

# 为精英都是时间控读后感(优质8篇)

在现代社会中，标语成为了各类活动和宣传的重要组成部分，它可以激发民众的注意和参与。标语的内容要具有说服力和震撼力。以下是一些耐人寻味的标语案例，值得我们学习和思考：

## 为精英都是时间控读后感篇一

比较认同作者推崇的白天高效率工作，晚上理应放松的工作理念，但是在日本的观念中以加班、牺牲、奉献为荣，当然中国也不例外，很少有体制内单位或者企业鼓励员工少加班，因为难以保证每个员工都能在工作时间内高效率完成每一项任务，工作进度难以把控。

文中作者分享了自己身体力行“神之时间管理术”的办法，具有一定的实践指导意义，但是普适性方面存疑，而且有关一些数据的逻辑推论显得牵强，得出结论稍显不严谨。

一个人的注意力是有限的，不能用“杀鸡取卵”式的想法利用它，所以应该在起床后2-3小时的黄金时间段处理最具挑战且最有价值的工作。笔者提出“15-45-90分钟”工作法，在一段高强度集中注意力之后穿插换挡时间给大脑以缓冲，从整体来看是为了持久地处于高效率工作状态。

一个人的自制力是不靠谱的，再怎么自律的人仅靠意念上的约束很容易陷入巨大的反弹，就比如减肥，所以需要外力的协助。最后啰嗦一句吧你如何对待时间，时间就怎么回报你。

## 为精英都是时间控读后感篇二

20年前，大家还都是很守时的，随着手机越来越普及，交通情况越来越差，现在聚会基本都会迟到了，而大家对迟到这

件事的容忍度也越来越高。

可是残酷的事实是，由于见面时间并不确定，反而造成每个人都浪费了一些时间，而且是不知不觉浪费的。

不论是商务约谈还是朋友见面，如果你按时到了，但是对方没到，他会不停的用手机和你交流，他的行程，你们接下来的安排，那么等他的这段时间，你就什么事情都不能干，玩玩手机，可能十分钟半小时就这么浪费过去了。

可是如果换种方式，每次都计划提前30分钟到，并且提前安排好，到了之后这个时间怎么利用，情况就不同了。

《为什么精英都是时间控》的作者说，15分钟是我们专注力的一个基本单位，提前30分钟，就有2个时间单位，利用的好，可以完成两项工作。并且，这个工作有截止时间，有时限型，效率就会更高。由于时间安排掌握在自己手里，也少了很多慌慌张张和忙乱，要从容很多。对方到的时候，发现你早就到了，肯定会对你表示感谢，觉得你是个非常守时的人，可谓一举三得了。

## 为精英都是时间控读后感篇三

刚刚看到《为什么精英都是时间控》这本书的时候，以为就和其余的鸡汤励志文章一样，告诉我们时间有多么多么重要，我们要合理安排时间，时间安排决定我们的成败之类的，然而刚一浏览前面的内容，便深深被其所吸引，贪婪的将其阅读完。

读书有的时候更是在享受一种精神食粮，深陷其中，忘记了时间的缓缓流逝，让自己的思想接受熏陶，或者对照看到自己的不足，合理的加以转变。当看完一本书之后，我们往往会将其放下，将其搁置，然后阅读下一本书。但是我们看第一遍的时候书本的内容我们只吸收了不到一半。

也就是说，任何会带来价值的书本看一遍往往是不够的，而一个完整的阅读步骤是：阅读第一遍，记录输出，感悟思考，再阅读一遍。

记得我们本科老师说过，她每次考试前，无论是多么难的科目，她都肯定会把书本翻三遍左右，然后上考场，后面的成绩也还不错。这首先不能否认之前努力学习的效果，但是透露了一点，书本如果只是看一遍的话，无论理解多么深入，最后遗留在我们脑海里面的所剩不多，我们需要反反复复的去吸收。

好吧，言归正传，回归到这本书上来，这本书是一位神经科医生构思了10年，花了2年时间将其体系化，然后创作出来的，书中的内容不仅仅是作者个人的来往经验，也加入了脑科学和心理学知识将其科学化，是一本科学与现实紧密结合，具有较大实用价值，不可多得的读物。

