【书名】 《自控力》读书笔记

【开始日期】 #11.19#

【结束日期】 #12.02#

【处理日期】 2020-07-02

参与者：王悦迪

【#11.19#】

#16/263#  
  
《自控力》这本书和其他让你自控的说法都不一样，首先我知道了意志力是非常重要的，但是从未给自己真正规定一个具体目标。比如，我曾经一直说要减肥，但现在我明白，“我要做”是多加锻炼，“我不要”是少吃零食少喝奶茶，“我想要”是一个更强健的体魄。对于自己的目标规划，会让自己感受更具体，对意志力也更加有用。  
  
感触较深的段落语句：现代人的大脑就是为了适应各种需求而进化出来的。只有大脑紧跟时代的脚步，我们才能拥有意志力。意志力是一种抑制冲动的行为，它使我们成为了真正的人。

【#11.20#】

#34/263#  
心得体会：有所侧重的努力是一天精力分配和自己发展控制的重要保障，要明白自己想要什么，也要明白自己能够做到什么。

【#11.21#】

#52/263#  
心得体会  
要掌控大脑和身体，就要摆平自己的心态，大脑层面要去明确，而身体层面，多睡眠等，是意志力的关键要素，而不是用劳逸结合中的放松时间去打游戏等。持续做，而每次不要求量大，要有效果，要做到大脑身体同步，是最好的方法了。

【#11.22#】

#83/263#  
心得体会:现实是很残酷的，脑中的规划(包括“我要做”“我不做”“我想要”)都是要和现实有所结合的。纵容有时候是觉得自己努力之后可以奖励，但实际上是我们对于目标的一种忘记。所以，屈服也不一定都是无意识的，要有一定的意识——不能屈服于诱惑。

【＃11.23＃】

＃108/263＃  
心得体会:焦虑、压力都十分常见，不要去过分责怪自己，认清自己的目标，才不会迷茫而误入歧途。

【#11.24#】

#138/263#  
心得体会：曾经以为多巴胺是让人快乐的一种物质，但是书中讲到，这是一种控制行动的物质，也就是对于行动的一种奖励机制。所以，如何让自己脚踏实地，也有了很好的思路。  
摘录：当我们反思自己放纵的感受，就会发现我们实际上不许需要自己想象中那么多的东西

今天是《自控力》读书打卡的第六天。@数91 陈禹 @李明煜 环博191 @李尚泽 核91 @孙博然 无92 @安治臣 化学91 @单晓晖-医博191 @李嵩-183 @人文8B 曹丹 @袁清 社科84 @杜杰-人文8B @陈逸洋 基科93 @于鸿飞 机械904 @张嘉芮-生92 @   这几位朋友们还没有打卡呐！希望大家每天按时打卡，次日凌晨3:00之前要发送感想在群里！  
  
第十一周就要结束啦，对@李自松—教工 @王逸菲 生94 @王世豪—土博18 @李自松—教工 等认真积极读书，笔记认真的态度提出表扬哦！赞！

#今日阅读到的页数/263#  
心得体会（纸质版拍照/电子版，无字数要求）  
感触较深的段落语句（选写）

【＃11.25＃】

＃156/263＃  
心得体会:心情调整，是非常重要的点。曾经的我总是因为心情影响或者情绪不稳定而放纵自己，现在想想也确实只是一个理由而已。去调整自己，方法有非常的多，然而批评自我也并不是唯一能让自己清醒的办法。

【＃11.26＃】

＃184/263＃  
心得体会：今天主要是反思了一下自己的自控计划，发现对于自控有所认识以后，自控的计划完成的更好，自己也有了很多的收获。这本书快要看完了，不过自己还可以看很多遍，每一遍都进步一点，最终收获会非常大。

【＃11.27＃】

＃226/263＃  
心得体会：前一段时间关于特奖的文章刷屏，其中有很多人觉得，这就是清华需要改变的常态。不过我认为，特奖在书中其实可能就是一种社会的标准。我们向着更优秀的方向发展，是能得到一种认同感，从而不自觉中改变自己。

【＃11.28＃】

＃242/263＃  
心得体会：在后几章中，我更多也是在反思自己，在读这本书开始我就严格要求自己早睡早起，但我发现我的起床时间永远都是七点多，而睡着就不一定了，经常性的疲劳也会让自己头脑中无法屏蔽不该做的事情，所以这时我也像书中说，应该暂时放弃自控来寻找状态，慢慢恢复。

＃263/263＃  
心得体会：慢慢去总结吧，其实觉得自己在控制饮食这方面是有很大收获的，这本书真的带给了我很多关于自控力的知识和方法，希望自己能够在今后慢慢去运用吧。  
我一直觉得这本书更像制造器件前读的说明书，它能告诉你怎么做，而真正的作品是要你自己“悟”“打磨”。希望自己也能磨砺自己吧

参与者：物业费

【#11.19#】

#25/263#  
  
重要的事情是牢记自己真正想要的是什么。只有不把目光局限于眼前一时的享受和快乐，牢记长期的目标，才能有足够的力量支持当下的我做出明智的决定。这对于我目前生活中的一些问题有很大的启发意义。  
  
摘录：这些行为虽不完美，却是人之常态。“意志力科学”明确地指出，每个人都在以某种方式抵制诱惑、癖好、干扰和拖延。这不是个体的弱点或个人的不足，而是普遍的经验，是人所共有的状态。  
试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜作观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。

【#11.20#】

#36/263#  
摘录：自控力是一个过程，在这个过程中，人们不断偏离目标，又不断把注意力收回来。  
应激反应是一种管理力量的本能，这种本能决定了你将如何利用有限的体力和脑力。  
心得体会：人的精力是有限的，这是客观存在的限制，每天将时间有侧重的花在某几件事情上，往往比广撒网更能让人集中注意力并获得成就感。

【#11.21#】

#60/263#  
心得体会：正如作者所说：“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。” 当一个人试图列出一天的所有计划且事无巨细并且试图严格执行时，当有一个计划没有完成，时间段错位，那么接下来的所有计划都会被影响，而我们只会沉溺于懊悔和自责，这无疑是不利的。  
我还学到了很多减少压力的方法，比如真正的放松不是看影视剧喝红酒，而是完完全全只呼吸，心率降低。  
摘录：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。的确，你的态度很重要，但你的身体也不能掉链子。

【#11.22#】

#88/263#  
心得体会：我应当学会并实践将意志力用在刀刃上而不是试图每件事情都精确把控，并可以将工作量大的事情安排在早晨和下午中段时间完成，运用书中提到的类似用左手开门等小事训练自控力肌肉。  
摘录：如果你能想象有朝一日“拒绝诱惑”会成为你的第二天性，你就会更愿意挺过暂时的痛苦。  
人类的天性就是关注眼前利益，对每个社会成员来说，为了避免未来的灾祸而改变这种天性，是个很高的要求。  
  
