

把时间当作朋友读书心得体会(优秀11篇)

教学反思是教师专业发展和专业素养提升的必经之路。这些军训心得范文包含了一些实用的经验和建议，希望能够对大家军训中有所帮助。

把时间当作朋友读书心得体会篇一

在第一章中，李笑来老师讲过他曾经因运气而学习编程并从中获益，因愚蠢而拒绝学习盲打的经历。很多人因为不知道它有什么用而拒绝学习，但也有很多人却因此痴迷学习。在这一章李笑来老师交给我们如何学会“学习”。

1、效率的本质

简而言之，效率是成本与收益之间的关系，在李笑来老师看来，学习是投资回报率最高的行之。为。

我想李笑来老师主要是告诉我们要端正对“学习”的态度，不要拒绝学习，在李笑来老师看来对任何知识的获取，都是不可逆的，学习任何知识，都会对人们产生潜移默化的影响，如果拒绝学习，就无法体会到学习后的收获。

在李笑来老师看来，“学习”重要的起点是：起码学会一种技能，即使它很简单。只要体会到“习得”带来好处，学习的欲望就会不断膨胀。

2、基本途径

端正对“学习”的态度之后，就该进入学习的实践阶段了，学习的途径也是多种多样的。

最基础的就是“体验”，也就是来自五官的感觉——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，但是这种认知虽简单易得但想要得到认知的提升是比较漫长的，比如人们对获得认知从恐惧到使用火种取暖或烹饪食物。

比“体验”更高级一点的就是“试错”，学习本身就是把自己的认知范围向未知扩展的过程，从已知走向未知犯错是难免的，对于未知，我们要有试错的勇气，“试错”之后我们就可以避免下次犯同样的错误，就如鲁迅所说“第一个吃螃蟹的人是勇士，蜘蛛也有人吃只不过不好吃也就没人吃了。”

在“试错”的基础上更高明一点的方法就是“观察”，简而言之，“观察”就是从他人以往的经历中获取经验或教训，进而转化为自身拥有的知识。

对以上三种方法进行补充的，就是“阅读”。当然，“阅读”这种方法也是有前提的，那就是必须在文字发明之后，“阅读”的好处就是把更多的学习信息文字化，同时也更集中，内容也更丰富，这样可以根据自己的实际需求，选择自己最急需的学习资料，同时，学习也更高效。

3、主要手段

除了“试错”、“观察”、“阅读”之外，“正确的思考”，才是获取真正意义上的知识的主要手段。

人们在认知上，往往有一种有因必有果的倾向。然而，人的认知水平是有限的，对于未知的事人们会对其进行思考。

在思考的过程中往往有两种倾向，一种是科学的，也就是找到事实依据进行推理得出结论，比如达尔文写《物种起源》寻找大量的远古化石，来佐证这本书的观点，另一种则是非科学的，这类思考方式往往想出一些超自然的解释，比如宗

教神学。

然而前者相对于后者，思考的难度更大，证实的难度也更大，与此同时想让人们对此产生的结论得到认可难度也要大得多。就比如达尔文的《物种起源》问世后直到20xx年才在美国宪法上“战胜”宗教理念。

当然，宗教与科学也不是完全对立的，宗教也是在一定程度上填补了科学无法触及到的认知空白，这也是很多科学家也是信教徒的原因比如伽利略、牛顿等，但是与神学家不同的是他们对未知始终未停止以科学的方式探索。

所以我们在学习中，思考方式是很重要的，即便是有神论者，也一定要以科学的态度去思考，否则思考方式出错未知永远都是未知。

4、经验局限

人们的行为往往受制于以往的经验，即使它是错误的。

对于学习而言，借鉴以往的经验的确是一个比较简便的方法，然而以往的经验是从以前的学习经历中总结的，所以很多时候难以应对当下或者未来的学习，甚至还是错误的。

所以，在李笑来老师看来要掌握科学的方法，他的建议是：人在学生时期应该认真阅读至少3本关于科学史和科学方法的书籍。

掌握“科学的方法”绝不是能速成的所以需要投入大量的时间和精力来积淀，同时要避开经验主义的局限这样才能进化成真正意义上的“人”。

5、自学能力

在学习的过程中，掌握并能灵活的运用自学能力也是至关重要的。

自学能力的基础在于阅读理解能力，简而言之就是对所接触的信息做一个甄别，对于有用而必须记得信息，要把他记住；对于那些有用但不需要马上记住的内容，要做好“存档”以备不时之需对于那些与以往的信息类似而不同的信息，要仔细分辨，避免用时出错；对于与旧知识有关联的要学会“融会贯通”。

