

# 2023年早起金波读后感(汇总5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 早起金波读后感篇一

今天无意看到一个新闻标题：“近六成青年入睡时间晚于23点”，然后就点进去看了一下，概要是这么写的：

3月21日是世界睡眠日。“如何能好好睡个觉”是困扰不少年轻人的问题，入睡难、多梦易醒等都是年轻人中常见的睡眠问题。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对20xx名18-35岁青年进行的一项调查显示，59.5%的受访青年夜里习惯了晚睡，入睡时间都在23点以后。梦多、睡眠浅、夜间易醒或凌晨早醒是年轻人中常见的睡眠问题。

我之所以会被这个新闻吸引，是最近刚好看了一本书，叫《早起的奇迹》，跟这个新闻关联度蛮大的。这本书自己花了大概不到两小时，大致翻了翻。今天看到这个新闻，突然想着对这本书写写读后感吧。

这本书放在自己书架上快一年了，当初也不知道这本书怎么就进入了自己的视野，因为这几年自己一直践行着早起的作息习惯，所以看到这本书名的时候，就毫不犹豫的买了，很想看看早起到底能有什么奇迹。

当真正翻看这本书的时候，并没有给自己带来如期望般的什么奇迹观点，原因也许是书里的很多观点与自己这几年早起的感悟差不多，所以没有得到那种跳跃式的刺激感受。如果放在几年前，与自己晚睡晚起习惯形成的鲜明反差，可能会有醍醐灌顶的感觉。

《早期的奇迹》这本书，不同的人看，可能会有不同的观点，有的人可能会觉得这是一本励志书，有的人可能会当着休闲读物，有的人可能会觉得是心灵鸡汤等等。对于我来说，我觉得这是一本管理书籍，即如何管理好自己每天的24小时。

自己以前跟朋友说过一句话，一个人一生过得好不好，主要看时间和财富管理得好不好。以前觉得，时间和财富两个维度重要性比较相当，而现在觉得时间管理远远优于财富管理。因为一个人生命是有限的，财富是无限的，而物以稀为贵，所以时间的重要性远远大于财富的重要性，有时间就可以做任何想做的，得到任何想得到的。

之前看到一个马云的演讲，演讲中，一个网友提问：“我想用我的青春换取您的全部财富，你换吗？我99年的”。马云回答的很果断：“当然”！这个回答可能让一些人觉得马云在装，但我能实实在在感受到马云的回答是发自内心的。因为时间一去不复返，财富没了，可慢慢挣。

所以时间的管理极其重要，而早起，则体现了一个人时间管理的能力。这个世界唯一一件事是绝对公平的，那就是上天给了每个人一天24小时，当然这样说也比较勉强，毕竟每个人环境背景不一样，24小时如何分配也是很有差异的。但对于我们大部分人来说，一天24小时，一定是有很多时间可由我们自由支配管理的。

记得几年前，自己很想把英语拾起来，买过很多英语书，报过培训班，也订了很多学习计划，但一直都是断断续续，很难执行下去。后面自己分析了一下原因，其根源并非自己主

观坚持不住，而是因为在晚上8点到10点这个时间段，受外界的干扰太多，比如你咬牙努力坚持了7天，但因为一些无可避免的事情导致中断学习一两天，再想续接着之前的计划和状态继续学习，是极其困难的。因为惰性，是人的天性，时常反人性，太难了。但也有科学研究表明，只要一件事努力坚持上21天，将这种坚持变为一种习惯，就能内化掉对某件事的惰性。

所以自己在分析了这个原因后，为了避免外界的干扰，唯有0点到8点这段时间是没有任何干扰的，自然而然的只有早起，才能拥有一段真正零干扰的自由时间。基于此，自己就把睡眠作息时间改为了10:30—5:30，每天7小时的睡眠，跟以前12:00—7:00同样的7小时，睡眠并没有减少。但就这小小的作息改变，却给自己带来了非常大的变化，一是心态上的，二是身体上的，当然这种变化不是立变式的，而是渐进式的。

早起，是有魔力的，它能让很多事情进入良性循环当中，逐步逐步让人变得更好，当然这种好也是有策略的，如果早起干一些无益于身心的事，那还不如多睡会儿。那什么是有益于身心的事呢？《早起的奇迹》这本书里提及的“s.a.v.e.r.s.人生拯救计划”就挺好的。自己之前没看过这本书，但做的很多事情，却跟这本书里讲的，极其类似，只是自己并不在早上一次性干这么多事，而是把这些事分散在一天当中。比如早上做slnce□affirmation□study□这样能保证一天有个好的状态，晚上做exercise□reading□这两项是保证晚上睡眠质量的极好手段，好睡眠，才能保证早起，而空余时间，如果有感想，就写写文章。但是自己会把需要长期积累要做的事，一定放在早上，比如英语学习，自己从18年早上学习英语开始，持续快1000天了，这种状态应该还会继续持续下去，因为早上没人打扰你，没人打扰你，就能持续不断的做下去。这种持续性的时间，可以应用在任何事情上，如果以后自己英语水平达到了既定目标，就会换另一件需要长期积累的事来做，自己希望把这种早起持续学习的状态，持续一生！

总之呢，自己觉得早起非常舒服，现在想晚睡一会儿就睡不着，顶多到7点，这就是习惯的力量，一旦身体适应了这种状态，早起就简单了，早起简单了，做你想做的事就简单了，做你想做的事持续时间长了，结果自然而然也就来了。

最后呢，再写一段鸡汤话吧，话说哈佛有一个著名的理论：“人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间”。而我想说的是，如果想命运中再出现点儿奇迹什么的，那它一定发生在早上6点到8点！