  
————— 2019-11-23 —————

【#11.23#】

#100/263#  
心得体会：我总喜欢给自己提前的奖励，比如想到明天自己会完成怎样的学习任务和自我提升，就会在今天允许自己放纵很久。而这加重了我的任务负担和心理压力，反而成了达到目标的阻力。我相信理解其中的心理学原因将对我以后的改进有很大的帮助。希望自己能继续加油。  
摘抄：我们通常相信本能，只有当需要解释自己的判断时，我们才寻求逻辑。  
但我们是在骗谁呢？最能带给我们动力的事是获得我们想要的，避开我们不想要的。将某种行为道德化，只会让我们对它的感觉更加矛盾。  
不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。你要清楚自己做了什么，并盯紧自己的目标。为了实现目标，你要更愿意付出更多。记住我们为什么会拒绝诱惑。

【#11.24#】

#115/263#  
心得体会：在做一件当下会让我快乐但不利于我长期提升的事情时，我应该明确那个想变好的自己才是大部分的自己，并且可以作一个假定：如果以后每天的这个时候我都这样放纵自己会怎么样？关注长远的目标或许能有所帮助。现在每周工作日总会有一些学习任务，当我不能或者因为个人原因没能及时完成的时候，我总会告诉自己周末可以弥补，这种明日复明日的想法是危险的。  
摘录：我们总是憧憬着未来，却没能看到今天的挑战。当你尝试改变某种行为时，试着减少行为的变化性，而不是减少那种行为。我们迫切想给诱惑我们的对象加以道德标准，好让我们在放纵自己的时候毫无负罪感。  
  
————— 2019-11-24 ————

【#11.26#】

#168/263#  
心得体会：每当我完成任务时，总会感到无端的焦虑，然后疯狂地吃宿舍柜子里的零食，然而这只会使我的效率变低并且在结束之后带来罪恶感。这种看似有用实则无效的奖励应当被规避。同时，应明白自我责备和严厉的自我唾弃是没有太大益处的，直面现实接纳焦虑，放平心态，坚信事情只要一件一件一件一件做，总有一个好的结果。  
摘录：“恐惧管理”的方法能让我们不去想那个不可避免的死亡。但当我们在诱惑中寻找慰藉的时候，我们是在不自觉地加速迈向坟墓地脚步。  
你只是个凡人。每个人都会遇到意志力挑战，每个人都有失去自控的时候。这只是人性的组成部分，挫折并不意味着你本身有问题。我们可以尝试从良师益友的角度来看待问题。他们都信任你、想要你变得更好、愿意在你失意的时候鼓励你，你也可以这么做。乐观的悲观主义者更容易成功。

【#11.27#】

#183/263#  
心得体会：找到一种方法，让未来变得重要。现在我所做的每一个小决定不一定会在当下产生显而易见的影响，但累计到一定程度就会有所作用。所以我现在应该尽力让未来的自己不会为八年前的自己后悔。  
摘录：我们的问题不是能预知未来，而是看不清未来的模样。为了迅速得到瞬间的快感，他们忘记了自己真正想要的东西。是什么想法和感觉让你出售了未来？当你知道什么会引起欲望的时候，将它放到视线之外，它就不会再吸引你了。  
10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式。

【#11.28#】

#200/263#  
心得体会：好像我一直以来真的是把未来的自己看作一个更加强大甚至无所不能的人，她可以前一天晚上10：50上床睡觉，第二天6：00起床列好当日计划，然后高效热情地完成。总是依凭这样的想象来给当下的放纵找各式各样的理由，却忘记没有现在的付出，未来的自己可能比现在更加弱小。  
摘录：但更典型的情况是，当我们到了未来，理想中“未来的自己”不见了，最后做决定的还是毫无改变的曾经的自己。  
让你的白日梦做得更生动，更有细节。认识未来的自己，让学生们更愿意为未来的自己投资，也就是为他们自己投资。

【#11.29#】

#240/263#  
心得体会：身边环境影响的力量是巨大的。在这本书中的几个问题的启发下，我确认了我应该学习的身边的意志力强大的人，我更应该在想要放纵怠惰的时候假想一下“如果是她的话，她会怎么做呢？”这样想来激励自己。而不能被身边的缺乏自律的人的坏习惯所影响。要努力成为有自控力的人，争取有一天也能对身边的人产生积极的影响。同时，不要过分在意他人的消极评论，坚定自己合理且正确科学的生活方式就好。  
摘录：我们个人的选择在很大程度上会受他人想法、意愿和行为的影响。甚至，我们认为他们想要我们做什么，这都会影响我们的选择。我们很容易感染别人的目标，从而改变自己的行为。你看到整个群体都在往东走，你最好还是跟上。相信别人的判断，正是让社会生活正常运转的粘合剂。你不必亲自了解一切，可以把全部精力放在自己擅长的事情上。

【#11.30#】

#263/263#  
心得体会：完成了这本书的阅读，内心挺有成就感的。渐渐明白一味地苛责自己并不是最好的措施，应该接受悦纳每一个不同地自我，“镜破片片，每一片中都是一我”，达到内心地平和冷静，才能将精力更加集中于最初的目标。同时，整体来看，在生活中可以以一个观察者的视角，看看身边的市场如何利用人们的思维惯性营销，看看意志力强的人是如何自控的，发现一些有趣如“白熊现象”的事，也可以为生活增添趣味。  
摘录：在未来的人生道路上，请保持科学家的心态。尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据作出判断。对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取经验教训。坚持有效的方法，和他人分享你了解的知识。面对复杂的人性和现代社会的诱惑，我们最好能做到这几点。但是，如果我们能保持好奇心和自我同情，那对付它们就绰绰有余了。  
自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。

参与者：工物90李金东

【#11.19#】

#8/263#  
导言：  
书的结构：失控原理 意志力作业，不断尝试去寻求适合自己的策略  
今日书中任务：“我要做”，“我不要”，“我想要”已剖析完  
  
摘录：提高自控力最有效途径在于，弄清自己如何失控，为何失控

【#11.30#】

#150/263#  
心得体会：驱动我们去做的不是满足感，而是对满足感的追求，在前进的过程中改变，警醒有助于我们很好达成我们的目标

【#12.02#】

#160/263#

#12.6#  
#231/263#  
未来会好的，虚假的未来奖励只会蒙蔽自己，时时想一想更长远的未来，等待这段时间过去，自己爱看小说，忍一下，你会发现你得到比看小说更快乐的事情，不压抑自己的想法，只是有更想要的

