# 珍惜时间心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-05-27

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。珍惜时间心得体会篇一时间是一种无形的资源，它是无法逆转的。在日常生活中，我们时常会因为琐事繁忙...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**珍惜时间心得体会篇一**

时间是一种无形的资源，它是无法逆转的。在日常生活中，我们时常会因为琐事繁忙，而忽视了时间的珍贵。然而，当我们意识到时间的重要性时，也许已经来不及补救了。在我个人的生活中，我深刻体会到了珍惜时间的重要性，下面我将从不拖延、合理安排、充实分秒、高效执行和享受当下五个方面来讲述我的心得体会。

首先，我认识到不拖延是珍惜时间的关键。拖延往往是导致我们时间浪费的首要原因。我们经常追求完美，但却往往被无谓的拖延困扰。因此，我决定克服这个坏习惯，我尽力保持对任务的专注和决心，尽早开始，尽早完成。这不仅避免了时间上的浪费，也使我在完成任务后产生了莫大的满足感。我深知，珍惜时间就是要做到即刻行动，勿待明天。

其次，合理安排时间也是珍惜时间的重要方面。合理的时间安排可以使我们的生活更有条理，更有效率。我会在每天的开始制定一个明确的计划表，规划好每个时间段的任务或活动。当我按部就班地执行我的计划时，我会感到时间被充分利用，而不是被虚度。通过这种方式，我不仅能够高效完成我的工作，还有时间去做自己感兴趣的事情。合理安排时间是我的珍惜时间的基本原则。

充实分秒是了解珍惜时间的另一个重要方面。时间的百年如瞬，它不容忽视，更不容浪费。我尝试通过充实每一刻来珍惜时间。在我有效率地完成任务后，我会利用剩余的时间去阅读、锻炼或学习一项新技能。充实每一刻，让我对时间有了更直观的感受，它不再是虚度的流逝，而是充满了可能性的宝藏。

高效执行是珍惜时间的重要体现。在现代社会，我们每天都面临着各种各样的任务和压力。然而，只有高效执行这些任务，才能真正地珍惜时间。我学会了拆分大的任务为小的子任务，每次只专注于一件事情。这样做可以提高我的工作效率，减少任务所需的时间。此外，我也学会了拒绝不必要的干扰和诱惑，只专注于当下的任务。通过高效执行，我能够合理利用时间的碎片，赢得更多的时间。

最后，我也认识到了享受当下的重要性。珍惜时间并不意味着一味地追求效率和效果，而是要有能力在当下享受生活的美好。我们不能总是为未来而忙碌，而忽视了现在。我会时常停下来，欣赏周围的美景，享受与朋友和家人的时光。这不仅能让我放松身心，更能够使我意识到人生本身就是一种珍贵的礼物，我们应该懂得珍惜和享受。

在总结中，珍惜时间是每个人都应该具备的素质。通过不拖延、合理安排、充实分秒、高效执行和享受当下，我在日常生活中学到了珍惜时间的重要性。作为一个追求高效和有意义的人，我会一直坚持着这样的心得体会，珍惜时间，让自己的生活更加充实和有意义。

**珍惜时间心得体会篇二**

“时间是构成一个人生活的材料”。每一个人的生命的有限的，属于一个人的时间也是有限的。

古往今来，有不少人惋惜时间的易逝，于是长叹“黄河之水天上来，奔流到海不复还”……的确，时间的流逝真让人难以估测，无法形容。但如何在我们的有生之年获取更多的知识，作出更多的贡献呢？这就要我们珍惜自己所拥有的时间，让有限的生命发挥出更多的价值。

古诗有云：“少壮不努力，老大徒伤悲”。这就是要告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春之时多学一些。

一个人珍惜时间，就是爱护自己的生命。纵览古今中外，一切有名望、有成就的人，总是比一般人更珍惜时间。所谓“勤奋”，在一定意义上说是“时不空过”。利用每一分钟来学习，利用一切可以利用的时间来工作。毫无疑问，这正是每一位对社会有卓越贡献者的共同品质。伟大的文学家鲁迅先生有句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上”。他为我们留下了五百多万字的精神财富，正是由于他把别人喝咖啡的时间都用在写作上的缘故。世界无产阶级的革命导师马克思临死前还争分夺秒地写作这些事例都生动地说明：一个人要想在有生之年做点贡献，就必须要珍惜时间。

可是，在我们中间总还有少数人不能吸取前人不珍惜时间的教训庸庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事情推到明天，蹉跎岁月，一点也不为虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻。他们或诱惑他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

“一寸光阴一寸金，寸难买寸光阴”，时间对于每个人都是平等的，它不因你是勤奋者而多给，也不因你是懒惰者而少给，但在这有限的时间内不同思想的人会得到不同的结果。

“一日之计在于晨，一身生之计在于青”。我们正处于青年时期，而青年时代是人生的黄金时代迷失一个人富有活力与创造性的时期。只要我们有志气，艰苦奋斗，珍惜时间，就一定能做到最好。让我们记住富兰克林的一句话吧：你热爱生活吗？那么别浪费时间，因为时间是组成一个人生命的材料。

