

# 学会管理时间家长心得体会 学会时间管理心得体会(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 学会管理时间家长心得体会篇一

在这缤纷杂乱的世界，很难每天坚持抽出点时间来阅读各种书籍，通过读书会及公司各种制度的考核威胁，促使我们每天安排时间来读书，久而久之养成习惯，习惯也是影响时间管理的一重要因素。

时间管理是在有目标的人身上才能体现出其成效的，因为它约束了你的计划行程，确保你的每一秒都在做最有价值的事情。明确的工作计划目标会使你的精力全部集中到最重要的任务上，所以工作计划目标及个人目标将直接影响到你对时间的把握。

我是一个拖延症犯者，总是被各种各样的事情干扰，事情有时不分轻重返急，原定计划总是完不成，一整天的时间似乎都在忙，疲备的忙碌却没有太大的收获。

读过《时间管理》后，使我有意识的规划每一天的时间，把精力集中到重要的工作或事情上，价值不高的事情投入太多的时间和精力是毫无意义的，但是比较重要的活动往往需要付出更多的努力。所以只有仔细地规划，才能用最少的时间获得最大的收获。

## 学会管理时间家长心得体会篇二

时间管理在现代社会中显得更加重要，尤其是对于拥有孩子的家长来说。为了更好地管理时间，提高效率，许多家长选择参加时间管理培训。我最近参加了一次时间管理培训，收获颇多，下面是我的心得体会。

在培训的第一部分，我学到了关于时间管理的基本概念和原则。时间管理并不是简单地控制时间的消耗，而是在有限的时间内实现最大价值的活动安排。通过设置目标、制定计划和合理安排时间，我们能更好地利用每一分钟，提高工作效率和生活质量。了解了这些概念之后，我意识到我过去的时间管理方式并不科学，需要进行调整。

培训的第二部分主要是关于时间管理工具和技巧的介绍。工具和技巧是实践时间管理的重要手段。我们解决了如何使用日程表、提醒事项和时间表等工具，如何进行任务分解和优先级排定等技巧。这些工具和技巧对于提高时间管理能力非常有帮助。我在培训中学习了一些新的工具和技巧，并在之后的实践中发现它们非常实用。

培训的第三部分是关于时间规划和目标设定的讨论。我们学习了如何根据个人的情况和目标来制定长期、短期和即时的时间规划，并进行合理安排。我以前常常没有明确的目标，没有做好时间规划。通过这次培训，我学会了设定明确的目标，并根据目标来规划我的时间表。这让我感到更加有方向性和目标感，提高了我的工作效率。

培训的第四部分是关于时间和压力管理的关系。现代社会人们普遍面临着时间紧迫带来的压力，而学会管理时间也就是学会管理压力。我们学习了一些减压的方法，如合理安排休息时间、进行适当的运动和调整心态等。这些方法能够帮助家长们在应对压力的同时更好地管理时间。我在培训后尝试使用了这些方法，发现效果显著，工作和生活的压力明显减

轻了。

在培训的最后一部分，我们进行了实践演练和分享交流。通过实际的案例分析和讨论，我们对时间管理的实践进行了深入探讨，并相互交流了经验和心得。这次实践让我更加深入地理解了时间管理的重要性和实践的方法。同时，与他人的交流也给予了我许多启发，让我从其他家长那里学到了一些新的时间管理技巧。

参加这次时间管理培训，我不仅从理论上了解了时间管理的内涵和方法，还通过实践和交流，收获了许多新的心得和体会。我意识到时间管理对于家长来说尤为重要，它不仅能提高工作和生活的效率，还能减轻压力，提高工作和生活的质量。我将在以后的日子里继续努力实践和完善时间管理的能力，让我和我的家庭能够更好地适应快节奏的现代生活。

## 学会管理时间家长心得体会篇三

时间管理是现代社会中每个人都需要具备的一项重要技能。对于学生来说，良好的时间管理能力不仅可以帮助他们更好地安排学习和业余活动，还可以培养他们的自律性和责任感。为了帮助家长帮助孩子建立良好的时间管理习惯，我参加了一次关于时间管理培训家长的活动。通过这次活动，我深刻认识到时间管理对于孩子的成长有着重要的影响，并且学到了一些有用的技巧和策略。以下是我对时间管理培训家长活动的体会和心得。