在阅读能力达到一定程度之后，要掌握检索能力，即能对所面对的信息有足够的文字理解能力，突破“阅读障碍”。

接下来，掌握“写作能力”也是非常重要的，学会用文字来传递信息、积累经验、共享知识等等，这一点尤为重要。

当然，最关键的还是实践，光有想法不付出实际行动，这样自然无济于事。

在学习的过程中，也要保持“开放”的心态，养成记录的习惯，除了要避免“选择性输入”之外，要有“反刍”的能力，对自己面对的信息做一个系统的分析。

最后，要“了解学习的进程”，学习永远都不会一蹴而就，它需要足够的耐心与毅力，尤其是在长期没有反馈的时候更要坚定自己的信念。

《把时间当朋友》这本书之所以对我影响最大，是因为它让我明白了很多事实，这些事实比我们经常所听到的大道理要真实很多，有用。明白这些事实后，马上改变了我以后的处事方式。

1、关于时间管理

要管理的是自己，不是时间。是的，很多时候，由于我们的头脑太过活跃，受其他事情的干扰，而无法完成自己该做的事情，浪费了很多时间。如在宿舍，受电脑上的音乐游戏娱乐各方面的干扰，就无法完成作业，做该做的事，学该学的知识。但只有专注聚集，才能真正有效率地完成手头的事情。而专注力，自制力，不受外界干扰，是需要我们去管理自己的。

2、关于人际关系建立

生活的智慧就在于，集中精力改变那些能够改变的，而把那些不能改变的暂时忽略掉。专心打造自己，把自己打造成一个优秀的人，一个有用的人，一个独立的人，这比什么都重要。打造自己，就等于打造人脉。-我们不防去观察一下那些成功人士，都是集中精力专注于打造自己的人。自己做强了，做大了，胜过他人了，自然而然地就会有人来找你帮忙，解决他们自己解决不了的问题；或是与你合作。在这过程中，人际关系网自然就建立了。

3、关于专业是否有兴趣问题

4、关于人生职业规划

其实，我个人并不相信什么职业规划。我只是朴素地用自己的经验得出适合自己的结论：没有谁能给我做职业规划。-人生职业规划，是一生的时间。我们是否有能力去做这个规划呢，更重要的是我们是否有能力去执行好这个规划呢？尤其是我们大学生，对很多东西不了解，人生的经历也确实太少，而生活中变动太大，太多。我们一般得大学生有能力去做这个人生规划吗？如果不能，我们是否应该实实在在地做好眼前的事情，让自己时时刻刻都有收获，或许这比规划来的更加实在。

5、关于心智

开启心智，运用心智，获得解放。心智可发展，可培养，可重建，甚至可以反复重建。不可封顶。-心智的不同，人生路不同。而心智是极其微妙的，很多时候是被我们一般人所忽略的，但它却决定了种种不同的人生轨迹。如有些人几何代数都学不明白的时候，另外一些人却可以仅凭心智就能够想象出现实中无法观察到的超立方体，如果自己明白心智是决定因素时，就不会诧异这些人的特异功能了。每个人都要努力去开启自己的心智，成就自己的人生。

6、懒惰是所有问题的根源

无论在哪里，懒惰现象都随处可见，而且被各种借口掩饰的很合理。如果我们发现不了这是个严重的问题，那么我们还会继续原谅自己的懒惰，而最终一事无成。如不花时间精力学习专业课；不去实践；看书不动笔不动脑；看书只是一带而过，囫圇吞枣；不去上课；吃饭外卖（快餐或舍友）；等等。看了这本书，或许就会发现自己的很多借口是站不住脚的，进而改变自己。

7、我们可以控制自己的大脑

我们可以用自己的大脑控制大脑，而且你若不控制自己的大脑，你就会受大脑的控制，还有可能受他人控制。如你会受欲望的驱使，而做出一些让自己在清醒理智时深感后悔的事情；在你做事情时，自己轻信了他人的话，而做了让自己之后感到后悔甚至愤怒的决定；等等。我们要学会控制自己的大脑，让大脑引导行为为我们想要的结果服务。

8、“事件-时间日志”记录

如财务管理一样，知道时间是怎么用的，才知道该怎么去规划时间-时间不是节省出来的，是靠规划出来的。通过“事件-时间日志”记录，我们可以精确地感知时间，可以丰富我们的回忆；更重要的是：可以调整我们对时间的感觉，在估

算任何工作量的时候，都更容易确定“真正现实可行的目标”。

9、最节省时间的方法：学习

通过学习，我们可以少走弯路，可以用他人证明是有效果的方法来更快地达成自己的目标。

10、正确对待老师

首先，不应该过分依赖老师。

其次，要明白“做得最好”和“教得最好”往往根本不是一回事。“教得最好”的老师肯定会有，但往往并不是“做得最好”的那个。“做得最好”的人通常甚至可能都不一定会教，更不用说“教得最好”了。泰森的教练打得过泰森么？——那教练估计不会有那么快的出拳速度吧？但，他可以训练出拳王泰森。

