

2023年时间管理课程心得体会 学习时间管理心得体会(大全9篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

时间管理课程心得体会篇一

时间对于每个人都是平等的,对于每个人都是公平的。如何在有限的的时间里,做出非凡的事情,就在于对时间的有效管理。

如何才能实现对时间的有效管理,已达到最佳效果呢?在学习时间管理的时候的十六字方针,正好给我们指明了方向。确定目标,事先规划,执行效能,自我习惯。

一、确定目标

确定目标就是找准自己的方向,有了方向才会有动力,不会迷失自己。确定目标不是随性而定,今天是这个目标,明天是那个目标,这样只能让自己摇摆不定,找不到准确的方向。目标要分短期目标,中期目标,长期目标。时间长短就自身情况而定,在实现每个目标之后,还得做自我分析,是否达到已定目标,有哪些需要继续保持的,有哪些需要改进的,善于总结。

二、事先规划

在明确了自己的目标之后,就是如何规划以实现目标。事情有轻重缓急之分,在面对这些问题的时候,我们就要懂得如

何去规划我们的时间，已达到最佳效果。

三、执行效能

准备工作都做好的之后，接下来就是去执行，只有这样我们确定好的目标才能真正达到想要的效果，不然一切都是空谈。如何才能告高速有效地去执行呢？这就关系到我们的前期工作是否做得到位、准确。只有在确定目标和事先规划做好之后，我们才能达到高效能的结果。

四、自我习惯

在做得过程中，我们有意识地提醒自己，如果做才是高效执行。通过不断地自我提醒和行动，慢慢养成一种习惯，这是我们想要达到的最佳状态。

不要畏惧时间不够，只要我们严格通过十六字方针来引导我们的行为和思想，达到对时间的有效管理，相信我们能取得成功。不会因应浪费时间而悲叹，不会因碌碌无为而伤心，做一个时间的有效管理者。

时间管理课程心得体会篇二

7月22日，有幸参加商社集团主办的“高效能的时间管理规范”培训。通过这次学习，使我认识到在过去的工作中自己迷失了目标，浪费许多好时光。痛定思痛，决定在以后的工作中，利用好所有时间，实现长远目标。

时间就是金钱！我们每人每天不可能都收到86400美元，但我们每人每天都有86400秒进帐，合理的利用他们，就可以创造财富。人生最宝贵的两项资产，一项是头脑，一项是时间。无论我们做什么事情，即使不用脑子，也要花费时间。因此，管理时间的水平高低，会决定事业和生活的成败。

实践于工作中，我找到了以往浪费时间的根源。做事目标不明确、

缺乏优先顺序、过于注重细节、简单事情复杂化、不会拒绝别人的请求等等。通过时间管理的学习，我认识到管理好时间的几个关键：

1、设立明确的目标。把自己的4-10个目标写出来，找出一个核心目标，并依次排列重要性，然后依照目标设定一些详细的计划，依照计划进行。

(3)、每一个星期天，把下周要完成的每件事列出来；

(4)、每天晚上把第二天要做的事情列出来。

3、20：80定律。用80%的时间来做20%最重要的事情。一定要了解，哪些事情是最重要的，是最有生产力的。一般人都是做紧急但不重要的事，学会把重要的事情变得很紧急，就会立刻提高生产力。

4、每天至少要有半小时到1小时的不__扰时间。假如能有一个小时完全不受任何人干扰，自己关在房间里，思考一些事情，或是做一些最重要的事情，这一个小时可以抵过一天的工作效率，甚至有时候这一小时会比三天工作的效率还要好。

5、每一分每一秒都做最有效率的事情。我们必须思考要做好一份工作，到底做好哪几件事情是最有效率的。列下来，分配时间把它做好。

6、要充分的授权。列出工作中所有觉得可以授权的事情，把它们写下来，然后开始找适当的人来授权，这样效率会比较好。

7、同一类的事情最好一次把它做完。

8、做好时间日志。把每天花的时间一一记录下来，做了哪些事，花了多少时间，这样会发现浪费了哪些时间。找到根源，才有办法改变。

在现实生活中，我们常听到的关于时间的话有很多：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴、时间就是金钱等等。其实，时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。管理好自己的时间的真正意义便是为了避免浪费更多的时间，也就是尽量安排得让我们能够在同一时间做更多的事情，提高自己使用时间的效率，提高工作效率！