首先，时间管理对于孩子的成长是至关重要的。在培训中，讲师强调了时间管理对孩子的重要性，比如它可以帮助孩子更好地分配学习和娱乐时间，避免拖延和效率低下。我了解到，如果孩子没有学会合理利用时间，他们可能会常常感到压力和焦虑，而且学习成绩也可能受到影响。因此，作为家长，我们应该加强对孩子的时间管理意识的培养，从小就让他们养成良好的时间管理习惯。

其次，在培训中我学到了一些提高孩子时间管理能力的技巧和策略。比如，讲师分享了一些让孩子更好地掌握时间的方法，例如设定目标和制定计划，利用日程表和提醒工具，以及抵制诱惑等等。这些技巧和策略虽然很简单，但却非常实用。我认为，作为家长，我们应该将这些方法适用到我们的日常生活中，帮助孩子建立起良好的时间管理技能。

此外，我还了解到培训家长时间管理的重要性。在培训中，讲师提到了家长在孩子的时间管理中起到的关键角色。家长可以在孩子学习的过程中给予必要的指导和支持，鼓励孩子制定合理的计划并监督他们的执行情况。此外，家长还可以为孩子提供一个良好的学习环境，帮助他们集中注意力和保持专注。通过参加这次培训，我意识到我作为家长在孩子时间管理中的作用是非常重要的，我应该积极参与并尽量给予他们正确的引导和支持。

最后，我认为这次时间管理培训家长活动给了我一个机会与其他家长交流经验和互相学习。在培训的过程中，我遇到了一些经验丰富的家长，他们分享了他们在孩子时间管理方面的一些方法和策略。通过与他们的交流，我得到了一些启发和帮助，也提高了自己的时间管理意识。我认为这种互相学习和分享经验的机会对于我们成为更好的家长是非常有益的。

总之，在时间管理培训家长活动中，我深刻认识到了时间管理对于孩子的成长的重要性，并学到了一些提高孩子时间管理能力的技巧和策略。我还意识到作为家长在孩子的时间管理中的重要性，并认识到与其他家长交流和互相学习的价值。这次活动让我更加意识到时间管理的重要性，并激发了我成为更好家长的动力。我相信只有通过时间管理的培养，我们的孩子才能更好地应对生活中的各种挑战，做到事事有计划、有条不紊，迎接成功的未来。

## 学会管理时间家长心得体会篇四

一天过去了，一个星期过去了，一个月过去了，甚至一年过去了，我们每天都在忙忙碌碌，但是静下心来想一想，在这期间做了些什么？脑子里反而觉得空荡荡的，似乎没有做出让人记忆深刻的的事情。在这期间，到底我们做了什么？时间是怎样被利用的？很值得我们每个人去思考。

前些天读过一本书，叫《如何管理自己的时间》，最近也读了一本书，叫《因为痛，所以叫青春》，两本书中都谈到时间管理问题。究竟如何管理我们的时间？通过读书让我有所领悟，吐之为快，大家齐勉之。

### 1、做有意义的事。

有时候我们做事情，没有目的，匆匆忙忙去做了，花了很多时间，最后想一想，我为什么要做这件事情？又没有什么目的，这种事情基本上没什么意义。与其浪费时间，还不如不做。所以，我们做任何事情之前，一定要想一想：我为什么要做这件事情？我的目的是什么？这样，你的时间就会更充足一些。

### 2、把要做的事情排个优先次序。

每天上班我们有时候要做几件事情，当然又不能同时去做，该如何处理呐？这时候，最好把要做的事情列个清单，然后把这些事情分为重要的事、次重要的事、次要的事。重要的事一定要做，而且要马上做；重要的事做完以后，再去做次重要的事；次重要的事做完以后，如果还有时间，可以去做次要的事，如果没有时间，就不做了，或者让其他人代做，因为不重要，所以也不会有大的影响。