11、什么都学，学了不知道有什么用

什么都学，时时刻刻都满载收获。往后不知道人生的什么时候就派上了大用场呢？这种感觉是很让人欣喜的。所以我们要有这样的心态：不知道以后有什么用，而努力学习各种知识。

把时间当作朋友读书心得体会篇二

《把时间当朋友》作者引述自己从事的职业中所遇到的事例，告诉我们：如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅。下面给大家分享《把时间当朋友》读书笔记，欢迎借鉴！

把时间当作朋友读书心得体会篇三

最近，读了一本中国作家李笑来的著作，书名叫《把时间当做朋友》，作者通过自己丰富的见闻和从业经验，阐述了如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，从而开启人生的成功之旅。

为什么你总是觉得“没有时间了”？最节省时间的方式是学习，为什么你“砍柴”而不肯“磨刀”？基于过程的记录，为什么迥异于基于结果的记录？一个人对时间的精确感知能力真的能训练的像特异功能？都是平凡的人，为什么若干年后已有天壤之别？时间这条船，为什么只送心智成熟的人去往梦想的彼岸？绝大多数的成功与智商没有任何关系，所有的失败都与且只与时间有关。当你把时间花在一件事情上或一个人身上的时候，相当于在他的身上倾注了你生命的一段，不管最终结果如何，反正，那个人，那件事都成了你生命的一部分，你也有可能浪费了它。

而这本书，能告诉你如何把时间当做朋友。但，有时候有些事物从反面描述比从正面描述更为容易，如若先说清楚这本书不是什么，而后便能对“它究竟是什么”这个问题理解的更加透彻了。

首先，这不是一本教你如何管理并规划时间的书，因此，在上架的时候也着实让书店的上架建议分类工作管理员费了脑筋，而且这不是一本随便翻翻就能放下的书。它里面没有气势磅礴的言语，更没有优美华丽的辞藻，他有的只是实事求是的解说，以及一个个事例体现出的深刻而又显而易见的人生哲理。从而真正达到和时间做朋友而不是控制或管理时间。这也就说明了这本书为什么会让上架建议分类工作的管理员头疼的原因：它不能被分类为时间管理书籍。于是乎，因为它，出现了一个新的上架建议区，“自我实现”。之后人们就发现，在某个高档图书馆里的一个上架建议区中，只有这一本书！

这本书要阐述的是时间不可被管理，所有的一切，都是靠日积月累来完成的。书中主张一个人必须在开启心智、提高思考能力之后，才能够用正确的方法做正确的事情，才能与时间交朋友，否则时间就是自己的敌人。这本书不是什么成功学书籍，因此要说的不是成功，而是成长。对年轻人来说，成长比成功更重要，而成长也只有一条路——积累。这本书也不是一本心灵鸡汤书籍。因为现实是残酷的，无论什么时代，无论什么人都必须要面对现实，理性的接受现实运用心智作出理性的决定，进而与时间做朋友。这不是一本讲大道理的书，大而空的道理解决不了根本问题，也对你起不到帮助作用。作者从一名经验丰富的教师的角度，为我们讲述了现实生活中简单易行的方式方法和基本常识。

人生就像是一场马拉松，但不一定跑的最快的人就是最后的胜利者。人们常说“要与时间赛跑”，我们总是觉得要做的事情越来越多，可用的时间却越来越少，时间总是在不知不觉中溜走，时间越是紧迫，就越显得珍贵。我们在困惑中感受时间飞逝，不断地遇到问题解决问题，终于有一天，你会发现时间是自己的，任何人都左右不了时间，而我们要做的就是管理好自己，然后和时间做朋友。只有在人生的成长过程中慢慢长大，认真的对待每一件事情，开启我们的心智。用我们的心灵去感知、头脑去思考、眼睛去观察、我们才能做到用正确的方式做正确的事情，当你在不断地成长中实践、学习、思考，继而交流、应用在每一件事情上，随着时间的流逝，你渐渐地就会发现，积累正是在时间的流逝中慢慢的增多，天长日久的积累才是你人生之旅的重要财富。

