【#11.20#】

#39/263#  
心得体会: 意志力和应激反应一样，也是身体的一种本能，当急迫的外界威胁来临时，应激反应起了作用，而当诱惑出现、产生心里内在的冲突时，则需意志力发挥功效。发挥意志力的一个有效办法是三思而后行，让身体更加平静，可以有更多时间去思考自己真正想要做什么，避免冲动做事。

【#11.21#】

#40/263#   
心得体会：  
心率变异度是意志力强弱在生理上的体现，并且受到外界因素影响，可以通过减轻压力、保持健康的方法来改善心率变异度：每分钟4-6次的低频呼吸就是一种方法；每次5min不限于各种形式的“绿色锻炼”，只要可以离开椅子就好；获得充足睡眠，哪怕只是一次补觉或是在疲惫时打盹也是一种方式，一周的前几天睡好觉很重要。  
自控力太强也会带来压力和疲惫，可以通过5-10min的生理学放松反应练习进行改善，即深呼吸、放松肌肉和大脑、享受除了呼吸什么都不想的状态。

【#11.22#】

#72/263#  
心得体会：压力是意志力的死敌，包括心理和生理上的压力，通过放松减压恢复意志力。  
自控力会随时间从早到晚减弱，要把“我想要”的事情安排在意志力最强的时候。血糖含量降低时人的意志力会下降，所以在平时可以通过低血糖饮食来保持血糖稳定。可以通过设定小目标来训练意志力，在小事上持续自控会提高整体意志力。

【#11.23#】

#2019.11.23#  
#90/263#  
心得体会：大脑会在意志力真正耗尽之前就使我们产生放弃感。当意志力告急时，要回味“我想要”的力量，坚信不断克服挑战会增强自己的意志力。在觉得意志力衰竭时，要尝试努力挺过第一波疲惫的感觉，意志力比想象的更强大。

【#11.25#】

#103/263#  
心得体会：  
避免“道德许可”的陷阱，不要把意志力挑战归于道德，不要把支持目标的行为误认为是目标实现本身。不能用已有的进步给现在的放纵做辩护，而是要关注自己的承诺。避免向明天赊账，今天和明天毫无区别，不会有今天不想做的事明天就想做了。拉克林方法：减少行为的变化性，把今天的每一个决定看做是对今后每天的承诺，在拖延时问自己“我是不是想承担永远拖延下去的恶果？”  
  
任何让你对自己的美德感到满意的事情，即使只是想想你做过的善事，都会允许我们冲动行事。

【#11.26#】

#123/263#  
心得体会：  
认清想追求目标的自己，还是需要被控制的自己才是真正的自己，不要把自控看做惩罚。光环效应是指只看到坏东西好的一面。  
多巴胺控制的是行动，而不是快乐。它会使人产生渴望和期待，却并没有快乐与满足。

【#11.27#】

#141/263#  
心得体会：  
大脑的奖励系统对新鲜感和多样性会产生反应，通过观察可以锻炼“我不要”的力量。把奖励和欲望与不想做的事情联系到一起，有助于克服拖延。欲望没有好坏之分，奖励系统完全不工作可能会导致抑郁，对奖励的渴望也可能会产生焦虑和压力。

【#11.28#】

#160/263#  
心得体会  
情绪低落时大脑更容易受到诱惑，即压力会勾起欲望。有效解压方式有，体育活动、阅读、听音乐、与朋友家人相处等，可以通过语音备忘提醒自己一些解压方式带来的美好感觉。“恐怖管理”理论解释了人们在恐惧或意识到自己的脆弱时会被诱惑或容易拖延。“那又如何”的循环描述了意志力失效时的罪恶感使人们更加放纵自己；应选择自我谅解、自我同情的态度而不是自我批评，在反思挫折前更紧迫的是原谅、安抚自己。

【#11.30#】

#182/263#  
心得体会：  
虚假希望综合征是说，下决心改变只给人一种充满希望的感觉，这是一种虚假的自控，这是改变的承诺而不是改变本身。  
要做一个乐观的悲观主义者，采用预见失败的方法提前进行准备，构思一个抵挡诱惑的具体方法。  
想要有一个冷静明智的大脑，就在在诱惑面前等待十分钟，创造物理上的距离，并想着长远的奖励。对于“我要做”可以选择坚持十分钟然后放弃。可以通过想象未来的奖励来抵挡现在的诱惑。  
对未来的自己作预先承诺，使自己临时改变想法变得困难。

【#12.02#】

#12.4#  
#197/263#  
不要把未来的自己理想化，不要给未来的自己增加负担。大脑会把未来的自己当成陌生人，而只有认识未来自己与现在自己的连续性才有利于做出正确选择。想象未来自己，创造一个未来的记忆，让未来变得更真实，能增强现在的意志力。  
  
  
————— 2019-12-06 —————