉松，铁人三项赛，骑长途单车，为这些事情做准备能把你的身体带上新的层次。

艺术：没必要和你的子女大早出门搞长途拉练。早晨是人们一天中最有耐心的时候，你们可以与艺术共享一段好时光。

职业发展。

制定策略：这是个生活被“网”住的时代，人们总是抱怨没有时间思考。利用早晨，想想你的职业生涯或所在单位将来应该是个什么样子。

阅读专业期刊：从其他人的研究和战略思维中获益，在你专业领域中获得新的洞察力。

参加在线课程：如果你想换工作或者改变职业方向，自学课程会让你的技能更突出。

**学生的时间管理心得体会篇十八**

首先就是要把我们暑假刚开始的各种暑期安排的想法落实到纸面上，自己制定一个暑期生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对暑假活动安排的条理性和次序性。

二、安排好暑期学习活动。

暑假期间，学校会要求我们完成暑期作业，有的学校是要求按章节复习课本知识，有的学校是要求预习新教材，这是我们暑假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用两个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着暑假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。

三、安排好假期锻炼计划。

每个同学都有自己的体育特长，也有自己的体育爱好。可以具体安排跑步、爬山、游泳、踢球等适合自己的体育锻炼活动和时间。

四、安排好文化娱乐计划。

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用暑假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学舞蹈等。暑假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到暑假里做，完成自己心中的愿望。

五、安排好睡眠和饮食计划。

暑假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以暑假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。

六、安排好旅游计划。

由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受，把所看到、所体验的到的事物与所学的地理、历史、生物等知识联系起来，从感性上去加强理解和记忆这些知识。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。

七、安排好家务分担计划。

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在暑假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

八、安排好同学交流计划。

暑假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些暑假活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们暑假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

九、安排好社会实践活动计划。

社会实践是人类发现真理、运用真理、验证真理、发展真理的基础。有利于中学生对理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的能力。有利于更新知识结构，获取新的知识信息。有利于正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。通过社会实践活动，能看到自己自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我。

首先，找出影响自己学习的因素。例如：如果是注意力因素，就设定较短的学习时间(如30-45分钟);如果是学习兴趣因素，就从感兴趣、存在疑惑的知识点切入。

其次，按照自己的水平，做好每周、每一天的学习计划。需要注意的是，假期中的学习计划更应具有弹性，不宜过于紧凑，也不宜过于松散。在保证学习效率的前提下，每天4-6小时的学习时间比较适合。

再次，严格地执行自己的计划。往往能严格执行自己计划的童鞋都是具备较强时间管理能力的，这也是我们奋斗的目标。

最后，学习状况发生改变后，及时调整自己的计划。这就要求我们时刻注意自己的学习效率，学习计划的完成程度，并分析相关的影响因素，然后进行调整。

小贴士：一天中四个学习的高效期：

第一个学习高效期：清晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰。此刻学习一些难记忆但必须记忆的东西较为适宜，如外语、定律、历史事件等。有时即使强记不住，大声念上几遍，也有利于记忆。

第二个学习高效期：上午8点至10点，人的精力充沛，大脑易兴奋，严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力较强，此刻是攻克难题的大好时机，应充分利用。

第三个学习高效期：下午6点至8点，也是用脑的最佳时刻，不少人利用这段时间来回顾、复习全天学过的东西，加深印象，分门别类归纳整理，也是整理笔记的黄金时机。

第四个学习高效期：入睡前一小时。利用这段时间来加深印象，特别对一些难于记忆的东西加以复习，则不易遗忘。

**学生的时间管理心得体会篇十九**

许多人都把人生简单地分成两个阶段，读书时做学习规划，毕业后再做职业规划。而学习规划往往被简单地概括为“考研”、“成绩”、“出国”等目标。但是，这种做法混淆了读书的真实目的――学好本领，完善自我，找到最适合自己的职业和工作。

在今天这样竞争激烈的环境里，“阶段性规划”等传统做法僵化了学生对学习和工作的思维方式，妨碍了他们去主动了解和认识时代趋势，寻找自己的真正目标。一个既对自己缺乏了解，也对社会需要知之甚少的学生，到了临毕业时，面对未来之路产生种种困惑、忧虑甚至失望就不足为奇了（参见我回答过的问题“对专业没兴趣怎么办”、“兴趣在别处”、“面对自己的专业，以后该往何处去”等等）。

