

# 最新掌控的读后总结(汇总5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 掌控的读后总结篇一

我们都很想去养成一个很好的习惯，有人想要让自己习惯于健身，有人想要习惯于让自己早起，我们往往会发现这些习惯是很不容易养成的，每次健身之后，你不会很明显的看到自己身上多了一块儿腹肌，或者你的胳膊变得更粗壮了，健身便失去了即刻的满足感，在一次两次三次健身之后，我们都无法获得自己想要的结果，于是我们的内心就会告诉我们放弃吧，健身，没有很好的效果，意志力相对薄弱的人，会马上放弃，而一些意志力比较强一些的人，他们会坚持一段时间以后选择放弃，一个好习惯便被无情的终止了。

想象一下，你每天早上起床之后，可以给自己画美美的妆，是不是很开心呢？我们大家都希望开心，养成属于我们自己的好习惯，让我们的生活更加美丽。

## 掌控的读后总结篇二

很多人想养成早起阅读的好习惯，也有很多人想要戒烟戒酒，摒除一些坏的习惯，但我们往往会半途而废，导致我们丧失信心，没有了继续下去的勇气。石石，最近读了一本书，叫《掌控习惯》，为什么大家的好习惯一直难以养成，为什么大家的坏习惯很难戒除，其实不是我们没有决心，只是我们用错了方法。

大家先想一想自己有哪些坏习惯，有人会说我沉迷网络游戏，有人会说，我喜欢抽烟，还有大部分大学生都普遍有一个坏习惯，那就是熬夜。我们先来分析一下，沉迷网络游戏这个坏习惯，网络游戏它是一个什么机制呢？它是一种让人上瘾的机制，你在击杀一个敌人，或者赢得一次比赛之后，当时你就会感到特别的喜悦也就是说你获得的快乐，获得的满足感，是有即刻性的。于是我们慢慢的喜欢上了这种感觉，一次又一次的重复，我们便沉迷上了网络游戏。其实我们沉迷的并不是网络游戏，而是沉迷在完成网络游戏之后即可获得喜悦感。现在大家再来看看，抽烟和熬夜，是不是也有相同的性质呢？

我们都很想去养成一个很好的习惯，有人想要让自己习惯于健身，有人想要习惯于让自己早起，我们往往会发现这些习惯是很不容易养成的，每次健身之后，你不会很明显的看到自己身上多了一块儿腹肌，或者你的胳膊变得更粗壮了，健身便失去了即刻的满足感，在一次两次三次健身之后，我们都无法获得自己想要的结果，于是我们的内心就会告诉我们放弃吧，健身，没有很好的效果，意志力相对薄弱的人，会马上放弃，而一些意志力比较强一些的人，他们会坚持一段时间以后选择放弃，一个好习惯便被无情的终止了。

相信很多人看到这里已经对好习惯和坏习惯，有了大致的了解，也有很多人已经在为养成一个好习惯，找到了一个大致的方向，下面给大家介绍一个养成好习惯的方法：早起之后给自己画一个美美的妆；健身以后，奖励自己拿出手机，看一看朋友圈；阅读之后奖励自己一杯咖啡，这就叫喜好绑定法。在完成一个自己想要坚持的习惯以后，给自己一个小小的奖励，让自己获得即刻的满足感，我们对这个习惯的坚持便多了一份喜悦。

想象一下，你每天早上起床之后，可以给自己画美美的妆，是不是很开心呢？我们大家都希望开心，养成属于我们自己的好习惯，让我们的生活更加美丽。（岳毅豪）

## 掌控的读后总结篇三

为何坏习惯容易养成?因为坏习惯即时奖励，好习惯延迟奖励  
行为转变的四大定律：

1. 让它显而易见：写下执行意图、习惯叠加、改变环境
2. 让它不可抗拒：喜好绑定、消除坏习惯的根源
3. 让它简单易行：最省力法则(每天一分钟冥想)、让坏习惯难以施行(拔掉电视插头)
4. 让它令人愉悦：习惯跟踪法(曲别针)、找到问责伙伴建立习惯契约)

习惯叠加：一个习惯后马上执行另一个习惯□eg.脱下工作服马上换上运动装

习惯绑定：习惯后及时奖励□eg.看书后马上标号

什么习惯是值得养成的好习惯?对别人来说是痛苦的事情，而你却能甘之若饴，那么就值得你去养成，再通过刻意练习，抵达心流，成为专家，大师□eg.我喜欢读书，而别人觉得痛苦，那么我就可以一直坚持下去，成为自己的独特优势。

如是这本书我能吸收到的一些观点。

对狄德罗效应感触比较多，以前在成都工作的时候，公司在ifs□楼下就是奢侈品商店。每天通勤都会路过，见到很多年轻女孩去逛，逛完prada□dior□chanel就会接着去二楼买与之相配的化妆品、香水。当时也想，攒两个月工资我也去买个lv包包。

