

# 时间论读后感(大全10篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 时间论读后感篇一

时间是一种无形的资源，它无处不在，我们每个人都拥有相同数量的时间，但差异在于我们如何利用它。随着社会的不断发展，时间越发珍贵，我们不仅需要高效地利用时间，更需要节约时间。在平凡的日常生活中，如何更好地节约时间成为了我们必须思考的问题。本文将分享我的一些心得体会。

### 二、认识时间

时间的管理要从认识时间开始。首先我们要认识到：时间是有限的，每天都只有24小时，无论我们想做多少事情，时间总是不够用。因此，我们需要合理安排时间，在有限的时间内尽可能地完成任务。其次，时间是有价值的，时间等同于金钱，在我们花费时间的同时也在花费金钱，因此我们要学会合理分配时间，把时间投资在有价值的事情上。最后，时间是宝贵的，时间是我们生命中不可逆转的部分，一旦浪费了时间就无法收回。因此，我们要珍惜时间，摆脱拖延和浪费时间的习惯。

### 三、合理安排时间

节约时间的关键在于合理安排时间。一方面，我们可以制定一份时间表，记录每天需要完成的任务和活动，包括学习、工作、娱乐等，有条不紊地完成每项任务。另一方面，我们

也需要学会把握时间节点，给自己设定严格的时间限制，因为在规定的时间内完成任务，可以提高效率，让我们有更多的时间和精力去处理其他事情。同时，我们可以使用一些技巧来避免时间的浪费，比如在上下班的路上学习英语、听书、或者在厨房里煮饭的同时做家务，充分利用时间空闲。

#### 四、优化时间利用

除了合理安排时间，我们还可以通过优化时间利用来节约时间。比如，我们可以使用一些帮助我们更高效的工具，例如诸如时间管理器、待办事项清单、备忘录应用等，帮助我们记录、安排和跟踪任务，从而避免时间的浪费。此外，我们还可以利用互联网资源，如在线课程、电子书籍等，这些帮助我们提高效率，更好地利用每一分钟的资源。

#### 五、创新思维，提高效率

在工作和生活中不断地创新思维，提高效率也是一个节约时间的关键。我们可以利用“拆分任务”、“减少决策”、“优化流程”等方法，将冗长的任务拆分成小块，降低复杂性，减少决策时间，并且通过不断优化流程，提高效率和减少时间浪费。此外，更重要的是要学会放松，放松可以提高我们的专注力和产出效率，因此保持健康、放松身心也是节约时间的有效方法。

结语：时间是一种宝贵的资源，只有花费在有意义的事情上，才是真正的节约时间。通过认识时间、合理安排时间、优化时间利用和创新思维，我们可以追求更高效的工作和生活方式，实现更多的人生目标。在节约时间的反复实践中，我们也迎来了更好的身体健康、更多的财富和更幸福的生活。

## 时间论读后感篇二

时间是一种可以用来衡量事件先后发生的物理量，它直接关

系到人们的生活和工作，因此人们越来越关注时间管理。作为一位大学生，我在校园里学习了一门叫做“时间课程”的课程。我在这门课中学到了很多关于时间管理的技巧和方法，更加深刻地认识到了时间的重要性。在这篇文章中，我将分享我对“时间课程”的心得和体会。

## 第一段：对时间管理的理解

时间管理是一种重要的生活技能，在现代社会中很有必要。时间管理技能涵盖了许多方面，如有效地分配时间、优化日程安排、提高工作效率和达成目标等。在学习时间课程的过程中，我深刻地理解了时间管理的本质和如何将其应用到实际生活中。

## 第二段：学习的内容

通过时间课程，我了解到了许多对我有用的工具和技巧，如如何设定个人目标，如何设定优先级以及如何制定日程安排等。学习过程并不复杂，但要想真正应用到实际生活中还需要长时间的努力和不断的实践。

