# 每天能早睡早起作文(推荐25篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-05-16

*每天能早睡早起作文1培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”习惯对一个人至关重要，好的习惯可以成就一个人；坏的习惯也可以毁掉一个人。从小我们就要养成良好的习惯，让它成为...*

**每天能早睡早起作文1**

培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

习惯对一个人至关重要，好的习惯可以成就一个人；坏的习惯也可以毁掉一个人。

从小我们就要养成良好的习惯，让它成为我们生活中习以为常的事情，做起来才会好不费劲。为什么有的人做一件事情看起来很简单的就可以完成，因为在他锻炼的过程中早已形成了一种习惯，日复一日的锻炼，成为了肌肉记忆，所以看起来就毫不费力的完成了。

我也会有这种习惯，在看书或玩手机的时候，看见了自己特别喜欢的句子或食物，我就会把它收藏起来，然后把它摘抄出来背诵，让它们成为自己的知识点。每次学习的时候都会收获良多，感受到了揭开文字的面纱的感觉以及学习的魅力。

我也是一个看不得脏乱差的人，每次看见家里面乱糟糟的，心情就不好，总觉得不收拾好它我心里那颗心就悬不下来。这些好习惯都陪伴我好多年，都没有丢掉，我会继续保持这种好的方面，向更好的方向前进。

我希望好的习惯可以继续保持，不好的习惯就早些改正，让好的习惯陪伴着我们健康、快乐的成长。

**每天能早睡早起作文2**

昨天听了一个关于早起的正能量的演说，即使刚开始看到这个话题觉得有点些老生常谈，但是十几分钟听下来，还真的是觉得又受到了激劢，也许，只要是正能量的话题，永远是经久不衰，值得一再地提倡。

文章从不同的角度讲到早起，最先讲的是一天24小时，对应我们的一年四季的24个节气，演讲者说了一大堆，我只对平常印象较深的一些节气记得会清晰些，大致就是到了深夜就是大寒，冬至的意思了，不过听到这的时候，让我觉得做为中国人，这个24节气的常识还是要背熟比较，说到做到，这算是自己的一个学习任务了。

演讲者说早晨5点起是最佳的，因为那时候阳气正好随太阳升起，起来活动活动，一天其实会很精神。我想大家肯定有过同样的一个感受，就是在如果睡懒觉，一觉睡到大中午，起来的时候，精神不一定会是最好的状态。反而有时候早起，呼吸清晨的新鲜空气，看看正渐渐泛白的天空，那种感觉更好，更有一种好像比别人的一天多出了一两小时的感觉。

演讲者提议到，如果做不到每天5点起床，至少可以在5点的时候，起来早动十几分钟，让体内地阳气升起，再去睡觉，那也是效果很不一样的，但我觉得如果再睡回笼觉，估计一两小时都睡不够。所以，还是提倡，渐渐地一天天提早一点儿时间起床，慢慢养成习惯，毕竟早起，的确是个很好的生活习惯。

**每天能早睡早起作文3**

老师常对我们说：“要多读书，读好书。是的，读书确实有很多好处。请养成读书的好习惯吧！

读书可以开阔视野，增长知识。人的精力是有限的，时间也是有限的，不可能花费很多的时间用自己的双腿跑遍天下、周游世界，来获取想要得到的知识。可读书却大不一样了，只要你在空闲时间去一趟书店，买上一本想看的书，在家里细细品味它的内容，就可以“畅游”世界，“纵观”古今……每本书都是不一样的，把看书后的体会和收获结合在一起，就能做到上通天文，下知地理……

读书可以让我们懂得很多人生的道理。每本书内容不同，所说的事理也不同。在我看过的书中，《三国演义》告诉我：有勇有谋才能成大事；《101个学习方法》告诉我：学习不能死板地盲目地去做习题，要有一套学习方法；《爱的教育》等儿童文学作品告诉我：人与人相处需要宽容……还有许多我没看过的书，一定也讲述了数不胜数地人生道理！

读书可以滋养我们的心灵，催促我们奋进。去年寒假，爸妈上班，外公外婆去走亲戚了，只有我一人孤零零地呆在家里，心里无比寂寞、孤独。突然，我看见了放在书桌上的一本书——《在长长的跑道上》，便津津有味地看了起来。书中的情节吸引着我一页一页地往下看。不知不觉，一上午过去了。妈妈和爸爸下班回来了，半天的时间我就在这精彩的书中度过了，同时，我也从书中明白了一个可贵的道理：无论做任何事情坚持就是胜利！

让我们养成读书的好习惯，让书籍伴随我们的一生！

**每天能早睡早起作文4**

我推开尘封的记忆的大门，与您一同找寻那深藏的回忆。

您还记得吗？那夜的月色极美。正值盛夏，远处高低起伏的丘陵在深沉的夜色中更显神秘，却并不可怕，因为您说过，那其中住着美丽可爱的精灵。我问您见过吗？您说没有，但是我就是您独属的小精灵。门前的桂圆树零零散散地结着果实。一颗粗壮的枝干上挂着一个简陋、粗拙的秋千，那枝干经过秋千绳多次的摩擦，已被刻下了深深的印痕。