一天路上，看到一个背着lv包包的女生穿着不相配的服装，我狐疑这个lv怕是假的吧？然后再思及自身，仅仅一件奢侈品是无法满足的。就放弃了购买任何一件奢侈品的念头。转而去购买书籍，那一年，买了100多本书，读完52本。现在也发现自己很享受读书，这个习惯就坚持了下来。

## 掌控的读后总结篇四

一本关于精力管理的书，回答了健身的一个更本质的问题，健身的目的，对于个人来讲应该就是为了获取更好的精力。

书里有提到一个观点，用于衡量是否有足够的精力：

- 1、有足够的精力应对日常的工作
- 2、有剩余的精力享受生活
- 3、同时还能够应对日常生活中的紧急事件

对于健康的判断，不是拥有大块的肌群，而是心肺功能。这一点在之前自己也有个思考，心肺是整个人体机能获取能力的源泉。

所以提升最大摄氧量是最直观的量化指标，也就是运动目标能够量化的参数。

在明确了可量化的目标后，还会涉及到几个辅助指标，用于衡量运动过程是否合适，这样体现了“合适”的重要性。由于个体的差异，体脂含量的不同，选择的运动方式也不同。

体脂含量是用于判断选择哪种运动方式的指标。

运动强度则通过心率来判断，最大心率，静态心率，可以直

观的衡量运动强度。也是安全运动的重要指标，如果长时间的以最大心率运动，有导致心肌损伤的危险，而心肌损伤是不可恢复的，可以作为常识了解一下，对今后自己运动是很重要的参考指标。

恢复时效，如何判断自己已经完全恢复，通过每天早晨站立1分钟的静态心率，如果比平时快5—10次/分钟，则是没有恢复正常的。这里的站立姿势，是以运动姿势确定的，如果以游泳为主要运动，则可以平躺测量心率。

里面还提到一个名词：超能恢复，对于运动后，人体会进入恢复期，而恢复期会让人体恢复到比运动前更好的状态。这个时候再次运动，可以形成良性循环，而如果停止运动，人体又会恢复到正常水平。

虽然只阅读了30%，有两点收获：

1、运动的首要目标，是体能也就是心肺功能，不是力量，不是燃脂

2、运动目标的量化

必要的工具：运动手环（测心率），体脂称

后续还有几章，阅读完后，可以对运动有个系统性的认识。后续可以作为参考制定自己的运动目标、计划、执行，最终实现对精力更好的掌控。可以作为近期认真阅读的一本书。

## 掌控的读后总结篇五

我们常常会陷入庞大的习惯中，无法探究自己的真正潜能。这也是我们常常与自己命运面对面时，发现最无奈、最无法改变的一件事。习惯是什么？习惯就是我们的舒适区。在这个舒适区待的久了以后，习惯就会变成我们的命运。有人说，

命运是天注定的，很难改变。也有人说，人定胜天，命运是可以被战胜的。

其实，如果我们是勇于挑战命运的勇士，也不要有什么人定胜天的优越感。因为究其原因，我们战胜命运不过是战胜了我们的习惯。那个庞大的，好像与我们共生的习惯，才是我们命运的锁扣。而当我们凄凄惨惨戚戚地抱怨命运不公时，其实大可不必想得太多，毕竟我们主要是因为习惯，才搞成我们不想要的样子而已，习惯虽然难改，但是只要你想，就没有改变不了的。

以上是我在阅读《掌控习惯》这本书后最深刻的感受。从作者詹姆斯·克利尔书写的那些关于习惯掌控的案例中，生动地挑战了一把命运的极限。就像我们现在常常听到的“整容式减肥”这件事，就是一种习惯改变之后，命运的大逆转。不要小看习惯，所有成功的人都是因为有个好的习惯，才有了自律的基础，才有了他们面对生活的不同解读，才有了他们生活中的阳光雨露。

我们面对事件做出的反应，40%—50%都是出于无意识的反应。无意识的反应就是一种常态的条件反射，这不仅是人体自然的一种生态储存，更是我们对于所处环境的体现。我们每个人都会不自觉地在此环境中衍生出一种惰性，这也是我们人体的自然反应。

而习惯的养成不仅需要好的养成基础，更需要我们超越人体自然的强大意志力。因为我们所处的环境不可能是单一性的，很多时候，我们所处环境中的人是千差万别的个性，造成我们所处的环境也是千差万别的不同。这是我们想要改变周遭的一切，就需要努力自制地改变我们业已形成的习惯。

习惯的形成其实没有那么难，我们需要紧跟习惯形成的步骤之外，还需要自我心理暗示的指引。没有人比我们更了解自己，所以《掌控习惯》就是掌控我们自己的人生。从今天起，

我们运用这四个步骤：提示——渴求——反应——奖赏，来形成我们自己完整的习惯循环吧！也从这一刻起，让我们学会如何掌控习惯，如何改变命运。