【＃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。