

最新时间管理演讲稿 时间管理论文(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

时间管理演讲稿篇一

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，会决定我们事业和生活的成败。

然而，就像飞机的自动驾驶仪必须不断修正航线，我们也必须定时重新审视目标。每天早晨重读清楚写下的目标，将这些清晰的、记录下来目标重新接合起来。把它们贴在墙上。这并不只帮助我们关注自己的目标，也许更有助于让我们忽视那些目标之外的事情。

知道目标与知道达到目标的途径是完全不同的。一架典型的商用飞机90%的时间偏离航线，但它差不多总是能到达目的地，因为它知道往哪里飞并且随时修正方向。我们不可能预知确切的途径，但计划的真实目的在于我们确信存在一条可行的途径。据统计80%的新商业机构在头五年里倒闭，但一个更有趣的统计是几乎所有成功的商业机构的发展道路都与原定的计划不同。以商业计划开始的成功的企业，通常都会发现最初的计划惨遭败绩，他们只是因为尝试其他途径而成功。因此，紧守目标，但灵活对待计划。

坚持非常基础的用纸一笔记记录要做的事，而并非某些精细的

组织系统。唯一的组织工具只是一个笔记簿，在上面写下所有任务以及它们的完成期限。并不为预先的安排和次序而担忧，只需看一眼清单，选出适合空余时间的要事即可。一完成这个任务，就把它从列表里去掉。

这个简单的习惯为我们节约大量时间。首先，它使我们对每项任务全神贯注，做起来效率就很高。转换任务会浪费很多时间，因为你不得不重新了解和熟悉它们。单独处理使得切换任务所耗费的时间最小化。实际上，如果可能我会把某一特定主题的任务集中在一起，然后一次完成它们。例如一次性连续做完我们的数学作业，然后去做所有的编程作业等，这样会使我们的大脑处于数学思维，编程思维的状态，并且尽可能长时间的保持单一的模式。第二，这个习惯也会使我们没有压力，思维不会因为有过多要做的东西而混乱。

一旦我们觉得自己变得懒散而又想起必须要做的事情，停下来大声说：“现在开始！”拖拖拉拉的代价是巨大的，因为一次次的回到工作中，大大增加了时间的浪费。思考的和计划固然重要，但行动更重要。思考和计划不会让我们得到报酬，只有工作成果才能。所以，如果犹豫的时候，就大胆的行动吧，想象它根本不可能失败。

养成果断决定的习惯是绝对必要的。如果怀疑，不如放弃。如果有一些事情会浪费时间，一定要毫不犹豫地放弃它。把你的时间投资在那些可以事半功倍的事情上。

在一段时间里，除了做眼前的工作以外不要考虑其他任何事情。

关掉电话或者拒接。开始前去趟厕所，同时确保在一段时间里不会觉得饿。在此期间根本不离开椅子，也不要和人说话，决定好了要做什么，就不要做其他事情，让自己进入完全投入的状态，以保证高效率、高质量的完成该任务。

然而，要再工作学习中保持长期的动力、健康还有快乐，那么我们必须还要学会合理的安排生活。假如你觉得自己需要恢复一下体力，那就彻底的休息，休息的时候，闭眼，做深呼吸，听一些轻松的音乐或者出去走走，小睡二十分钟，或者吃点水果。一直休息到你觉得又可以努力工作。我们还要懂得放松自己。例如做运动、参加聚会和社团等。在生活的各个方面维持一个平衡，做到劳逸结合。

我相信时间管理的意义在于尽全力让自己的生活变的有趣。明确自己的目标并培养良好的习惯会使我们更高效的学习。因此，掌握好的时间管理，会让我们享受充实而丰富的生活，会使我们获得更优质的人生。

在这个喧嚣忙碌的世界里，我们似乎永远无法拥有足够的时间。我们能做的，只是做好对于时间的管理，在有限的时间内做更多的事情。只有这样，当我们一个人回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧，加油！

