

# 最新早晨读后感 早起的奇迹读后感(优秀5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？接下来我就给大家介绍一下优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 早晨读后感篇一

宝贝，转眼你的二年级生活已过去两周了，这学期妈妈第一次给你写信，心情都感觉不一样了呢，因为你已经是二年级的大哥哥啦。

上周，妈妈听广播推荐了一本书，书名叫《早起的奇迹》，书的作者是美国的哈尔埃尔罗德，这本书说的基本思路就是要培养早起习惯，到激发个人潜能，最后再到成就自己想要的人生。我们的一天，都是从起床开始的。你知道吗？不光光是你，其实我们每个人都会有这种感觉，早上从舒服的床上穿衣起床是一件多么痛苦的事情。哈尔埃尔罗德认为，一个人能不能早起，并不在于他睡得多晚，他头天晚上是有多辛苦，而在于人的潜意识。如果你潜意识里面给自己灌输，觉没睡够，太累没休息够，那肯定早起不了，反而如果你潜意识里面坚定早起的话，无论什么情况，都会坚持早起。这个观点，我想宝贝你也是深有体会吧？昨天晚上，你要跟爸爸妈妈玩魔方，玩24点，一直到11点还不肯睡觉，还记得你坚定地说：“妈妈，你放心，我明天早上肯定可以早起去上篮球课的，是因为我很喜欢去打篮球”，果然，今天早上七点半，妈妈一叫你，你很快就起床了，很快就吃完饭，开开心心去上篮球课了。

想改变人生，先从改变起床开始。其实篮球界也有一位很了

不起的人物，他的名字叫科比，在被记者问到“你为什么能如此成功呢？”科比没有直接回答记者的问题，而是反问道：“你知道洛杉矶凌晨四点是什么样子的吗？”正是因为每天早起大量的训练才使得科比创造了一个又一个的奇迹。

## 早晨读后感篇二

《早起的奇迹》是一本具有实操指南的心灵鸡汤书籍，最开始接触这本书受到极大感染和鼓舞，慢慢的又恢复正常的日常生活。书中提到的方法论有理论支持，确保了方法的真实有效性。读书需要应用，书中的方法要在现实生活中根据自己的情况进行调整应用。关于早起，外在的手段和心理暗示确实有作用，但是要基于不同人所需要的睡眠时间不同，建立在对自己清楚认知的基础上，应用书中的方法。

时间难得可贵，我能利用的时间分成上午，下午和晚上，上班的时间占据了上午和下午，晚上是属于工作之外的时间。实践早起的方法之后一天可支配时间多出来早上，这段时间很奇妙，不管是运动或者做其他事情都让人产生一种赢在每一天起跑线的感觉。早起确实存在一定程度的困难，首先保证早睡，晚睡对于身体的伤害不小，并且造成的伤害不可逆。其次确保早起有五个小技巧，闹钟放远一些，起床喝杯水，刷牙，冥想，运动；闹钟放远一些是一直在用的早起技巧，早起刷牙瞬间整个人都清醒了，所以不能小看这五个小技巧。

书中总结了几个常见的思维误区，一是后视镜综合症，人们总是以过去的想法限制现在和未来，过去不等于未来，相信一切皆有可能。过去我所不擅长的事情，成为现在每天自主做的事情。二是“孤立事件”谬误，忽视当下决策的重要性，“当下的选择乃至想法，都会对未来产生不可逆转的影响。”经历重大抉择时，决策前后看不出来有明显变化，但这个决策决定了未来长期走向的一部分。三是明日复明日的“拖延症”，“拖延症”其实是一种心理保护机制，应对拖延症最重要的是不要自责，简单的开始行动就好。“现在

比任何时刻都重要”，过去无法改变，未来是从现在决定的，唯一能把握的只有当下。

本书解决我的另一个疑问在于《秘密》这本书所渲染的不断强化心中所想一定会实现，是否是真的？首先这个想法十分吸引人，人人都想心想事成，但我总是怀疑其中的真实性，凭借自己的信念，事情就会按自己的期望发展吗？这个逻辑根本经不起推敲，但如果想法都没有，事情肯定连发生的概率都没有。有梦想有想法是好事，但是要为此付出努力，也要尊重事物发展的客观规律，大概率上努力会让人向目标靠近，能不能实现是另外一件事情。

自我鼓励式的宣言是否有效，答案是肯定的，而这种重复洗脑可以用在正面，也可以用在反面；最明智的做法是保持理智，对于任何强行灌输的观点保持清醒和觉察。书中提到好书值得反复读，并且指出喜新厌旧是人之天性，结束学校的学习之后才意识到重复是学习的捷径。对于读书来说，“有人读一遍就能彻底吸收一本书的精华，如果你想精通任何领域，就需要不断的重复，一遍又一遍地熟悉其中的观点、策略和技巧，直到它们融入你的潜意识。”有提升的重复才是学习之道。

### 早晨读后感篇三

这本书的序言中有提到“神奇的早起”，其中这“神奇”两个字引起了我的好奇心，似乎有一种魔力让我隐隐觉得早起真的能改变人生。甚至，我这样激励儿子，“早起会有种神奇的力量，即使早起10分钟，老师和同学都会喜欢上你”。儿子很受用，这段时间来上学没有迟到的现象。