## 第三段：我的体会

我发现，时间管理并不是要过度地安排每一秒，而是要学会在时间中寻找平衡。如何在时间中寻找平衡？就是合理安排做事的优先级，学会聚焦于重要的事项，去优先处理，而非麻烦之事，虽然我们会经常受到假焦虑的诱惑，但是最好要静下心来，看看要做的事情的重要性，根据自己的想法为每个任务设定优先级。这样，我们就能更高效地利用时间，完成更多的事情，同时也不会因为过度工作而感到压力过大。

## 第四段：我在实际中采用的技巧

在实际中，我结合自身实际情况，采用了时间课程中学到的

方法，并对其进行了一定的改进和适应。如：每天起床记录自己当日要完成的任务，通过坚持记录，我能清晰地知道自己要做的事情，各项完成情况如何，并且在时间有限的情况下，我优先处理重要的事项，并尝试利用每天的时间更高效地学习和工作。

## 第五段：总结和感悟

通过时间课程学习，我不仅学会了一些时间管理的理念和技巧，也体会到一个人想要做好时间管理，必须有一定的自控力、自律和学习能力。当我们真正了解时间的可贵和重要性时，我们会更珍惜时间，愿意更加高效地利用时间，不断刷新自己的成就。时间就像流水般不断流逝，我们应该学会将时间用在刀刃上，完成更多更有意义的事情，用有限的时间创造无限的价值。

## 时间论读后感篇三

时间自由是指在工作生活中，按照自己的喜好和习惯灵活安排时间，让自己的生活更加自主、自在。在当下这个瞬息万变的时代，很多人追求的不仅仅是物质上的富足，更是时间拥有的自由，这种自由让人们可以更加专注地享受生活，也是追求自我实现的一种方式。本文将从个人角度出发，分享我对时间自由的体会和心得。

### 二、时间自由的定义

时间自由是一种自由状态，指能够自由支配和控制时间，不被时间限制的生活方式。时间自由不代表不需要工作，而是在工作之余，灵活安排时间，寻找能够让自己感到快乐和幸福的事情去做，并且在工作中也有自主的空间，可以根据自己的节奏和习惯安排时间和计划。时间自由不是依靠其他人的支配和安排，而是自己独立管理时间。

### 三、时间自由的好处

时间自由能够带来很多好处。首先，时间自由能够让人们拥有更多自由支配的时间，自主选择时间的使用方式，使自己的生活更加有意义。其次，在时间自由的状态下，人们可以更加专注于自己所感兴趣和喜欢的事情上，提高自身的素质和能力。此外，时间自由能够使人们的思维更加清晰，更加高效地完成任务，并且减少压力和疲劳感，提高生活和工作的质量。

### 四、时间自由需要的素质和技能

要实现时间自由，需要具备一些应对各种情况的素质和技能。首先，需要具备很强的自控力和时间管理能力，以便合理且高效地安排时间。其次，要具备良好的计划能力和目标意识，使自己的时间合理地分配到不同的事情上。此外，要具有坚韧不拔的毅力和信念，相信自己的目标能够实现，才能真正做到时间自由。

### 五、结语

时间自由看似只是一种生活方式，但是对于追求自由、追求自我实现的人来说，更是一种精神追求。它能够让我们的生活更加充实，让自己的价值被更好地体现出来。时间虽然流逝，但是通过时间自由，我们可以让自己的生命更加精彩，更加有意义，实现我们人生的梦想和价值。在未来的日子里，让我们一起努力，创造出更多时间自由的机会，追求自由和幸福的生活。

## 时间论读后感篇四

时间这个概念，在我印象中一直是模糊的，我所了解得太少太少。

昨天，今天，明天，我大多只是挂在嘴边的。我习惯于沉醉于昨天的无限美好，和明天的无限憧憬。在众人面前，说的总是“我原来……”或“我明天要……”。

直到今天，我才猛然停下脚步。是啊，时间脚步匆匆，不停地穿梭于历史、现在与未来之间，任凭你如何挽留、恳求、甚至于苦苦哀求，都无济于事，他都不愿意停留一会儿。当你的头上出现白发，脸上爬满皱纹时，才会珍惜自己已剩不多的时间。亲人们用语言、用行动告送我们：“珍惜今天吧”。