参与者：豪🇨🇳

【#11.19#】

#28/263#  
心得体会：这一章核心思想是将意志力拆分为“我要做”、“我不要”和“我想要”三种力量，同时需要认清楚自己内心的“两个自我”。我对前面三种力量的理解是，“我想要”对其余两种力量起到了控制和驱动的作用，只有在明确了我们想要什么，我们的目标和需求才有可能指导自己的行为去做或者不去做什么。但是明确了要什么之后也有可能会出现“另一个自我”—那就是冲动的自己，这种在外部诱惑和刺激下产生的自我博弈过程都是“我想要”的体现。如何处理这种博弈，将是自己需要重点关注的问题。  
  
感触较深的段落语句：如果没有了欲望，人们就会变得沮丧；如果没有了恐惧，人们就没有办法保护自己、远离伤害；在意志力挑战中获胜的关键，在于学会利用原始本能，而不是反抗这些本能。

【#11.20#】

#56/263#  
心得体会：这一章核心讲述了意志力是一种生理本能，是一种与生俱来的能力，与意志力对立的是压力，能够通过消耗体力、影响睡眠等生理方式降低我们的自控力。这种观点确实是我之前没有想到过的，一般常常认为意志力是一个人的态度和自律能力，常常也说“磨练自己意志力”，这似乎都是语言上的心理安慰，为自己没有找到正常的生理状态的借口。的确应该反思自己并不是没有能力，而是没有积极主动的调整状态迎接挑战。  
  
感触较深的段落语句：通常的情况是，我们的大脑和身体并没有处在自控的状态。想要赢得意志力挑战，需要调整的到正常的身心状态，用能量去自控，而不是自卫。

【#11.21#】

#83/263#  
心得体会：这一章提出了一个非常有意思的观点——自控力就像肌肉一样有极限。作者将自控力现实化为肌肉的概念，通过利用肌肉的一些特点描述和分析自控力不同表现的本质，例如，自控力肌肉也会想运动肌肉一样产生疲倦，这种疲倦一方面是因为糖分等营养物质的消耗下的应激反应，另一方面也是大脑的保护反应。本章给出的一些锻炼意志力的案例提出要从“控制一些小的事情”开始训练自控力肌肉，这种方法我自己计划尝试一下，希望能达到书中描述预计结果。  
  
感触较深的段落语句：如果你想彻底改变旧习惯，最好先找一种简单的方法训练自己的自控力，提高意志力，而不是设定一个过高的目标。  
没有哪个人会认为人类的自控力是无限的，但是，知道我们的意志力比想象中的多得多，这确实是一件令人开心的事情。  
“疲倦”不是一种身体反应，而是一种感觉，一种情绪。并不是我们生来不够理智，而是因为我们在有意识地享受当下，不顾未来，实际上我们只是太疲乏了，无力抵抗最糟糕的冲动。  
  
————— 2019-11-22 —————

【#11.22#】

#103/263#  
心得体会：书中提到了一个我们平常很容易忽略的问题-道德许可。这种思想引导着我们更愿意肯定自己过去做的努力和挑战，从而失去了自我判断能力，放弃自控。这种现象其实在我们生活中比比皆是，就拿看文章为例，自己很容易就会产生一种想法“昨天已经看了很多了，今天少看一点也是可以的”。这种想法实际上就是我们在默认自己的道德许可，书中一句话说的很有道理：不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。  
  
感触较深的段落语句：不是每一次自控力失效都是因为真正失去了自控力，而是我们有意识地选择了在诱惑面前屈服。我们很容易认为，纵容自己就是对美德的最好的奖励，我们忘记了自己真正的目标，向诱惑屈服了。一味的关注进步是使我们距离目标越来越远，这不是说进步本身是一个问题，问题在于进步给我们带来的道德优越感。

【#11.23#】

#112/263#  
心得体会  
在追求自控的过程中，我们不应该把所有的意志力挑战都放到道德标准的框架中。这样很容易会使我们产生“光环效应”，我们会为了想要获得放纵的许可，而去寻找任何一个美德的暗示，为自己的放弃抵抗作为辩护。这是一个我们很容易在不经意之间犯的错误，解决这个错误的关键还是在于时刻牢记我们的目标，最好能找到直接衡量目标的量化指标，这样我们才能有效评价自己的行为是否更接近自己意志力挑战的最终要求。

【#11.24#】

#141/263#  
心得体会：这一章详细解释了"奖励的承诺"与其内在生理基础—多巴胺的概念。书中讲述清楚了多巴胺对行为的影响，其控制的是行动而不是快乐。也就是说多巴胺的作用只限于刺激鼓励人去做出行为，做出一个奖励的承诺，而不是直接影响人的感受。但是我们经常会把这种奖励的承诺当做是快乐的保证而得到满足，尽管实际上这与我们的最终目标差之千里。另外书中还提到了一个观点，奖励的承诺在给我们带来快乐的同时也带来了焦虑和不安，这也解释了我们面对挑战和诱惑时候内心的抵抗和逃避。  
摘录：当我们把自己从错误的奖励承诺中解放出来时，我们尝尝发现我们误以为的快乐源泉其实正是痛苦的根源。当我们反思自己放纵的感受，就会发现我们实际上不许需要自己想象中那么多的东西

【＃11.25＃】

＃166/263＃  
心得体会：我们生活的环境中的确充满了各种各样的压力，这些压力会让自己不断产生怀疑、焦虑。根据上一章的理论，大脑为了让我们尽快消除掉这些不安的情绪，会产生新的多巴胺“欺骗”自己，也就是产生了缓解压力的承诺。这种承诺和上一章中奖励的承诺一样，与实际完成目标带来的快感是不同的，因此反思自己在压力状态下是否进行了这种自我欺骗是有必要的。另外，这章还提出了一个“那又如何”理论，用我们汉语表达我认为更准确的说法是“破罐子破摔”的思想，这反映了我们在面对自己屈服诱惑后的表现，正确的表现告诉我们应该及时基于我们大脑一定的安抚，而不是直接进行自我责备和反思，这的确是一个新颖的观点“自我批评似乎并不是最有效的纠错手段”。  
  
摘录：我们需要允许自己去做真正让自己快乐的事情，远离那些和我们生活无关的压力根源。当我们遭受挫折时候，我们需要原谅曾经的失败，不要把他们作为屈服或者放弃的借口。增强自控力，自我同情比自我打击有效的多。

【＃11.26＃】

＃197/263＃  
心得体会：个人感觉这一章内容并没有特别新颖和引起特别思考的点。延迟满足的概念其实在日常生活我们都经常发生，而且我其实觉得书中提到的试验本身也有一定问题，自控力和理智思考权衡两者的关系并没有区分的很清楚。这一章提出的意志力实验倒是提供了一个不错的建议，在我们面对选择时，如果条件允许的话冷静思考10分钟的确应该会给我们带来不一样的感受。

