【#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 —————