我给大学生的建议是：“职业规划，从入学开始”。也就是说，同学们要从进入大学的第一天起，尽早开始自己的职业规划，用理性的思维和主动的态度，在深度认知，广泛体验的基础上，为毕业时的选择打下良好的基础。

通常，我把职业规划分成以下三个步骤：

1、识自我：即，寻找自己的理想、兴趣、天赋并积极调整自己。在大学四年里，我们应逐步找到自己的理想是什么，兴趣是什么，自己在哪方面可以做得更好。如果暂时还不知道兴趣在哪里，就要保持一种好奇的心态，多尝试，多挑战自己，让自己每天都在进步。许多同学对专业没有兴趣，其实大家也可以在寻找兴趣的同时培养兴趣。在一个专业中有很多不同的发展方向，你也许对其中某个方向感兴趣。而且，你所学的专业可能和你最感兴趣的专业有跨领域合成的机会，这也是培养兴趣的好方法。

2、了解工作机会：在这里，我们必须知道，专业方向并不等同于今后的工作内容。美国前教育部长richardriley曾经说过，最迫切需要的十种工作在根本就不存在。这表明，学生必须不断更新自己对业界的认识，不断研究产业发展趋势、工作前景、国际竞争等等。我建议同学们多花些时间，深入了解一些优秀的企业，看一看在这些企业中的真实工作情况。一定要积极主动地收集相关信息，咨询有经验的人，争取参观企业和到企业实习的机会，多听企业宣讲或报告会。要真正了解外面有哪些工作机会，千万不能拍脑袋决定自己的就业方向，也不能道听途说，而是要多咨询，多实践，让自己的规划更加契合实际。最后，在选择工作时一定要务实。你的第一个工作最好从基层做起。你也一定要清楚，基于自己的能力，自己向往的工作机会是有可能争取到的。

3、拟定职业规划：当你知道自己的兴趣和相关工作机会后，多去尝试，尽量把自己的兴趣、天赋和理想匹配到自己可以发挥潜力的工作机会上，排除那些不相关或不能发挥自己潜力的选择。之后，你应该静下心来拟定一个职业规划。职业规划应基于你的理想和兴趣，与工作方向做一个务实的结合。一方面，要计划在校期间如何最大化自己进入理想公司的机会；另一方面，对职业生涯的计划也不要期望一步登天，而要循序渐进，就像攀岩那样一步一步往上攀登。同学们应该有一个远大的理想，但我建议在做实际的职业规划时，对那些不容易一步到位的目标，最好用“两步计划”法：先为自己三到五年后制定一个明确的目标，咨询并确定该如何达到这个目标，然后分两步实现目标（例如，先去读一个相关领域的硕士，先去另外一个部门，或先加入另外一家公司等等，以便最大化你在三到五年后实现该目标的机会）。

人的一生两个最大的财富是：你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。所以，我们必须节省时间，有效率地使用时间。如何有效率地利用时间呢？我有下面几个建议：

1、知道你的时间是如何花掉的。挑一个星期，每天记录下每30分钟做的事情，然后做一个分类（例如：读书、准备gre、和朋友聊天、社团活动等）和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。凡事想要进步，必须先理解现状。

2、学会使用时间碎片和“死时间”。如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单字、打电话、温习功课等。大家喜欢用mp3播放器听音乐，但是为什么不把一些学习的内容（英语(论坛)会话、生字和录下来的广播新闻等）放入你的mp3播放器呢？在国外，现在流行podcast，就是把一些可以用听来了解的信息，录入mp3播放器，在开车回家时听。我前一阵和同事一起出差，他们都很惊讶为什么我和他们整天在一起，但是我的电子邮件都可以及时回答？后来，他们发现，当他们在飞机上和汽车上聊天、读杂志和发呆的时候，我就把电子邮件全回了。重点是，无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

3、每天一大早把一天该做的事排好优先次序，按照这个次序来做，并要求自己这天把最重要的三件事做完。我感到在工作和生活中每天都有干不完的事，唯一能够做的就是分清轻重缓急。有的年轻人会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先级次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其它小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