书本提出了一个15-45-90法则，15分钟是注意力集中的一个单位时间，用于一气呵成的工作；45分钟是专注力持续的极限时间，比如课堂时间，应该小休息一下；90分钟是成年人专注力持续时间极限，比如足球赛；人体的昼夜节律周期、肠胃蠕动、睡眠周期等大致是以90分钟作为一个单位的。

这也解释了我们，我们是不可能长时间集中注意力在一件事情上的，我们需要合理的安排间隔时间，然后进入到下一个循环的专注周期。写到这，不经想到我们的高级数理分析老师，每周一次课，上课一个半小时+休息15分钟+上课45分钟，往往开始的90分钟就显得比较煎熬，一开始上课还是能够集中注意力的，但是在老师的密集知识的冲击下，90分钟根本都不带停的，就很难一直保持注意力下去了。

我们注意力集中的单位是以15分钟计算的，持续了15分钟，我们就需要稍微缓解一下，大约30s左右，从之前集中的注意力中转移一下，读后感有的时候老师这时就会穿插一些故事

性的内容，看似与课堂内容无关，但也是重要的部分，能够使我们从刚才注意力高度集中的状态中缓解一下，以便更好投入之后需要理解的内容，而这部分是我们高级数理分析老师所没有的部分。

同样，电影情节设置也是一样的，如果一直持续的武打动作，观影的人们也会审美疲劳的，这时候电影就往往会在中间穿插一些其余的情节，然后再进入到之前的精彩部分，让人们能够享受更好的`观影效果。

所以，我们进行任务合理安排的时候，15分钟为一单位，缓解一下，然后再进入工作安排当中，45分钟为一个中周期，之后就需要稍微休息更长一段时间，最后90分钟作为完成一个任务的合理最长周期。

之后我们如何在每个单位更好的集中注意力呢，书本当中也提到了杂念排除法，首先，当人的注意力高度集中于某一项工作当中，别人的搭话或者电话铃声都会使得人的专注力打断，而且，如果要恢复之前高度集中的注意力状态，至少需要15分钟。

所以，专注力一旦被打断，再恢复到原来的状态至少需要15分钟时间，一旦受到某项干扰，我们的注意力就会被打断一下，就会使得我们的时间利用效率显著降低。

我们专注工作学习的时候，需要把其余的干扰信息给排除在外，从而，我们需要尽量寻找相对隔离的环境，最大限度减少外界的干扰，提高专注力，高效率地推进工作的进展。

这就是书本提出的“罐头工作术”，就好比自己关在罐头瓶里面，隔绝了外界的干扰，可以一心一意的埋头工作，而罐头瓶就是专注空间，找到自己适合的专注空间，就可以在其中进行高效率的工作。

书本里面提出了一种比较好的方法，把杂念写出来，我们就会把意见没有完成的的时间转化为一件完成的事情，进而会将其遗忘，然后更好地集中注意力。

为了更好地理解书本的精华，所以分享的话每次分享三个点，重在应用转化，然后合理提高我们的工作效率。大家有兴趣的话也值得推荐这一本书籍，微信读书app里面可以搜得到，每周一次的微信写作也将持续。

## 为精英都是时间控读后感篇四

apd-tpd-付卫东

闲暇之余有幸读完《为什么精英都是清单控》，内心澎湃不已，慢慢整理思绪，敲打着键盘，弹出如下所感：

“精英”——令人兴奋，向往的字眼，每个人都希望成为业内精英，成为社会精英，成为时代的弄潮儿。清单控，无时无刻不清单，古人云：“预则立，不预则废”，磨刀不误砍柴工，做事之前，有着充分的准备，明确的目标，便能事半功倍。清单控，不仅要着眼于清单：一目了然、简单明确；更要落实于“控”，清单是计划，是指引，“控”则是奋力的行动，努力的实现，两者相互配合方能发挥无限的力量。否则，就会变成无效清单，一张废纸而已。

我们处在一个什么都快的社会进程中，每天都有众多的事情：工作、生活、查邮件、看资讯、带孩子、逛商场等等，令我们焦头烂额，苦不堪言，每天时光匆匆而去，过的倒也“充实”，但仿佛又什么也没做。这时，就需要开始整体杂乱无章的大脑，把各种事情列出清单，排出时间轴，标清轻重缓急，如此，便能更好的把握时间，掌握自己，让自己工作生活更轻松。清单，虽薄薄一纸片，却能带来众多好处：让事情更简单更条理，让自己减轻焦虑，提升大脑专注能力，强化信心，清理思维。