【＃11.27＃】

＃226/263＃  
心得体会：每个人的行为都会受到社会群里的影响而变化，自控力也是如此。我们的大脑会把别人的目标、观念和行为整合到自己的行为中，不论你是否认识到了这个过程。书中给出了很多案例和实验证明了人行为与社会认同的关系，将自己置身于实验中我也基本上可以确定自己同样会做出类似的选择。所以从这个观点上，模仿周边人的行为成为了我们所有人不能克服的定律，既然这样就只有和更自律更有自控力的群体交流沟通，从而潜移默化自己的行为。（其实仔细想想我们现在这种分享读书心得的行为实际上就是书中说的“社会认同”😂）

【＃11.28＃】

＃246/263＃  
心得体会：关于“白熊实验”之前在一些文章中也看到过，自己也做过实验，的确在明确自己不去想一个事情时候总会不经意的重复想起这个事情。虽然这个并没有给我带来太大的困扰，但书中提到的观点的确为我增长了更多的理解。从生理学角度上可以解释“讽刺性反弹”效应在人处于紧张、疲劳或烦乱的时候更为严重，解决这种反弹的方法书中也给出——放弃自控。虽然这种方法看上去疯狂而且不合逻辑，但是仔细想想学会接受和承认现实的确是面对问题的一种处理方式，感觉自己之前没有受到“反弹”理论的影响可能很大程度就是因为的确自己并没有将这个当回事。。。。。

＃263/263＃  
心得体会：随着作者对前面几章内容的总结，这本书也来到了尾声。合上书仔细回想一下书中的内容，从开始的生理学知识到后面各种效应和行为规律的解释，作者的确从原因到实践总结了自控力的本质和影响自控力的几个因素。书中的案例和概念拓宽了我的理解，同时建议的实验方法也对训练自己的自控能力有一定的作用，整体上说收获还是很大的。但是作为一个科普类型的书，个人认为书中的实验和数据仍然缺少一定的说服力，加上翻译语言的直白和粗糙使得书的可读性大打折扣。总之，作为一个科普入门性质的书籍还是不错的。  
  
将最后作者的话送个自己：  
在未来的人生道路上，请保持科学的心态，尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据做出判断。对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取教训经验。坚持有效的方法，和他人分享你了解的知识。面对复杂的人性和现实社会的诱惑，最好能保持好奇心和自我同情。

参与者：吃心不改

【＃11.19＃】

＃8/263＃  
导言  
感触深的语句:人们对意志力的很多理解存在问题，阻碍人们走向成功也会带来不必要的压力。对意志力科学的理解有助于培养自控力，让自己更有精力去追逐最重要的东西。

【#11.20#】

＃11·20＃  
＃28/263＃  
第一章:当我拿起这本书我就在开始训练我的意志力了。  
有些冲动的后果可能要过些日子才会显现。只要她能意识到自己在做什么，就有可能停下来。查邮件是为了缓解不安，正如自己看手机也有可能是缓解不安。

【＃11.21＃】

＃56/263＃  
心得体会:看书过程中的间歇休息会让自己注意力分散，相关的联想也会分散注意力。  
喜欢的句子:只要是你想做的，就是最好的起点。  
真正的问题并不是强迫自己去睡觉，而是远离那些让自己没法睡觉的事。如果自己明知道自己能获得更多的睡眠，却没法早点入睡，那就不要想想睡觉这件事，想一想到底对什么说了“我想要”。

【＃11.22＃】

＃83/263＃  
心得体会:自控力核心思想要明确自己的“我想要”的力量，“我不要”的力量，“我要做”的力量在实际生活中的相互关系，并且必要时要转换思维角度。从现实盲目的自己明确目标，明确自控力的力量。  
喜欢的句子: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来拯救生活。

【＃11.23＃】

＃111/263＃  
心得体会:道德陷阱有点想生活中的因小失大，要及时认清自己想要的才不会途中分歧。  
喜欢的句子:我们总把进步当放松的借口。道德许可最糟糕的部分并不是它可疑的逻辑，而是它会诱使我们做出背离自己最大利益的事。

【＃11.24＃】

＃141/263＃  
心得体会:自己也有过逛街的开心，对未来也存在奖励承诺但一切都是虚假幻想的奖励，需要自己落实真正的行动才能获得最终的奖励。  
摘录:如果我们想拥有自控力，就需要区分让我们的生活有意义的真实奖励，和让我们分散精力、上瘾的虚假奖励。

【＃11.25＃】

＃166/263＃  
心得体会:每当自己焦虑或心情低落自己总是去寻找高兴，情绪低落自己也会逃避原目标从而也就导致了自己的拖延。  
摘录:正视惧会帮助大家作出理性的选择，改变我能理解的动机，总是比改变我们考不到的影响

【＃11.26＃】

＃197/263＃  
心得体会:我们对未来的自己理解存在误解，真正的更是不解，在不了解的情况下自己已经给未来的自己做了个定型。只会错误的引导现在的自己。只有认清现在的自己才是最好的指南针。  
摘录:我们无法明确地预知未来，这为我们带来了诱惑，让我们拖延着不做某些事。

【＃11.27＃】

＃226/263＃  
心得体会:意志力传染通俗的讲有点像生活中的跟风，有样学样，自己的意志力很容易收到身边朋友不经意的诱惑从而屈服。  
摘录:如果我们还没有形成自己的观点，或许我们也会信任群体的观点。

【＃11.28＃】

＃259/263＃  
心得体会:书本后面内容自己看得逐渐模糊，自己也很难去把它总结，但是到后面作者看待自控力似乎把视角逐渐放远，也逐渐去寻找影响自控力的本质（纯属瞎聊）  
摘要:！如果没有了坏习惯，你还能做些什么？你可以做其他又有趣的事来代替坏习惯。

参与者：单大晖晖晖

【#11.19#】

#56/263#   
心得体会：  
\*意志力实际上就是克服内心对于原始欲望冲动的力量，文中将他分为了“我要做”、“我不要”、“我想要”三种力量。许多原始的欲望是刻在人的潜意识里面，例如不要运动、要吃甜食、不要工作，所以当面对抉择的时候需要意志力帮助自己选择正确的答案。   
\*文中还给出了一些意志力训练的方法：深呼吸法，将自己的呼吸降低到每分钟4-6次，从而降低心率和血压，提升我们在面临抉择时的“心率异变度”，让自己做出最正确的选择；长期的冥想训练（与“放松的生理反应”类似），通过专注于呼吸的训练，让自己可以轻松地收回注意力，专注于最初的目标；充足的睡眠，每天保证6小时以上的睡眠，让大脑得到充足的休息；5分钟意志力加油，通过五分钟的出门活动减少压力，改善心情，提供动力（意志力是有限的，是会被消耗的）。

【#11.20#】

#83/263#  
心得体会：保持自控的过程就像长跑一样，都会有一个耐力的极限，我们需要通过合理地锻炼提升耐力的极限，并且配合健康的饮食让自己充满能量。感觉疲倦不一定是耐力到达极限，大脑的保护机制在远未达到极限时就发出“疲倦”信号，试着挺住这一波疲倦，继续向前迈进。

