

# 最新清晨读后感 漆黑清晨读后感(通用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。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 清晨读后感篇一

我读过一些明星自传：浅显、仓促，廉价造作的措辞夹杂着真假难辨的回忆，如同掺水牛奶，你不会觉得毫无营养，至少这些书总要给你点儿什么——成长经历、事件真相、某时某刻的看法以及不厌其烦地唠叨成功如何出现。

如果只想满足窥私欲以及加固偶像崇拜，那么这些自传确实很好地扮演了比采访和花边新闻更有价值的角色——一位节省你在网上搜索八卦消息精力的导购。但你很难找到共鸣，这些大人物的形象依然缥缈，仿佛他们生来就有不同之处，即使遇到了困难，这些绊脚石在一个个最终指向成功的故事里也显得那么无足轻重。

但《漆黑清晨》可以算作一个反例，布雷特·安德森似乎不介意将其童年至suede乐队签约nude records唱片的成名前经历和失败二字直接关联。他使用一种带有精神分析色彩的文字，将那些清冷不适的记忆——难以相处的父亲、被贫困环绕的成长环境、自杀的好友、逝去的母亲、女友（咳咳）的离别以及领救济金过活的日子——与一首首suede曲目粘连起来，这种关联逻辑使你能够感受到作者叙事的真诚态度，以及得到一份未必全面、但真正有助于解读suede内涵的指南。

全书共10章，前7章——童年乃至大学成长经历的可读性要强

于后3章——乐队成员如何集结、排练、写歌、没人搭理、排练、成功。安德森懂得，也想避免写出一部纯粹的乐队八卦史（至少在这本书里），所以他愿意用大量诗化的笔墨去描绘亲朋的人生、喜好、缺点；社区、学校环境、阶级成分乃至整个国家的形象风貌。

喜爱古典音乐、收集稀奇古怪的纪念品、保守主义、迷人、温暖、宽厚、慈爱、好战、控制欲强、刻薄、残忍，男孩的依恋与反抗在父亲这些矛盾的性格特质下交织成更为复杂的人际关系，非常自然的，这种关系也影响和构建了安德森的音乐理念与偏好——摇滚乐对于父权体系的反叛性、下流恶毒措辞的力量、无处可遁的古典乐情结。

漆黑清晨这个词在书中一共出现了5次，出现在与母亲和姐姐在狭窄壁炉前生火取暖的寒冬，出现在与贾斯廷第一次为爱鼓掌后的威尔伯福斯路小公寓，出现在母亲去世后痛苦迷失的岁月，出现在与贾斯廷分手后难堪又纠缠不清的日子，出现在对妒忌情绪的反思与悔恨。毫无疑问，丧母与失恋的打击真正构建了安德森的创作才华与suede成型所必须的个性化元素——伪装成华丽的逃避、激情、欲望、愤怒、仇恨。

无源之水，无本之木，大家自然都是认为靠不住的，流量时代的艺术表现中充满伪饰与虚假经验，这话题与本书看似无关，但读完之后又不自觉地使我想到了娱乐业乱象。一个艺术家，或者俗气点——娱乐业从业者，除开技术层面，能否从内蕴与精神层面去考虑自己是否有足够人生经验和思考能力去表达？这个问题，我认为从《漆黑清晨》中可以找到一些值得借鉴和反思的东西。

## 清晨读后感篇二

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，让我们清楚的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。

## 清晨读后感篇四

正如主唱所说，“这是一本关于失败的书。它关于贫穷，家庭，友情以及陈旧的美妙青春”anderson真诚地分享了写在手稿上前二十年的日子——贫穷困窘，四处打工领救济，从一个个漆黑清晨醒来，摸索着自己正在寻找的燧石，好打起火来。

没有看书之前，对于这个乐队我一直抱着一种“黑色反讽”，“雌雄莫辨”的感觉，也有几首很抓耳的歌，但是歌词里总透露着一股反抗。

看完之后对于suede的音乐更加理解了，没错，我之前想的不错，这些东西就是山羊皮，它们原来是这样一步步走过来的。

最后引用安德森的几句话，“至于我们身上那为人渴求的东西，它突然令观众蜂蛹而至。容我自夸，它似乎非同寻常。——我们破碎的吟咏，我们失意的咆哮……挥舞手脚反抗时代的庸常，冲破重重大门，为一种音乐奠下了基石，这种音乐最终定义了一个年代。”摇滚永流传！