## 早起金波读后感篇二

我们内心深处都认为自己其实可以发挥更大的潜力，拥有更多的财富，取得更高的成就，却感觉自己陷进了泥潭，不知道如何解脱。

“早晨的行动将影响你的思维和心态，决定你一整天的表现。”

作者这里有讲到经过一系列实践发现：睡眠对身体的影响方式很大程度上取决于我们“相信”自己需要睡多久。换言之，我们早晨醒来的具体感受并不单纯地取决于睡眠时间的长短，而是受自我暗示的影响，睡前积极的自我暗示，晚上就能得到充足的睡眠，第二天醒来也会精神焕发，反之亦然。

另外作者简介这里强调早晨有意识的带着激情醒来，就能改变自己的整个人生。根据自己这段时间的早起实践，挺有感触。前一天晚上做好计划与目标，更有助于自己离开温暖的被窝（尤其现在冬天），若没有安排好第二天到计划，明显会拖延，耽误起床时间，另外就算按时起床，但时间利用率很差！

个人认为带有计划的醒来非常重要，提高效率从而影响到一天的状态。

## 早起金波读后感篇三

作者通过《早起的奇迹》给我们提供了一个帮助我们掌控自己人生的方法。它教会我们主动去编程影响我们人生的习惯。首先，思考真正想要什么；其次，思考为什么想要；然后，思考你必须成为什么样的人，才能得到你想要的；最后，思考你必须做什么，才能得到你想要的。沿着这一思路，我们可以尽情编程我们的习惯，掌控我们自己的人生。

授人以鱼，不如授人以渔。希望你也能通过这本书获知到更多的感想，根据需要，编程自己的习惯。奇迹，从早起开始，愿你有一天能成为梦想中的自己。

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。

以上就是本人的一些拙见，欢迎拍砖与探讨。

## 早起金波读后感篇四

《早起的奇迹》这本书购置何时，已经记不清，虽然看过一遍，但在回忆起里面内容，早已抛之脑后，为什么最近又想起把它翻出来看一下，源自跟女儿的`早起计划！

对自己早起拖延症不满意，手机闹钟、手表闹钟轮流轰炸下，总要延迟半小时才起，起来后发现部分计划就不能够在早上送孩子上学前完成，就会产生消极的情绪，抱怨自己！

在这种情况下，到书柜取书时，无意间看到这一本，“凡寻找必寻见”出现的真及时，急忙打开看看，有没有什么方法可以治理下起床拖延症！

本文的作者在开篇讲到：“要学会掌控自己的工作和生活，无论经历了怎样的过去，都应该拥有更好的未来。”

自己如何度过每天的第一个小时，至关重要！专注、高效、成功的早晨会让你一天都精力充沛，最后必然会创造出专注、高效的生活；反之，慵懒、低效、碌碌无为的早晨只会让你一天都精神萎靡，最后必然会导致懒散、低效的失败生活。只要简单的改变早上的生活，你就可以改变生活的各个方面，而且远比你想象的更快。

## 早起金波读后感篇五

很多人都不喜欢早起，早起需要克服自身的懒惰，需要很强的自律。《早起的奇迹》可以说是汇聚了哈尔埃尔罗德得以成功的所有秘密所在。其基本思路是从培养早起习惯，到激发个人潜能，最后再到成就自己想要的人生。在这个过程中，早起应当是所有动作的前提与关键。

哈尔埃尔罗德在年仅20岁的时候便成为所属领域的顶尖销售员，那个时候的他可谓是志得意满，春风得意了，然而好景不长，一次意外的车祸，将他原本平静的日子彻底打破，经历了临床死亡六分钟、大脑的永久性损伤，相爱的女友也在车祸后变成前女友，自己更被医生断言下半辈子只能在轮椅上度过。然而就是在这样一种状况下，哈尔埃尔罗德竟然在隔年就摆脱了轮椅的束缚，重新回到公司后更是重返销售巅峰。

早起空气新鲜，在屋里睡了一宿的人，一夜的呼吸运动使室内的氧气相对缺乏，这时十分需要有足够的氧气进行补充。大自然中存在着取之不尽、用之不竭的氧源，早晨的空气中有一种甜丝丝的醉人之感，你可以尽情地去摄取。有了足够的氧气，肺的功能、心的功能、脑的功能都充分活跃起来，久而久之对身体自然有益。

清晨对于城市更显得宝贵，此时此刻汽车还没有开始大量行驶，空气污染程度轻，基本上是洁净的；各种烦乱嘈杂的声音还处于低潮时期，噪声小，这些对于听觉、神经系统的健

康都是有益的。

如果起得晚，想呼吸新鲜空气就十分困难了。由于各种车辆的大批开动，一些致癌物质，一氧化碳、二氧化硫、二氧化氮、碳化氢、铅的化合物、烯烃类化合物等有害物质进入你的呼吸道，慢慢地在人的机体内积蓄，到一定程度时就会引起许多疾病的发生。

唐代医家孙思邈在他的《千金翼方》中已明确提出了“晏卧而早起”的养生思想。按照我国人民的传统习惯，早上的起床时间以5—6点为宜，当然还可以根据季节的。变化适当提前或推迟一些。

总之，早起床好处多，如果早起再加上适宜的锻炼就能起到清肺健脾、补益心气、降低血压、预防栓塞、增强胃肠蠕动、促进食物消化、调节视力、增加肺活量、促进大脑皮质抑制过程的发展、有利于神经细胞的充分休息等多种作用。更重要的，早起能够获得更好的心情，有时间精力去做自己喜欢的事情。