【#11.21#】

#94/263#  
心得：“道德许可”的陷阱让我们做自己的“善行”感觉良好，为自己的放纵找到借口，比如今天运动了很辛苦多吃一点，今天工作很累晚上多玩一会儿等等。“道德许可”不仅仅没有帮助我们自律，反而往后拉了一把。

【#11.22#】

#97/263#  
心得体会：不要把实现目标的过程误以为是目标，牢记自己的最终目标是什么。

【＃11.25＃】

＃111/263＃  
心得体会：认清最终目标，不要因为小的“善行”，而纵容自己做更多的“恶”。

【#11.26#】

#123/263#  
心得体会：不要误以为多巴胺的快感就是幸福

【#11.27#】

#142/263＃  
心得体会：渴望告诉我们的不一定是真正可以获得快乐的方法，我们的大脑会错把奖励的承诺当成快乐的保证，所以我们必须正确的区分渴望和快乐。另外，我们也可以利用一定的奖励措施来激励自己，来完成一些“不喜欢”的工作。

【#11.28#】

#166/263#  
心得：拖延，通常不是因为一个人对自己要求不严格，反而是因为对自己要求过于严格造成的。严格的要求可能会让人掉入“拖延”的陷阱（“某次失败--自责--放弃抵抗--继续失败”），开启无线拖延模式，并且拖延的程度逐渐递增。  
要学会和自己妥协，原谅自己，持同情心的态度来看自己，避免罪恶感让自己再次放弃抵抗。

【#11.29#】

#200/263#  
心得：如果我们想做出更加明智的决定，就要更好的理解和支持未来的自己。

【#11.30#】

#226/263#  
心得体会：虽然每个人都是独立的个体，但是作为社会中的一员都会受到其他人潜移默化的影响。

【#12.01#】

#242/263#  
心得:心里想着“我不要”，脑子里确实“我要”，两个“我”在自己脑海里面争论。这种时候倒不妨尝试一下戈尔丁教授的方法：关注自己的想法，而不是转移注意力。顺着自己的思路慢慢把注意力集中在呼吸上，感受呼吸的过程和身体的变化（类似冥想），来让坏的“我”的声音逐渐消散。

【#12.02#】

#263/263#  
心得体会: 完结撒花  
与其背负着“我不要”的罪恶感，不如找到“我想要”的成就感。我们经常会抑制自己的想法“不要吃垃圾食品”、“不要熬夜”等等，但通常不会得到期望的结果。如果我们换一个角度——鼓励自己做某事，可能会有神奇的收获，比如“多吃些蔬菜”、“今晚早点休息”。直面自己的欲望，但不要付诸行动，注意到他，驾驭他，记住自己真正的目标。

参与者：安治臣 化学91

【#11.19#】

#18/263#  
心得体会：要战胜对手，首先要了解对手。要战胜拖延，提高自己的自控力，首先要了解什么是自控力，也要了解为什么自己会失去控制。而“我要做”，“我不要”，和“我想要”有很多共通之处。“我要做”的事多了，“我不要”也就少了。

【#11.20#】

#40/263#  
心得体会  
之前对意志力的理解过于肤浅，总觉得它只是简单的克制和坚持。只有认识自己，了解自己真正想要什么，才能提高自己的意志。诱惑和威胁看似不同，但我们大脑的处理方式却极为相似。不如明早起床来一次冥想训练。  
  
  
————— 2019-11-21 —————

【#11.21#】

#48/263#   
心得体会：  
冥想，呼吸，锻炼，睡觉都是锻炼意志力的方法。原来意志力并没有想的那么复杂，那么，再做决定前，多想一想，再做决定。

【#11.22#】

#61/263#  
这周可能是最累的一周，因此感触颇深。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来拯救生活。

【＃11.23＃】

＃82/263＃  
心得体会:我总是在想未来要怎样怎样，总是满足了现在自己要偷懒的欲望，可是现在的你得到了满足，那么未来的你，谁会对他负责呢，不还是你自己吗。  
  
  
————— 2019-11-24 —————

【#11.24#】

#100/263#  
心得体会：自控力不是控制你的身体，而是控制你的行为，你的想法。而控制的方式有很多，但它们都是符合客观规律的。它会和你的神经，激素分泌等相挂钩，所以自控力不仅仅是思想上的锻炼，也是身体上的锻炼。

【#11.25#】

#112/263#  
心得：自控力最大的敌人竟然不是自己，而是压力。之前一直在试图通过自我施压的方式来提高自己做事的效率，但这样却只能激发起应激反应。只有三思而后行才能让能量流入大脑，提高自己的自控力。

【#11.26#】

#129/263#  
心得：自控力是有限的，尽管它可以通过我们的锻炼增多，但总归不是无穷无尽的。因此如何规划自己的意志力，或者说如何规划自己的日程就显得格外重要。由于自控力从早到晚呈递减状态，所以以后一定要在早上处理最重要的事，决定也要早上再做。希望能够把意志力花在刀刃上。

【#11.27#】

#145/263#  
心得：消除恐惧最有效的方法就是直面恐惧，同样，想要战胜诱惑的最好方法就是直面他。逃避只会让你的渴望不断加深，只有对自己坦诚，不自欺，也不欺人，才能真正提高自己的自控力。

【#11.28#】

#170/263#  
心得：想了好久，其实并不是对自己狠不下心来，而是总觉得未来还有时间，未来还有时间，这样总是形成一种习惯性的拖延。其实可以多和未来的自己谈谈，在做决定的时候，也考虑考虑未来自己的感受，而不是及时享乐，之后把自己逼上绝境。

【#11.29#】

#223/263# 心得：不知是自己没有认真阅读还是因为翻译的缘故，今天阅读的内容总感觉一头雾水。其实能感觉到，每天坚持读书打卡本身就是一项自控力的锻炼，而通过阅读本书掌握的方法一部分已经投入实践，另一部分也在尝试。相信正如书中说的，只要去做，就会比你什么都不做要好！

【#11.30#】

#263/263# 心得：完结撒花！首先进行一下反思，自己在快要读完的时候效率比刚开始读高得多，但其实投入的精力都是相同的，因此在提高自控力的同时，也要提高自己的效率。我会把书中讲到的方法在生活中不断尝试！希望能像当初在报名问卷中写到的那样，藉由此机会，遇见更好的自己～

参与者：面壁者

【#11.19#】

#19/263#  
体会：有必要认识我要做，我不要，我想要三中力量。  
行动意志与行动力决定行动，首先就应该明确前者。

【#11.20#】

#38/263#  
心得：很多时候失控是无意识的。形成自我意识，就能明白各种诱惑了吧

【#11.21#】

#55/263#  
心得：我一直用减少睡眠来增加工作量来应对压力，包括现在。看来应该做出一些改变，放松并保证睡眠，坚持锻炼，提高效率。

【#11.22#】

#72/263#  
心得：意志力可能被耗尽，因此需要补充意志能量，这个过程不能好高骛远。

【＃11.23＃】

#2019.11.23#  
#90/263#  
心得：深有感触。往往因为自己“短期自我感觉良好”，就形成了犒劳自己的心理，因此前功尽弃……行百里者半九十也。因此需要避免道德许可

