

2023年早起的奇迹读后感(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

早起的奇迹读后感篇一

读了此书，我认识到了现代生活中早起的益处，但也不能绝对地说，早起有益而晚起有害。

首先，谈一谈此书给我的帮助。最近，我跳出时间管理的思维禁锢，转向精力管理的研究。在《精力管理》一书中有句话写道：“人生是阶段性短跑冲刺的累加，而并不是一场马拉松。”如果要保持短跑冲刺的良好状态，一定要在休息阶段调整好身体、放松好心情。在保持良好状态时，我们对专注力要求较高，“沉浸”一词用在此处非常恰当：沉浸于工作学习、沉浸于休息放松都是指专注于某件事情。这本《早起的奇迹》教会我的新技能有两项：一是张弛有度、劳逸结合；二是保持“目的性心静”。这第一项技能知易而行难，不过贴心的作者给出了行动指南。第二项技能实践难度大一些，但只要坚持也不是太难。

对于保持“目的性心静”，这本书的作者与《晨间日记的奇迹》的作者思路一致，那就是早上起床后写一篇晨间日记。自20xx年1月1日开始我已在坚持做这件事，每天早晨跟随意识想到哪儿就写到哪儿。我实践后的发现与两位作者所说的效果一致：我能更多地捕捉到自己的意识或者说是想法，理顺大脑里面杂乱无序的想法已是向“目的性心静”迈出了一大步。看了这本书，我觉得自己做得还不够，书中建议通过冥想或练瑜伽来达到心静，这些建议很好，我决定在我的健身课程里加入瑜伽课。

另外，这本书中推荐了大量书单，针对睡眠问题、个人发展等焦点话题，读者可以自行拓展阅读。我在阅读本书时，觉得书中有条建议特别适用于青年人，书中建议：想要取得良好个人发展的读者可以把个人发展类经典书籍都读一遍，类比归纳出自己的方法。书中反复提到的拿破仑·希尔的《思考致富》值得一读，我已在当当上下了单。在此，插一句：年轻时千万不要吝啬买书的钱，很多道理早知道早受益。

最后，我想为此书附上使用说明，我觉得早起的奇迹是在当前朝九晚五或晚六的工作节奏前提下适用，我们不能忽视夜猫型人的感受，因为生物钟的缘故，有一部分人早晨是起不了早的。开个玩笑的说法就是，晨型人有“早起的奇迹”，那么夜猫型人有着“熬夜的奇迹”，尤其是夜猫型人从事自由职业时，晚睡晚起更有效率。个人认为，此书更适用的是非夜猫型生物钟的人。

早起的奇迹读后感篇二

读了此书，我认识到了现代生活中早起的'益处，但也不能绝对地说，早起有益而晚起有害。

首先，谈一谈此书给我的帮助。最近，我跳出时间管理的思维禁锢，转向精力管理的研究。在《精力管理》一书中有句话写道：“人生是阶段性短跑冲刺的累加，而并不是一场马拉松。”如果要保持短跑冲刺的良好状态，一定要在休息阶段调整好身体、放松好心情。在保持良好状态时，我们对专注力要求较高，“沉浸”一词用在此处非常恰当：沉浸于工作学习、沉浸于休息放松都是指专注于某件事情。这本《早起的奇迹》教会我的新技能有两项：一是张弛有度、劳逸结合；二是保持“目的性心静”。这第一项技能知易而行难，不过贴心的作者给出了行动指南。第二项技能实践难度大一些，但只要坚持也不是太难。

对于保持“目的性心静”，这本书的作者与《晨间日记的奇

迹》的作者思路一致，那就是早上起床后写一篇晨间日记。自1月1日开始我已在坚持做这件事，每天早晨跟随意识想到哪儿就写到哪儿。我实践后的发现与两位作者所说的效果一致：我能更多地捕捉到自己的意识或者说是想法，理顺大脑里面杂乱无序的想法已是向“目的性心静”迈出了一大步。看了这本书，我觉得自己做得还不够，书中建议通过冥想或练瑜伽来达到心静，这些建议很好，我决定在我的健身课程里加入瑜伽课。

另外，这本书中推荐了大量书单，针对睡眠问题、个人发展等焦点话题，读者可以自行拓展阅读。我在阅读本书时，觉得书中有条建议特别适用于青年人，书中建议：想要取得良好个人发展的读者可以把个人发展类经典书籍都读一遍，类比归纳出自己的方法。书中反复提到的拿破仑·希尔的《思考致富》值得一读，我已在当当上下了单。在此，插一句：年轻时千万不要吝啬买书的钱，很多道理早知道早受益。

最后，我想为此书附上使用说明，我觉得早起的奇迹是在当前朝九晚五或晚六的工作节奏前提下适用，我们不能忽视夜猫型人的感受，因为生物钟的缘故，有一部分人早晨是起不了早的。开个玩笑的说法就是，晨型人有“早起的奇迹”，那么夜猫型人有着“熬夜的奇迹”，尤其是夜猫型人从事自由职业时，晚睡晚起更有效率。个人认为，此书更适用的是非夜猫型生物钟的人。

以上就是本人的一些拙见，欢迎拍砖与探讨。

早起的奇迹读后感篇三

放假后的我，跳出了时间管理的思维禁锢，转向了自由散漫的假期生活。然而读完这本书让我对假期中自己这种散漫的生活方式进行了反省。我们的人生才刚开始，如果坚持做到准时早起，是否也会迎来自己想要的生活呢。