时间管理演讲稿篇二

引导语：我们都必须为自己的私人生活预留足够的时间与空间。下面是小编为大家带来的时间管理的技术，希望你有所帮助。

以下是你必须要知道的真相

- 1、平均每八分钟会受到一次打扰
- 2、平均每次打扰用时大约是五分钟，总共大约四小时。
- 3、如果你让自己一天做一件事情，你会花一整天去做；
- 4、如果你让自己一天做二十件事情，则会完成七至八件甚至

更多。

5、一年之中，你真正在做有价值的事情的时间不会超过九十天。

6、三年前，如果你好好的规划一下你的人生和时间；

7、你能够取得一定是现在的三至五倍。

浪费时间的原因有主观和客观两大方面。

这里，我们来分析一下浪费时间的主观原因，因为，这是一切的根源。

1、做事目标不明确。

2、作风拖拉。

3、缺乏优先顺序，抓不住重点。

4、过于注重细节。

5、做事有头无尾。

6、没有条理，不简洁，简单的事情复杂化。

7、事必躬亲，不懂得授权。

8、不会拒绝别人的请求。

9、消极思考。

一天只有24个小时，时钟每时每刻都在不停地往前走，但是，我们想干的事情又偏偏那么多。因此，我们必须学会选择并做出明确的决定：面对不同的人或事，我们要选择说“是”

或者说“不”；面对那么多的事情，我们要决定如何利用每天仅有的24小时。这本来就不是一件容易的事，更何况对一件事情的选择与决定，往往还意味着放弃更多其他的可能性。正是出于这种原因，人们才会那么害怕选择、害怕决定。当然，你有权选择被动地维持现状，不做出任何选择与决定。但当你面临这种恐惧止步不前时，请想想这句话：没有选择与决定的生活是不可能达到平衡的。

现代人的生活太纷繁复杂了。形形色色的责任、工作、约会、消遣或是娱乐使人越来越应接不暇，渐渐忘记了那句至理名言：少即是多。有人认为，因为别人对自己有所期待，所以自己不能辜负他们的厚望，必须尽量满足他们的要求；也有人认为，多一分耕耘必然会多一分收获，所以自己必须要完成尽量多的工作，以获得最大的成功。其实，这些都是他们不舍得放弃的借口。放手吧！没有人能够做完所有的事，也没有人可以拥有一切。只要你敢于放弃生活中次要的方面，集中精力关注重要的事，你最终获得的就不仅是成功，还有最宝贵的平衡生活。

你是否经常边打电话边写

在我们周围普遍存在着一种对成功的极大误解：大多数人都认为，获得成功的第一步就是高效利用时间管理的重要性，而提高效率的方法则是把生命中的每分每秒都安排得富有意义，即便是在双休日或是假期也要始终过得积极主动。请你不要再误导自己了！真正的成功人士是最懂得享受时光的。不想参加那些无聊又吵闹的派对？不想陪同事逛街？不想陪客户打高尔夫？那就不去好了！如果你喜欢躺在家里的沙发上听最喜爱的古典音乐，那就尽管拿出整晚的时间尽情享受属于自己的音乐旅程；如果你更喜爱大自然，那就去找一片安静的绿草地，尽情享受一下午后阳光的温暖。真正懂得慵懒的意义的人才能更轻松地找到生活的平衡点，而且，放松与享乐也是创造力与灵感的最佳源泉。

淘汰，我们不得不终身学习，不断提升自我能力，使自己也变得更加

我们都必须为自己的私人生活预留足够的时间与空间。亲近的夫妻关系、和睦的亲子关系、密切的朋友圈子，还有你自己的身体与心理健康……这一切生活中的幸福来源都是需要你花时间、用心去经营的。

时间管理演讲稿篇三

古语云：授人以鱼，只供一饭。授人以渔，则终身受用无穷。学知识，更要学方法。清华网校的学习方法栏目由清华附中名师结合多年教学经验和附中优秀学生学习心得组成，以帮助学生培养良好的学习习惯为目的，使学生在能够事半功倍。

开学在即，眼看大考一天天临近，部分同学开始为成绩感到焦虑。其实每个人拥有的时间是相同的，只是人们对待时间的方法不同而已。有的人善于管理时间，有的人则不擅长。所谓时间管理，对高三的同学而言，就是指通过对自己学习时间的有效利用而提高复习效率。