【#11.24#】

#100/263#  
心得：要消除“今天放纵，明天行乐”的心理…无论是阿甘长跑还是学习

【#11.25#】

#115/263#  
严防道德许可，认识自己。不应该去只关注“奖励”。  
我认为，把事情推给明天并幻想明天可以补偿，是一种懦弱的行为。

【#11.26#】

#128/263#  
渴望不是幸福，但是大脑会错误处理，这和上瘾类似。可能在决策时意识到这一点就可以了吧

【#11.27#】

#139/263#  
使你快乐的，很可能是你痛苦的源泉。认清大脑的奖励机制，对提高自控力很有帮助。

【#11.28#】

#156/263#  
在提高自控力的过程中，弄清楚自己渴望的和使自己快乐的很有必要。拖延与“那又如何”的心理密切相关，破罐破摔之举，应当克服！

【#11.29#】

#165/263#  
避免奖励承诺，不做空洞的改变承诺。面对压力以及挫折，应该自我原谅。

【#11.30#】

#174/263#  
与诱惑保持距离，延迟快感。

【#12.02#】

#12.2#  
#194/263#

#12.3#  
#211/263#

#12.4#  
#222/263#

#12.5#  
#233/263#

参与者：。

【#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 —————

参与者：MISTAKE

【#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 —————

参与者：炸毛的千层雪

【#11.19#】

#20/263#  
心得体会：从生理层面把我要做、我不要和我想要三种力量呈现出来，使我们对自控能力弱、拖延等行为有了深层次的了解，而不是仅仅纠结于心理方面的负罪感，对自控系统有一定的了解，我们可以判断自己是哪一步出现了问题，从而“对症下药”  
摘录：你可以给冲动的自我起个名字，比如把及时行乐的人叫做”饼干怪兽”，把爱抱怨的人叫做“评论家”，把总是不想开工的人叫做“拖延者”。在他们占上风时，你就能意识到他们的存在。这还能帮你唤醒那个明智的自己，唤醒意志力。

【#11.20#】

#37/263#  
心得体会：不要试图消除或改变原始本能，而是要学会控制它，这样更容易获得成就感从而产生动力，以及对一个小妙招感受很深：在决定将要做一件事情之前，可以先做好准备工作，这样之后就不会有那么多借口，尽早找到冲动的苗头，及时阻止自己

【#11.21#】

#56/263#  
心得体会：书里面介绍的冥想和慢呼吸都挺管用的，可以让人平静下来，但锻炼我觉得真的一般，我挺喜欢跑步的，但是我觉得它对我的状态影响不是很大T^T

【#11.22#】

#87/263#  
心得体会：压力和焦虑都对意志力有影响，意志力不是用之不竭的，需要我们想办法补充，并且把最紧要的事情安排在意志力最强的时候做，这一点对写作业很有借鉴意义，那些不想写的作业就放在意志力最强的时候来完成吧

【#11.23#】

#100/263#  
心得体会：今日感受最深：“我已经这么好了，应该得到一点奖励。”这种对补偿的渴望常常使我们堕落。期中或者期末一过就开始放纵自己，甚至在一个ddl完成之后也会这样，但这种纵容对之后的状态没有任何好处

【#11.24#】

#119/263#  
心得体会：对“道德许可”的陷阱这一部分的感触比较深，所以做了很多摘抄，感觉还是对自己的纵容吧，在不应该做的事情面前给自己找台阶，完美地促成一件事，表面上我们有充足的理由，其实是不负责任的放纵

【#11.25#】

#141/263#  
心得体会：我们渴望的东西既是快乐的源泉，也是压力的源泉，喜欢给自己奖励的话最好弄明白获得奖励之后的感受怎么样，是否能够带来真实的快乐，还是说掺杂了负罪感

【#11.26#】

#165/263#  
心得体会：情绪低落会使人屈服，更容易接受诱惑，当我们被引诱做出一系列“疯狂”的行为之后，又会产生羞耻感罪恶感，罪恶感导致自我怀疑，情绪会更低落，然后陷入死循环。太扎心了，每一条都中，坑底躺平。

【#11.27#】

#182/263#  
心得体会：西方式“破釜沉舟”的例子告诉我们人类如何迫使未来的自己去做现在想做的事，当我们为即将要做的事提前付出代价，之后坚持下去的动力也会更强，因为这种“代价”让未来变得更重要了

【#11.28#】

#200/263#  
心得体会：感受最深的是遇见未来的自己。当你想象未来的图景时，大脑就会更具体，更直接地思考你现在选择的结果。你想象的未来图景越真实，越生动，你做的决定就越不会让你在未来后悔。高考前三个月我很焦虑，于是给未来高考后的自己写了一封信，当时真的把所有结果都预想了一遍，之后就真的平静了许多，现在看来，那封信估计真的有用。在信里面，我没有把自己想象成高考成功人士，甚至预想到了最差的结果，未来的自己并不完美，当下的自己仍需努力。

【#11.29#】

#263/263#  
心得体会：读完了剩下的两章，最后一章的标题很有意思，“别读这章“，刚开始以为是番外一样的存在，读完之后发现原来讲的是思维的强迫症，努力不去想一件事，事情的印象反而越深刻。我个人的状态和最后一部分在很大程度上重叠了，因此感受比较深，也做了很多摘抄，希望以后陷入这种状态的时候可以及时提醒自己。  
就我个人来说，作者在这一章教了我几招控制情绪的方法，当无法控制会出现什么想法，就对自己说：“好吧，那种想法又来了，又得心烦。不过，这就是思维的运作方式，它并不一定意味着什么。”而我以前都是对自己说：“好吧，我想这是真的。我真是个糟糕的人，糟糕的事会发生在我身上，我想我要接受这一点。”我总是试图控制情绪，和消极暗示对抗，结果就是一遍遍强化了这样的情绪，现在才发现，原来最好的处理方式是接受它的存在，但不要相信它。感谢这本书，收获颇多。

参与者：安然听夏

【#11.20#】

#29/263#  
心得体会  
古语说“靡不有初，鲜克有终。”之前一直都被自己意志力不强所困扰，但是努力的效果并不明显。书中的话给了我新的启发“提高自控力的最有效途径在于，弄清自己如何失控，为何失控。”只有意识到自己容易失控，才能更好地避开陷阱。冥想确实是一个能够让人平静下来，逐渐排除杂念的过程。希望以后可以去尝试，努力提高自制力。