上小学时，老师就教给我们一句话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。童年的我不知何意，但从老师意味深长的语气中我知道了，这是一句不同寻常的话，这句话伴随着我一直步入初中。

初中了，我明白了这句话的意义，也深有体会。我是一个平凡的人，会在时光的匆匆中长大，成年，直到老去。但是，即使我对此无能为力，也要散发出属于自己的光环。

时间，也许是一块滴滴答答的怀表，指针走过便是时光流逝；时间，也许是奔流不息的江河，河水流去便是时间流逝；时间，也许是世间万物，他们的每一次运动都是时光流逝。

朋友们，珍惜时间吧，他给予你生命，给予你一切，让你每一分、每一秒都充满意义，让你的每一天都散发出他应有的光辉！

## 时间论读后感篇五

时光匆匆，转眼之间三个月已过，每天每时每分每秒于我们来说都如此珍贵。三个月之间，我们从陌生到熟悉，从激动到平静，从……

鲁迅曾说：“我只是把别人喝咖啡的时间，都用在写作上了。”我却觉得一天虽然有二十四个小时，合一千四百四十四分钟，但是我似乎连一秒钟的时间都无法“挤”出来，用于学习。

时间就像海绵里的水，只要愿挤从还是有的。在这诺大的校园中，有许许多多的人骑飞车而过，跑快步而行，说简话而谈，他们都在挤时间，而我，虽一天到晚都在校园之中，却无法掌握这紧张的节奏，每天昏昏沉沉，不随时间的前进而进步。

而想到家中奶奶已七十多岁，仍起早贪黑，为弟弟操劳，又想到自己，感到愧疚不已。还记得假期当中，奶奶告诉我睡眠要稳定，不要晚起，有看到自己每天为了多一两分钟睡眠而怠惰，更加后悔不已。

有人说，时间对于每个人来说都是公平的，即使寿命有长有短，每个人的一天都是二十四小时。当看到同学们一个个在学习，甚至把吃饭睡觉的时间缩短，我既心酸，又为自己的散漫而感到错误之大。

## 时间论读后感篇六

门前老树长新芽，院里枯木又开花，半生存了好多话，藏进了满头白发。

——题记

说真的，我看春晚时其实对歌舞类节目并不感兴趣，直至开学，我都没有认真地看一遍。

说来也巧，我是在一个综艺节目上听完这首歌的，我第一次听这首歌的时候心想，这和我有个什么关系？我又没有像歌词里的那样，我才十四岁，干嘛要考虑我的时间都去哪了。

可是当我因为这首歌的旋律而听第二遍第三遍时，我就彻底否认了我当初那幼稚的想法。

我上小学的时候就天天掰着手指头算着，到底什么时候我才能上初中，为什么这六年那么漫长。可是，转眼现在我已经是一名初二的学生了，现在回头想想以前，又觉得时间过得好快，不知不觉，爸妈都老了，我就剩四年考大学了。

时间到底去哪了，其实我也不知道，花开花落，一年又一年。

我们永远都不知道我们还有多少时间，所以，珍惜眼前吧！

珍惜你爱的人和爱你的人，在自己有限的的时间里做一些无限的事吧！

## 时间论读后感篇七

时间是我们生命中最珍贵的财富。它无情地流逝，没有人能停止它的脚步。而对于现代社会的我们来说，时间管理成了一种重要的能力和技能。在我进行了一段时间的时间调查后，我想分享一些关于时间的心得体会。

### 二、我的时间调查

在我进行时间调查的时候，我主要是通过记录日程和安排计划的方式，来了解自己如何分配时间。每天都要记录下自己的活动和时间花费，包括工作、学习、娱乐以及生活中的其他事情。通过这种方式，我能够清晰地看到自己的时间分配情况，并分析出哪些地方可以改进。