秋千上，坐着我和您，彼时的您，哪怕华发满布，可身体也还算硬朗，还能抱着幼小的我。我依偎在您的怀里，脑袋紧贴在您的胸膛，聆这您令人安稳的心跳声。“奶奶给你讲故事吧。”“好呀！”我听着您用温暖而又柔和的话语为我讲诉了一个又一个新奇或神奇的故事，和您一起附和的是草丛里的虫鸣。世界万物，好似都因您的话语而显得平和、安稳，我睡眼朦胧，渐渐沉入梦乡。恍惚之中，似乎对您说了一句：“奶奶，我明天想吃您的做的早餐。”

第二日清晨，太阳并未没有完全升起，只是露出了几缕迷蒙的光辉。万物似乎都未复苏。半梦半醒之间，我听到屋子里有几声刻意降低声音，我的身边也少了温暖的触感。我是和您一起睡的。恍惚着，却不知为何惊醒了，我伸手摸了摸身旁，却感觉不到您的存在。我顿时慌了，光着脚丫便下地去寻找您，嘴里还喃喃着：“奶奶，奶奶，您在哪儿？”我蹒跚地走到了厨房，眼帘中忽然映出了您佝偻的身影。一股温暖的感觉从心中升起。

您佝偻着身躯，在生火，脸上是不小心蹭到炉灰，满头的华发在几缕阳光的倾洒下更显得虚幻，布满折皱的双手上还有日积月累留下的茧子，一袭衣衫因多次洗涤而发白，连上面的补丁都显得老旧，动作沉重而不失敏捷地继续手上地工作。我看着您，直着锅炉里升起的腾腾热气，迷蒙了我的视线。我才跑到您身边，问：“奶奶，您在做什么？”

您说：“我在做给你的早餐啊。”

“为什么要起那么早啊？”

“习惯了啊，你快去穿鞋洗脸，快好了。”

那一刻，我忽有一种说不清的感觉，我抱紧了您，久久不放。

您的身躯愈发不好，背愈发佝偻，但您眼中不散的，是您对孙女的爱，是您对家的爱与眷恋。

**每天能早睡早起作文5**

今天不知道为什么这么兴奋，我5点45分就在床上熬不住，要起床了。

平常都是爸爸6点50来叫醒我的，可这回――居然是我叫爸爸给我拿衣服穿！爸爸把我的衣服递给我时，我发现他还是有点眼睛都睁不开的、昏昏沉沉的样子。

这么早起来了，我觉得一切都很新鲜。我飞快地穿好衣服、裤子、袜子和鞋子，然后像一阵风似地冲到楼下去了。果然，一到楼下，我惊奇地发现，全家都安安静静的，客厅里只有――外公一个人！

我先向外公问早，然后就去洗手间拿牙杯、牙刷和牙膏。可是，一进门，尽管我是轻轻地，还是把外婆吵醒了。我向外婆说了一声早上好，外婆竟然迷迷糊糊地觉得自己睡过头了。我说：外婆，还很早，你继续睡吧。于是，我就跑到阳台去刷牙了。

刷完牙，洗好脸，我到客厅里擦雪花膏和橄榄油。当一切都搞定的时候，我情不自禁地打了一个响指：“OK！”

可是，现在离上学时间还有足足一个小时啊！接下来我该干什么呢？爸爸趁机说：抓紧时间写一篇文章。当时，我就心想：早起真悲剧，起来了还要写文章。

不过，小情绪马上就过去了。我坐到了书桌前，开始认认真真构思、打草稿，然后又津津有味地把题为《早起》的这篇文章写完了。

时间差不多了，我就跑到餐厅去吃早饭――今天的早饭，好好吃啊！

**每天能早睡早起作文6**

丝丝是个爱睡懒觉的女孩。太阳公公为了帮她改掉这个坏习惯，发动小闹钟·喜鹊帮她找到早起的理由！

清晨6：30，小闹钟用美妙的铃声唤醒丝丝：“主人，起床啦！起床啦！”丝丝不耐烦地把小闹钟给关了，小闹钟哭了。这被在等候的太阳公公看到了，于是太阳公公向站在丝丝窗前树枝上的喜鹊们示意。这时丝丝的窗外传来了一阵喜鹊的叫声：“吉家家，吉家家······”同时太阳公公也发出了刺眼的光芒，直照在丝丝床前······在被窝里的丝丝想：它们这么早起来干嘛呀？被窝里多舒服呀！我多睡一会。这时丝丝想起妈妈QQ里曾说过的\'一句话：早起的鸟儿有虫吃，早起的虫子被鸟吃。那我是虫子是鸟儿呢？丝丝为这事纠结时，“吉家家，吉家家·····”喜鹊告诉了她答案。丝丝被它们的真诚感动了······一骨碌从床上爬了起来。第二天，第三天······大家一直陪丝丝坚持了21天。丝丝终于改掉了爱睡懒觉的坏习惯，找到了早起的理由。每天清晨6：30，小闹钟就用美妙的铃声来唤醒丝丝起床；能听到喜鹊们新编的歌曲；拉开窗帘，能看到太阳公公在“蓝天公司”忙碌的情景。丝丝也很好地利用时间，静下心来看书了······美好的一天就这样开始了！大家看到丝丝已经养成了每天早起的好习惯，开心地笑了······

