

梁实秋早起 早起的奇迹读后感(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

梁实秋早起篇一

无论我们想拥有哪一种生活，请谨记一句话：“自律使你自由”。

《早起的奇迹》一书中，作者详述了自己两段大起大落的人生，以及处于低谷时期通过早起这种简单而又有效的习惯使自己重新焕发出旺盛的精力，而这些经历使得他重新站上了人生的巅峰。

早起的习惯很多人并不会有，我们经常被束缚于晚上熬夜、早上懒床的生活习惯。但个人认为这并不是什么不好的事情，殊不知：条条大路通罗马。每个人成功的路径都可以有自己的个人特色。

但是我们可以通过阅读《早起的奇迹》这本书来启发自己现有的人生阶段：即我们是否仍在迷茫，亦或者是否仍陷入某种焦虑中无法自拔，又或者，我们始终还在拖延症带来的恶性循环中苦恼不已。

《早起的奇迹》启发我们制定自己的自律生活，无论你是想要升职、升学或者个人成长。

想要拥有梦想中的生活，个人建议：从现在开始，从这一刻

开始，立即开始。

梁实秋早起篇二

我第一次听这本书是高高老师的直播间，但是自己真的坚持了很久的早起，尤其是有了大宝之后我开始朗读国学经典，老师讲到一定要早起，对身体有诸多好处，早睡早起身体好是有科学道理。

我现在早上起来都是非常忙碌的，朗读英语，运动，阅读书籍等等。

我看到这本书的作者经历了车祸，经历了工作失败，负债累累，对他自己打击很大，可是后来他开始改变，决定6点起床，做了很多动作，比如冥想、自我激励、写日记、阅读和晨练！列出清单，第二天就开始行动，每个动作控制在5—10分钟！这样就多出一个小时。不仅压力变小了，精力充沛、头脑清醒、专注度也大大提高了！更能轻松的设置目标、制定策略和执行计划！在执行“神奇的早起”计划两个月的时间，作者的收入远超以前。

我们需要改变思维：过去不等于未来。你要进行自我激励，相信一切皆有可能，你有能力实现自己的愿望。

梁实秋早起篇三

寒假期间我阅读了《早起的奇迹》这本书，这本书堪称奇迹的存在，作者哈尔用自己的亲身经历向世人展示了早起的奇迹。在阅读期间我刷到了很多关于这本书的讨论，网友纷纷呐喊这是一本有着奇迹的书，给茫然的人指明了前进的方向。看完这本书后，我觉得我更关注带给我的是自律的养成。

哈尔·埃尔罗德说：“要么躺在床上等待生活的暴击，要么早起创造奇迹！”与其说作者充满艰苦挫折的一生让他证明了

奇迹的存在，我更认为哈尔的努力、自律让他成为了奇迹。他前半生一帆风顺，后半生的坎坷起伏，可谓是大起大落戏剧一般。

很多人在遭遇挫折时坚持不下来，选择了轻生，放弃了宝贵的生命。在哈尔这里让我看见了奇迹的存在，看到了对生命的敬畏。在人生低潮来临时，哈尔没有自暴自弃，反而是接受了朋友的建议，开始早起晨跑，慢慢的调整自己的状态，收获了“save”人生拯救计划，使他重新焕发出旺盛的精力面对来自生活的挑战，坚持自律，让自己重新回到人生的巅峰。

哈尔的经历值得我们深思，在挫折来临时，我们应该如何面对，自律是一个很重要的成功因素。早起就是一件平常的事，但是坚持很难，很多人都不会有，我们常常被束缚于晚上熬夜、早上赖床的习惯。个人认为这并不会影响什么，我觉得每个人的成功之路都有不同的特色，没有必要完全复制别人的道路，做自己就好。成功的路上总是充满着荆棘，让我们披荆斩棘，闯出属于自己的人生道路。

坚持是一件很困难的事情，但并不是做不到的事情，像哈尔提出的建议，可以利用外界的因素迫使我们养成良好的行为习惯。日复一日，年复一年。你会发现坚持是一件很快乐的事情。

梁实秋早起篇四

我重新看这本书，是因为在两年前的时候，认识了一位早起的领导，并且有幸和他一起工作了一年有余。这样一段共事的经历和从他身上学到的东西，就和这本书的要义一样，早起的奇迹。

大概所有人都知道，早起的鸟儿有虫吃。

简要说一下榜样的情况，清华学霸、健身达人、年纪轻轻的一把手；我总觉得用人中龙凤和个中翘楚来形容绝不为过。

最可怕的还有，这样的人还在拼命、还在努力、还在早起。

《早起的奇迹》这本书，就是我在观察他很久之后，偶然在书单上看到的一本书，觉得当即决定买来看一看。两年后，我也更有时间和精力能够开始模仿他、学习他。

早起这件事，可能是我们人生中为数不多，只要你肯学，马上就能从别人身上学来的东西之一。这件事本身最大的好处，就是你比别人多了整整一个早晨，是的，整整一个早晨。在接触这个榜样和早起之前的几年里，我是个典型的夜猫子，之后我看到了这个大牛！

其实这本书是典型的时间管理的书，和我之前在喜马拉雅听到的“时间管理易效能”、“卓越领导力”的公司培训是非常相像的。同样有时间计划表、同样有重要且紧急的事件排序、同样有“自我肯定宣言”这些非常必要且重要的工具。

这些，我都在榜样的本子上见到过。

就怕梦想照进现实，而这个时刻，你我是个看客，隔壁家的他是楷模。受了这样的刺激，因为之前可能混的层级level不够，导致见不到这样的大牛，误以为自己还行。但是真正遇到了这本书和这个人，仔细想了想，自己还是需要改变点什么。

后来，我变成了一个早起型，有时候觉得自己学到了一些精髓，但有时候觉得是岁数大了，赶紧把这本书再拿出来看看！

围绕savers的人生，大意就

是silence□affirmation□visualization□exercise□reading□scribing
来把生活搞成自己想要的样子；心静、肯定、具象化、运动、

阅读、书写这六个步骤的反复强化，能够形成习惯，如果在早晨做完和强化这些，那么就能比别人早迈一步。

全书的序言前，用巨大的字体写着：

我要学会掌控自己的工作与生活，无论我经历了怎样的过去，都应该拥有更好的未来。

这大概是所有看这本书人的初衷吧；这本书再读一遍的感觉，它特别像一个励志的故事，又像是一个特别鸡汤的报告文学，还特别像一个培训课程。

浓浓的鸡汤味那是肯定的了，却也有很多指导实践的培训内容，关于习惯养成的方法，简单的到复杂的，简易的到深刻的，这些都能够潜移默化的影响我们的思维方式，进而改变我们的行为方式，最终找到那个想成为的自己。

突然又想到那句话，白日做梦、行我所梦、以梦为马、马到功成。

叫醒你的不是闹钟，是理想，加油啊！

梁实秋早起篇五

第一次结识《早起的奇迹》，那时正处于一段特殊时期内，疫情防控还未常态化，作为一名理科研究生难得在家中度过，寒假连接暑假的一整个学期，这可能是学生时代唯一的一段闲暇学期吧，正因为这样，才有大量的空闲时间阅读。

在那段可谓无所事事的时期中，《早起的奇迹》给我带来了强烈的冲击。读完这本书，我收获了受益终生的好习惯——早起，在打开这本书之前，对于一位研究生来说，6点起床简直是不可思议的事情，而现在6点起床已经成为了我的日常作息。就像书中提及的观点，大多数时候，我们感觉睡不醒/没

睡够的’主因并不是生理导致的，而是由于我们给了自己的心理暗示——睡眠时间太短了，我会很疲惫。