所以，当你拿起这本书的时候，请端正你的态度，别再跟时间较劲，看清楚、想明白，问题出在自己身上。将来，时间可能是敌人，可能是朋友——究竟是敌是友，就看你的了。

把时间当作朋友读书心得体会篇四

不管是嗷嗷待哺的婴儿，还是行将就木的老者，时间对于每

一个人来说都是平等的，不论你急或是不急，它就在那里，不快不慢。要想合理地利用时间，不虚度光阴，必须对时间进行有效的管理。

书中强调了一个概念——心智。一个人的“心智”指的是他各项思维能力的总和，而时间管理就是一个“运用心智，获得解放”的过程。人是没办法管理时间的，而时间也不听任何人的管理，它只会自顾自一如既往地流逝。“管理时间”只不过是人们一厢情愿而已。其实，真正要管理的不是时间，而是我们自己。心智是灵魂，是思想，时间管理只是方法，虽然有时我们定了很多计划，但执行力不强。

所以，把工作、生活、学习安排得井井有条，做自己的朋友，与自己的内心无话不谈，时间不是由长度这一维度描述的，还有深度、广度、高度。事实上，没有什么要比发现、培养、呵护、调整自己的心智的力量更重要的事情了，一旦我们的心智出现了问题，我们就会因为错误的理解而做出错误的判断，因此而浪费的时间往往不仅无法估量，更可怕的是这种错误和浪费甚至可能根本无从知晓。总之，心智力量的不同，使不同的人面对相同的境遇，做出不同的选择，得到不同的结论，最后产生截然相反的结果。

其次，书中多次提到这样一个词——耐心，学习和工作都是乏味的，艰苦的，路程总是漫长的，成果不可能一蹴而就，而耐心就是敢于把时间投入到简单、枯燥但是最终会意义非凡的重复当中去。耐心，是成功的核心素质，踏踏实实走好脚下的每一步路，相信自己离目标会更进一步。

就我个人而言，自己也有很多次下定决心要把自己的时间管理得更有效率，因为总是有如此多的事情在做……有时候兴致勃勃地制定了一堆计划，执行了不到一两个星期又扔下来了。这些现象在作者的案例中都有清楚地展现。“相信我，你并不孤独”在文中多次出现，大概最能安慰人了，当我们惊诧地发现自己很多奇怪的可羞的

心理习惯和弱点在书中被清楚地表明，不免有豁然开朗之感，书中关于懒惰的分析多少都说中你我的软肋，我们要克服这些困难，还需付出心智的成长和努力。

过去已经过去，无法更改，未来却可以更改——通过改变我们今天的起始条件，当我们真正运用心智的力量认真而又正确的反思我们生活中遇到的所有的尴尬时，最终，我们会发现其中的大多数肯定是我们过去曾经做错过什么，或有意，或无意。那么，为了将来的正确，我们今天就要做到尽量不出错。

今天任何一个小错误，都有可能在将来被无穷地放大。这样的认知，几乎会改变我们的一切。生活就是选择，而所谓的选择，只不过是一个人所拥有的观念对之衡量后的结果，一个人所拥有的观念，说穿了就是心智力量的最终体现，开启自己的心智，就等于重生。如若重生，就可以恰当运用心智与时间作朋友，与它一起用耐心打造新的人生。没有人能够阻挡你开启自己的心智，最神奇的是，一个人的心智开启，竟然只需要一个挣扎的念头而已，但仅这一个念头却又是天下最困难的事情之一。但还是挣扎一下吧，因为无论如何，我们早晚要为自己的过去买单，逃不掉的。

读过《把时间当作朋友》这本书后，真的是受益匪浅，很多困惑了很久的东西，突然之间感觉开朗了！

把时间当作朋友读书心得体会篇五

几日前在得到订阅了李笑来的课，于是认识了这本书。买来翻了几页，顿时觉得很感兴趣。书的话题是我一直关心的，光是书名就深深的吸引了我。

因为是随读随写，我先简要介绍一下本书（第三版，电子工业出版社）的章节。全书一共九章，从第0章到第八章。它们的名字依次是：困境、醒悟、现实、管理、学习、思考、交

流、应用、积累。

当一个人和一本适宜的书相遇，一定会碰撞出火花来，我想写的东西，多数属于这些火花的范畴。

时间对于我们每个人都是公平的，你的，我的，他的，一样多。其实我们每个人都有一些整块整块的时间可以支配，之所以总是觉得不够用，从表面上看是由于分神，“神”很容易分到鸡毛蒜皮的小事情上，之后就随着这些小事情扩散流失了。到头来又告诉自己：“我没时间了”。

“生活中明显有另外一些人——尽管数量上并不占优，在用另外一种状态生活。他们从容，他们优雅，他们善于化解各种压力，安静地去做他们认为应该做的事情，并总能有所成就。他们甚至可以达到常人无法想象的境界——不以物喜，不以己悲。”。