### 三、我的体会

首先，我发现自己经常拖延做事的时间。有的时候我会想用做别的事情来麻痹自己，以此来逃避某些特别困难或艰巨的

任务。但这种方式并没有解决问题，反而浪费了很多时间。因此，我学会了通过制定一份详细的工作计划来避免拖延和分心。

其次，我发现我经常在工作中陷入了一些无用的小环节。因为我太过于在意每一个细节，以至于浪费了大量时间在一些无关紧要的事情上。因此我开始学会把一些小事情丢给别人去做，使得自己能够更专注地完成大事。

此外，我也发现了自己在做事时不够专注。即使是完成一些简单的任务，也常常容易被外界打扰甚至自己的头脑中闪现的各种想法所影响。所以，我学会了在做事时让自己进入一种专注的状态，集中精力来完成一件事情。

最后，我会把自己的时间放在最有价值的事情上，尤其是在时间紧张的情况下。通过合理安排和优化时间，我最终将更多的时间用于学习和提升自己的能力，获取新的知识和技巧，从而在个人和职业方面取得更好的成果。

#### 四、我的收获

在这个过程中，我学会了更加有效地管理时间，让自己的生活更加充实且高效。我不再浪费时间，反而更加珍惜每个时间段。这种习惯逐渐形成，让我在做事方面更加自信和有条理。

#### 五、结论

时间调查使我学会了在日常生活中更好地管理时间的方法。用它来优化自己的时间利用，让自己的生活更充实、更有品质。当我们学会合理安排和优化时间，我们不仅可以在工作和学习上取得更好的成果，还可以为生活增添更多乐趣，使自己在忙碌之余，仍有放松和充电的空间和时间。因此，我们要珍惜时间，充分利用每一分每一秒来实现自己的人生价

值。

## 时间论读后感篇八

自从有了手机，我们的生活就有了很大的变化。不少人都成了低头族，在地铁车厢里，在餐桌旁，甚至是在过马路的人行横道线上。如果被问到为什么这么频繁地看手机、玩手机，低头族们会回答：“手机可以让我们利用碎片化的时间呀！”

频繁地看手机、玩手机真的都是在利用碎片化的时间吗？我不同意。

我们的确都有一些零散的、无规律的、也很容易浪费掉的时间。但是，在这些时间里，很多人频繁地拿出手机只是刷朋友圈、看微信、浏览网页等，大多只是消磨时光而已，是谈不上“利用”二字的。

刷手机而把时间碎片化的例子还有很多。有的人不论在做什么事情，只要听到手机“嘀”一声，就赶紧要查看，这就把正常作事的时间也“碎片化”了。有的人即使手机没“嘀”，过一阵不查看就像丢了魂似的，焦虑不堪，这就更严重了，因为他们已经养成了习惯，他们已经顾不得什么时间或任务，习惯性地查看手机是第一位的，他们的时间就会零碎不堪。

那么，我们能不能既用手机“利用碎片化的时间”、又减少“把时间碎片化”呢？我觉得关键还是对时间的规划。如果是按规划用手机下载或上传作业、看通知、听听力材料等，就是做了有意义、有价值的事情，是真正地利用了碎片化的时间。如果没有规划、漫无目的、乃至形成频繁玩手机的坏习惯，那就会不断地“碎片化”宝贵的时间。

我们学校要求同学们在校时手机统一保管，这很好。因为在学校几乎没有碎片化的时间需要借用手机利用，也不应该让手机把我们宝贵的时间碎片化。

## 时间论读后感篇九

随着社会的发展与科技的进步，人们的生活越来越快节奏化，时间也成为了我们日常生活中最宝贵的资源之一。近日，我参加了一项以时间调查为主题的活动，通过对自己的时间进行统计和分析，让我有了一些新的心得体会，在这里与大家分享一下。