4、运用80％―20％原则。人如果利用最高效的时间，只要20％的投入就能产生80％的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80％的时间投入只能产生20%效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中20％的最高效时间（有些人是早晨，也有些人是下午和晚上；除了时间之外，还要看你的心态，血糖的高低，休息是否足够等综合考量），专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。许多同学喜欢熬夜，但是晚睡会伤身，所以还是尽量早睡早起。

5、时间管理与目标管理是不可分的。每个小目标的完成，会让你清楚地知道你与大目标的远近，你每日的行动承诺是你的压力和激励，而且行动承诺都必须结合你的长远目标。所以，要想有计划地工作和生活，需要你管理好自己的时间。

6、如果你在自己寝室实在无法专心，那就到图书馆去读书，那里既没有影响你的室友，也没有诱惑你的计算机和网络。

**学生的时间管理心得体会篇二十**

当下，“找工作难”已经成为社会上的普遍话题，全国高校毕业生总数将达到727万人，比被称为“史上最难就业季”的再增加28万人，创下历史新高，找工作的沉重压力让这些准毕业生还未真正踏入社会，就已早早感受到了竞争的残酷。在这样的大背景下，越来越多的学生走上了出国留学这条路，一方面，学生希望通过海外高水平教育的熏陶提高自身的竞争力，另一方面，家长们也普遍将“出国”与“镀金”联系在一起，认为“海归”总会更吃香。

但是现实并非想象中的一帆风顺，据一些招聘网站的调查显示，只有不到五成的“海归”对自己的职业生涯有明确的规划，而海外归来的众多名校生们，仍有很多还在为一份稳定的工作而到处奔波。“我回国已经一年了，还没有找到理想的工作!”这是澳大利亚名校毕业生w同学回国之后的亲身经历。“我高中毕业放弃了在国内读大学的机会，希望能出国镀金，因此自费到澳大利亚留学。当时我的父母认为出国留学以后，择业的面自然就宽了，回国找工作的机会肯定很多。然后四年后我毕业回来，才发现当时的想法太天真了。”

“也有一些公司给我发了offer，可是一想到每天要跟那些数字、曲线图打交道，我的头皮都发麻!”原来，金融专业是当年父母为他选择的专业，当时懵懂的高中毕业生并不知道自己适合学什么专业、从事什么行业，就乖乖地同意了。而四年的金融课程学下来，w同学越发觉得枯燥无味，虽然顺利拿到了毕业证，但从没有对自己的就业方向作出一星半点的规划。

为了快点找到工作，w同学开始在求职网站一番“海投”。“我是国外回来的，英语还不错，那就去做英语老师吧!”多年的海外生活，虽然使他拥有流利的口语能力，但是没有任何的教学经验，也不了解国内的教育体制，因此，从事英语培训工作这条路也向他无情地关上了大门。“我还试过去做翻译，但是毕竟没有接受过系统的训练，也没有考过资格证书，在筛简历的时候就被淘汰了。”

一个很重要的原因就是在出国前没有对未来作出明确的职业规划，甚至连自己的性格和经历适合读什么样的专业都不得而知。盲目的择校、一窝蜂的投奔热门专业等不理性的留学行为随处可见，所以，在出国之前，每个学生都应该与自己的内心对话，了解自己最擅长的部分，慎重选择学校与专业。

生活中许多人都曾问过这样的问题：我性格内向(外向)，适合从事什么工作呢?哪些职业正好匹配我的性格?以我的个性从事什么行业好?……在全球化竞争的大背景下，每个人都要发挥出自己的特长，这样不但能够让自己觉得快乐、幸福，也最容易在事业上取得最大的成功。“这么多年来，一直都是应试教育，按部就班地读书到现在，等到面临选择专业的那一刻，我整个大脑一片空白，我不知道如何作出这个决定。如果能有一个专业而系统的测试让我能够了解自己的性格特长，知晓自己最适合从事的职业，我想自己一定会少走很多弯路的!”这是许多高中乃至大学毕业生的共同心声，而这一切，不再是一个梦想。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！