时间往往是很多作者笔下的宠儿，没事的时候总喜欢写写有关时间的文章，以示感慨。古往今来，多少文人圣贤为他讴歌，为他赞叹！

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这是哲人的感慨；“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲自发，朝如青丝暮成雪”。这是诗人的高歌；“珍惜时间等于延长生命，钟情于时间的人，时间也对他最钟爱”。这是伟人的教诲。

有人把时间比作金钱，无非是言他的珍贵。可是朋友，你想过没有？金钱虽可贵，他却可以储蓄起来，而世间却没有储蓄时间的金库；金钱花掉了可以用几十元、几百元来计算，可是时间却无影无法估计！世界上的一切物质无不在时间的魔掌中生存！时代的更替，人事的兴废，生命的萌动，青春的激情，无不在时间的注视下形成！时间催促沧桑的巨变，时间扬起未来的风帆；时间是青春的黄金海岸，时间是人类生命的航船！

然而，在我们的身旁，有的人在搏斗、也有人在消磨；有人在开拓也有人在蹉跎；有人在奋发改善，精神抖擞，也有人在虚度年华，随波逐流。有的人说，人生能有几回搏？此时吥搏待何时！也有人说今朝有酒今朝醉，哪管明日是与非！有多人毕生充实，硕果累累；有的人华发早生，一生无为。

正如臧克家说的那样：也有的人死了他还活着，有的人活着他已经死了！因为襞读了时间，欠了时间的帐，受到了时间的无情惩罚。也许我们会看到巍巍文山难搬，茫茫会海难填！“足球”踢不尽，“扯皮”扯不完！也许我们会体味：解决一个小问题，会议一拖300天；研究一个小建议、请示带画圈！也许我们会发现：一杯茶伴一支烟，几个电话要一天，已成为官僚主义者的正常日程！这是多么可悲而可叹的时间观，多么消极而顽劣的人生观啊！

列宁曾说：“赢得了时间就是赢得了一切。”是的，时间是无形的。但却是有价值的。工人们说：时间是产品；农民们说：时间就是粮食；战士们说：时间就是胜利；医生们说：时间就是生命；教师说：时间就是人才……我说：时间就是光辉灿烂的未来！

珍惜时间吧！让我们青春永驻！

**珍惜时间心得体会篇三**

时间是一种无形且宝贵的资源，它在我们的指尖悄然流逝，无论我们愿不愿意，它永远不会回来。因此，我们应该学会珍惜时间，合理规划自己的生活，才能更好地利用时间，实现自己的目标。在我不断成长的过程中，我深有体会地认识到珍惜时间的重要性，下面我将谈谈我对这个话题的一些心得体会。

首先，我意识到遗憾是来自于时间的浪费。许多时候，我们意识到自己在做一些无关紧要的事情时已经浪费了大量的时间。尤其是在现如今充斥着吸引人注意力的社交媒体的时代，我们常常被各种信息淹没，在不经意间就花费了大量的时间。然而，当我们抬起头来看看时，我们会发现已经错过了许多重要的事情。因此，我们要时刻提醒自己，不要因为琐碎事情而错过了值得我们花时间的重要事情。

其次，我发现合理安排时间是提高效率的关键。时间管理是一门需要不断学习和实践的技巧。通过合理地规划时间和制定合理的计划，我们可以更好地利用时间，提高效率。在我学习的过程中，我经常为学习任务过多而感到焦虑，后来我认识到，恰当地分配学习时间和休息时间是提高效率的关键。我开始使用番茄工作法，每次专注工作25分钟，然后休息5分钟，这让我能更好地集中精力，提高学习效率。因此，合理安排时间对于提高效率非常重要。

再次，我明白时间对于实现目标是至关重要的。我们每个人都有自己的目标和梦想，而这些目标和梦想的实现依赖于时间。我们应该根据自己的目标制定计划，并将时间作为实现目标的工具。如果我们没有意识到时间的重要性，就会很容易偏离自己的目标，最终导致梦想破灭。因此，为了实现梦想，我们必须时刻牢记时间的珍贵，将时间用在真正有意义的事情上。

最后，我认识到时间也是享受生活的一个重要方面。生活不仅仅是忙碌和工作，我们也应该学会放松和享受生活。当我们过于追求效率和成就时，常常忽略了生活的美好与乐趣。珍惜时间不仅仅是合理安排工作和学习，也是要用时间去呵护自己的心灵和享受生活的美好。我们可以抽出时间去和家人朋友共度时光，去欣赏大自然的美景，去追逐我们喜欢的爱好，这样才能真正地体会到时间的价值。

总之，珍惜时间是我们每个人都应该学会的一门技能。通过合理规划时间、高效利用时间、实现目标并享受生活，我们可以使时间变得更有价值，并为自己创造更加充实和美好的人生。让我们一起珍惜时间，用时间去追求梦想，实现人生的价值！

**珍惜时间心得体会篇四**

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。\"的道理人人都懂，可为什么总有少数人虚度光阴、无所事事。现在有那么一些人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担成为啃老一族，甚至少数人一不小心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的\"危险人群\"。这些人往往有一种\"我生待明日\"的想法，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。最终明日复明日，成事成蹉跎。一个\"今天\"至少需要两个\"明天\"来弥补，当日事一定要当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间不够吗？时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是能挤出时间的。归根结底是自己不抓紧它，时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的`任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。 对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。你是想把它当作日历一天天撕去，到最后只留下一个生了锈的日历夹吗？人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢？仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大；反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。