就我自己而言，有时在工作和生活中经常有兼顾不暇的时候，忙忙碌碌一整天，看似不可开交，但是效率极其低下，完全不知道自己都做了什么。在学习中我了解到时间管理并不是要把所有事情做完，而是更有效的运用时间。

时间管理的目的除了要决定该做些什么事情之外，另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做。

我们经常说不清楚今天一天都做了什么，经常忘记接下去准备做什么。经常考虑的是，只要我把安排的工作做好，我的时间管理就应该不错了，这都是无计划、无主次的工作方式，只会让自己工作的更累、更辛苦，甚至毫无头绪。

造成我们累和苦的主要原因是没有计划，计划必须要详细到可以量化、执行的程度。做计划时，需要对自己有个充分的估计。不要妄想每天都可以做很多事。计划制定好之后，剩下的就是严格执行。

不能抱怨任务怎么这么多，如果在制定的时候已经充分考虑到可利用的时间。除非完全没有执行这个计划的能力，否则不要轻易对计划进行大的调整，那等于是对制定计划时智商

和判断力的否定。

管理当中最有用的词是‘不’。工作不当中最常见的一种情况就是不会拒绝，这特别容易发生在热情洋溢的新人身上。新人为了表现自己，往往把来自于各方的帮忙都接受下来，但这不是一种明智的行为。

量力而行，对己对人都是一种负责。首先，自己不能胜任委托的工作，不仅徒费时间，还会对自己其它工作造成障碍。同时，无论是工作延误还是效果都无法达标，都会打乱委托人的安排，结果是相互耽误工作效率。

所以接到别人的委托，不要急于说“是”而是分析一下自己能不能如期按质地完成工作。如果不能，那要具体与委托人协调，在必要时刻，要敢于说“不”。

有效的计划好每天的工作安排，避免不必要的重复，减少无谓的时间浪费，就能好好的享受与掌握生活。

时间管理课程心得体会篇三

上周五下午我们进行了公司的内部培训，晓燕面带微笑的为我们讲述了怎样管理时间的故事，同时告诉了大家该怎样合理利用时间。

时间对于地球上每个生命的载体都是公平的，时间只有前进，没有倒流，所以怎样安排时间对于我们来说是一件极其重要的事情。

我来公司已有四个月了，在人力资源行政部工作，时间对于我来说尤为重要，怎么样安排时间，并且合理安排利用时间是一件不容易的事情。办公室好多同事说你的步子快，应该歇歇，但我不这么认为。时间不等人，只有自己把时间合理调配在刀刃上，才是没有浪费时间。时间不以人的意志为转

移，它是一个生活中的过客，每时有、每天有、每秒有。合理的安排时间对我的工作有巨大的推动力，也是我工作前进的催化剂。浪费时间等于浪费生命，浪费生命等于浪费灵魂，我希望大家也可以马上改变传统的旧观念，牢牢把握上帝给您的点点滴滴的时间，因为拥有时间就等于拥有了生命，有了生命你的生活将更加精彩和完美。

时间管理课程心得体会篇四

交友是我们一生中必不可少的一部分。无论是学校、社会还是家庭都需要我们去与人沟通交流。所以，如何学会交友技巧成了极为重要的一步。在这方面，我也不断地摸索，总结出了一些自己的心得，分析换位思考的重要性、建立信任的方法以及谈吐礼仪的重要性。

换位思考的重要性

摆正心态，换位思考，是一直在学习交友过程中的一大经验和感悟。当我们面对一个人时，我们需要时刻关注对方的需要和考虑他们的情绪感受。我们需要做到用对方的眼光来看待事情并且采取正确的措施。如果我们只从自己的角度来看待事情，就会容易产生偏见，而只有从对方的立场出发，看待事情的负面和积极面，才能真正地去尊重和理解他人。