无论是通过挣扎，不被大脑中的幻觉所控制的数学家约翰·纳什，还是闻名遐迩、在纳粹集中营里受尽残酷对待的维克多·弗兰克。他们最终选择了控制自己的大脑，而不是被自己的大脑所左右。一个人，即便他所拥有的一切一切都被剥夺，但只要一息尚存，他都能够拥有最后的自由，那就是：选择自己心态的自由。

所以，即便在最最艰苦的外在环境里，一个人都能够选择积极向上的人生态度，做他能做的，想做的，从而走出禁锢，重获身心的自由。

换言之，我们每个人都有思想，而意识到自己思想的局限性，才可能做出心的选择。我们是大脑的主人，我们可以决定心的选择。

你有没有这样的体验，某件事情，（别管出于什么原因，哪怕是意外、偶尔的）当你以违背自己一贯的方式去做的时候，

意外的发生了转变。做事情的过程令你觉得挑战，结果令你感到前所未有的满足。而促使这件事情发生的思考方法和思考模式却是你之前欠缺不足的，通过这一次的经历，你把它完整的补充了。

那么，恭喜你，你的心智已经完成了一次开启。心智一旦开启，它将“上不封顶，下无保底”，之后，你的学习能力将会大幅增长，心智因此可能得到疯狂的发展，甚至重建。这完全取决于你的意愿和选择。

在你面前将是一个崭新的世界。

“需要强调的是，一个人的心智是他的知识和经验的总和，也包括他的思考方法和思考模式。因为无论是吸收知识还是总结经验，都需要经过思考才能得出结论。在此过程中，他的思考方法和思考模式都会多多少少产生变化，根据新的知识和经验，或巩固、或调整、或否定、或重建。看穿这一切，摆脱自己的局限，需要心智的力量。”

比如说，速成绝无可能。做什么都需要时间，没有一蹴而就的事。比如说，你想要什么，偏偏就没有什么。

对于生活，最好的方式莫过于，有什么就先用好什么，积累到一定程度再去换能换的东西，出者存，困者亡。

比如说，完美永不存在。太追求完美的人容易脆弱，因为根本不现实。

比如说，未知永远存在。每个人都不必太钻牛角尖，反倒应该多学习“在未知中不断前行。”

再比如说，现状无法马上摆脱。

务实比天分更重要。在自己所做的事情上面认真、努力，你

的能力就会不停的积累。快乐是一种本事，热爱自己的工作与生活，同时，付出自己的努力，做事情就能够专注而心无旁骛，那么你每时每刻都在进步。

接受现实，脚踏实地，用正确的方法做正确的事。珍惜自己拥有的“不够多”的资源，既不清心寡欲，也不沉迷幻想。让有限的资源发挥最大的效用。

这个时候，无需管理，你是时间的朋友，时间也是你的朋友。

把时间当作朋友读书心得体会篇六

此书中，阐述了很多道理和笑来老师的思考，但所谓道理，如果没有结合自身经验体会，则只是纸上谈兵、隔靴搔痒而已，因此道理对人是否有益，每个人都有所不同，乃至此时并不以为意，之后再看又有所感，这也是好书值得收藏并一读再读之缘由。

在此列举首读此书时感想和思考如下：

所有学习上的成功，都只靠两件事：策略和坚持，而坚持本身就是最重要的策略。与其不停的找更好的方法，还不如马上开始行动，省的虚度更多时间。

这是我常犯的毛病，每次开始做一件新的事时，就以“工欲善其事，必先利其器，器欲尽其能，必先得其法”的古训去寻找最好的策略和工具，一味的追求事半功倍，花费了大量时间，测试各种方法和工具后，却又因为兴趣的更换而放弃，或因为没有足够的实践经验去评判各种策略和工具优劣，从而不了了之，根本没有开始，浪费了大量的时间。

因此，我要做的应该是：开始新的学习时，先以最简单的策略和工具去实行，在明确自己会坚持下去和通过实践了解自己的需求之后，再逐步去寻求和更新最优策略和工具，使得

事半功倍。

养成任何非天生的习惯，都是需要挣扎才能做成的事情，我们只有一个习惯是天生的——“懒惰”。最可怕的敌人就是你那无法控制的懒惰。

想要培养好的习惯已经不是一次两次了，比如作息、饮食、锻炼等等，甚至也坚持超过了21天，但最后依然失败了，大部分都是偶尔一两次因为各种原因甚至因为懒惰没有坚持，于是就心灰意冷放弃了。

克服自己缺点的第一步是承认自己的缺点，既然懒惰如此强大，偶尔的挫折也是正常的，记得有人说过“只要没有放弃，就还没有失败。”挫折后吸取经验教训，依然坚持下去，就永远不会失败。