你热爱生命吗？那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

一提到珍惜时间，大家容易惯性思维把珍惜时间看成是珍惜学习的机会，努力工作的机会，在有生之年丰富充实自己，用知识武装自己的头脑，再用武装好的头脑去创造金钱、地位，来验证一个人的人生价值。

而我却认为珍惜时间，是热爱生活的表现。比如有时写字对我来说是快乐的事情，但是手累了、脑子累了，我就不写了，这时就去听听音乐，闭目养神，天马行空地去神思遐游一番也是快乐的，甚或带着一丝忧伤而又甜蜜地想一个人也是一种享受。也许你会说这是小我的小资情调，可是没有这小我，哪来大我？在享受的过程中，会获得点点滴滴的积累，积累健康、智慧、美丽的心境等，然后心情愉快，神清气爽，精神饱满地投入到工作中，会获得更大的效益，最大限度的展现自我和创造生命的价值。

反之，不会享受生活，不懂得珍惜时间的人，又何谈工作与学习呢？知识是学不完的，金钱是挣不完的，事情是做不完的，而人生命是有限，我们幸运的来到人世，除了要创造价值外，还要学会体验价值之外的东西；除了要完成和尽自己的责任外，还要学会善待自己，享受快乐、自由和轻松，这也是要完成的人生使命。

**珍惜时间心得体会篇五**

第一段：引言（200字）。

时间是一个无可追回的流逝的资源，它是人类最宝贵的财富之一。然而，很多人往往在不知不觉中浪费了他们的时间。在我个人的经历中，我逐渐认识到了珍惜时间的重要性，并且取得了一些心得体会。在本文中，我将分享这些体会，希望能够提醒更多的人珍惜时间，实现自己的目标与梦想。

第二段：时间与自我管理（240字）。

珍惜时间首先要从自我管理开始。我发现，一个高效的时间管理是提高工作效率和实现目标的关键。为了更好地管理时间，我学会了制定合理的计划和任务清单，设置优先级，并奖励自己完成任务。此外，通过避免拖延、集中注意力和创造良好的工作环境，我能够更好地利用时间。我意识到时间管理不仅仅是合理规划，更是对自己负责的行为。

第三段：时间与自我提升（240字）。

珍惜时间也与个人的自我提升息息相关。我利用碎片化时间来学习新知识，读书和听讲座，从而拓宽了我的视野和知识。我还利用时间进行身体锻炼和培养自己的兴趣爱好，这不仅给我带来了快乐，同时也提高了我的生活质量。通过珍惜时间来不断充实自己，我感受到自我价值的提升和内心的满足。

第四段：时间与他人关系（240字）。

珍惜时间也意味着更好地处理和他人的关系。我逐渐明白了花更多时间与家人和朋友相处的重要性。每天抽出时间与家人聊天、共进晚餐，或是陪伴父母，体验美好时光。与朋友分享生活、互相支持和鼓励，让我们的友谊更加深入。而在工作环境中，合理分配时间与同事合作和交流，共同提高工作效率，并增进团队的凝聚力。

第五段：结论（220字）。

时间是生命中最宝贵的财富之一，也是每个人都应该珍惜的资源。我们可以通过自我管理来提高工作效率和实现目标；通过自我提升来充实自己个人素质和乐趣；通过与他人保持良好的关系来增进人际交往和社交能力。珍惜时间不仅仅是为了自己的成长和幸福，更是对他人的尊重和负责。让我们从现在开始，珍惜时间，活出精彩的人生！

**珍惜时间心得体会篇六**

时间，他是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

xxx留住这个来也匆匆，去也匆匆的“朋友”呢？榜样的力量是巨大的。

事实告诉我们，只要我们愿意，时间是可以支配的。就像鲁迅先生说的一样：时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常得重要。每个成功人士的背后往往有一段珍惜时间的故事。

奥地利著名作家莫扎特，连理发时也在考虑乐曲创作，常常情不自禁地停止理发，记下他构思出的新乐曲。他说：“谁和我一样用功，就会和我一样成功。”

莫扎特说得不无道理，也许我们和他一样用功，不一定会象他一样的成功，不一定能达到他所能达到的高度。但至少我们努力了，至少我们达到了我们所能达到的处。我们就能够站在人生的顶端对人们说：我尽力了，我并没有浪费命运留给我的一点一滴的时间。

无论时间有多么的紧张，只要我们愿意，他会源源不断的到来。

珍惜时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这一个匆匆过客，永伴你我左右。

这学期，老师发了一本叫《与美同行》的书，拿到了这部书后，我津津有味地读了起来，书里讲得是人与人之间的诚实守信、感恩向善、爱学善思和踏实能干这几部分的故事，最吸引我的是《惜时如金的鲁迅》。

故事里讲述鲁迅在13岁时，由于家里的一些变故。他经常到当铺当掉家里值钱的东西，然后去药店给父亲抓药。有一次，鲁迅一大早去当铺和药店，回来时老师已经开始上课了。老师看到他迟到了，非常生气，当场就批评了他，鲁迅低着头默默回到自己的座位上。并在书桌的右上角写下了一个“早”字，心里暗暗发誓：以后一定要早起，不能再迟到了。从此以后，鲁迅再也没有迟到过。