在工作中，每个人都同时负责多个重要项目，这些项目往往同时进行，为了更高效更高质量的完成项目，就需要一个清单，列出：项目进展、项目节点、项目任务等，一方面利于不同项目的时间追踪，完成程度；一方面能够清晰看到问题所在，以便制定最佳方案解决问题。最终实现完成一个项目：可以根据清单返查，个人获益最大，客户满意度最高，可谓是一石三鸟，何乐而不为。

我有幸在一个高速发展的公司——catl，每一个catl人为了公司的发展和个人的福利，都在竭尽全力的向前。自7月入职，进入热管理组这个大家庭，一晃就快两年，在这期间，和兄弟姐妹们度过一个又一个快乐充实的时光。忘不了，当项目进展困难时，大家列出问题清单、方案清单，各抒己见，充分表达观点，最终解决问题时，那洋溢在脸上的笑容；忘不了，为了建立新模型，大家列出文献清单，思路清单，然后抽茧拔丝，虽夜已深，人已静，但那股热情，那股拼劲，最终难变易，易变无；忘不了，在部门组织的拔河比赛中，大家积极参加，列出比赛技巧，注意项目，然后认真实施，加油呐喊，虽然败了，那参与的狂热，淌汗的脸庞，坚毅的神情，虽败犹荣。忘不了太多的场景，太多的画面，大家为项目而流汗，为成果而欢笑，这是一个撸起袖子拼搏干的团队，这是一个条理清晰目标明确的精英团队，大家无论独自行动还是团队合作，事先都制定出详细的清单：问题、方案、方法样样俱全，确保百战不败，我为在这样的团队感到骄傲自豪。

最近公司提倡“奋斗100天”，奋斗的不仅是100天时间，而是在奋斗的过程中于公司实现最大的经济效益，形成公司的奋斗文化底蕴，不断的激励员工，始终保持一个充满活力朝气蓬勃的公司；于个人在其过程中形成良好的时间管理，以时间为轴，形成1天、10天、100天的清单，然后，脚踏实地，步步脚印，虽辛苦，但努力向上，终有一刻，感受“会当凌绝顶，一览众山小”。

为什么精英都是清单控？清单可以增强自信心，清单可让你

预则立，清单可以让你把控时间，清单可以让你更轻松，清单可以让你成为精英。最后借用奥普拉的话结束，“信之，便能成之”。

## 为精英都是时间控读后感篇五

通过作者神经科医生的自述，对提高专注力的方法有了进一步的了解。作者运用神经科的专业知识，针对不同时间段提高专注力进行了完整的诠释，让我受益匪浅，更好的调节了生活和学习，以及更好的进入即将开始的职业生涯。

专注力就像抛物线，开始时和结束时能最大化的完成工作，中间有一个最低迷球，所以要更好的调节时间。

起床的两三个小时是最佳时间。大脑通过一晚上的休息，让人达到最佳状态，这个时间段做些难啃的事，效率会更高。

同时，“15.45.90”原则也是适用的，当工作了90分钟后，适当休息五分钟，专注力能得到很好的回升。这五分钟期间可以选择走一趟开水间，喝喝茶，还可以爬爬楼，散散心，看看不同的风景，或者最不济可以做几个深蹲。

休息时间，选择出门吃饭比在办公室吃外卖好很多。一个，出门撒撒心能换一个心情，二，出门可以晒到太阳，能促进色素的增加，从而提高色素。吃完午饭，可以选择休息26-30分钟。午休时间一定不能超过30分钟，否则对健康将产生不利因素。