长期计划是需要通过实践才能习得的能力，计划没有变化快，做长期计划显然是正确的并且是必须的，诞生，并不算每个人都有能力制作长期计划的。

对于这一节我的感受深刻，长期的计划，过于宏伟的目标，都是原来设定计划却半途而废的重要原因，前路太过漫长，会使人失去前行的勇气。

笑来老师发现“如果一个计划的期限只有一个星期，我是很容易坚持，并且往往可以出色完成的。”而我也可以从这里开始，从一个星期的计划和目标开始，慢慢积累自己计划和实现的能力吧。

教是最好的学习方法，写博客不要害怕错误，长篇大论不如少量而多写。

笑来老师在书中只说了第一句，后面是自我观察他的博客和内容结合自己经验所学习到的经验。

教是最好的学习方法，而写博跟教实际上相差不大，需要将所写的内容融会贯通，变成自己的东西，同时加上自己的思考，再对外公开，属于学习中创新的类别。

而我写博往往会害怕错误，都要周到考虑各种角度和各种不同意见的可能性，导致每次洋洋洒洒一大篇，自然如此也有好处，可是导致的结果是相当劳心劳力，可读性和讨论性也差了很多，这也是导致常常偷懒疏于写博的原因。

其实出错又如何呢？多些不同意见和讨论，对于学习只有利无弊；写一些短小精悍的博文，自己也轻松，别人看的也不累。

“相信我，你并不孤单……”

[把时间当朋友读书笔记]

把时间当作朋友读书心得体会篇七

相信有不少人会像我一样，做事总爱拖拖拉拉，多数情况下这也没有什么坏处；比如把家务推迟几天再做或者做的过程中磨磨蹭蹭个几十分钟；但是在工作上，拖上几个小时或是几天，等到临时抱佛脚时再完成，整个工作的质量就无法保证；有时拖延症也会给生活带来很大的麻烦，例如那些肥胖者或是患有糖尿病的人虽然不断地告诉自己：“从明天起我将遵循正确的饮食方式”，却也只是嘴上这样说说而从不实践。

拖延症就成了不少朋友们的一个困扰，直到有朋友向我推荐了《把时间当朋友》这本书。读完以后，很自然的就对号入座了，因为里面说到了一些我们不愿意承认却又是在每个人身上都会看到的陋习。正因为说出了每个人的心声，很容易让你虚心的去接受他说的‘建议，比如说对懒惰的根源、对时间的管理还有关于人生职业的规划。

当人们不想或是不愿意做一件事情的时候，总会找各种借口掩饰，当我们意识到这是个严重的问题时候，又会懊悔自己的懒惰，却往往又不付出与实际行动，结果就在不断的重复轮回，这里面可能有缺乏对时间的管理原因。其实真正要管理不是时间，而是自己。是的，很多时候，由于我们的头脑太过活跃，容易受其他事情的干扰，而无法集中精力去完成自己该做的事情，从而浪费了很多时间。但只有专注聚集，才能真正有效率地完成手头的东西。而专注力，自制力，不受外界干扰，是需要我们去管理自己的。

然而专注力和自制力，只有通过实践锻炼才能够真正获得，也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。实际上，我们可以先给自己确定工作目标（可以是自己不喜欢的或原本认为做不到的事情），再制定计划，但不要难度太大，自己很难做到的，这样会挫伤你的积极性；也不能轻而易举就可以做到的，这样不利于毅力的锻炼，达到目标完成计划了，如果自己觉得很满意，就自己给自己奖励，不断的磨练，从而开发自己的意志力、自控力等。

把时间当作朋友读书心得体会篇八

记得之前似乎听说过，一本书当是骨架俱在，血肉皆存。原话已无从查起。对此我从未有太深的体会，但是直到再次读完这本书，才真的明白这道理。以前读书总觉得读过了脑子还是空白，若是好书，真真是糟蹋。而我又不愿再看一遍。原来再看一遍的感觉真的不同，就像是书中血肉都被我所用之感，但如今还没有全部应用，骨架清晰还要再读。这本书算是我读两遍书的一个里程碑式的纪念。读书不但是读了一遍，更重要的是将其有用之处占为己有。读与写，读与思考应当同时存在。现在我的这种看法便是从这本书中得到。

唉！看来要整体表述好这本书，还是要再看的。

把时间当作朋友读书心得体会篇九

这个寒假期间，品读了《把时间当做朋友》一书，这是一本不同于其他时间管理类书籍的书，它讲述的是怎么和时间做朋友，不是把握它而是和它做朋友。

虽然只看了一点，但是感触还是有的。比如：“老师，这种方法真的有用吗？”我想这是很多人都问过的问题，也包括我在内。大家把时间的投入当做是一种投资，在没有确定一定有用的前提下，都不会轻易尝试。但是有没有效果只有尝试之后才会有结果不是吗？因为不确定是否有结果，所以就处于观望的状态，不投入精力，那么有用的方法也无用了。相较于方法而言，坚持和努力才是重点。人们都说笨鸟先飞，即使是笨方法，只要你持之以恒也是强过那些只注重技巧方法，而忽略行动的人。