建立信任的方法

在建立一种良好的友谊关系中，信任是必不可缺的一环。无论是家庭、学校还是社交场合，真诚和守信承诺是建立一种长久稳定友谊的基石。当我们讲承诺并且实现时，我们就比其他他人更受别人的尊重。同时，我们还应该保持真诚，不要因为言语巧妙，而失去了自己原本的本质。做一个真正的自己，不需要讨好和做作，这样才能得到真正的信任。

谈吐礼仪的重要性

在社交场合和日常生活中，言行举止、谈吐礼仪非常重要。一个人的气质是通过谈吐礼仪、穿着举止和优雅的表达来体现的。尊重别人的意见，避免言语的刺激和分歧，便是文明交际的基本要求。相反，如果我们在交流中出现了咆哮、粗鲁和聒噪，就会让别人对我们刮目相看并留下不好的印象。因此，谈吐礼仪的重要性不言而喻，这也是我们在交往中所必备的素质。

独立自主，谨慎交友

随着年龄的增长，我们更需要有一份谨慎的心态，不盲目与人交往。遵循一些独立自主的原则，才能避免一些不必要的麻烦，保持自己的独立与安全。在交友过程中，选择真正的朋友，而非一些热闹的噱头。与此同时，当我们选择朋友时，重要的是与其好好地了解对方，从而确定这符不符合我们的需要。

总之，学习交友技巧需要长期的积累和实践。不断地在不同场合中尝试和感悟，找出属于自己的方法和套路。总结出自己的法则，不断完善和练习，才能让我们在人际交往中取得更多的成功。通过换位思考、建立信任和谈吐礼仪等方法的运用，我们会在交际过程中变得更好、更成功，交到更多真正的朋友，这也是一个人在成长中所必备的一部分。

时间管理课程心得体会篇五

交友是人生中非常重要的一环，我们是社交化的生物，需要和他人建立联系和互动。在我们日常生活中，我们会接触到很多不同的人，但要建立长久的友谊却不是一件容易的事情。在我的成长过程中，我学习了一些交友法则，让我倍感受受益匪浅。本文将分享我对交友法则的体会和心得。

第一段：交友要真诚

假如一个人不是真诚的，那么没有人愿意与他建立联系。在我的过去的经验中，我发现在交友过程中首先要表现出真诚。无论是面对校内同学还是社会上的朋友，真正的朋友关系的建立需要诚恳和相互信任。人与人之间的信任是从一个小事开始的，建议你从小事做起。例如，关心对方的生活，借用书籍时一定要保证归还书籍，等等。我认为小事情容易被忽视，但它却是常常被体现的一个良好交友基础。

第二段：尊重别人的想法和意见

在你与新朋友交往之前，首先要学会尊重对方的意见和想法。不同的人思考方式不同，生活背景不同，如果你能够尊重他们，那么他们会在与你交往更多地放松下来。不同的想法和意见可以促进友谊的增强。但如果始终赞同对方的话，你和对方之间就会变成一种强制性的关系而不是相互理解的友谊。正因如此，我们要学会坦诚的表达观点，而不是隐瞒。

第三段：不要试图改变别人

我们每个人的习惯和生活方式都有所不同，我们与他人建立关系时也应尊重他们的个性。在交友过程中，我们可能会碰到一些性格有点固执的人，他们的看法和对待事物的方式总能与你拉开距离。然而，我们应该学会培养包容、理解和耐心，不要试图改变别人，因为这样做只会使你失望。相反，我们要学会接受和尊重这些人的特性、习惯和行为方式。

第四段：在交友过程中获得平衡

平衡是一种信仰，也是交友的基石。在与人交往的过程中，我们要学会关注双方的需求和感受，让交往的过程变得更加平衡。如果让另一个人感觉到他比你更重要，他就会更愿意和你建立亲密的关系。在交友时，我们应该考虑对方和自己之间的共同点和不同点，寻找到双方都能够接受的话题，保持心态平衡。