读完了这则故事，我很想去绍兴看看鲁迅的故居，也很想看看他写在课桌上的“早”字。于是我把这个想法告诉了爸爸，爸爸在这个假期里定了个时间，约好在3号早上我们8点钟准时出发，9点37分就到了绍兴。10点25分开始排队参观鲁迅故居，在摩肩接踵的人海中，我们从鲁迅家的老台门开始，一直到“三味书屋”，看到了鲁迅先生读书时坐的课桌，但遗憾的是没能看到那个“早”字，可能是文物的缘故吧，游客是不让进的，参观好“百草园”后，已是中午12点15分了。

回来后，我便开始构思这篇了。由于贪玩，只能时而稀稀拉拉地写上几句。想想自己回家作业经常是拖拖拉拉，写几个字要东看看西瞧瞧，根本没有时间观念，说好了6点30分前完成，非得到7点甚至8点才能完成，背书也不专心，背了上一段忘了下一段，时常需爸爸妈妈大声呵斥才会动动。还有在暑假期间，老爸给我排了一张周学习计划表，每天需完成什么，都罗列在每个时间段中，但现在回想起来并对照了一下，能按时完成的不到百分之六十，都是要到了临阵才知道磨枪。记得三年级时，老师就教了“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的诗句。这不现在，还在写这遍呢。想想也真是惭愧啊！

我要学习鲁迅先生珍惜时间的品质，正如他所说那样：“时间就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”因此，我要牢牢记住这句话，珍惜现在。如果我们自由散漫，无所事事，时间就会从我们身边悄悄溜走；如果我们勤奋努力、好学不倦，时间就好像有意为我们放慢脚步。当我们和着时间的节拍，积极主动地学习，就会发现学习过程中的趣事像海边的贝壳一样丰富多彩，我们的收获也会像天上的星星那样数不胜数。

夜晚，我做在窗子边，耳畔忽然传来这首歌。是啊，时间就像风一样，一溜即逝。

正如朱自清散文集的《匆匆》中写的——早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

是啊！光阴来得匆匆，去也匆匆。在意大利的一所学校中，学生在上课前有这样一句话——昨天、今天、明天，昨天已经逝去，今天正在度过，但也会逝去，明天还未到来。

要知道，时间是不会等人的。正如英国莎士比亚所说——抛弃时间的人，时间也会抛弃他。黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。要知道，在人年轻力壮时，是会有许多事要做的。在幼年时读书；在中年时成家立业。许多事在你老了就不能做了，只剩后悔，但世界上是没有后悔药的。所以乘你现在年轻，多做一些力所能及的事吧，至少到你老了你不会后悔，因为你曾经努力过了坚强过了。

xxx曾说过‘我以为世间最可贵的就是“今”，最易丧失得也是“今”。因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。’失去的便失去了，就再也挽回不来了。今天的事情就在今天将它做完，何必等到明天呢？若你这样一天拖一天的，那你终究难成大业。

要记住，一年之计在于春，一日之计在于晨；一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴；强中自有强中手。风雨之后必有彩虹，但前提是你懂得珍惜时间！

**珍惜时间心得体会篇七**

时间是一种珍贵的资源，正如李白所说：“时间不等人”。大学生活是一个充实而丰富的阶段，我们有着大量的学习任务和个人发展的需求，所以珍惜时间对于我们来说至关重要。时间的流逝是无法回头的，所以我们必须学会管理好时间，合理安排自己的学习和生活，才能取得优异的成绩和丰富的人生经历。

第二段：有效利用时间。

要想珍惜时间，我们首先需要认清个人的学习目标和规划，在大学中，我们面临着课堂学习、科研实践、社团活动等多重任务，如果没有明确的目标和计划，很容易陷入被动和迷茫的状态。因此，我们应该用心思考，制定适合自己的长期和短期目标，合理安排每天的学习任务和时间安排。同时，我们还应该学会合理使用碎片时间，例如在等车、排队或休息的时间里，可以通过手机软件学习英语、看书，提高自己的综合素养。

第三段：排除时间杀手。

在大学中，时间杀手很多，如社交媒体、游戏、无效的交谈等。这些都是浪费时间的行为，容易让我们陷入无尽的虚度。因此，我们要学会节制使用手机和社交媒体，合理安排自己的娱乐时间。在社交活动中，要注重选择，积极参与和充实自己，避免无意义的闲聊和消磨时间的活动。同时，要增强自制力，拒绝诱惑，将更多的时间投入到学习和个人发展中。

第四段：明确学习与休息的界限。

大学生活充满了各种学业和社交压力，为了追求优秀和成功，很多学生不分昼夜地学习，甚至会牺牲休息和睡眠时间。然而，这种做法是非常错误的。长时间的学习和过度的压力会对身体和心理健康造成损害，反而会影响我们的学习效果和生活质量。因此，我们要明确学习和休息的界限，保持良好的作息习惯，保证每天有足够的睡眠和休息时间。只有在精神和身体健康的状态下，我们才能更好地投入到学习和个人发展中。