下班后，工作了一天，本就很疲劳，专注不起来，可以适当去运动运动，但是运动时间最好在睡前三小时结束，要不会影响睡眠。

周末，应该适当放松自己，做些和平时不同的事，能起到很好的缓解作用，下周一能有个更好的心情开始生活。

## 为精英都是时间控读后感篇六

为了更好地开展好学校德育工作，推进德育建设，教育学生学会关爱他人、尊重他人，5月18日，长岭小学组织住校生观看儿童电影《都是为你好》。

影片讲述的是叛逆期的周成不满母亲高压式的教育方式，一心打算去省城投奔父亲周海波，却意外发现父亲早已经与母亲协议离婚多年，且在那里已经有了自己的家庭和孩子，年少的周成受不了打击，一怒之下离家出走。叛逆的周成与同自己的儿子矛盾深重的水果店老板老丁相遇，两个人从彼此对抗，斗智斗勇，到逐步了解对方，一起面对了很多艰难险阻，也帮助了不少人。两个年龄相差悬殊的人，发展出一份珍贵的忘年友情，进而解开了自己内心深处与亲人相处时的心结。叛逆的周成与同自己的儿子矛盾深重的水果店老板老丁(赵君饰)相遇，两个人从彼此对抗，斗智斗勇，到逐步了解对方，一起面对了很多艰难险阻，也帮助了不少人。两个年龄相差悬殊的人，发展出一份珍贵的忘年友情，进而解开了自己内心深处与亲人相处时的心结。

通过观看该影片，学生受益匪浅，也明白了人要相互理解、互相尊重。在今后的日常生活中，要更多的去关爱别人、帮助别人，同时要懂得感谢那些帮助过自己的人，学会感恩父母，感恩社会。

## 为精英都是时间控读后感篇七

最近拜读了一些成功企业与成功企业家的关于企业管理与企业家精神的书籍，通过对这些成功企业、成功人士的经验归纳、总结、思考和提炼，并结合建筑装饰行业成功与失败企业的经验和教训，对企业的长远发展，对基业长青有了更深一步的认识。触动最多的，还是传承于《华为公司基本法》，作为华为公司内训教材的《以奋斗者为本》。



究竟怎样的员工才可以称之为“奋斗者”？什么样的员工才能符合公司对于“奋斗者”的要求？从公司角度，如果倡导“以奋斗者为本”又该如何去做？公司又能给予他的“奋斗者”以怎样的回报呢？“以奋斗者为本”又能怎样去推动公司进一步快速向前发展呢？这些问题都是广田的管理人员需要深度思考的。

对于“奋斗者”，我认为有三个层面的含义：

首先，“奋斗者”应该是能够为整个社会向前发展做出一定贡献的，同样，也一定会为自己所从事的领域、行业做出突出贡献并受到社会所尊敬的人。

其次，“奋斗者”应该是能够为他所服务的企业、客户创造实实在在的价值的人。

前面讲的都是“奋斗者”对社会的奉献，我想“奋斗者”也应该是通过自己的努力与付出，能够实现个人成就，并获得丰厚回报的人。

其实，“以奋斗者为本”与广田一直以来所倡导的“以人为本”并不矛盾。广田要想实现企业愿景，最核心的因素是“人”，是企业的员工。广田现在有几千名员工，分布在近百个岗位上，所有的员工都在自己的岗位上发挥各自的价值，广田二十多年来的发展离不开每一位员工的辛勤付出。不可否认，每位员工因为工作态度、工作能力、工作经验等方面的差异，在广田发展过程中的价值贡献度肯定是不一样的，就像我们每个人都有自己擅长做的事情，也有自己所不擅长的事情，我们不能说不擅长做某件事情的人是一个无用的人。广田重视每一位员工，并感激每一位员工的每一份辛勤付出。

而“以奋斗者为本”是在“以人为本”的基础上对广田员工提出的一个更高的要求。

我认为，广田的“奋斗者”没有职务、岗位上的区别与限制，只要是符合以下几点，都应该被称之为广田“奋斗者”：

第一，广田“奋斗者”应该对广田认同与忠诚。

自上市以来，公司有了长足的发展，一方面是因为我们夯实传统公装业务、不断发展新业务、提高企业竞争力、提升品牌价值，另外一方面就是因为我们对于广田的成功抱有坚定信念，并为了这个信念而矢志不渝的奋斗。

公司制定了长远的发展战略，全体员工都为了这一长远目标而尽心竭力的工作，贡献自己的光与热。对于广田“奋斗者”来讲，对广田的认同与忠诚不应该只停留在口头的表忠心、表决心上。对于广田的认同与忠诚，更应该落实在日常的行动中，主要是这四个方面：第一，是不是能够以在广田工作为荣；第二，在工作中能不能实实在在的站在公司利益的角度考虑问题；第三，能不能时刻维护公司利益，当公司利益受到侵害的时候，能否挺身而出；第四，当广田遇到困难时，是否能够与公司一起面对困难，解决问题，度过难关。