第五段：体验友谊的美好

建立了长期的友谊后，我们应该善于体验友谊带来的美好。在朋友面前，你可以真实地展示自己，分享自己的快乐与困惑。和朋友之间的交往，让我们感受到彼此间的关心和支持。我们可以学到从他人处得到帮助的能力，同时也能够帮助其它人度过难关。友谊是美妙的，它是一段长久而美好的旅程。

总结

友情是一种美好的交流。通过学习这些交友法则，我们能够更好的理解彼此，建立良好的关系。在交友的过程中，真诚、尊重、包容和平衡是非常重要的，我们要学会欣赏和体验友谊所带来的美好。当我们与朋友之间建立了真正的友谊后，我们将拥有许多美好的回忆，并成为更好的人。

时间管理课程心得体会篇六

在现实生活中，我们常听到的关于时间的的话有很多：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴、时间就是金钱等等。其实，时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。管理好自己的时间的真正意义便是为了避免浪费更多的时间，也就是尽量安排得让我们能够在同一时间做更多的事情，提高自己使用时间的效率，提高工作效率！

就我自己而言，有时在工作和生活中经常有兼顾不暇的时候，忙忙碌碌一整天，看似不可开交，但是效率极其低下，完全不知道自己都做了什么。在学习中我了解到时间管理并不是要把所有事情做完，而是更有效的运用时间。

时间管理的目的除了要决定该做些什么事情之外，另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做。

我们经常说不清楚今天一天都做了什么，经常忘记接下去准

备做什么。经常考虑的是，只要我把安排的工作做好，我的时间管理就应该不错了，这都是无计划、无主次的工作方式，只会让自己工作的更累、更辛苦，甚至毫无头绪。

造成我们累和苦的主要原因是没有计划，计划必须要详细到可以量化、执行的程度。做计划时，需要对自己有个充分的估计。不要妄想每天都可以做很多事。计划制定好之后，剩下的就是严格执行。

不能抱怨任务怎么这么多，如果在制定的时候已经充分考虑到可利用的时间。除非完全没有执行这个计划的能力，否则不要轻易对计划进行大的调整，那等于是对制定计划时智商和判断力的否定。

管理当中最有用的词是‘不’。工作不当中最常见的一种情况就是不会拒绝，这特别容易发生在热情洋溢的新人身上。新人为了表现自己，往往把来自于各方的帮忙都接受下来，但这不是一种明智的行为。

量力而行，对己对人都是—种负责。首先，自己不能胜任委托的工作，不仅徒费时间，还会对自己其它工作造成障碍。同时，无论是工作延误还是效果都无法达标，都会打乱委托人的安排，结果是相互耽误工作效率。

所以接到别人的委托，不要急于说“是”而是分析一下自己能不能如期按质地完成工作。如果不能，那要具体与委托人协调，在必要时刻，要敢于说“不”。

有效的计划好每天的工作安排，避免不必要的重复，减少无谓的时间浪费，就能好好的享受与掌握生活。

时间管理课程心得体会篇七

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，但它实在讨厌，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完成你所拖延的某件事。然后，从明早开始，每天都从你的todolist中选出最不想做的事情先做。

魔法二：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。

魔法三：遵循20比80定律

生活中肯定会有一些突发困扰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，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。

魔法四：安排“不_扰”时间

每天至少要有半小时到一小时的“不_扰”时间。假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，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，甚至有时候这一小时比你三天工作的效率还要好。

魔法五：严格规定完成期限

巴金森(coteparkinson)在其所著的《巴金森法则》(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。

魔法六：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。

时间管理课程心得体会篇八

吸引力法则是一种心灵成长的理论，其核心思想是：通过自我改变，可以达到吸引和引导更多积极事物的目的。这种理论认为，个人的内在情感和外在能量状态对吸引力起着至关重要的作用。当个人正处于一种积极且具有吸引力的状态时，他们就能够吸引到更多积极的体验、事件和人际关系。在学习吸引力法则的过程中，我深入体会到了其所蕴含的智慧和力量，尤其是在锤炼内心稳定和提高自信方面，收获颇丰。