第五段：培养时间观念的重要性。

珍惜时间意味着要培养良好的时间观念，这是一种责任，也是对自己和他人的尊重。大学是一个培养专业人才的阶段，我们要学会为自己和社会的未来负责任，把握时间成长，为自己的梦想奋斗。同时，我们要尊重他人的时间，不要无端地浪费别人的时间，保持守时的习惯和对工作、学习的认真态度。只有我们珍惜时间，才能更好地实现自己的价值，创造更多的成就。

总结：大学生活是人生中非常宝贵的阶段，我们应该珍惜时间，合理管理自己的学习和生活，摒弃时间杀手，明确学习与休息的界限，培养良好的时间观念。只有这样，我们才能充分利用时间，实现自己的目标和成为一个优秀的大学生。每一天都是新的起点，让我们一起珍惜时间，创造美好的大学生活吧！

**珍惜时间心得体会篇八**

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无综，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得非常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

我们应该珍惜时间，我不是只相信成功人士所说的，我自己也深受体会。在我小的时候，就是因为不懂得珍惜时间，所以每天早上起床的时候总是用各种说法说服自己多睡一会儿，这样就使我天天上学迟到，不仅受到老师的批评，还使我失去了许多的早读时间，清晨是一个人记忆力最好的时候，也是一个人精神状况最好的时候，这个时间我错过了，其余时间在读上5小时也比不上早读时的30分钟吧！

后来我做了个试验，我在早读时认认真真的读了读书确实是比我在课余的时候记得牢，记得准。我睡觉只是一时的舒畅，而我早点读书不仅对我一生都有益，而且让我养成了早起早睡的良好习惯。只要我门学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，但是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟可以做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这一个匆匆过客的时间，永陪伴在你我的左右吧！

总是感叹时间过得太快，纯真的童年时光还历历在目，转眼间却已成为一个十四五岁的小伙子。有时看着白发苍苍的爷爷奶奶，会感怀自己哪一天也会垂垂老去。但人生不能只由伤怀组成，我们应该微笑。正因为人生短暂，我们才更应珍惜每一个美好的瞬间和每一丝真诚的.感动。

珍惜亲情，它让我们的生命之湖漾起美丽的涟漪。早已熟悉了母亲关怀的问候和父亲沉默的眼神。但只因熟悉，却忘记了在母亲为自己盛饭时说一声谢谢，忘记在父亲抚摸自己的头时有一丝感动，甚至愚蠢地认为这是他们应该做的。直到那天，母亲在夕阳余晖中散开头发，我看到几丝苍白的银丝在绯红的晚风中飞扬，不禁泪流满面。在我看来爷爷奶奶的老是可以接受的，而父母的老却是难以接受的，因为他们曾经如此年轻和美丽。翻着老照片，看着那些风华正茂的笑容，我告诉自己，要珍惜这份亲情，这样才不至于在失去时太难过。

**珍惜时间心得体会篇九**

大学生活作为一个人生中重要的阶段，时间对于大学生来说显得尤为宝贵，因此大学生要珍惜时间，充分利用好每一分每一秒。作为当前大学生的我，我认识到时间的重要性，积累了一些关于珍惜时间的心得体会。

首先，大学生要树立时间观念，明确目标。在大学中，时间绝对不是浪费的，每一天都应该有明确的计划。不要想当然地以为大学四年时间很长，可以用于放纵玩乐。要知道，大学四年的时光是很快的，转眼间就会结束。因此，我们必须树立起正确的时间观念，明确自己的目标和追求，切实利用好每一天。比如，制定学习计划，安排好每天的时间，用心投入学习，努力提升自己的能力和才干。

其次，大学生要善于时间管理，合理安排自己的学习生活。在大学中，我们要面对各式各样的任务和课程，往往难免会感到压力。因此，我们要善于时间管理，做到有计划、有步骤地完成学业。可以利用时间管理工具，如时间表、备忘录等，将自己的时间合理地分配出去。每天早晨，可以规划好一天的学习计划，并严格按照计划来执行。同时，也要学会合理安排自己的娱乐和休息时间，保持身心健康的同时，充分利用好每一刻。

第三，大学生要克服拖延症，提高自己的效率。拖延症是大学生常见的毛病之一，无效的时间管理将大大降低我们的学习效率。因此，我们要学会克服拖延症，提高自己的效率。首先，要形成良好的学习习惯，比如及时做笔记，及时完成作业，不拖延复习时间等。其次，可以利用时间管理的方法和技巧来提高学习效率，如番茄工作法、时间碎片化利用等。通过合理地利用时间，我们可以提高学习效果，有效地完成学业任务。

第四，大学生要善于利用碎片时间，提升自己的综合素质。大学生活充满了各种琐碎的课程和任务，我们要善于利用碎片时间。例如，可以在等车的时间、吃饭的时间、排队的时间等等，进行一些充实自己的活动。可以读一本书，听一段音乐，学一门外语，打一会儿篮球等等。通过善于利用碎片时间，我们可以事半功倍地提升自己的综合素质和能力。

最后，大学生要懂得享受时间，在充实中找到快乐。虽然大学生活的任务繁重，但我们也要懂得享受时间，从中找到快乐。可以适当地参加社团活动，结交朋友，丰富自己的社交圈子。也可以利用周末时间，去放松自己，享受一些属于自己的快乐时光。通过懂得享受时间，我们可以保持积极向上的心态，更好地面对大学生活中的压力和困难。

