

# 2023年清晨颂读后感(精选5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

## 清晨颂读后感篇一

一日之计在于晨，在早晨我们经过一晚上的休息，身体和精力处在顶峰，珍惜这段时间并高效利用，会获得意想不到的巨大好处。

达蒙·扎哈里亚德斯是一名效率和时间管理专家，他的《清晨高效能》一书中详细的提出了10个步骤创建个性化的晨练惯例，高效利用早晨的时间。

达蒙·扎哈里亚德斯列举了十个晨练惯例的好处，让我们清楚地认识到形成早起惯例的必要性。首先，一个高效清晨时光，建立在一个高质量的睡眠前提下。我们在早晨疲倦的起床和充满精力的起床，工作起来的效果完全不同，我们需要有质有量的保证睡眠。作者给出了十条睡眠管理建议，保证睡眠基础。在保证睡眠质量以后，早起变得重要起来，作者认为有超过十点的好处，并给出了几条建议，让我们让我们早起后感觉到精力充沛，从而开始一天的完美工作。

在这个过程中，记录显得尤为重要，这样做能查缺补漏，对自己的习惯和行为进行完善，这样会更加集中注意力去执行清晨惯例。清晨惯例并不是一成不变的，在生活发生改变的时候，改变清晨惯例也就司空见惯了，随着环境和目标的改变而进行改变就可以解决这些问题。

《清晨高效能》中不只是教导你怎样形成清晨惯例，还对你

形成清晨惯例的过程中产生的阻力和挫败进行了分析，让你明白，失败并不是一件可怕的事情，整理好心情继续出发。文后还对一部分成功人士的晨间惯例进行了详细的叙述，让我们学到了许多经验。这是一本管理时间的书，也是一本将你从平凡变得出众的好书，希望更多人能够看到，知道我们的时间是多么的珍贵。

## 清晨颂读后感篇二

再看本书之前，我是凌晨两点睡觉的那个人，不知道这么长的一段时间中，自己做了什么事情，细细回想起来，是舍不得这段放纵的时间，还是因为失眠睡不着，已经不得而知。其实在很多个这样的夜晚，都有给自己画个大饼，想着今天晚上我一定要早点睡觉，明天早去还有……去做，可是每当到了该睡觉的时间，却将之前做好早睡的计划抛之脑后，真的是伤身伤神。

床头的《清晨高效能》已经放置有一段时间了，每天看一点，优质的纸张质量，已经让我喜欢上阅读这本书了。更别提里面的内容，浅显易懂，结合实际提出各种问题及方法，真的是很适合我近来的状况。

看了几篇之后，虽然我还没有制定出自己的晨起计划，但是连续两天早睡确实已经做到了。睡眠充足的自己真的是如书中说的那样，脑袋清楚，做事情事半功倍。这就是睡眠充足的部分好处。还有：决策力变得更加清晰明了。晨起，周围的环境处于安静的氛围，没有车水马龙、没有叫卖声、也没有人们交谈做饭声，一切都是那么的静，这个时候脑袋是清醒了，从而在做自己想做的，决策一天中最重要的事情时，会比较理性，不会因为冲动而下决定，这样也会避免很多失误。

但这一切的前提都是早睡。记得在我上学那会，没有电子设备，每天就是和朋友一起玩，写作业，帮家里干活，着实是

单纯快乐。每天晚上追着两集电视剧看完，就是该睡觉的时间了，因着年轻，加上那时候能够早睡，早起去做事情，每天都是精神抖擞的。反观现在电子设备遍地都是的我们，晚睡已经是家常便饭，所以第二天早上踩着时间点起床，没有充足的时间吃早饭，没有充足的时间给自己画个精致的妆容，更因为睡眠不足，面部会出现浮肿什么的一系列的问题，久而久之，面色就会越来越差。

## 清晨颂读后感篇三

小熙是我朋友里想要早起的代表。两年以来，她每天定五点钟的闹钟。但是，她不一定能及时起床，经常按掉闹钟，接着睡懒觉。如果能按时起床，她会先打开手机，作为早起的犒赏。微博、朋友圈和各种网页刷完一遍，她乐呵呵地放下手机时，就将近六点。

然后，她想起早上记忆力最好，赶紧拿出单词书，争取背十个单词，半个小时又过去了。她简单洗漱一下，翻开资格证考试的教材。离开学校几年，看教材很费劲，坚持翻了十多页，没有记住几个知识点，就快到七点了。

为了不耽误上班，她连忙化个妆，装扮完毕走出家门的时候，一定已经七点半了。上班的路上买点儿早餐，边赶路边吃，到公司的时候差不多快到八点了。忙活了一个早晨，她觉得并没有收获多少知识。