**每天能早睡早起作文7**

有一天清晨，我被浴室里传来的梳洗声吵醒了！看看时间，才早上四点钟。过了一会儿，我发现爸爸妈妈要准备出门，我连忙从床上爬起来说我也要去。

原来，爸爸妈妈在清晨四点半一起出门有好一阵子了，出门的原因是因为那阵子的气候很差，有寒流又下着雨，家里只有一部车的情况下，五点钟要到公司的爸爸载着妈妈和他一起去机场上班，然后妈妈再把车开回家，以便送我去上学，避免因为骑摩托车让我吹风受冻又生病了！

下着雨、四点多的冬天清晨，天色还是很暗的，雨刷“涮！涮！”的来回摆动着，路旁黄色的路灯即使尽责的亮着，也仍是让人看不清前方的景色。路上没有什么车子，如果不是有车里的音乐声陪伴，会寂静的令人害怕！尤其是往机场的路上，空旷得让人没有安全感也容易失去方向感。我坐在车子后座，好奇的看向窗外，张望着我不熟悉的黑暗街景，心里想着妈妈是哪来的勇气，敢在爸爸下车后一个人在这么恐怖的情况下把车开回家？

返家途中，妈妈说，难得我也这么早起床，就一起去吃早餐吧！我们在24小时营业的速食店，点了我最爱吃的活力早餐，吃得饱饱的，再继续往可爱又温暖的家前进，然后睡个小小的回笼觉再起床上学。清晨的特殊经验，让我觉得真是太刺激了，一整天都精神奕奕。

一次早起的经验，才让我发现了妈妈这么辛苦的牺牲自己的睡眠时间，默默为我付出的爱，如果我没有早起，我也许不知道妈妈这么勇敢的爱我、保护我，也真正体会了“为母则强”这句话。谢谢你，亲爱的妈妈！

**每天能早睡早起作文8**

当你踏进美丽的洁净的校园里，忽然看见地上有一片纸，你会捡起来吗？你可能不会，但是我会捡起。

当你桌子下面干干净净，忽然别人扔来一个纸团，你会怎样做？你可能会“还给”他，但是我不会这样做，我会把纸团捡起来，扔进垃圾桶。

当和你看到有人乱扔垃圾，你会去阻止他吗？你可能会置之不理，但我会去阻止他。因为我深知：校园是我家，卫生靠大家。如果大家都像我这样做，那校园一定会变得更美丽。

可能你已经猜出来了，我，就是“卫生达人”——陈佳羽。

讲究卫生，其实是一件随手可做的小事。但是，在今天，讲究卫生好像变成了同学们的“累赘”，必须老师提醒才能做到。所以，不少同学选择了减轻“负担”，我们那美丽的校园才会从年轻漂亮的少女变成丑陋不堪的叫花婆。但是，还有一部分同学和我一样，讲究卫生，见到垃圾就捡起。

有一次，我看见一个小女孩喝过奶后，随手将奶包扔在地上，扬长而去。好像什么事都没发生一样。我跑去阻止说：“你把奶包捡起来吧，扔在这里会污染环境的！”她扭头看了我一眼，不屑地说：“这有什么大不了的！”说完就走了。我像是被锤子重重地砸了一下，脑海里不断浮现出她那轻蔑的表情和那句话：这有什么大不了的！确实，这没有什么。但是，试问大家想过没有：如果人人都和她一样，那校园岂不是成了垃圾场了？

希望大家记住：校园是我家，卫生靠大家。团结的力量大，只有大家都讲究卫生，不扔纸，看到垃圾主动捡起。这都是随手可做的小事，但意义却完全不同：扔纸只会让校园更脏，而捡纸会让校园更美丽。你愿意和我一起，成为“卫生达人”吗？

**每天能早睡早起作文9**

东方鱼肚白，晨星寥落，“吱吱喳喳！……”站在枝头上雀跃的麻雀发出了格外清脆响亮的叫声；“咕咕咕——！”早起的公鸡，雄赳赳、气昂昂的，也打开了嗓子，唤醒了天上的太阳，阳光从缝隙中照射在房里，我不自觉的走下了床，木质地板发出了“叽哦叽哦……”的声响。我抬起了头，看着挂在墙上那木头色的古典时钟，才五点多啊，今天我起得真早！

“早起的鸟儿有虫吃”香浓的牛奶，扑鼻而来；焦黄酥脆的吐司，挤上一些香甜可口的美乃滋，放上一片正滋滋作响的火腿和一颗Ｑ嫩润滑的荷包蛋，“嗯——！”我不禁赞叹：“好丰盛的早餐啊！”吃着美味的早餐，欣赏着窗外，眼前一幅美不胜收的风景画般的日出，我迫不及待的迎接眼前即将“破晓”的美景。一片橘红色的天空，交错着滚着耀眼金边的白色云朵，真是美得让人不得不拿起相机按下快门，捕捉这一刻千载难逢的美景。