### 3、学会授权。

我们身边总是有一些人，整天忙得不可开交，大事小事都要亲自去做，特别是一些主管们，对什么事都不放心，好像只有自己亲自做了心里才踏实。所以，他们的每天就是一个字：忙。其实，大可不必。我们都是些普通人，虽然有自己的专长，但是不可能在任何领域你都是最好的，所以说，也不可能你亲自做的事情都是最好的，或最正确的。有一些事情授权有专长人去做，反而比自己去做更好，这样也节约了自己的时间，何乐而不为呐。

#### 4、学会聚集整块的时间。

我们要做好一件重要的事，往往需要有足够的时间，而且一心一意的去做，才能做好，所以要学会整理整块的时间。对于要做的事，分析一下需要多长时间？然后定下时间开始去做，在这期间，不要被打扰，更不要三心二意，一心一意的去做这件事，直到做好为止，这样做，效率通常比较高。

#### 5、学会统筹安排零碎时间。

我们生活中零碎的时间还是比较多的，例如：等车的时间、上下班路上的时间等等。因为这些时间比较零碎，所以很多人白白浪费了。会工作和学习的人总是会很好的利用这些时间。比如：看会书、休息一下、做一件短时间内能做完的事等等，都是在很好的利用时间。

有句话说得好：时间就像海绵里的水，只要挤，总会有的。别忙了，那通常是浮躁的表现，把时间好好规划一下，轻松愉快的把事情做好，并且有时间静下心来思考，这才是真正的有智慧的人。

## 学会管理时间家长心得体会篇五

时间管理是现代社会中一个非常重要的能力，尤其对于家长来说更显得重要。作为家长，我们要兼顾家庭、工作和个人

的需求，合理安排时间成为必修课。为了提升我的时间管理能力，我参加了一次关于时间管理的培训课程。在这次培训中，我学到了许多有关如何高效利用时间的方法和技巧，这些技巧非常实用，对我的生活产生了积极的影响。

首先，在培训课程中，我了解到设定目标的重要性。在平常的生活中，我们常常被琐事、杂事所打扰，往往没有明确的方向和目标，导致时间浪费。而设定目标可以帮助我们聚焦注意力，更加高效地完成任务。在课程中，老师教我们如何合理地设定目标，首先是明确目标的实际性和可行性，然后将大目标划分为小目标，逐步实现。通过这种方式，我开始更加明确地设定我的目标，并有计划地完成它们，这让我觉得自己的时间被更好地利用起来了。

其次，培训课程中提到的时间规划方法也深深地吸引了我。课程中，老师详细介绍了“番茄钟法”，即将时间分为25分钟的一个个番茄钟，每个番茄钟之间休息5分钟。我试着运用这种方法，将我的任务按照番茄钟来完成，效果立竿见影。我发现自己的专注度明显提高了，工作效率也有了明显的提升。我开始感受到自己真正掌握了时间，并能够更好地管理它。

此外，在培训课程中我还学会了如何合理地安排日程。家长在照顾孩子、工作和个人生活之间常常感到无所适从，时间管理成为了一个难题。通过这次培训，我明白了合理安排日程的重要性。我学到了将每天的任务和活动按照优先级进行排序，将重要的任务安排在高效的时间段，从而提高我的效率。我开始每天制定一个详细的计划表，明确每个时间段的任务，这让我的生活变得更加有条不紊，我也更容易应对各种突发情况。

最后，在培训课程中，老师还教我们如何有效地应对时间的浪费。我们常常被无意义的事情所困扰，比如网上浏览、社交媒体和电视剧等。老师建议我们要意识到这些时间的浪费，

并制定一些限制措施，比如设置专门的工作区域、关闭通知等，以提高自己的专注力。我尝试了这些建议，并且发现我的时间利用率得到了明显的提高。我能够更好地集中注意力在工作上，避免了无谓的时间浪费。

通过这次时间管理培训课程，我对于时间管理有了更深入的认识，也学到了许多实用的技巧和方法。我明白了设定目标的重要性，学会了合理地安排日程，掌握了高效利用时间的技巧。这些都让我的生活变得更加有序，我也更能够充分利用时间为家庭、工作和个人的需求进行平衡。我相信，只有通过不断地学习和实践，我们才能更好地掌握时间的魔力。因此，我会继续努力，将这些时间管理的技巧应用到我的日常生活中，以成为一个更有条理、高效的家长。