【#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。