早起的我，吃完了一顿美味无比的早餐后，便出门散散步。路上的车子少得可数，这可是我每天早上赶着上课的交通颠峰时间所难得一见的。做运动的人们却是多得就连十只手指头反覆数了好几次都数不完呢！早起的人们，个个容光焕发，跳舞的跳舞、散步的散步、运动的运动、聊天的聊天……个个都浑然忘我，真是好不热闹啊！至于我呢，也不例外，我听着音乐，漫步在充满欢喜的晨光中，使得今天的我显得格外的轻松、格外的自在！

精神饱满的我，带着一颗满心喜悦的心，情慢慢的走回家。开开心心、悠悠哉哉、雀跃不已，真像个刚买到糖吃的小孩哇！早起，真是一举数得啊！早起的经验真美好，令人无法忘怀啊！俗话说：“一日之计在于晨”！所以，我要天天早起，让自己有美好一天的开始。

**每天能早睡早起作文10**

有些人喜欢早起在早上开始一天的工作，而另一些人喜欢在起床后的一天晚上工作到深夜。你更喜欢哪一个选项？我会选择在早起早晨。这种观点是基于以下原因。

由早起在早上你可以欣赏到很多好东西，大自然提供。您可以呼吸新鲜空气，气味芳香的鲜花，听鸟儿在清晨的歌声。多么美丽的世界！在此期间，这些可以刷新我们的大脑，并迅速获得了一天的工作做好准备。我们可以立即集中的工作，高效率和解决的问题。

例如，当我在初中的时候，我早早起了床，在每天早上去了我的教训，准备的课程，我将有这一天。我发现它是如此有效，我记住了我的学习材料如此之深。相反，人们谁起床晚睡觉去年底往往离开整天的工作到晚上，往往去，直到完成当天的工作，睡觉。这不是一个良好的生活习惯，也没有一个有效的工作方式。

有人问我为什么我想早起，开始一天的工作，因为我相信这是对我们的健康有好处。在身体的循环如下的性质：当太阳上升，现在是时候起床；当月亮上升，现在是时候上床睡觉。此外，由早起，我们可以有时间做一些锻炼可获得如慢跑，登山，游泳，这将有利于我们的健康。许多统计数字显示，大多数人谁长寿生活早起早睡晚，起床时上床睡觉。已故违xxx生物学，因此会损害健康。

与起床晚的人根本来不及做早锻炼可获得。

总之，早起在早上开始一天的工作，是聪明人的选择，它可以造福两国人民的工作和健康。

**每天能早睡早起作文11**

自从放假以来，我突然之间就没有了上课的感觉，我每一天都是晚睡晚起，所以当我起床的时候就已经很晚了，可是今天的我不一样，我不知怎么一下子就提早起床了，即使是在学校也没有如此积极向上！

可是大清早起床总会有一些问题，在这个时候天还没有温暖的太阳，所以也没有可以照射到屋子里的阳光，所以在家里的我总是感觉有一些冷，因此我在起床以后就准备烧火取暖！烧火以后的家里总算是有了一丝温暖，我在家里也不会有寒冷的感觉，而且这一次的烧火并没有看见烟熏的发生，看来早上烧火也是有好处的！

不过提早起床的我却没有什么事情，所以我总是无所事事的一个人，然而我却不知怎么时间一下子就这样过去了，而我什么事情也没有做！

这样的生活实在是有一些无奈，好不容易提早起床却没有做什么，可是我自己也没有决心去努力学习，看来我还是需要努力学习一会，这样才不会让时间白白浪费！

**每天能早睡早起作文12**

前不久看到一位心理老师的分享，说的是关于早起的那一段时间，我们怎么去使用它，就会给我们一整天不一样的心态。

当时看到这个分享只觉得有道理，而且自己也认同，平时也会尽量地按空上建议去做。可当今天早晨，我趁着早起的时间看了一本正能量的书籍，它给我的正能量的感受，让我对于老师的分享有了更深层次的认知。

我们都知道早起的好处，但是同样是去做了，很多人却都有不同的收获。其中最大的一个区别就是，有的人知道自己早起要做什么，有的是只是跟风说要早起，却真正起床了却一点计划也没有，于是早起对他们来说只不过是醒了，换个姿势刷手机而已。

即使是很正能量地跟别人一起学着跑步晨读，但如果不是自己打心眼里有这个认同感，发自内心愿意自己这么去做的话，那么这个现象往往也只会维持几天或者一小段时间，就不了了之。

这些情况，我都遇到过，看到踌躇满志，结果很快就半途而废，还给自己找了特别多冠冕堂皇的借口，到头来都有点儿小瞧自己了。

所以，早起是必要的，但知道自己为什么早起，要做些什么，而且是自己真心想去做的，那才是最为关键的。

早上看了一本励志人物传，被主人公的努力所打动，无形中她的正能量也影响着自己。当放下书，去做其它事情的时候，也能觉到一份很积极的能量。

同样是早起，请先明白自己的动力以及想要达到的目标，这会让你更加地有斗志。

**每天能早睡早起作文13**

有了好行为，才能养成好习惯，因为行为是习惯的根本，好行为做多了，好习惯自然而然就会养成。

为什么要养成好习惯？因为习惯是做人的要素，养成好习惯为的是自己，也为的是他人。比如，跟同学交往，要养成有礼貌的习惯，没有礼貌，同学之间的关系就可能恶化，就不能实现双赢或多赢。