总之，大学生应该珍惜时间，充分利用好每一分每一秒。我们要树立时间观念，明确目标；善于时间管理，合理安排学习生活；克服拖延症，提高效率；善于利用碎片时间，提升综合素质；懂得享受时间，在充实中找到快乐。通过不断地珍惜时间，我们可以更好地度过大学生活，为自己的未来打下坚实的基础。

**珍惜时间心得体会篇十**

不珍惜时间是很多人会有的一个通病，我也不例外。以前的我总是过着拖延的生活，经常会觉得时间过得很慢，以至于我有时候会浪费掉好多宝贵的时间。然而，随着年龄的增长和人生经历的积累，我逐渐认识到时间的珍贵和重要性。下面是我关于不珍惜时间的心得体会。

首先，我曾经拖延的最主要原因是缺乏目标和计划。以前的我总是不知道自己想要什么，也没有明确的目标和计划。于是，我常常会把时间浪费在无关紧要的事情上，或者干脆什么都不做。直到有一天，我遇到了一位朋友，他总是抱着积极的心态面对生活，他告诉我，一个人需要有明确的目标和计划，才能更好地利用时间。他的建议让我受益匪浅。从那时起，我开始学会为自己设定目标，并制定计划来实现这些目标。这样，我就不再浪费时间在琐碎的事情上，而是将更多的时间用来追求自己的梦想。

其次，我意识到时间的有限。时间是一个无情的流动，我们无法控制它的流逝，但我们完全可以控制自己如何利用时间。曾经有一段时间，我总是觉得时间很慢，以至于我会给自己很多借口去拖延。直到有一天，我面临着一个重要的截止日期，却发现我没有足够的时间完成任务。那一刻，我感到非常懊悔和后悔，因为我意识到我浪费了太多宝贵的时间，没有珍惜它。从那时起，我开始时刻提醒自己时间的有限，让自己不再拖延，积极利用时间去做有意义的事情。每当我想要拖延的时候，我会给自己设定一个闹钟或者定时提醒，提醒自己不要浪费时间。

再次，我认识到时间的价值。时间是无价之宝，它比金钱更为珍贵。曾经，我为了追求物质享受，总是忽视了时间的价值。然而，随着年龄的增长，我渐渐明白，无论金钱多少，时间都无法回购。金钱可以花光，也可以重新赚取，但时间一旦流逝，就再也无法找回。因此，我开始更加珍惜时间，把时间投入到对我来说真正重要的事情上。我学会了如何把握每一天，把时间用在对我有意义的事情上，比如自我提升、锻炼身体、和家人朋友相处等等。现在每当我感到时间紧迫的时候，我都会想起时间的价值，让自己不再浪费宝贵的光阴。

最后，我明白时间的珍贵需要付出努力去体会。不珍惜时间是一种习惯，要改变这种习惯需要付出努力和坚持。我从小事开始，逐渐改变自己的生活习惯和态度，培养起珍惜时间的意识。比如每天早起是一种良好的习惯，通过早起，我可以有更多的时间来规划自己的一天，也可以享受清晨的宁静。此外，我还学习了时间管理的技巧，比如制定合理的计划，设定优先级，避免多任务同时进行等等。通过这些努力，我逐渐培养出了珍惜时间的习惯，并且让它成为我生活的一部分。

总结起来，我在不珍惜时间的过程中，付出了很多努力，通过认识到时间的有限、价值和不断努力去改变，我逐渐明白了时间的珍贵。如今，我已经学会了珍惜时间，将时间用在对我有意义的事情上。珍惜时间不仅让我更加高效地工作，也让我能够更好地享受生活、拥抱未来。我相信，只有珍惜时间，我们才能真正活出自己想要的生活。

**珍惜时间心得体会篇十一**

“时间”总是踏着匆匆地的脚步没有人知道它的影踪。“时间“在哪儿在自己的手中......

时间犹如一滴水滴在大海里，永远也找不到了；时间犹如在阳光下的露水被太阳蒸融了；时间犹如一层薄雾，被风吹散了，永远也无法触摸到它了。

有一句话“浪费时间，犹如慢性自杀”。是的，上帝给予了我们生命，它给了你多少日子？我们无法去知道这数字，但我们应该在时间到来时，去珍惜它。因为在人生之间只有两个极端，那就是生与死，力在生与死之间我们只能努力，努去拉住时间，但在你挥手去拉住时间时，时间又到了远方。“时间”我们无法去抓住它，但我们可以追赶时间，和时间赛跑。因为岁月时短暂的也时长久的。

也许是稚嫩的童心或许是还有着玩的意念，所以这时间的宝贵那深奥的道理他们还不能理解。

抬着头望这窗外，即使老师在黑板上唧唧喳喳的粉笔声也无法勾回它的魂。昏昏沉沉的双眼中隐约透露出期待下课的.期望。

时间在一生中可以是轻烟，缓缓的移动着脚步，也可以如光速转身便看不见它的身影。我们便只有赤裸裸地来，也将赤裸裸地回去罢了！

**珍惜时间心得体会篇十二**

大学生活是每个人人生中的重要阶段，而在这个阶段中，珍惜时间尤为重要。时间是有限的资源，合理利用和珍惜时间，对大学生而言至关重要。在我大学四年的学习和生活中，我深刻体会到了珍惜时间的重要性，并得到了一些心得体会。