早起，是人生最高级的修行。无论我们想要拥有哪一种生活，请谨记：自律使你自由，梦想使你伟大。《早起的奇迹》这本书给我最大的启发就是，无论你现有的.人生阶段，是否处于迷茫，亦或者是否陷入某种焦虑；请即刻行动，改变现状，为自己的早起制定一份自律的生活计划，开始你想要的人生。正如书中写到“我要学会掌控自己的工作和生活，无论我经历了怎样的过去，都应该拥有更好的未来。”

一年前认识一位学姐，她当时正在自己创业，做得风生水起。和她聊天时，她提到了自己现在每天都在坚持早起。这个习惯不仅改变了她的生活，而且让她的学习与事业都有了更好的发展。

她提到了《早起的奇迹》这本书。当时听了也没有刻意去翻看。

只到前几天在电子版书籍中看到了，就随手点开阅读。

不过才看了几十页，就已经被作者的经历所震撼。他曾经在20岁的时候遭遇过一场极其严重的车祸，甚至经历了临床死亡6分钟后，奇迹般的复苏了。但同时他也面对了大脑的损伤，以及下半生可能不能走路的处境。正是在这样让人绝望的情况下，作者居然通过自己的坚持努力，慢慢地恢复到了正常人的生活，不仅可以重新走路、锻炼，还娶妻生女，事业有成。

这本书是在他第二次遇到人生的困境，就是经济危机的情况下，他通过早起，发现了人生可以被自己改变并且创造。不仅他自己在坚持，同时也影响了越来越多的人通起早起改变了原有的迷茫的生活。

书里提到了作者从最起不愿早起，到后来思考早起做什么，列定了一项项小计划后，早起成了他最为开心活跃积极的时刻。

我们每个人都有面对困境，想到改变的时刻，翻翻这本书，也许就能找到你想的一些答案。

早起的奇迹读后感篇四

书名叫《早起的奇迹》，但是作者的经历本身就充满了奇迹：遭遇车祸后临床死亡，6分钟后被抢救回来，但身体机能大幅度受损，女友也变成前女友了；好不容易生活和事业走上正轨，又遇到了美国经济危机，一下子变成负债累累的穷人。此时帮助作者走出困境的，就是早起带来的奇迹。

作者在书中描述了自己建立起早起机制的过程、让早起更有效的方法和早起的奇迹效果。

我想第三点不用赘述，很多人都认为早起是健康且有利于提高效率的。他们只是觉得自己起不来。想想看，七八点起床，就能睡一个美美的觉，为新的一年做好准备。可是5点起床？我的天，睡眠根本不够好吗？！但是作者指出，很多时候并不是我们的睡眠真的不够，而是我们在暗示自己睡眠不够，在我们熬夜的时候，是不是告诉自己明天最早要几点起，否则就不够睡？在尝试早起的第二天，我按照作者的'方法，入睡前告诉自己，即使早起，睡眠时间也是充足的，果然没有感到困倦。考虑到室友的睡眠，我是五点半起床的，但之前我都是七点甚至八点以后起床的。

那么如何脱离温暖的被窝，又如何快速清醒和拥有活力呢？作者也都有介绍。独创的6分钟早起法和人生拯救计划都值得实践和推荐。具体的内容，就不在此表述了。

作者介绍自己有一些经常翻阅的书，也建议读者把这本书作为重复阅读的书。

我个人也这样推荐。因为书中除了早起的步骤之外，在作者的变化过程，有一些思考角度，也是值得我们借鉴的。

比如作者理解的责任的“归咎”、“承担”之分。“归咎”责任决定了谁要为错误负责，而“承担”责任则决定了由谁来推动事情向前发展。在我们的语境中，我们以为的“承担”，其实是“归咎”。在身边那些车祸案例里，80%的受害者直到过错方提供了补偿，才会开始新生活，不然就一直活在抱怨中。丝毫没有感觉到自己是可以推动自己生活往前走的。

当然，我们的文化背景是把两个词等同的，万一遇到这种意外，还是不要刻意区分这两个词，防止给自己和家人带来麻烦。只要心里知道自己不能一直活在抱怨里就行。

第二个让我感觉有收获的点，是作者在面临同事指出不足时的反应。作者给很多人写了一封请求对方指出不足以改正不足的信，在阅读同事的信时，作者对某些话感到受伤和愤懑，因为作者觉得自己并不是同事描述的那种人。但是，作者随即意识到，同事的批评是否准确并不重要。因为作者在同事那里的印象就是这样。这样思考之后，情绪就可以平复很多。

综上，我打算再重读几次这本书。毕竟，在这类书中，让人行动起来的书，才是好书。

早起的奇迹读后感篇五

这本书的后面4章，作者写了他开发的6分钟的神奇早起，适合每天都异常忙碌的人，每天只要花6分钟，也能帮你实现个人发展。

我的想法是，6分钟本身没有那么神奇，还是坚持的力量大吧。

作者还提出了一个30天早起习惯巩固法。他认为21天只能养成习惯，但无法巩固，如果策略得当，可以在30天内养成任何习惯。

这一点，我还是认同的，坚持一件事30天，会养成习惯。

他提出，这世界上的很多事情，如果别人能做到，你也一定要做到。

培养并巩固早起习惯后，实践“神奇的早起计划”，你每天都将变得非常自律（能恪守自己的承诺），目标清晰（专注最重要的事务），注重个人发展。

早起并没有那么神奇，神奇的还是目标清晰，专注个人发展吧！

个人觉得这本书后面几章并没有前面几章写得那么有干货吧，广告打得太多了些，哈哈！

不过这本书上的很多理论还是挺赞同的，很多方法也是在其他地方学到的很相似，自己也在践行着。

感谢作者。