### 第一段：时间意识的重要性

在这次调查过程中，我深刻体会到时间意识的重要性。在平日里，我们经常会感受到时间不够用，总觉得忙忙碌碌地度过了一天，却依然有很多事情没有完成。但是经过这次时间调查，我才发现原来我们所浪费的时间是如此之多。在这之前我经常抱怨时间不够用，却从未真正认识到时间的珍贵。因此我认为，时间调查能够帮助我们更好地掌握时间，提高时间利用率，合理安排自己的生活和工作。

### 第二段：有效使用时间的的方法

在时间调查的过程中，我掌握到了一些有效使用时间的的方法。首先，要学会制定时间计划。这样做不仅可以帮助我们认真按计划进行，还可以更好地规划我们的时间，避免时间的浪费。其次，我们还可以采取番茄工作法，即每25分钟工作后休息5分钟的方法，通过短暂的休息来调节身体和精神状态，提高工作效率。最后，我们还可以利用碎片时间，比如上下班途中、午休时间等等，来完成一些小事情，从而节省更多的时间。

### 第三段：注意时间管理的自我监督

当我们学会了如何有效利用时间后，还需要注意自我监督。因为好的时间管理需要我们长期抓好，而不是一时的寂寞。我们可以通过制定计划、制作日程表、定期做时间调查等方

式来进行自我监督。还要及时检查自己的时间利用情况，对照计划与实际，看看是否存在偏差或浪费，及时纠正。通过不断地自我监督，形成良好的时间利用习惯，才能更好地管理自己的时间。

#### 第四段：理性认识时间的价值

时间是有限且不可逆转的，因此我们需要理性地认识时间的价值。有时候我们明明知道很多事情需要处理，却因为懒惰或者拖延而浪费时间，从而导致事情进一步积累。因此要尽可能地珍惜时间，尤其是我们年轻时，多多尝试、多多经历，多学习、多思考，追求自己的梦想和目标，让时间为我们创造更多的价值。

#### 第五段：总结

时间调查为我们提供了机会去了解自己的时间分配，帮助我们有效地利用时间，创造更多的价值。在这个快节奏的社会中，我们要培养良好的时间观念，多做实践，从而达到更好的自我提升。所以大家有没有被我这篇文章上对时间的阐述所感染呢？是时候拿起笔本，开始你的时间调查吧！

## 时间论读后感篇十

你能不能原谅我，将你随手抛进路边的草丛，交给新长大的蚱蜢，忽略了你真诚的劝说；你能不能原谅我，将你掷给崭新的电子游戏机，忘记了你焦虑的苦劝；你能不能原谅我，将你抛入无休止的闲聊中，让你在不知不觉中流失逝去。

你能不能原谅我，时间！我知道我辜负了你太多的期盼，放弃了给予的太多机会。

惩罚我吧，惩罚一个调皮的孩子，他犯下了不可请饶的过错。

你是宽容的，你又是自私的，你把那么多的诺贝尔奖、小可罗维尔奖，送给了勤奋好学的人们，却始终不给那些糊涂的孩子一点奖赏；我也曾埋怨过你的自私，但那时我真的是不懂事啊，如今，我多么渴求你的奖赏！

我相信[nopains][nogains.]不付出代价，就不会有收获。) 我相信：人拥有了你，便是拥有了发掘不尽得宝藏。

时间啊，时间，我相信你的无情，更相信你的公正，你一支谆谆告诫人们，应该如何去珍惜你。

我沉思，我终于知道了你的珍贵。

时间啊，时间，你给了人们坚实的桥墩，需要每个人去建造通途的桥面，正是那些珍惜时间的人，才能建起一座座钢筋水泥的大桥，直通向河之彼岸的成功与辉煌！

时间啊，时间！我不再需要原谅，也不再沉湎于忏悔，从今往后，我一定紧紧把握住你，珍惜分秒，充实自己，努力学习，热爱生活，去创造美好的未来！