

最新早起读后感(模板5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

早起读后感篇一

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……

早起读后感篇二

我们都经常听过这样的一句话：“早起的鸟儿有虫吃。”实际上这也是一本书的书名，叫做《早起的鸟儿有虫吃》，这是一本励志书。作者在书中就教导我们，告诉我们很多的做人的道理，只有自己勤奋，才能获得食物，这样最简单通俗易懂的小故事，教导我们大智慧，就如动物界的生存方式也是一样的，就如名言：“成功是1%的’灵感和99%的勤奋。”

人想要获得成功和自己辛勤的付出是有着一定的关系的，人做每一件事情都是和自己的付出努力是成正比的。当我们还在看到别人的成功和现在的富有享受的时候，就没有想过曾经的他也是这样的一贫如洗，就是因为自己的靠着一双手努力奋斗，每一天起早贪黑才能换来现在的成就，当我们还在羡慕别人的时候，还不如行动起来，那么下一个富有者就是你。

一份行动一分收获，你想要不劳而获这是不现实的，在现在社会的竞争压力那么强大的是时刻下，只有你自己的付出，才有收获的季节。就如那一个成语“勤能补拙”，和“早起的鸟儿有虫吃”是一个道理，知道自己不如别人聪明，那么就要更加的努力，要比别人付出更多的辛苦，要想给自己加大压力，有压力就会有动力，只要坚持，最后成功的人都是能够坚持下来的人。

早起读后感篇三

寒号鸟和喜鹊是邻居，冬天到了，勤劳的喜鹊搭好了窝，而寒号鸟就知道玩，最后在寒冷的北风中冻死了。

老师经常对我们说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”喜鹊正是因为知道这个道理，才抓紧时间搭窝过冬。而寒号鸟却得过且过，最后被冻死了。

我想到自己平常做作业时，总是今天推明天，明天推后天，这样推来推去，总是不及时完成，感到非常惭愧。我决定今后再也不做寒号鸟，要做一只勤劳的小喜鹊。

像老师平常教导的那样，做一个勤劳懂事的好学生。

这篇，立意深刻，语言流畅。

早起读后感篇四

正在家里享受假期时，看到老师们推荐的书，最吸引我的就是这本《早起的奇迹》，出于好奇，我开始翻阅，这本书可以说汇集哈尔·埃尔罗德此生成功的所有秘密所在。基本思路就是要培养早起的习惯，到激发个人潜能，最后再到成就自己想要的人生。

早起的习惯很少人会有，我们经常会被束缚于晚上熬夜，早上赖床的生活习惯，却殊不知我们缺少了一份为未来生活奋斗的契机。

谈到早起，这使我想起了一代球星科比·布莱恩特，在被记者问到“你为什么能够如此成功呢？”科比并没有直接回答记者的问题，而是反问道：“你知道洛杉矶四点钟是什么样子吗？”科比这句话被人们经常说起和模仿。因为每天早起大量的训练才使科比创造了一个又一个奇迹。而《早起的奇迹》中作者哈尔·埃尔罗德则通过自身的亲身经历，总结出一套行之有效的创造出早起奇迹的方法。其实，我个人觉得抛开书本的内容不说，就哈尔·埃尔罗德本身就是一个奇迹般的存在，他的传奇经历完全可以写出一本精彩绝伦的故事

了。20岁就成为了公司里的顶尖销售，然而正当他春风得意之时便迎来人生中最悲催的一幕，一场车祸，使他经历了“临床死亡”6分钟，奇迹生还，女友秒变前女友，纵然这样，他还是挺过来了，又重回公司，在6万名销售人员中业绩位列第6名；然而28岁再次经历了金融危机，负债累累，一度患上抑郁症，他也曾在这本书中提到：车祸和金融危机哪个更让他难熬，他会毫不犹豫地告诉你，前者最多是一死了之，后者却让他生不如死，与前者遭遇相比，后者的情况就大为不同了。没有人同情、可怜他，更没有人探望、关怀他，因为大家都很忙，都有自己的问题要解决。所以这次只能靠他自己了。然而他通过不断的尝试改变这一切，在29岁创造“神奇的早起”计划，网络疯传，成为人生教练，赴全球各大高校演讲；33岁出版《早起的奇迹》，连续5年占据英文亚马逊畅销榜首。这是他的个人经历，他希望通过他的自我实践来引导更多的人去改变自己。

