《自控力》读书报告

在本次新生导引课的读书活动中，我选择了《自控力》这本书。在此之前我总觉得自己是一个没有自我控制能力的人，这也是我选择这本书的理由，在对本书进行了认真的阅读之后，我对自控力的认识和实践能力都有了一定程度的提升。

《自控力》全书大概可以分为九个部分——“什么是意志力？”、“人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑”、“为什么自控力和肌肉一样有极限？”、“为何善行之后会有恶行？”、“为什么我们把渴望当做幸福？”、“情绪低落为何会使人屈服于诱惑？”、“及时享乐的经济学”、“为什么意志力会传染？”、“‘我不要’力量的局限性”。其中最吸引我的是“为什么自控力和肌肉一样有极限？”和“及时享乐的经济学”。

“为什么自控力和肌肉一样有极限？”部分刷新了我对自控力的认知——在起初，我认为自控力是人的一种习惯，只要养成了习惯，那么自控力便不会消退。但在阅读这本书之后，我重新认识到自控力是会从早到晚逐渐减弱的。为此，我认为以后在我为一天规划“To do list”的时候，应当把最重要的事放在早上及时解决，而不是堆在晚上睡觉前熬夜赶工。自控力和意志力是密不可分的，但正如书中所言：“身体内的糖分会影响意志力”，体内糖分过低会让我难以继续集中精力，所以我决定改正自己因为要写作业而放弃吃早饭和晚饭的不良习惯。书中认为自控力和肌肉相似，过分使用会感到疲惫，但在不断练习之后会有所提高。为此我决定用书中的方法来训练自己的自控能力——当感受到疲惫的时候，尝试着挺过“第一层疲惫”；挖掘我的“我想要”的力量，当面对诱惑的时候都要先想一想这个东西；在最开始设定合适强度的目标，随着自控力的提升逐渐提高目标的难度。

及时享乐的经济学描述了我当下的困境——及时行乐、安于现状、无法克服诱惑。这种现象在心理学方面是可以被解释的——迅速得到瞬间的快感，使我忘记真正想要的东西。得到短期满足的时间成本很低，使得“及时行乐”的经济学大行其道。这种心理学现象是可以解决的，在书中说：“等待的时间越长，奖励对于我来说价值越低”，所以我认为，在获得及时行乐的满足之前我应当等待十分钟，在增加时间成本之后，或许我对及时享乐的“积极性”就会降低，从而更容易使我再次专心于真正重要的事。

通过这次阅读，我了解了很多训练自控力的方法：设定目标、预见失败、有效解压等等。或许对于我这个难以控制自己“躺平”的人来说，这样的训练是完全必要的，在经过长期的自控力训练之后，我认为我的自我控制能力和积极生活态度都会有一个全新的面貌。