首先，时间的无情让人倍感珍贵。大学生活中，我们经历了许多课程的学习、项目的完成和社团的参与。每一件事都需要时间来进行，因此我们必须要有计划地安排时间。一天的时间有限，如果我们过于放纵自己，不加以约束和安排，时间就像是虚掷流逝的水，我们会对自己的学习和生活感到遗憾。因此，我逐渐养成了制定每周计划和每日计划的习惯，将时间分配得更加合理，从而更好地利用每一分每一秒。

其次，拖延是大学生最常见的毛病之一。每个人都会有拖延的习惯，而在大学生活中，这种习惯可能会给我们带来更多的困扰。课程作业、社团活动、个人兴趣等等，这些事情如果一再拖延，往往最终会造成无法挽回的损失。因此，我们应该懂得主动与拖延作斗争，排除各种干扰，树立时间观念，切实提高效率。于是我开始尝试将事情分解成小步骤，设定合理的时间段和目标，借此来打破拖延的习惯。通过自我约束和逐步改进，我逐渐能够高效完成目标，不再让拖延成为自己的包袱。

第三，善于管理时间可以帮助我们平衡学习和生活。大学生活既有学业任务，又有社交娱乐、兴趣爱好等等。这些需要都需要时间来进行，而学习和生活两者之间的平衡是非常重要的。一方面，学业是我们来到大学的主要目标，我们不能因为忙于社交活动而耽误学业。另一方面，生活也是我们必须要关注的，如果整天只专注于学业而不关注其他方面，我们的身体和心理健康就会受到影响。因此，合理安排时间并做好时间管理，有条不紊地进行学习和生活，可以让我们更好地平衡二者，过上更加充实和积极的大学生活。

第四，合理利用碎片时间是提高时间利用率的有效方法。大学生活中，我们常常会有各种零散的时间，比如课间休息、公交车上的时间等等。这些碎片化的时间，如果不合理利用，往往会被浪费掉。因此，我开始尝试在这些碎片时间中进行一些短暂的学习或娱乐活动，比如背单词、看书等等。这样不仅可以提高时间利用率，还能够增加我们的知识储备和兴趣拓展。通过合理利用碎片时间，我不再感到时间浪费，反而能够更有效率地完成学习和生活中的各项任务。

最后，大学生活中的珍惜时间不仅仅是为了自己，也是为了未来。大学四年的时间虽然很短暂，但却是我们为未来奠定基础的重要阶段。这段时间内，我们需要学习专业知识、培养专业技能、发展社交能力等等，这些都离不开时间的支持和投入。因此，我们应该珍惜大学生活中的每一天，充分利用时间提升自己，为未来打下坚实的基础。正因为珍惜时间的重要性，我才更加努力地学习和生活，投入更多的时间去提升自己，为未来的发展打好基础。

诚然，大学生活中有很多诱惑和挑战，但只有我们自己懂得珍惜时间，并付诸行动，才能使时间发挥最大价值。通过合理规划、科学管理和积极利用碎片时间，我们可以更加高效地完成学习和生活任务，平衡二者，打下自己的未来。因此，我深刻认识到珍惜时间的重要性，并会在以后的生活中继续努力珍惜时间，用自己的行动去证明时间的价值。

**珍惜时间心得体会篇十三**

“时间是构成一个人生活的材料”。每一个人的生命的有限的，属于一个人的时间也是有限的。

古往今来，有不少人惋惜时间的易逝，于是长叹“黄河之水天上来，奔流到海不复还”……的确，时间的流逝真让人难以估测，无法形容。但如何在我们的有生之年获取更多的知识，作出更多的贡献呢？这就要我们珍惜自己所拥有的时间，让有限的生命发挥出更多的价值。

古诗有云：“少壮不努力，老大徒伤悲”。这就是要告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春之时多学一些。

一个人珍惜时间，就是爱护自己的生命。纵览古今中外，一切有名望、有成就的.人，总是比一般人更珍惜时间。所谓“勤奋”，在一定意义上说是“时不空过”。利用每一分钟来学习，利用一切可以利用的时间来工作。毫无疑问，这正是每一位对社会有卓越贡献者的共同品质。伟大的文学家鲁迅先生有句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上”。他为我们留下了五百多万字的精神财富，正是由于他把别人喝咖啡的时间都用在写作上的缘故。世界无产阶级的革命导师马克思临死前还争分夺秒地写作这些事例都生动地说明：一个人要想在有生之年做点贡献，就必须要珍惜时间。

可是，在我们中间总还有少数人不能吸取前人不珍惜时间的教训庸庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事情推到明天，蹉跎岁月，一点也不为虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻。他们或诱惑他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