第二，广田“奋斗者”必须对工作充满激情，并对广田的发展富有责任感、使命感。

对广田“奋斗者”来讲，应该时刻保持对于工作、对于生活积极、向上的心态和对在广田所从事工作的热爱，积极思考解决问题。

广田赋予不同岗位员工不同的权利和责任，每位员工在广田所承担的责任、使命也是不尽相同的。对于公司员工来说，富有“责任感、使命感”就是要有主人翁的精神，在本职工作上兢兢业业、保质保量的完成公司安排的工作任务，并不断提出创新和改进建议，用自己的努力与智慧，实现业务的改进提升与公司快速的发展。

“天下兴亡，匹夫有责”，将这句话用在广田，便是“广田兴旺，人人有责，”尤其是广田“奋斗者”们。

第三，坚持“以结果为导向”，始终保持危机意识、反省意识、学习意识、创新意识。

有的员工总是抱有“没有功劳也有苦劳”的想法，有一点成绩就沾沾自喜，不思进取，这是一种不正确的工作态度。在市场竞争的环境下，你付出再多但没有发挥应有的作用，这样的苦劳是没有价值的，是浪费企业的资源和金钱。所以，我认为广田“奋斗者”应该具有“以结果为导向”的行事风格。

“以结果为导向”并非只注重结果而忽视过程。“以结果为导向”是将结果作为目标导向，但同样重视过程中是否能够高效地完成工作并能够避免时间和资源的浪费，以最小的投入获得最理想的产出。

此外，广田“奋斗者”应该始终保持危机意识、反省意识、学习意识、创新意识：企业虽然取得了很大的成就，但不能故步自封，需要深刻的认识到行业的发展趋势与市场竞争的残酷，居安思危，不断进取，再创辉煌；在工作与生活中应时常反省自己的工作做得如何、是否还有改进的空间，最近的工作有什么经验可以积累，有什么教训需要吸取等，通过反省获得积累与提高；不断地学习行业最新知识，学习新的知识新的技能，增加自己的知识储备，提升业务能力，拓展视野与胸襟；同时，“奋斗者”应该在工作中探索更高效更合理的工作方法与作业模式，研发新的产品与技术，推陈出新，提高效率与效益。

广田的发展离不开全体“奋斗者”兢兢业业的付出，同时，广田的发展成果也会与“奋斗者”共享。广田与奋斗者的共享体现在物质与精神上的双重肯定。在物质上，广田给予“奋斗者”丰厚的物质回报，既有具有吸引力的薪酬、津

贴、年终奖，也有项目奖励，还有股权激励、员工持股计划等激励方式，将企业利益与员工利益捆绑在一起，实现共赢；在精神上，广田倡导建立“以奋斗者为本”的理念，为广田“奋斗者”营造出一个尊重、信任、理解的文化氛围，让每一位“奋斗者”都富有激情、富有责任感、富有使命感，最大限度的给“奋斗者”公平感、成就感、认同感、归属感和发展空间。

企业的发展与壮大，离不开“人”，更离不开“奋斗者”。正是有了众多的“奋斗者”的努力与付出，广田才有了今天的规模与行业地位。企业发展如逆水行舟，不进则退，有追求的企业更应该百尺竿头，更进一步。培养“奋斗者”，依靠“奋斗者”，回报“奋斗者”，与全体“奋斗者”良性互动，为公司营造积极向上的氛围和环境，为公司的快速发展添砖加瓦，贡献力量，相信广田终将达成愿景，成为国际一流绿色装饰综成服务商，引领建筑装饰行业发展的潮流。

## 为精英都是时间控读后感篇八

首先，我们都会问：什么是“奋斗者”？这个问题张总在文章的最开始部分就给出了答案：

“奋斗者”是能够为整个社会向前发展做出一定贡献的，同样，也一定会为自己所从事的领域、行业做出突出性贡献并受到社会所尊敬的人；“奋斗者”是能够为他所服务的企业、客户创造实实在在的价值；“奋斗者”也是通过自己的努力与付出，提升个人的综合能力，并能够实现个人成就，获得社会的尊敬，获得丰厚回报的。