所以，投入才是最重要的。不要为自己的懒惰找这样的结果。学习，随时随地的学习，了解各种学科知识都是很有必要，很有意义的事。有的人也许会说，学那些有什么用，说不定以后都用不上。日后的事，有谁知道，谁也不能为你打包票。但你抓住现在的时间多学点东西，以后万一要是用到了，那么对你而言意义重大啊！所以，不要用这些根本不要用这些不可预知的事做借口，而是去做，去行动，总会有不同寻常的结果的。很多成功人士都有这样的经历不是吗？那各种各样行业的创始人，在刚开始创业的时候难道是自己已经知道自己干这一行会成功，才选择的吗？他们只是在当时，在自己的兴趣驱动下去做了而已。然后坚持，然后才成功的。

不要抱怨，不要观望，白白让时间流逝。利用起来去做吧！你现在做的，以后会是你强大的后盾。

把时间当作朋友读书心得体会篇十

《把时间当朋友》这本书之所以对我影响最大，是因为它让我明白了很多事实，这些事实比我们经常所听到的大道理要真实很多，有用。明白这些事实后，马上改变了我以后的处事方式。

1. 关于时间管理

要管理的是自己，不是时间。是的，很多时候，由于我们的头脑太过活跃，受其他事情的干扰，而无法完成自己该做的事情，浪费了很多时间。如在宿舍，受电脑上的音乐游戏娱乐各方面的干扰，就无法完成作业，做该做的事，学该学的知识。但只有专注聚集，才能真正有效率地完成手头的东西。而专注力，自制力，不受外界干扰，是需要我们去管理自己的。

2. 关于人际关系建立

生活的智慧就在于，集中精力改变那些能够改变的，而把那些不能改变的暂时忽略掉。专心打造自己，把自己打造成一个优秀的人，一个有用的人，一个独立的人，这比什么都重要。打造自己，就等于打造人脉。-我们不防去观察一下那些成功人士，都是集中精力专注于打造自己的人。自己做强了，做大了，胜过他人了，自然而然地就会有人来找你帮忙，解决他们自己解决不了的问题；或是与你合作。在这过程中，人际网自然就建立了。

3. 关于专业是否有兴趣问题

4. 关于人生职业规划

其实，我个人并不相信什么职业规划。我只是朴素地用自己的经验得出适合自己的结论：没有谁能给我做职业规划。-人生职业规划，是一生的时间。我们是否有能力去做这个规划呢，更重要的是我们是否有能力去执行好这个规划呢？尤其是

我们大学生，对很多东西不了解，人生的经历也确实太少，而生活中变动太大，太多。我们一般得大学生有能力去做这个人生规划吗？如果不能，我们是否应该实实在在地做好眼前的事情，让自己时时刻刻都有收获，或许这比规划来的更加实在。

5. 关于心智

开启心智，运用心智，获得解放。心智可发展，可培养，可重建，甚至可以反复重建。不可封顶。-心智的不同，人生路不同。而心智是极其微妙的，很多时候是被我们一般人所忽略的，但它却决定了种种不同的人生轨迹。如有些人几何代数都学不明白的时候，另外一些人却可以仅凭心智就能够想象出现实中无法观察到的超立方体，如果自己明白心智是决定因素时，就不会诧异这些人的特异功能了。每个人都要努力去开启自己的心智，成就自己的人生。

6. 懒惰是所有问题的根源

无论在哪里，懒惰现象都随处可见，而且被各种借口掩饰的很合理。如果我们发现不了这是个严重的问题，那么我们还会继续原谅自己的懒惰，而最终一事无成。如不花时间精力学习专业课；不去实践；看书不动笔不动脑；看书只是一带而过，囫圇吞枣；不去上课；吃饭外卖（快餐或舍友）；等等。看了这本书，或许就会发现自己的很多借口是站不住脚的，进而改变自己。

7. 我们可以控制自己的大脑

我们可以用自己的大脑控制大脑，而且你若不控制自己的大脑，你就会受大脑的控制，还有可能受他人控制。如你会受欲望的驱使，而做出一些让自己在清醒理智时深感后悔的事情；在你做事情时，自己轻信了他人的话，而做了让自己之后感到后悔甚至愤怒的决定；等等。我们要学会控制自己的大脑，