好习惯养成后贵在坚持。行为是一个人素质的反应，从他的行为上，能够看出这个人怎么样。如果我们不坚持好习惯，坏习惯就会趁虚而入，比如，我早上形成早起的习惯，那种懒惰的情绪就一扫而光。

养成好习惯很重要，它关系着整个人的方方面面，甚至影响着一个人的人生，在你需要帮助的时候，别人会乐于帮你，甚至有时还能救命呢！作为一名小学生，我应该养成尊敬师长、上课注意听讲认真完成作业、遵守学校纪律、关心团结同学、维护好五（7）班的荣誉等习惯，做一名阳光少年。我想，如果每个人都能从我做起，从身边的一点一滴的小事做起，那么，我们每个人将会养成好习惯，我们的社会将更美好、更和谐、更温馨。

**每天能早睡早起作文14**

自从上幼儿园，我就是班里的“迟到大王”。上了小学，这个毛病一直到了三年级还没改过来。

前天，我好好反思了这个毛病，下决心要改正它、消灭它，这样我就能早起了。

暗杀行动a：闹钟。闹钟是阵营里厉害的史诗级杀手。它总能在规定时间内响起警报，找来精神和活力两路兵马前来抗敌。很快就把困意大军击退，去暗杀“晚起”。可计划百密一疏，又有困意大军合上了我的眼皮。我再一次起来，已经7：50了。哎，a行动失败！

暗杀行动b：生物钟。相信大家对它都不陌生吧！可是生物钟有两种，第一种就是大家常见的冬眠、睡眠生物钟。另一种，哈！就是妈妈掀被子啦！呵！妈妈7：30就把我的被子掀开，“晚起”被抓住了！可它贼心不死，又让我睡了个回笼觉。

最后，我又试着把“早起”将军调过来抗敌，可它说只有好朋友“早睡”才能请到他，否则说什么也不应。我只好去找“早睡。”一路上，遇到了“作业”挡路，我一项项地把它们全都消灭掉，终于请来了“早睡”、“早起”两员大将，在清晨，杀掉了“晚起”。

今天，我到教室时，教室里非常安静，只有十多个人。他们哪里知道，为了早起，我是多么努力拼杀！

**每天能早睡早起作文15**

放暑假了，你是不是睡到自然醒呢？古人说：“一日之计在于晨”。所以我们要好好的把握早上的时光来做一些有意的事。

早上起床时，我望着窗外，看到有许多人在晨跑，因为早上的阳光不强，而且空气新鲜，是个适合做运动的时候，在那时候运动的人，不但可以呼吸到新鲜的空气，还可以促进身体健康，真是一举两得；我看到爸爸早上去游泳，古人说：“早起的鸟儿，有虫吃”。只要对某件事有兴趣，就可以利用早晨的时光来练习，下次有人要跟你比泳技，你一定可以略胜一筹，赢得比赛！

有一次全家人到山上渡假时，我们住了一间小木屋，隔天我一大早就起床，我走到阳台，看到叶子上有一粒一粒的露水，而且吸到新鲜的空气，让我整个人神清气爽，精神提振许多。

“一日之计在于晨”和“早起的鸟儿，有虫吃”。这两句话，让我知道早起的重要性，我要养成早睡早起的好习惯，因为早起的好处实在太多了。

**每天能早睡早起作文16**

好习惯影响人的一生。如果一个人没有好习惯，那么注定会被社会淘汰，如果坏习惯占据你的全身，你就会变得颓废不堪。

金无足赤，人无完人。每个人都有优缺点，我也不例外。例如：我不爱劳动，语言表达能力不强等。但是我也有几个好习惯，让同学们钦佩。

我喜欢看书，书是知识的宝库，是心灵的救赎，是提高人素质的保障。每当我高兴或烦闷的时候都会找到书来诉说或者倾听，为此妈妈给我买了许多书，有《十万个为什么》、《中国百科全书》、《汤姆叔的小屋》四大名著等。一有空我就如饥似渴的读起来，这已经成了我的习惯。

记得周日的一天早晨，我又像往常一样坐在书桌前读起了我喜欢的科技读物，我陷入了书给我提供的遐想中。我仿佛和那些大科学家们一起乘着光速的宇宙飞船去探索宇宙的奥秘，勘察了行星，在那里播下了生命的种子，运送了一部分人去那里居住，减轻了地球的负担。我也成为了一名为社会造福的科学家就在我尽情陶醉的时候，一双手把我从梦幻中拉了回来。啊！我这是在哪呀！这不是木星吗？我惊奇的问。妈妈说：儿子你怎么了？这是咱家呀！我这才恍然大悟，原来这是幻觉呀？妈妈又说：你真是个书虫，快去吃饭吧？

因为我多年来养成了看课外书的好习惯，所以我的课外知识也就特别丰富，课堂上我总能回答出与众不同的问题，记得在一次语文课上老师问我们谁知道沉鱼落雁闭月羞花的典故时，全班只有我把手高高举起，侃侃而谈。书给了我自信和力量，也是书让我成绩一直名列前茅。在上学年度我们全县统考中，我以学年榜第一的好成绩为学校争光。

