【#11.19#】

#13/263#  
心得体会：  
对意志力的最大考验，就是抵制诱惑，人们永远并且越来越需要自控力。在说不和说要的时候，还要记得自己真正想要的是什么。  
感触较深的段落语句：  
意志力不但区分了人和动物，也区分了每一个人

【#11.20#】

#42/263#  
心得体会  
每天做一次简短的冥想可以起到锻炼意志力的作用。意志力就是选择去做重要的事的能力，即使那是件困难的事。  
感触较深的段落语句  
这回，你的敌人是你的内心。  
最有效的做法就是先让自己放慢速度，而不是给自己加速。

【#11.21#】

#49/263#  
心得体会  
冥想、锻炼、睡眠都能很好起到增加意志力储备，提高心率变异度的作用。不必要求数量，做好每一次的练习，慢慢来就一定会有收获。  
感触较深的段落语句  
但放慢呼吸的训练让他们能控制自己的身心，帮他们找到了渡过难关的勇气。

【#11.22#】

#70/263#  
心得体会:意志力要在头脑和身体都出于良好状态时才能发挥最大作用，所以，要保证充足的睡眠、适量的锻炼。  
意志力也如同肌肉，使用后就会被消耗，休息后才能恢复。有足够的意志力储备，才能更好实现自控。意志力可以通过训练增加。做一些平时不会做的小事，就能起到锻炼意志力的作用。  
感触较深的段落语句：  
当你不知道自己想做什么的时候，你或许需要知道自己不想做什么。  
但是正如慢性压力会影响健康一样，试图控制所有的思想、情绪和行为也是一剂毒药，会给你带去过重的生理负担。  
而是让你养成习惯、关注自己正在做的事情、选择更难的而不是最简单的事。

【#11.23#】

#83/263#  
心得体会  
当我们感到疲惫时，并不是因为意志力用尽了，而是大脑感到意志力消耗太多，对身体喊停。  
只要坚持训练，就可以增强意志力。  
感触较深的段落语句  
我们对自身能力的认知会决定我们到底是放弃还是坚持。  
当你发现了自己最重要的“我想要”的力量，发现了你脆弱时给你力量的东西之后，只要你觉得自己就要在诱惑前放弃了，就想想这个动力。  
如果我们想增强自控力，就要考虑如何支撑住最疲惫的自己，而不是指望最理想的自己突然出现来拯救生活。

【#11.24#】

#今日阅读到的页数90/263#  
心得体会  
当我们自我感觉良好时，总会允许自己干些坏事，背离自己最初的目标。只要我们脑海中有好和坏的标准，我们在做了好的事之后，就容易允许自己做些坏的事  
感触较深的段落语句  
不是每一次自控力失效都是因为真的失去了控制。有时，我们是有意识地选择了在诱惑面前屈服。  
这种对补偿的渴望常常使我们堕落。因为我们很容易认为，纵容自己就是对美德最好的奖励。我们忘记了自己真正的目标，向诱惑屈服了。  
  
  
————— 2019-11-25 —————

【＃11.25＃】

＃92/263＃  
心得体会：如果我们觉得自己的行为没有错误的时候，我们不回去质问自己的冲动，而当我们认为自己的行为很好的时候，就会给纵容自己一个借口。

【#11.26#】

#100/263#  
我们总是把进步当做自己偷懒堕落的借口，做了一件好事，就容易允许自己干坏事。所以如果打算放纵时，我们首先想到的不是上次做了什么好事，而是为什么去做那件事。

【#11.27#】

#111/263#  
心得体会  
我们需要专注于目标本身，而不是在达成目标的路上做出的努力，这样只会让我们自我感觉良好，而懈怠了追求目标。  
感触较深的段落语句  
想要走出“道德许可”的陷阱，我们就要知道，那个想变好的自己才是真正的自己，想按核心价值观生活的自己。  
  
  
————— 2019-11-28 —————

【#11.28#】

#141/263#  
心得体会  
当我们看穿了欲望的把戏之后，就不会再被欲望驱使，追求快乐。我们也可以利用欲望、多巴胺，是我们专注地做好该做的事。

【#11.30#】

#161/263#  
心得体会：  
当你感到恐惧、罪恶的时候，不要找一些奇怪的方式来缓解焦虑，事实上，这种行为只会让我们更加陷入焦虑，重复打破自律。  
可以找一些正能量的事做，如锻炼、看书都可。  
然后，记得原谅自己，不要太过苛责，否则还是只会增加焦虑感。

#12.1#  
#197/263#  
心得体会  
我们对于未来的感受并不真切。当我们想到未来的自己是理想中的模样时，现在的自己更容易堕落。当我们把理想寄托未来时，现在的自己更容易放弃。  
因为大脑对延迟后的诱惑和对未来的期望感知没什么不同，所以我们需要让自己等待十分钟，把诱惑推迟，这样，我们就能更好地忍受诱惑。

【#12.02#】

#226/263#  
心得体会  
我们大脑中的镜像神经元会让我们下意识地模仿别人的行为，所以我们应该跟着有相同目标的人一起努力，而远离屈服于诱惑的人。当我们想到别人会如何评估自己的时候，我们也能更好地自控。  
  
  
————— 2019-12-03 —————

#12.4#  
#263/263#  
心得体会：把不要做的力量转换成我想要的力量可以让我们更好地控制自己，专注于自己应该做的事上，从而摆脱诱惑。  
ps：平时都只是看书，对于书中的方法也没有怎么实践，自控能力其实没有太大提升。所以要加油，努力实践书中技巧，加强自控力。  
  
  
————— 2019-12-05 —————