【#11.21#】

#56/263#   
心得体会：  
之前一直对提高自控力存在误解，结果往往陷入了压力和焦虑的循环当中。呼吸，参加室外活动和自我方松，或许可以让自己从这种紧张疲惫的状态中恢复过来，真正提高学习效率。

【#11.22#】

#83/263#  
心得：自控力具有局限性，在最开始训练的时候会令人感到疲惫，但是要坚持训练，挺过一波疲惫的感觉，向前迈出一步

【#11.23#】

#112/263#  
心得体会  
今天的阅读我深有感触，因为作者很准确地捕捉到了锻炼意志力过程中的陷阱。一个是向明天赊账，另一个是道德许可，两种心态的危害我深有同感，我们必须坚定自己的目标，不为自己的放纵寻找借口，这样才能真正克服诱惑，成为自己想成为的人。

【#11.24#】

#142/263#  
心得体会：今日阅读了第五章，深刻了解了我们的“幸福感”和“快乐感”是从何而来的。大脑中释放的多巴胺是激发奖励系统的关键，但有时这种多巴胺的刺激和满足感是非常危险的，它带来的快乐有时可能只是一个弥天大谎，让我们屈服于短期的甚至不好的诱惑。因此，我们有必要去分辨什么时候应该听从自己的欲望，什么时候要努力克服。  
段落摘要：欲望是大脑的行动战略。正如我们看到的，它可能对自控构成威胁，也可能是意志力的来源。当多巴胺让我们屈服于诱惑的时候，我们必须区分渴望和快乐。我们也可以利用多巴胺和奖励的承诺来激励自己和他人。最后，欲望没有绝对的好坏之分，重要的是欲望将我们引向那个方向，以及我们是否足够明智，知道什么时候该听从欲望的声音。

【＃11.25＃】

＃166/263＃  
心得体会:这本书所写的真的太符合我的感受了，之前在面对挫折的时候总是陷于焦虑的情绪，结果最后往往放弃抗争，以后确实可以尝试一下通过原谅自己和改善心情来增加自己的力量吧！加油呀(ง •̀\_•́)ง

【#11.26#】

#196/263#  
要想提高自己的效率，就要坚持克服诱惑，明白自己不能为了短期的满足感放弃长期的幸福和奖励。要制定一个合理的目标，并且试着让自己在诱惑到来前等待10分钟！加油(ง •̀\_•́)ง  
  
  
————— 2019-11-27 —————

【#11.27#】

#226/263#  
心得体会：今日读书体会最深的是，无论诱惑还是自控力都是可以传染的而且，在互相影响的过程中，亲近的人的影响力会远远大于其他人，这就告诉我们，当我们想要努力达成一个目标时，必须注意来自身边亲朋好友的影响，“择其善者而从之，其不善者而改之”，社会学理论也告诉我们，一个人在社会化的过程中，“同龄（peer）群体”起着非常大的作用。因此要与他们一同抗拒诱惑，而不是互相影响，导致最后一起失去抵抗力。

【#11.28#】

#231/263#  
心得：讽刺性反弹对自己确实也造成了很大的困扰。有时候越是刻意地去想忘记一件事，越是不能忘记，反而更强烈地陷入其中。其实最好的办法是把注意力集中到正面的工作上来，在工作和学习中保持专注，也许是忘记不快，改掉不良习惯的最好方法。

【＃11.28＃】

＃263/263＃  
心得体会：今天读完了《自控力》这本书，几天的读书让我逐渐能够沉下心来仔细思索一些自己学习和生活中的情况。感觉作者对我们的心态把握真的是极为准确，几乎每一章都点出了自己一直存在但又无法准确描述的问题和心态，对我的帮助确实挺大，开始试着按照作者所说的方法去做一些改变。我想，这种改变在一开始或许不会特别明显，但是若是持之以恒的话，必定能为自己带来一些进步。人最需要战胜的就是自己的惰性。与上一位同学一样，我也将记住作者在全书结束时的寄语“在未来的人生道路上，请保持科学家的心态。尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据作出判断。对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取经验教训。坚持有效的方法，和他人分享你了解的知识，面对复杂的人性和现代社会的诱惑，我们最好能做到这几点。但是，如果我们能保持好奇心和自我同情，那对付他们就绰绰有余了。”以此自勉，也送给未来的自己和每一位朋友。  
  
————— 2019-11-30 —————

参与者：白糖

【#11.20#】

#36/263#  
心得体会: 欲望是存在的，重要的是“三思而后行”，在被欲望支配着要做出行动的时候稍微慢点，考虑一下这是不是真正想要的东西。然而不得不说真的很难做到啊，写作业玩手机的时候就很想玩明明知道不对还是忍不住，反思一下自己，下次多忍三分钟吧，让欲望消退一点。

【#11.21#】

#53/263#  
心得体会:  
貌似我每天都是群里面最后一个发读书打卡的人，今天看的这部分内容实在是太真实了，简直是和有人在偷窥我的生活一样:每天压缩睡眠时间，到了晚上才斗志满满觉得有做不完的事情无法早睡，然而上午就很疲惫，疲惫会使得我更加无法抵抗诱惑。此外意志力过高会陷入压力的误区，我时常很努力的控制自己也算是拥有意志力了，但是这样造成的压力会让我仅仅关注眼前即时的短期的目标和结果而失去更广阔的视野。总的来说感觉睡眠，锻炼，压力自控，情绪控制，感觉我各个方面都不太行的样子orz，不过当个快乐的小垃圾也挺好的样子？希望我能有一天别再拖到最后一个打卡看书了( •̥́ ˍ •̀ू )

【#11.22#】

#65/263#  
心得体会:  
压力和焦虑对自控力的影响是不可忽视的，不过有点疑惑的是感觉不太能做到这一点，在压力水平已经巨大的前提下别苛责自己学会放过意志力不坚定的自己也是很重要的。今天试了一下冥想感觉很不错，发现自己会一直无法集中注意力，但是有意识拉回的过程很不错。

【#11.23#】

#86/263#  
心得体会:  
看到那句“我们总是在意志力真正耗尽之前就感到无法坚持了”真的觉得很真实，比如一千五体育考试，跑了两圈的时候是特别累想要放弃的时候，但是当想着坚持这么几分钟能有一个很棒的成绩的时候，我想要的力量就会支撑着意志力继续让我们保持速度，事实上确实身体还是没那么累的，所以下一次这样的时候，多想想长远的结果吧。还有一点就是，我也喜欢在刷夜备考各种情况下喝牛奶吃糖，觉得甜甜的东西可以让我脑子转的快，原来还是有科学依据的，虽然实际上大脑可能并没有充分利用这些糖，但是可以保持愉悦心情也很不错。