“一寸光阴一寸金，寸难买寸光阴”，时间对于每个人都是平等的，它不因你是勤奋者而多给，也不因你是懒惰者而少给，但在这有限的时间内不同思想的人会得到不同的结果。

“一日之计在于晨，一身生之计在于青”。我们正处于青年时期，而青年时代是人生的黄金时代迷失一个人富有活力与创造性的时期。只要我们有志气，艰苦奋斗，珍惜时间，就一定能做到最好。让我们记住富兰克林的一句话吧：你热爱生活吗？那么别浪费时间，因为时间是组成一个人生命的材料。

时间往往是很多作者笔下的宠儿，没事的时候总喜欢写写有关时间的文章，以示感慨。古往今来，多少文人圣贤为他讴歌，为他赞叹！

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这是哲人的感慨；“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲自发，朝如青丝暮成雪”。这是诗人的高歌；“珍惜时间等于延长生命，钟情于时间的人，时间也对他最钟爱”。这是伟人的教诲。

**珍惜时间心得体会篇十四**

时间，是历史的车轮，飞速地向前滚动，而永远不会回头。

时间，是从高山上奔腾流下的江水，义无反顾地奔向大海，永远不会倒流。

时间，是通往人生彼岸的阶梯，向前一步，原先那阶梯便会消失，你永远没有退路。

上帝给了我们每个人一根针，一匹布。这就是我们的人生。如果你厌恶考试，厌恶学校，你可以选择将它缝上;如果你厌恶工作，厌恶劳动，你可以把它缝上……就这样，如果你迷茫中就这样用完了手上的布，当你惊奇地发现别人手中已然是编制精美的锦缎，你后悔了，想拆开手中不成形的废品，而你却发现，自己已没有时间。

比起许多物种，人已算幸运。翩跹在花丛间的蝶，成虫以后只能绚烂短短的15天;在地下蛰居多年的蝉，也仅能在枝头鸣唱一个盛夏;而更多毫不起眼的小生命，他们的一生，只能够度量太阳东升西落一次的时间。当你时刻想起这些，你还有什么理由在电视与书桌前踌躇，还有什么理由在电脑游戏前坐一整天!

惜时，不仅是只为实现人生价值，作为一个有智慧的生物，谁也没有资格去浪费时间。

**珍惜时间心得体会篇十五**

时间，是一种宝贵的资源，对于每个人而言都是公平的。然而，人们对待时间的态度却是千差万别。有人把时间像流水一样白白流逝，有人则像智者一样善于挥洒时间。我深感时间的宝贵与重要，于是努力学习珍惜时间。以下是我对“好好学习珍惜时间”的心得体会。

第一段：明确目标，合理规划。

短暂的人生，稍纵即逝。为了更好地利用时间，我们首先要明确自己的学习目标，并制定合理的学习计划。无论是每日、每周还是每月，都应该紧密安排好时间。将任务划分为小目标，有条不紊地进行。我曾经常因为没有明确的计划而浪费了很多时间，后来我意识到这个问题后我每天晚上都会列出明天的学习计划，提醒自己究竟要做些什么，这样能充分利用时间去做有意义的事情。

第二段：养成良好的时间管理习惯。

好的时间管理习惯是高效学习的基础。首先，我们要有时间意识，时刻提醒自己时间的宝贵，以免不知不觉中浪费了大量时间。其次，要合理安排学习时间和休息时间，科学地分配时间，避免过于枯燥或疲惫。最后，要学会应对各种干扰，如手机、社交媒体等。我一度被手机游戏深深吸引，花了大量时间在游戏上，后来我认识到自己的错误，决定断舍离，将手机游戏从手机上删除，不再让游戏成为我的时间杀手。

第三段：高效学习，学会取舍。

在有限的时间内，我们要学会取舍，高效学习。首先，要明确学习的重点和难点，集中精力攻克重点和难点，不被琐事所干扰。其次，要善于运用学习方法和技巧，例如，可以使用记忆法、思维导图等工具提高学习效率。最重要的是对自己有严格的要求和计划，坚持时间管理计划并认真执行。在学习过程中，我时常会对自己提出问题，不放过任何一个漏洞，不断提高自己的学习效率。

第四段：善于总结，不断反思。

学习过程是一个不断积累的过程，我们应该善于总结，不断反思。每天结束学习之后，我会对一天的学习情况进行总结，找出不足之处，并思考如何改进和提高。在反思中，我发现有时候我会被一些琐事所分散注意力，浪费了很多时间，于是我逐渐养成了集中注意力的好习惯，减少了学习的浪费。

第五段：珍惜时间，追求卓越。

时间有限，我们应该懂得珍惜，追求卓越。每一刻都应该被充分利用，让自己的生活更加有意义和充实。当然，效率并不是唯一的追求，人生需要追求内心的宁静和快乐。在追求卓越的同时，我们要与家人、朋友和自己保持良好的关系，找到属于自己的平衡点。我觉得，在努力学习珍惜时间的同时，我们也应该给自己放松的空间，以便更好地学习和工作。

总结起来，“好好学习珍惜时间”不仅仅是一个口号，更是一种生活态度。通过明确目标、养成良好的时间管理习惯、高效学习、善于总结和追求卓越，我们可以更好地珍惜时间，让每一天都有所收获。而珍惜时间，不仅对于个人的发展有重要意义，更是一种对自己人生负责的态度。用心学习，珍惜时间，我们就会收获更多的知识和智慧，走向更加辉煌的未来。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找