曾经一段时间，我常常好奇那些成功人士如何在一天内完成那么多的事项还能拥有饱满的精神和活力，于是特别留意他们的晨起时间。好多人士都有早起的习惯，比如蔡澜每天六点起床，年轻时甚至四点钟就起床，觉得早起工作精力最好。

还有苹果创始人乔布斯4点就起床锻炼；李彦宏每天早上6点整“被机会叫醒”。在我生活最困难的一个时期，我竭力想摆脱生活和工作对我的干扰，能够心无旁骛地进行早锻炼和读书，那时我五点钟起床。

但是坚持一段时间后，白天常常感觉疲乏劳累，于是慢慢又退回到现在自己觉得最舒适的状态，平日不到不得已起床时才起来，周末和孩子一起睡到自然醒。许久以来，我很想改变一下这样的状态，想让自己的生活更积极一些，因此就想着如何能持续不断地坚持早起，每天充满活力，并且还能帮助我完成想做的事，实现自己的人生价值。读完本书，尽管大篇幅是激励话语（所谓的鸡汤），但是有些观念确实实实在影响了我，让我有所触动。

## 早晨读后感篇四

1. 今天是我坚持早起（6：30及以前）的第48天，待坚持100天后再专门写总结和感悟，但是早起的好处真的是显而易见的。目前计划是坚持6：30及以前起床100天，然后调整到6：00。终极目标是5：00，这样在每天开始日常工作前能有最起码2个小时完全属于自己的时间。

2. 看完这本书，再结合之前看的一些书和学的手帐课程，发现真的好多好多东西都是相通的，有些概念、理念和方法真的是被各种提到。例如昨天的手帐课上babe老师就讲到了工作手帐中的“年方向、月复盘、日计划”，其中日计划就是建议每天“吃掉3只青蛙”，而这本《神奇的早起》也是推荐了这个方法；再有就是本书中提到的“内心演练”讲到的将梦想具化，我在之前王潇潇洒姐的书内也有看到，而且她还以这个理论出了文创产品《遗愿清单》。

当然，关键的关键还是“实践”。我觉得我自从开始实践从手帐课上面学的预算方法并把自己记账模式进行了升级（排版方面、且增加感悟）后，明显感觉对金钱有了更强的掌控

感。期待更多的改变。

3. 最近看书速度越来越快了。可能因为是看得多了，有些内容基本上通篇扫一下知道是讲什么，有的一看是口水内容或价值不大的内容也会快速跳过。这是一个很好的变化。

## 早晨读后感篇五

我很喜欢这本书籍《早起的奇迹》，这是一个朋友推荐给我的书籍，因为有时候会熬夜的，她就推荐了这本书籍给我看的。《早起的奇迹》是一本实操性很强的工具书。主要内容包括：早起的意义及收获、如何做到早起、早起以后做什么、定制自己专属的早起计划、如何培养并坚持早起的习惯。

作者通过自身的案例，将每一步骤细致详尽的拆解，把读者心里所顾忌到的每一个点用大量事实和数据解析，“神奇的早起”简单高效，只要跟着作者讲解的每一步执行，都可以毫不费力的. 做到！

01. 每晚睡前进行积极的心理暗示（期待醒来执行“神奇的早起”）
02. 将闹钟放到远一点的地方（最好是够不到的地方）
03. 立即起身，直接洗漱（第一时间离开床）
04. 喝下满满一杯水（补充水分）
05. 换下睡衣，投入运动（激活身体、唤醒活力）

《早起的奇迹》中最为核心的内容就是——“人生拯救计划”。早起后到底应该做些什么？6个内容让你开启“人生拯救计划”

为什么要在第一步设定静心呢？

因为心静的时候学习的知识比苦读一年的书籍学到的东西更多，它可以有效的提高我们的学习效率，增加专注度。

书中通过冥想达到一种平和的静心状态，这里的冥想并不是让大脑的单纯放空，而是强调“目的性”，这以为着要带着更加强烈的愿望让自己的内心平静下来。

在“目的性冥想”时，虽然我们是暂时的将自己从压力、烦恼中解脱出来，但是冥想结束后，却拥有了更加强大的能量去解决它。

自我肯定是一种有效地提高自信的训练，不断对自己进行正面心态强化、避免对自己进行负面强化。当你碰到困难时、一定不要放弃。要坚持对自己说：“我能行！”、“我很棒！”、“我能做得更好！”等等。学会微笑，微笑会增加幸福感、进而也能增强自信心。缺乏自信的人、你不妨试试看。一笑、自信从中而来、几乎立竿见影。

感恩的确能带来正能量，能让自己看到自己拥有的东西。写过一段时间的感恩，看到了感恩的力量，所以，还是要坚持做一做。

晨练的各种好处众所周知，它不仅唤醒帮助你的身体复苏，同时激活你的大脑，帮助我们在一天都具有充沛的精力。长期坚持锻炼更可以保持身材，使我们更加自信。

实现梦想最快的方式就是模仿前辈的做法。世界上有各种各样的书，通过每天的阅读，我们能够获得各种各样的知识。

计划中的日记是让我们“书写”，可以提高我们的表达能力，实现自我的交流，梳理自己的思想，记录自己的故事，教会我们更加懂得生活，回顾自己的经历，捕获某一时刻的灵

感...