达蒙·扎哈里亚德思的新书《清晨高效能》给了我们解答：早起起不来、起来没效率，是因为我们没有根据自身的目标和特点来制定晨间惯例，养成习惯链。

## 清晨颂读后感篇四

《清晨高效率》这本书看了简介，马上就把它拿下了，主要的原因是想要在这本书中学习一下能早起并保持良好状态的

一个方法。首先，我们现在每天晚上比较晚睡，看看电视，玩玩手机的，睡觉也就在11点以后了。每天早上起来，特别是过个周末后的星期一，整个人就感觉到昏昏沉沉的，有时一个早上人都是这样的感觉，要到中午过后，才会觉得自己慢慢清醒起来。第二，孩子今年上高三了，学习很辛苦，平时下晚自习回到家里都要11点多，再干些自己喜欢的事情，睡觉往往都在12点以后，每天早上6点10分就要起床，总是感觉他的睡眠不足，经常是早上闹钟响以后，还要再睡上5~10分钟，虽然自己知道这几分钟的赖床并不能给他带来什么效果，但看到他那疲惫的样子，总不忍心再叫他。人的一生当中，有1/3的时间都在睡眠，如何保证良好的深睡眠，能在早上起来精力充沛，就是一个比较科学的问题了，这本书里头给了我想要的答案。

如何才能享受到高质量的睡眠？书中的第1章就给出了我们的答案，我们的睡眠分为浅睡眠、深睡眠和快速眼动睡眠，每天晚上睡觉的时候，大脑都会在这几个区间里头来回的切换，我们的目的就是要尽可能的增加深睡眠的时间。书中给了我们10个好的建议，帮助我们尽快找到自己的问题，改善睡眠质量。首先要创造一个良好的睡眠环境，我准备将自己家里面的环境稍微改造一下，重新购买比较舒适的枕头和床垫，再更换一下窗帘，床头的台灯也想更换成柔和的黄光，努力给自己的睡眠创造一个良好的气氛。

书上给出了明确的制定计划的步骤，需要我们根据自己的情况，先制定一个简单的，但有每个时间点的小计划，确保早上起来能够按照相应的时间做对应的事情，这样循序渐进，慢慢养成一个固定的生活习惯，等习惯养成以后再按照各个阶段不同的事情来调整计划，做到晨间有序高效。

总的来说这本书对我们的帮助是比较大的，解答了很多我们心中的疑惑，并且有具体的解决方法，确实是一本高效率的晨间时间管理工作手册，推荐给需要的朋友们。

## 清晨颂读后感篇五

起床，是我们每天要做的第一件事。我们都听说过各种成功人士的高效工作秘诀之一，就是早起。可是，即使早起了，就一定能有高效率吗？恐怕大多数试过的人，并没有得到理想的效果。

那么，问题出在哪里呢？这本《清晨高效能》，一定可以解答你的疑惑。

这本书的扉页，就写着，作者给了我们一份礼物，那就是随书赠送的一本小册子，叫做《提高你的效率！高效能人士必备的10个好习惯》。这本书与小册子一起配合使用，一定会让你的清晨有更高的效率。

这本书的体例很特别，正文分为四章。但是，在正文之前，作者花费不少笔墨，写了引言、本书内容提要如何利用本书提升自己。作为一本自助书籍，这种编排，可以说是非常贴心了。

正文的四章，分别是“如何为富有成效的早晨做好准备”、“创建完美的晨间惯例的十个步骤”、“如何应对挑战 and 失误”以及“十位成功人士的晨间惯例”。这四章可以分为两个部分，即前三章讲述怎样安排高效的清晨，第四章提供一些可资借鉴的成功人士经验，作为一种查漏补缺。

在第一章，作者就指出，高效清晨的前提，是高质量的睡眠。为此，作者提出了十条有助于实现高质量睡眠的小办法，主要是戒除类似睡前看手机、喝水过多、喝咖啡这些不利睡眠的习惯，以及创建自己独有的睡前惯例来助眠。除此之外，这一章也讨论了早起的好处和必要性，让我们从心底里赞同早起。

其次，要选择具体的活动来支持这些目标，将不相干的事排

除。而且，作者指出，改善自己的生活品质，也对提高晨间效率非常重要，有助于让晨间惯例彰显真正的价值。

第三章探讨的是，如何应对实施晨间惯例时遇到的挑战和失误。比如睡过头了，比如家中有急事，这都是生活中很常见的情况。作者认为，我们不必为此焦虑，也不必因为不能按照计划做事而感到自责，这些情绪只会让我们一整天都不开心，影响工作效率。这个提醒真的很有必要，我们可以减少很多不必要的情绪问题。

整体来看，这本书和附赠的小册子非常实用，我已经开始按照书中的方法来规划清晨时光了。相信我也能在清晨有更高的工作效率。