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。”

早起读后感篇五

这是我第二遍读《早起的奇迹》。第一遍大概是一年前在古典的书里看到介绍就买来读了。书里的内容已经记不清了，当时也没有做读书笔记。虽然读完就开始在朋友圈做早起打

卡，还附有当天最重要的三件事宣言。但是打卡并没能持续多久。倒是早起的习惯一直坚持下来了。上一周，我利用三天时间又重新读了一遍这本书，并且认真做了笔记。因为我深深地领会到有了这些笔记，以后就不用再把书读一遍再去吸其精华了。同时我决定写个读后感练练写作。这下我可以放心地把这本书放置到书架的最顶端一格里了，那个我要站到凳子上才能够得着的地方。

在读第二遍的时候，有一个问题一直萦绕在我的脑海里。就是别人早起以后都做些什么呢？我只是好奇。什么？让我先说说自己？好吧。我早上五点半起床，先煮一杯儿童大麦茶，是用来给女儿带到学校喝的，每次我都多加点儿水给自己匀出一玻璃杯。第二件事就是把米淘好放进电饭锅按一下煮饭键。两件大事完成以后我就拿着手机走到窗前的桌子上，开始在手机作业群查看同学们前一晚的语音作业，给同学们纠正发音并且上传当天的朗读内容。然后在基础口语公益群和原著朗读群里领读。整个过程需要一节课的时间，也就是45分钟。之后会以百米冲刺的速度跑向厨房给女儿做美味的早餐。我的早起安排应该跟大部分人都不重叠，这源于我的自由职业。嘿嘿。我比较异类但这也是我最喜欢的自己的一个特性。

在《早起的奇迹》这本书中，作者鼓励我们养成早起的习惯，从而成就自己想要的人生。他说：“早起让人们拥有一种神奇的力量，可以超越95%的人，实现自己的目标，改变人生的各个方面，无论是家庭主妇还是大型ceo。但是这并不是说很早起来然后什么都不做就能够创造奇迹。你总要在自己熟悉的领域做些什么。书中作者分不同的章节教大家如何安排早上的时间：有冥想、运动、阅读、记早起日记等等。我也尝试过冥想，身边有很多朋友都是冥想的专家及人物，但是至少目前冥想并不适合我，而且是太不适合我了。因为我一开始冥想就翻车，一种情况是晕乎乎地又睡着了；另一种情况就是不会放空自己，一旦安静地坐下，脑子里就会天马行空出现很多想法。所以我猜测，很可能学习外语的人不适合冥

想。

做自己喜欢的事，做自己擅长的事并且持续自我成长，你就会很出众。我非常喜欢自己朗读英文的声音，我的学生们也很喜欢跟着我一起朗读。作者说：自律决定生活状态。我相信，一个热爱英语的老师一定能够带出一批热爱英语的学生。所谓近朱者赤近墨者黑，在互联网极其发达的今天，去接近能提升自己的圈子，寻找那些能为你的人生创造价值，能激发你潜能的贵人。当然，你也要努力成为别人的贵人。要懂得付出和感恩。这本书的第五章，作者提出了一个s.a.v.e.r.s.人生拯救计划。

s代表保持“目的性心静”

a代表真正的自我肯定

v代表开始锻炼

r代表阅读

s代表书写，从日记开始并且在接下来的两章中为那些真正繁忙的人们制定了6分钟早起计划。在第七章中还贴心地制定了个性化早起方案。每个人的生活都是不同的，不可能所有的人都能执行早起计划。但是事实告诉了我，早起真的可以创造奇迹。因为如果你想让别人觉得你很重要，如果你真的想具有一定的影响力，你真的需要在别人还在酣睡的时候早点起来，并且有效利用那一两个小时（有些人比我起的还早）为你创造无限的价值。任何事情都和学习语言是一样的，如果你想精通，就需要不断的重复。一遍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。在语言学中这叫做语感。

中国有句谚语：习惯决定性格性格决定命运

在这世界上，有很多事情，别人能做到，你也能做到。

一起早起吧！