让大脑引导行为为我们想要的结果服务。

8. “事件-时间日志”记录

如财务管理一样，知道时间是怎么用的，才知道该怎么去规划时间-时间不是节省出来的，是靠规划出来的。通过“事件-时间日志”记录，我们可以精确地感知时间，可以丰富我们的回忆；更重要的是：可以调整我们对时间的感觉，在估算任何工作量的时候，都更容易确定“真正现实可行的目标”。

9. 最节省时间的方法：学习

通过学习，我们可以少走弯路，可以用他人证明是有效果的方法来更快地达成自己的目标。

10. 正确对待老师

首先，不应该过分依赖老师。

其次，要明白“做得最好”和“教得最好”往往根本不是一回事。“教得最好”的老师肯定会有，但往往并不是“做得最好”的那个。“做得最好”的人通常甚至可能都不一定会教，更不用说“教得最好”了。泰森的教练打得过泰森么？——那教练估计不会有那么快的出拳速度吧？但，他可以训练出拳王泰森。

11. 什么都学，学了不知道有什么用

什么都学，时时刻刻都满载收获。往后不知道人生的什么时候就派上了大用场呢？这种感觉是很让人欣喜的。所以我们要有这样的心态：不知道以后有什么用，而努力学习各种知识。

把时间当作朋友读书心得体会篇十一

时间如白驹过隙，在弹指间灰飞烟灭。然而，时间并不是手中的沙子，你捏的越紧，它留得越快。

虽然时间是无形的，但是它是可控的，只是我们大多数人常常疏于管理时间罢了。与其说这本书是时间管理，倒不如说是一本经验分享的书藉，将自己的世界观和价值观娓娓道来，让人读来饶有兴致。

把时间当作朋友最重要的一点是，意识到时间的珍贵并愿意积极开启自己的心智模式去面对生活。无论做什么事情，只要方向是正确的，你就该坚持下去，不断重复并改进，只有这样，才有可能优于一般人而有所专长，并从中找到成就感来开启心智改变人生之旅。

生活并非坦途，你要做的，就是积极应对那些所谓的变化挫折惊喜或是惊吓。当你提前做好了心理准备并预测到了前方非坦途时，你才有更多的选择，才不惊慌而自乱阵脚。

我觉得，其实成功就是你永远保持求知的欲望和向上的动力，你变得一天比一天好。

如果一个人不去学习，整体无所事事，假以时日，本领就会退化到解放前呢。这一点，我深有体会。同样，如果坚持不懈，你就会发现，越努力越幸运。这也是我最近两个月坚持后的体会，而且我还会一直坚持下去。我也相信，最终，我会遇见更好的自己！

行动胜于计划，就如训练口语时，流利度胜于发音一样。

行动起来吧，不做你怎么知道自己行不行？就像我在利用微信读书这个软件看书，起初一周两个小时的看书时长就觉得好难，可是后来就变成了3—5个小时，再后来我告诉自己一

周7小时的阅读时长就够了，可是上周我竟然突破了10个小时！而我回想了一下，我的时间大多都来自于给孩子喂奶的时候或者她在熟睡的清晨或早上。

你的潜力无限，一切都需心智提携！时间这位朋友，请你多多指教！

《把时间当朋友》读书笔记2

绝大多数的成功与智商没有任何关系，所有的失败都与且只与时间有关。当你把时间花在一个人身上的时候，相当于在他的身上倾注了你生命的一段，不管最终结果如何，反正，那个人、那件事都成了你生命的一部分——不管最后你是喜欢还是不喜欢。

成长比成功更重要，而且，这才是人人都可以做到的事情，才是人人都值得追求的事情。

引人捧腹，但更引人反思。

心智是决定了人与人之间差异化日渐增大的原因。在人类共有的弱点面前，拥有强大的心智的人，会通过控制自己的大脑，进而控制自己的思考，进而控制自己的情绪和行动。而通过不断的.学习知识，应用知识和运用实践，一个人的心智又获得不断的提升，形成正向循环。

我以前就是一个心智低下的人，不愿意做有用但无趣地事情，只看得到眼前的收益，没有长远的计划，得过且过，放纵自己的欲望和懒惰，内心空虚找不到方向…直到去年意识到自己的低配生活后，开始努力改变，跳槽转行换岗，持续学习了4个月直至现在，虽然进步很慢，但是每天都在不断的持续投入时间。意识到自己的情绪不够稳定，重拾读书，坚持了两个月，内心渐渐的变得丰富而宁静，降低对外界的期待。毕业后放纵的的生活养出乐一身的肥肉，开始减肥，4个月恢

复到毕业前的状态。现在每天都会记账，写日记，健身，看书，学习，很意外的是这些都已经成为习惯，不再需要耗费意志力。看完这本书，我要开始掌控自己的时间，把最重要的时间留给最重要的事和人上面。