我要一如既往的多读书，读好书，为我今后的学习打好基础，改掉身上的不良习惯，做一个全面发展的好学生。

**每天能早睡早起作文17**

清凉新鲜的空气、破晓时的朝曦、轻拂的晨风、晶莹剔透的露珠、檐上小鸟的吱吱喳喳声……这些，只有早起的人才能看得到、感觉得到、听得到。

在宁睁的街道上散步、溜狗、慢跑，在空旷的广场上打羽毛球、跳土风舞、做健身操、丢飞盘……使筋骨畅快、精神振奋，休息时和同志点头寒暄，顺便话家常，这种愉快的气氛只有早起运动的人才能享受得到。

当明亮的晨光映照在窗权上，趁着神清气爽时读书，不但容易记住，而且头脑特别清醒，这种事半功倍的效果，只有早起晨读的人才能体会。

面对着清淡的清粥小菜或营养丰富的面包牛奶，只有早起的人才能从容食用，充分吸收所需的营养。

俗话说“一日之计在于晨”，只有早起的人才能把握晨光、为一天的工作做完善的准备，并快乐、精神充沛地投人一天的生活。而晚起的人。往往匆匆忙忙、睡眼惺松、精神委靡。相较之下，早起的好处就更明显了。此外，人们常说“早起的鸟儿有虫吃”，同样的道理，早起、勤劳、有健全体魄的人，当然能把事情做得更完整，更能得到人家的信赖，而有更多的机会。

我们了解了早起的好处之后，必须去身体力行，养成早起的习惯，才能真正的得到早起的好处。

**每天能早睡早起作文18**

都说早睡早起身体好，可现在生活的我们，都是晚睡晚起比较多。好像对于我们来说早睡和早起都已经太难太难了。

毕竟现在生活中，我们各自都有各自事情要做，学生要完成学业，上班族有自己的工作，而陪伴着我们的父母，有时候也因为我们，而深夜不眠。有时候我们自己觉得熬夜没有什么，但是关心我们的人会为我们担忧，例如我们的父母会担心，担心我们熬夜，然后上课没有办法集中精神听课。没有充足的睡眠，工作不能够正常的进行，然后一拖再拖，身体就会受到伤害。一个人每天表现出来的那种状态，也会对周遭的在乎你的人造成一定的影响。哪怕是为了那些在乎你的人，不要那么担心，我们也应该保证自己身体的健康。

睡觉是我们每个人都要做事情，人不可能不睡觉，也许有各种各种各样的事方式保持我们精神去学习，去工作。例如，达芬奇的作息方式，工作一定的时间，然后去睡眠休息一段时间，虽然证明这样的方式是有可行性的，对我们的身体也没有什么影响。但是无疑，我们是很少能做到像达芬奇那样的作息方式，大部分人都只是普通人而已。

睡眠不足的危害非常大，会让我们的身体新陈代谢变得缓慢，让我们的大脑思维方式受损，以及影响我们的正常发育，尤其是对于我们青少年。得不到良好的休息，让我们的精神萎靡，心情也会燥不利于我们更好的生活。

保持充足的睡眠非常重要，是为了让我们更好的去学习，去工作，所以不要拿着学习和工作的借口，让自己熬到深夜而不眠。而且有些人熬夜可能都不是因为自己的正当工作，而是因为娱乐休闲。这才是最不该的事情，也许我们也应该享受生活，但是维持我们的健康才是第一位，健康是一件非常重要的事情，不管在哪个年龄，不管在哪个时刻。有一副好的身体，才是我们做任何事情的唯一基础。

如果你想要适当的放松，你可以给自己一个合理的安排，例如周末的时候不要呆在家里，出去玩一玩，呼吸一下新鲜的空气，给自己一个合理安排，做一个自律的人。再者，睡觉也是一种放松，睡眠不足才会让我们更加的烦躁，不要放纵自己，而以为那是让自己放松的方式。

所以不要给自己找正当理由，而不睡觉，也不要因为娱乐休闲而让自己的身体受损。因为不能保证自己健康体魄的任何理由，都不叫正当理由。如果不能活着，我们又怎么谈精彩的活着？好好的活着呢？

**每天能早睡早起作文19**

唉，人都有烦恼，我的烦恼就是起床早了。

虽然早起是已经好事，但是，我悲催的发现，我起来的太早了，我竟然是五点钟起来的，我太早起来也就罢了，可是这也太早了吧。

一天，我早早的起来了，外面的天还是黑的，而我打开灯一看，我吓了一跳，才五点几分而已，我就起来了，可是我悲剧的发现了一个问题——我睡不着了，不管我的眼皮在怎么的沉重，我都是睡不了，我只好把眼睛闭上等到天亮了。

还有一次更厉害的，我用一次醒来了，感觉好像没有到了六点，我坎坷不安的看来一下钟表，混蛋呀！才一点钟，我现在怀疑我的生物钟是不是有问题了。我睡了下去，可是我再次醒来的时候还是我最常见的五点，不是吧，我有这么衰吗？我之好恨铁不成刚的睡了起来。

不过，这都是小事有一次我还起来的更早呢，如果我还没有记错话，我那一吃醒来的时候好像十二点吧，好吧，我已经可以确定，我的生物钟是彻彻底底的打乱了，我好烦恼呀，语文我太早起来的话就会很困，所以也就没有精力早读了，所以，这种空有则时间却用不了的感觉让我好难受哦。

