【#11.19#】

#15/263#   
心得体会：  
自知之明是自控的基础。明确“我要做”“我不要”“我想要”。  
  
  
————— 2019-11-20 —————

【#11.20#】

#29/263#   
心得体会：  
认清自己，明白自己在做什么。深度冥想，从喧嚣的现实社会中抽离出来，静下心来，专注于呼吸，感受自然。

【#11.21#】

#40/263#   
心得体会：  
克制己身，意识与身体同时做出反应，两头抓。

【#11.22#】

#56/263#  
心得体会:  
面对压力，应主动自控，而非被动自卫。尝试并选择适合自己的方法，提升意志力。

【#11.23#】

#70/263#  
心得体会  
自制力有极限，将“我想要”安排在意志力的峰值处理。将事件分割成小事，锻炼意志力。

【#11.24#】

#86/263#  
心得：注意伪疲惫还是真疲惫。只要“我想要”，我就必须有动力。

【#11.25#】

#103/263#  
要有忧患意识，明确自己所处地位。今日事今日毕  
  
  
————— 2019-11-26 —————

【#11.26#】

#114/263#  
要做到始终如一就必须意识到自己目标的本质所在，莫要在道德层面安慰自己

【#11.27#】

#141/263#  
欲望是大脑的行动战略。设置合理奖励，借助诱惑及欲望激励自己，提高自制力。

【＃11.28＃】

＃153/263＃  
看到“缓解压力的承诺”，我笑了，作者真的好强，字字珠玑，讲的完全就是我orz

【#11.29#】

#166/263#  
心得：努力做一个乐观的悲观主义者，学会自我同情。寻找真正让自己快乐的事，作为奖励。

【#11.30#】

#197/263#  
心得体会：知道自己在做什么，预测未来只是一种欺骗自己的手段罢了。归根结底，要着眼当下，抵挡诱惑，眼光要长远。

#226/263#  
心得: 环境对个人影响还是比较大的，坚持去图书馆吧，宿舍太温馨了，没有了奥利给。潜移默化的影响还是很重要滴。  
  
  
————— 2019-12-02 —————

【#12.02#】

#12.3#  
#263/263#  
心得：终于读完了，过程中，我讲读书设为“我要做”，并按照书中的指示前进，感觉颇有成效，希望未来做其他的事情的时候可见看见自己自制力的提升。  
  
  
————— 2019-12-04 —————