第二段：正确认识自己

学习吸引力法则需要先了解自己，这意味着要面对自身所有的优点和缺点，接受现实，认识到自己的真实状态。因为如果没能正确认识自己，就会陷入不自信、自卑甚至自我怀疑的困境，这样会让我们逐渐失去自己的能量和吸引力，阻碍我们提升自我价值的进程。

第三段：发挥积极的情感

积极的情感可以助力我们在追求自我成长的过程中，更加具有吸引力，这一点也是吸引力法则的核心精神所在。发挥积

极的情感，需要我们先从内心寻找快乐和满足，从而为使自己更加快乐、自信和满足而行动。比如一些积极、正面的念头、语言和动作能够帮助我们保持高昂的情绪和坚定的信心，使我们呈现出吸引力和积极的状态。

第四段：掌握一个支持性的环境

一个支持性的环境可以帮助我们更好地应对自我成长的挑战。这个环境不仅仅是指我们的朋友圈、同事和家人，也包括贯穿于我们的日常生活的各种因素，比如生活方式、生态环境和职业发展等。这里还需要注意，将自己置于不利于成长的环境中，可能会触发负面的心理反应和情绪，甚至导致心理问题的产生。因此，我们应该关注和努力营造一个有助于自我成长的支持性环境。

第五段：结尾

学习吸引力法则，可以让我们实现自我价值的充分发挥。其基本原理是，通过积极的情感、信念和行为来增强我们的自信和吸引力。只有勇敢地面对自己，充分发挥自己的吸引力，我们才能在人生的道路上走的更加自信、积极和快乐。我深信在今后的人生旅程中，我将用自己收获的吸引力法则，更加快乐、自信和坚定地成长，做一个成功的人。

时间管理课程心得体会篇九

人是社交动物，交友对于一个人的成长与发展来说至关重要。对于每一个人来说，交友都是必不可少的，无论是在学校、职场甚至是日常生活中。没有朋友的人会感到孤独和无助，无法很好地融入到群体中去。因此，懂得合适的交友方式是很重要的，下面是我对于学习交友法则的心得体会。

兴趣爱好相同，有话聊

同样的兴趣爱好是相互吸引而建立友谊的一大关键。与一个人沟通很容易，他们比陌生人更容易理解你的喜好和想法，更能产生共鸣。因此，在寻找朋友方面，要先确定自己的喜好并通过社交平台寻找和自己有相同喜好的人，参加共同的活动。比如加入兴趣社区，或者加入一些志愿者组织等等。

互相支持同行，共同成长

与我们的朋友们建立一起成长的关系，这是最令人愉悦的，一起面对生活的挑战，共同成长进步。如果我们及时支持和鼓励我们的朋友们，帮助他们实现他们的目标，我们的关系始终是健康的、快乐的。在与朋友相处的过程中，为了更好的交流，我们需要相互信赖、支持和理解。我们需要把我们的焦点集中在建立真正的人际联系上去。

建立品牌自信，展现自我

在与新朋友交往的过程中，要充分展现自己，让人印象深刻。我们不应该过分地害羞或者胆怯，更不能将个人经历掩盖。我们应该大胆地展现自己，并建立良好的形象。一个善于表达的人，往往更受人喜爱。对于一个简单的提醒，我们应当自信并关注对方的反应。

尊重别人，获得尊重

交友一定要像待人接物那样，“待人如友，对人如己”，在交往中，要尊重对方，不要过度批评或打击了对方的自尊心，让我们的同伴感到我们充满尊敬。同时，我们也同样要求他们尊重我们。尊重不仅是在言语上的，而更多在于我们对他们的态度、信任和支持。

总结：

学习交友法则并实践它是一个长远而愉悦的过程，通过建立

真正的人际关系，我们能够学到很多有用的知识，在相互帮助和相互发展的过程中，我们能够不断发现、升级自己。只有真正的朋友才能帮助我们实现我们心愿，我们也要发挥我们自己的潜力，让我们的关系始终保持健康快乐。