人，作为一个社会个体，在一定的社会环境下成长和生活，享受社会环境的滋养和辅助。同样的，社会的发展也需要我们个人的奉献，在成不一个奋斗者的前提。没有奉献，就不能创造价值；没有奉献，人生就不会有意义；没有奉献，社会就不会有进步，也就不会有个人的进步。所以，没有奉献，

就谈不上“奋斗者”。所以，我个人理解的所谓的“奋斗者”就是奉献社会、创造价值并实现价值获得回报。让自己成为所服务的公司、客户和社会的奋斗者，为公司做出上定的贡献。

如何成为奋斗者？

对于这个问题，张总也给出了很明确的’答案，有五点要求：

第一，易流的“奋斗者”首先应该是对易流事业的绝对认同与忠诚，并践行易流的七条价值观；第二，易流事业的“奋斗者”必须对工作充满激情，并对于易流的发展富有责任感、使命感；第三，将本职岗位价值最大化，并坚持以“结果为导向”的行事风格。第四，易流事业的“奋斗者”应该时刻具备危机意识，并在工作中持续改进；第五，易流事业的“奋斗者”应该具有钻研、学习、不断创新的精神。我个人非常认同这几个观点，特别是我们部门最近也是一直再以学习来提升自己对工作 and 为人处事上的一些观点吧。

对于这几点要求，并不是独立的，其本身就是紧密联系，相辅相成的。

其实对从事的工作的认同和热爱的前提就是，“选我所爱，爱我所选”。只有热爱自己的工作，才会对工作充满激情，才会有强烈的责任感，才会在工作中创造出最大的价值。而要实现价值的最大化，除了需要激情和责任感以外，还需要坚持以“结果为导向”的行事风格。海燕经常和我们说的一句话，过程很重要，但是做事更注重的是结果，就像我们在服务的过程中是要做到细心，但我们更要明白是，是否保质保量的处理好事情，如果过程再完美结果没有完成或者说结果不是我们想要的，那也是无功于世，只有目标明确，才会有更大的动力。像我们服务行业，个人素质和态度也是奋斗者的必备因素之一，掌握我们整个公司的服务动态方针和平台的操作使用，并时刻保持危机感，提高危机意识，在提高自

身的修养和素质。就像张总说的不是我们的服务有多好，而是竞争对手太落后，如果我们不前进对手必会追上，我们需要不断的学习和吸收他人的长处，改正自身的缺点，做到扬长避短。比如我个人来说，情绪的波动还是比较大，有时还不能冷静处理事情，调整心态问题也不止说过一次，但这些都是还要学习和改进的地方。

我在思考，要怎么实现“奋斗者”的价值呢？我该如何成为一个奋斗者？

作为易流的一名工作人员，我们不仅仅是一名工作者，我更应该是热爱易流的，要以易流的发展作为我最终极目标，努力的把易流推向世界化，这不井井是公司的上述，也是我们在坐各位同仁共同的一个目标，在目标明确的情况下，易流也为我们的工作和发展提供了一个很好的平台，在物质上，易流一定会给予“奋斗者”丰厚的物质回报；在精神上，易流会倡导建立“以奋斗者为本”的理念。在易流我个人是深有体会，我在这是因为相信而看见，因为看见而感动，也是为感动和感激而留下成为易流事业的一位“奋斗者”，公司是我们的一个大家庭，他给我们营造出一个尊重、信任、理解的文化氛围；让每一位“奋斗者”都富有激情、富有责任感、富有使命感的去进行创造和创新；也给“奋斗者”们公平感、成就感、认同感和发展的空间。在这样的条件下，我们应持着公司的服务方针以“客户为中心、以奋斗者为本、坚持”转变、创新、服务“”的经营理念，以“全面提升公司整体竞争力”的经营方针为指导思想，奋斗，奋斗，再奋斗。我相信，不管是管理阶层，还是销售阶层，哪怕是作为一名客服人员的我们，也能成为一名为公司为社会做出贡献的“奋斗者”，不断地为公司为社会做出更大的贡献。我相信我们一定行，让我们一起携手创造出更好的明天，一起奋斗吧。

作为员工，我们应该多自我提高，多涉猎各方面知识，感谢公司提供工作平台，努力把握机会，尽自己最大努力为公司献出绵薄之力，让我们为将来的世界级物流服务公司奋斗吧，

与易流共进退共奋斗，诚祝公司稳步向前！