早起的烦恼困扰了我好久。

**每天能早睡早起作文20**

以前我对读书有一种厌恶感，因为我讨厌读书。可那件事改变了我。

那是一个阳光明媚，万里无云的下午，放学回家时，路过一家书店，我和妈妈便进去准备挑选几本书。我的脚刚刚踏进书店，目光就立刻锁定在一本漫画书上，“我要买这本书。”我指着心仪的书对妈妈说。妈妈却回答：“那你要再选一本故事书。”没办法，我只好顺手拿了离我最近的故事书，然后一脸不开心地回了家。很快，我看完了漫画书，闲来无事，便随手翻一翻那本被冷落的故事书，可没成想，精彩的故事情节深深地吸引了我，我津津有味地看了起来。

从那以后，我的兴趣慢慢地从玩电脑变成了读书，几乎每天都要读几页书，从那以后我也变得勤奋起来，连身边的人都开始赞美我了，说我从爱玩的孩子变成了爱读书的好孩子。有一次，大家都在吃饭，而我却在自己的卧室里窝着，我正看到精彩的地方，都舍不得离去了。到大家吃完饭我还沉迷在书的世界里，真正体验了一把“废寝忘食”的感觉啊。

还有一次，那是星期六，我正在读一本厚的像一个枕头的小说时，妈妈不知什么时候来到我的身边，眉头紧锁，严肃中流露着一种慈爱，“你还去上金笔作文吗?”我看了一下表，发现已经九点多了，“天哪！”说着，抓起书包，放下书冲了出去。

读书使我快乐，书就像一位良友伴随我们左右，我感谢自己爱上了读书，俗话说：“要通古今事，须读五车书！”我喜欢现在这个爱上读书的自己。

**每天能早睡早起作文21**

大家都说：“早睡早起身体好，运动精神没烦恼。”早起能让我们精神充足，才不会一整天都不快乐，所以我们精神充足，所以我们精神充足，还可以快乐一整天。

早起是一件非常重要的事情，因为大人小孩都要早点去上班上学，更重要的是，这样子“早起小精灵”才会在你身旁，让你天天早起，养成早起的好习惯，让学生考试拿满分，让工作人员事情做到好，早起也是一份补品，让我们增加双倍的能量，这样一来，我们对事物就有好奇心，让我们吸收新知识，什么事情都更清楚。

如果不早起的话，说不一定头脑会不清楚、容易昏沉，不太会对事物有好奇心，考试无法拿高分，事情也会做不好，大家就不会再喜欢你了。有时睡的更晚，用餐时间也变了，这样一来，生活作息就变的不正常了，生活作息一改变，变的不正常，自然而然就再也不会去注意时间，这样子就会让自己的生活步调变了样，如果没有早起，身体的抵抗力会变的越来越差，容易生病。

“早起小精灵”都喜欢天天早起的人，它告诉我们早起的好处以及没有早起的坏处，让我们知道早起的重要性，所以我们务必要天天早起，为了我们的身体健康和精神等等，我们要有早起早睡的好习惯。

**每天能早睡早起作文22**

今天，我自己读了一个故事，故事的名字叫《鳄鱼儿子的闹钟》，我来给大家讲讲吧！

鳄鱼爸爸常常对儿子说：“所有的鳄鱼都是八点半之前睡觉。”可是，鳄鱼儿子总是玩玩具玩到九点多还不睡觉。到了第二天早上，总是让鳄鱼爸爸拎着尾巴才能叫起来。鳄鱼爸爸说：“儿子，你什么时候才能八点半之前睡觉呢？”鳄鱼儿子说：“等你给我买个闹钟，我就八点半之前睡觉。”于是，鳄鱼爸爸和鳄鱼妈妈就商量着要给鳄鱼儿子买个闹钟。他们借了一些钱，可是闹钟太贵了，所以他们就给鳄鱼儿子买了一块手表，戴在尾巴上。

鳄鱼儿子还是不在八点半之前睡觉，他说：“这表太小了，我看不清楚指针指到八点半。”于是，鳄鱼妈妈和鳄鱼爸爸又借了一些钱，买了一个闹钟。可是，鳄鱼儿子还是不肯早早睡觉，他觉得钟表太小了，还是看不清楚。于是，鳄鱼爸爸和鳄鱼妈妈又借了一些钱，买了一个带钟摆的钟。这个钟是最大号的，鳄鱼儿子还想说这个钟小。可是，还没来得及说，钟表正好指到了八点半。钟摆一下扯住了鳄鱼儿子的裤子，把他扔到床上了。鳄鱼儿子不一会儿就睡着了。第二天早上，鳄鱼儿子不用爸爸叫，就自己起床了。

故事中的鳄鱼儿子总是找理由，不想早睡觉，结果睡得晚，第二天早上总是让爸爸拎着尾巴叫起来。后来，鳄鱼爸爸和鳄鱼妈妈给他买了一个带钟摆的钟，到了晚上八点半，钟摆一下就把鳄鱼儿子扔到床上。他睡得早，所以第二天不用爸爸叫，就能早早起床了。