那么，怎样利用好时间呢？

首先，务必要有保证时间质量的意识；

其次，要有整洁有序的生活习惯；

第三，清楚自己拥有的时间；

第四，对时间的管理要与复习计划相联系；

第五，不要把所有时间列入计划，要留有余地。

第一，人体到了夜晚，体温自然会下降，新陈代谢减缓，身体进入放松状态。但是如果体温太低，身体发冷，反而不容易入睡。因此一般理想的就寝时间是晚11时到12时左右，即使偶尔晚睡也不要超过一点或两点。

第二，大多考试是在白天进行，养成了夜读的习惯，就会以疲惫的精神状态上场应战。

第三，如果头脑经过一夜的休息呈现平静的状态，白天学习的东西才能如海绵吸水般地吸收，这才是学习理解性、逻辑性科目知识的良好时机。所以，考生千万不要采用熬夜的方法来提高学习成绩。

总之，开夜车并不是备战高考的明智之举，合理安排作息科学利用时间才是上上之策。

合理安排作息时间可以参照以下几个原则：

一是学习时间、饮食起居有规律，有利于孩子的身体健康；

二是符合孩子的生物钟，有利于提高孩子的学习效率；

四是鼓励孩子适当从事一些户外体育活动 或家务劳动，劳逸结合，张弛有致。

时间管理演讲稿篇四

暑假，对于孩子们来说，就如一首歌的歌词所写的——“喜欢暑假讨厌作业”。于是孩子与父母的冲突就出现了：有的孩子把作业本撕了，有的孩子去书店抄作业答案，有的孩子直言不会写作业。

怎样让孩子写好暑假作业

总之，孩子就是找各种理由拖拖拉拉、磨磨蹭蹭不肯写作业，反正暑假有的是时间，孩子不急不慢，很多孩子坐在桌前一个小时可能还没做完一页纸。

家长们见面第一句话就是：你家孩子暑假作业做了多少页了？我家孩子不愿意写作业，只想出去玩儿，头疼死了。

管理时间

如果孩子不会管理时间，他对时间也就没有概念，写暑假作业磨蹭也就是自然的事了。解决的办法只有一个，就是给孩子自己管理自己时间的自由。

让孩子为暑假每天的学习和生活订个计划，什么时间做什么事情，白纸黑字，清清楚楚地写下来，并每天自己监督完成情况。

做到了得到奖励，做不到，后果自负！

紧扣时间

有的孩子做作业不专心，注意力分散，喜欢一边开小差一边写作业，这样写作业效率低。

所以家长在对孩子的要求上，不能只看孩子做了多长时间作业，更要注重的是他们是否在规定时间内专注、高效率地完成作业，也就是说要检查孩子写作业的效果。

如果孩子只注重速度，作业完成潦草，这也是不可取的，家长事先应跟孩子讲清楚在计划时间内不仅要写完作业还得保证准确率。

在限定时间完成不了作业就取消下一项活动

1、把孩子每天的常规活动分为几个板块，如可以看电视、可

以去打球、可以上网，但是学习也是每天必须完成的任务。

给孩子定下规矩，如果在限定的时间内完成不了该做的作业，那么下一项活动便要取消。

2、如果在限定时间内完成了该做的作业，但是完成效果不理想，那么下一项活动也得取消。

当然，家长也不要太为难孩子，应给予孩子一定的弹性空间，如孩子可以把家庭作业分成“我自己可以独立完成的”和“我需要帮助的”，他真的做不了的部分，可以等大人下班回家协助他完成。这其实也是在培养孩子的责任心和独立性。

时间管理演讲稿篇五

大家早上好。我是六(3)班的彭希瑜，很高兴站在这儿做国旗下演讲，今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

商人说：时间就是财富；农民说：时间就是粮食；医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢？其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。那为什么在相同的的时间里，人们所得到的结果不同呢？比如说：一个班的同学，每天在一起生活，学习，同样的环境，同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好而有的人差呢？那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟，专心听讲，认真思考，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，希望大家

能从现在做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时，再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间，便会拥有最大的成功！我的演讲到此结束，谢谢大家！