【#11.24#】

#92/263#  
心得体会:  
首先自我批评我不仅错过了DDL而且今天也没好好看书，自控力缺乏实锤，这可能是出于道德许可？我决定犒劳自己放松玩乐一整天，但是我觉得并没有什么坏的影响一样，但是现在反思一下，我放纵的太久错过了很多正式，下次还是要警惕这种过度的道德许可。

【#11.25#】

#111/263#  
心得体会:  
今天看到书里面说的“今天犯错明天补救”真的觉得太真实了，我就是典型的今天写好明天所有的计划然后就会十分放纵自己，没有完成而只是完成计划的可能性降低了我对今天放纵的罪恶感。所以实际上应该意识到“今天和明天毫无区别”，当想要改变行为的时候应该试着减少行为的变化性而不是减少行为本身，比如说我想要早点睡觉，不应该是想着明天早点睡觉而是应该想着明天我也是想要今天这个时间睡觉吗，答案当然是我不想所以我今天也要早点睡，有点意思啊hhhh。不过貌似真的无法早睡，我的生物钟好像是每天从下午开始没有上午。。。。读了快一半书了其实觉得自己意志力总的来说还是不错的，可以知道自己真正想要的到底是什么，只不过感觉干活的效率太低了需要很多很多时间，要继续加油才行。以及，学会控制自己的情绪才能变成更优秀的大人啊。。。

【#11.26#】

#116/263#  
心得体会:  
区分欲望和真正的幸福，大脑的多巴胺带来的快感可能只是控制着你上瘾的行为而不能给你带来真正的快乐和满足。

【#11.27#】

#123/263#  
心得体会:  
虽然在看书和睡觉这个问题上我还是没做好喜欢拖延，但是我今天践行了书上说的十分钟的办法，在学习想要偷懒休息或者是玩手机的时候告诉自己，再学十分钟，如果还是学不下去就玩，发现这样可以帮助我做出更理智的决定，学习效率超级高，注意力也更容易长时间集中！很棒的收获。关于逃避和恐惧，或许直面恐惧是有效的办法，但是有时候没有勇气和能力的时候逃避也是一种不错的选择吧，现在的我或许还没有能够好好面对自己，但是已经在选择用自控力控制自己了也是不错的。最后，明天要好好看书跟上大家的节奏才行！

【#11.28#】

#142/263#  
心得体会:  
今天主要看的内容是关于多巴胺与奖励系统的。从专业知识角度客观来看，书上从行为主义的研究，到奖励系统的发现以及治疗运用，再加上多巴胺作用机制的解释，都略微有点水而且凌乱的感觉？不过书以举例子非常通俗易懂的方式试图融合专业原理也是挺不容易的了。回到自己的感受，多巴胺确实带来的只能是一种奖励承诺的快乐，会引起我们追求快乐的行为，而不考虑行为本身是否是自己想要的真正发自内心快乐的。我觉得大部分人在看到这样的描述时恐怕都会觉得很有道理原来自己的忍不住上瘾是有依据的啊！可是这样对改变行为又有多大的帮助呢？或许只有少部分意志力极为坚定的同学能够克服多巴胺的驱使战胜自己的行为，其余的还是忍不住被多巴胺支配，或者是因为同时释放的压力激素而感到焦虑和愧疚。感觉我可能是后者吧，个人观点是，当我们已经处于一个竞争比较激烈同辈压力大相对剥夺感强的状态之中时，学会原谅自己，学会接受多巴胺的驱使，然后放纵之后不被愧疚感影响心情，而是选择重新开始新的努力，这样或许会更加快乐的进步~加油！

【#11.29#】

#200/263#  
心得体会:  
低落的情绪和压力会降低自控力，接受失败的自己，不被愧疚感影响面对现实才能真正自控，“十分钟法则”倒是确实挺有用的，就是得真的去实践这十分钟。此外，想象未来的自己也是一种很好的办法，为了实现未来自己的模样，我们或许会倾向于做出更明智的选择。

【#11.30#】

#215/263#  
心得体会:  
迟到的打卡，首先自我批评一下，每天存在时差一般的生活导致三点之前把打卡给忘了。今日最大的心得体会就是，学会原谅自己，用正确的方式缓解压力而不是增加愧疚感的方式，加油！

【#12.01#】

#223/263#  
心得体会:  
自控力受到社会认同的影响，这使得意志力和诱惑都会受到周围人的影响。这就是，无论多么不想学习的时候，只要迈出宿舍去图书馆，总会学那么一点的，而在宿舍的时候无论多不想吃甜食想保持健康，只要被室友问要不要点奶茶都会不由自主的同意。所以当我们需要做一些要求有强大意志力的事情的时候，试着给自己找一个好的社会环境吧。

【#12.02#】

#12.2#  
#263/263#  
心得体会:  
表扬我自己坚持看完了一本书！很棒！最后一章节的内容让我印象比较深刻，压抑自己的想法反而会造成“讽刺性反弹”，我倒是有亲身体会，当拖延症发作导致到了最后期限需要赶时间干活时往往会产生很大的焦虑，越是想着让自己冷静下来不要着急就越是担心时间不够而加剧紧张和焦虑，而当我把注意力转移到任务本身而不是控制焦虑的时候，反而会感到平静不再着急了。总的来说阅读这本书给我的收获是万事开头难吧，只要真正的开始了投入了其实自控并不是一件很难的事情，而如何开始恐怕要花费我绝大部分的意志力，这些时候或许就可以考虑采用书中的一些小技巧例如“十分钟法则”，“三思而后行”，“想象未来的自己”“呼吸冥想法”等等来增强自控能力。收获还是很不错的，未来继续加油！

参与者：maria

【#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 —————

参与者：陈逸洋

【#12.02#】

#115/263#

#12.2#  
#141/263#

参与者：张吞吞

【#12.02#】

#12.2#  
#253/263#

#12.3#  
#263/263#  
坚持到最后啦！

参与者：custyhs

【#12.02#】

#12.2#  
#200/263#  
罕见的又突破了自己的底线orz 发现最重要的是在失控的时候意识到失控并唤醒控制自己 接下来要多加努力呢

#12.4#  
#215/263#  
建立榜样来时刻提醒自己注意自控，意识到自己做的不对是关键！今天又颓废了超过2h，感觉自己一直这样下去没有学以致用真的很废柴。。希望明天能真正完成自己的目标

#12.4#  
#230/263#  
找到群体，（借助外力进行自控）。  
向外界公开自己努力自控的过程（还是借助外力）  
今天自控较昨天有进步，但还是需要更加努力 评分-6

#12.5#  
#263/263#  
终于读完了。太感动了  
今天评分是-8  
学会转化 去寻找我想要做的事情。  
合理制定目标 规划行动  
今天尝试了一下诱惑源下 果然意志力被消耗很快。以后尝试着远离诱惑源，同时注重锻炼自己时时刻刻认识到是什么在诱惑自己的能力吧  
  
  
————— 2019-12-07 —————