上学的时候，我晚上睡得很早，早上不用妈妈叫，我就能自己起来背诗。自从放暑假开始，我晚上睡得很晚，早上就起得很晚，起来还觉得很累。读了这个故事，我觉得早睡才能早起。以后，不管是上学还是放假，我都要养成早睡早起的好习惯，让身体变得健健康康的！

**每天能早睡早起作文23**

昨天跨年夜，虽然没有特地去玩，但也不知不觉到了凌晨之后才休息。

有人说，熬夜是因为不想太快地结束一天，仿佛晚一点睡，就把那一天给拉长了些，自己给自己创造出了多一点的时间似的。

如果是这个说法的话，那早起又仍尝不是这样的道理呢？

试想着，清晨四五点，五六点就起床的人，不就是比八九点甚至睡到大中午的人多出了好几小时更甚至一上午时间。

同样是创造”多出“的时间，有的人宁愿选择不太健康的熬夜也不喜欢早起。这种选择，在周末，假期的时刻，或者是一个需要极度自律的自由职业者那里，尤其的重要且现实。

现在的年轻人，几乎没有人不熬夜，有的深陷其中，有的是又爱又恨，既想改正又觉得困难重重。我觉得，还是遵从内心吧。

尽管昨晚睡得晚，尽管知道今天是假期，但跨年的第一天，实在是不想做一个小懒虫。

我还是在保证睡眠的前提下，让自己尽可能地早起。虽说时间没有平时早，但当我从温暖的被窝里毫不犹豫地起身去洗漱的时候，还是为这个小小的战胜惰性的行为觉得开心。

新的一年，希望我们都能选择适合自己的健康的生活方式，开启更美好的生活。

**每天能早睡早起作文24**

爸爸说每天早上家旺都会有很多好吃早点，品种很多，面条、蛋炒饭、都有。我听了之后，那是个馋呀，刚刚吃完饭就又感觉饿了。我便让爸爸早上带我去吃。

“让我带你去你要早起诶，不然我会迟到。”爸爸这样对我说。哼，你以为这样就会打消我对美食的热爱吗？当然不能！“早起没问题！”我信心满满地说。“六点半就要出发诶！”六点半？那不是六点钟就要起来吗？可是，真的好想吃那里的早点啊……哎呀！不管他了，反正早睡早起是好习惯，早起一点没关系的。于是，我便爽快的答应啦。

第二天清晨。“现在是几点了啊？今天还要早起哦。”我迷迷糊糊的醒了，眯着眼睛看到窗外已经有点光了，担心会起晚，正要起来看钟，妈妈就到我房间里来了，来给我铺被子。我被子已经盖的横过来了，难怪把脚伸直会感到冷飕飕的呢。“妈妈，几点了啊？”我问妈妈。“五点半了，你再睡一会吧。”五点半，离六点还有一会，再睡一会儿吧。我又闭上眼睛继续睡。

“小雨，起来了！”忽然，耳边传来了妈妈的声音，“六点了。”要起来了！我从床上坐起来，发现都不怎么困了，就没有像平常一样坐在床上缓一下再起来，而是直接穿好衣服裤子。六点五分了，窗外还是灰蒙蒙的，和半个小时之前差别不大。

正在洗脸刷牙的时候，发现路上已经有车来来往往了，天很暗，风吹在身上十分凉爽。几分钟的功夫，原本灰暗的天空突然变得发光了，整个世界都亮起来了，这才像迎来新的一天嘛！

六点三十分，我们准时出门，今天感觉天空格外明亮，就像延迟了一个小时出门一样。

早起早起，坚持早起！

**每天能早睡早起作文25**

我们都知道，生活离不开反思。反思是自我完善的方式。糖通过反思，我们可以更好的理解和思考自己的生活。将我们的\'现在、以后、将来、连在一起。让自己将来可以变得更好。今天我就和大家说一说有关反思的话题。养成反思的好习惯。

那么，先让我来给大家来讲一讲反思的主要顺序，第一步是回忆当时的经过。第二步是思考自己的做法有没有伤害到别人。第三步是下一次不再做同样的错事并且不说让别人伤心的话。而最后一步第四步是如果能重来一次，或以后遇到了类似的情况，自己要怎样才能做的更好。

让后，我再来举一个例子。上美术课时，我发现自己又忘记带美术工具了。哎，这已经是第三次了。就照这个来说吧，其实上美术课带美术工具是一件非常平常的小事，但有些同学总是不把这点儿小事放在眼里，所以才会丢三落四。而句子中的我，已经三次没带美术工具了，这及其需要反思。那么，我们要如何才能记住呢。我们可以在课程表上标记一下，在上美术课的前一天晚上把东西准备出来，这样早上就不用在收拾了。还有一个办法，就是吧美术工具直接放在学校里，这样就不用来回的提了。你们看，这就是反思的好处。总而言之，掌握我们反思的时机，就可以达到事半功倍的效果。

再给大家讲讲曾子自省的故事。孔子的学生曾子是一个非常重视反思的人，他每天晚上总是回顾自己一天的所作所为。想想自己给人做事是否尽心尽力了，与朋友交往是否言而有信了，老师讲的东西自己都学会了吗。他每天都以这些问题为镜子，对照自己的行方，这就是自省。

我们要学习曾子，每天进行反思。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn