【#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～