【#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