## 清晨读后感篇五

于失去。我最不想写的，就是通常的那种“可卡因和金唱片”的回忆录，我们对此已耳熟能详，故事里的任何成功都不言而喻。我将这本书的内容限定于早年岁月，在有人真正知道或真正在乎之前，因此为了让它有任何风格可言，我选择将其结尾在我们仍盲目乐观、胸无城府的年头。我素来喜爱那些找到定位并恪守定位的艺术和艺术家，从《别管鸟事》到《机场音乐》，从勃鲁盖尔到沃霍尔，我从不认为主题的重复是一种缺点，这只是确立个性之必需。总之，这种独行其是相当吸引我。要绕开那些年月，讲述新鲜的事避免老生常谈，这本无可能，而且如今我无意旧事重提了。

于是这里要讲的是某种史前史。我能给予故事后半部分的仅是一个全新的视角，仿佛躬身于往昔的化石背后，希望在此发掘一些新事。有时回首过去似乎与展望未来同样宝贵——从曾经的自己身上汲取教益，通常是学习如何不做某些事，偶尔瞥视只有青春知情的那些美妙时刻。多年来我回避写任何东西，宁愿以沉默掩蔽，宁愿对此类写作固有的表现欲保持神秘，但出于某种原因，我现在感觉迫切需要倾吐。我想我已进入一个生命阶段，希望设法接受自己的本质，而像这样遵循自我意愿探索往事就是接近这一目标的方式。

以要理解，根本没有绝对的真实，有的只是视角，这很重要。当然，书写往事是一段揪心的经历，再访那些久远的通道每每神奇地推我回到昔日，重温种种感受：令人屏息的爱的震颤，失去与逝去的切肤之痛。为某些章节组织文字很艰难，时而催我落泪。通读下来，有些地方我显得多愁善感、令人腻烦，或软弱无能、过于依赖，我眼中的自己有时幼稚而不安，我可能曾是这样的人，或许依旧如此，我认为至少这都很诚实。我们跌跌撞撞走过一生，留下尴尬难堪的足迹，往往只有在这样的内省时刻，才意识到自己有时做了何等糟糕之事。

它们总会横行霸道地冲到前方，强占头条，拒绝给细节曝光的机会。我想，这种不公虽然遗憾，却也是必经的一部分，不得不甘愿接受。考虑到这些担忧，你或许会问，为什么我还要煞费周章地写。这个问题，我也问过自己多次，如果你有耐心听，我会将某种解释细细道来。写书的过程自然激起了多年来我内心否认的某些情感，也无可避免地汇入我当下写歌的思路中，仅凭这一点也值得了。

我最近创作的两张专辑，都与家庭以及父母灌输的家族感息息相关，这些想法使我想要切实地完成这本书。写作的时候，我并无书约，也不确定是否有人会特别有兴趣照原样出版这本书。资深音乐人接受采访时有一种老套的说法：那些德高望重的乐队总老调重弹，说他们如何只为自己做音乐，如果还有其他人感兴趣，那只是意外收获。我将这种说法稍加修改，我特别为一个人写下这本书——我的儿子，如果还有其他人感兴趣，那真是意外收获了。当我的儿子长大后很可能我已不在了，那时候至少他还有这本书，为故事增添一点真实，讲述他爸爸是谁，经历过怎样的热情与困苦，以及我们父子二人的出身。我常想起我的父亲，他已经走了，我常常思量他到底是怎样的人；梳理记忆的碎片，从我为之稍感愧疚的表征残骸中捡拾零星真实。假如我拥有这样一份记录来了解他和她的人生，我会很珍惜，因此当我的儿子有一天感到好奇且做好准备，希望他能捧起这本书，知道他的父亲曾爱过、失去过、努力过、感受过，也希望这对他有些意义。