【#11.19#】

#20/263#  
心得体会：从生理层面把我要做、我不要和我想要三种力量呈现出来，使我们对自控能力弱、拖延等行为有了深层次的了解，而不是仅仅纠结于心理方面的负罪感，对自控系统有一定的了解，我们可以判断自己是哪一步出现了问题，从而“对症下药”  
摘录：你可以给冲动的自我起个名字，比如把及时行乐的人叫做”饼干怪兽”，把爱抱怨的人叫做“评论家”，把总是不想开工的人叫做“拖延者”。在他们占上风时，你就能意识到他们的存在。这还能帮你唤醒那个明智的自己，唤醒意志力。

【#11.20#】

#37/263#  
心得体会：不要试图消除或改变原始本能，而是要学会控制它，这样更容易获得成就感从而产生动力，以及对一个小妙招感受很深：在决定将要做一件事情之前，可以先做好准备工作，这样之后就不会有那么多借口，尽早找到冲动的苗头，及时阻止自己

【#11.21#】

#56/263#  
心得体会：书里面介绍的冥想和慢呼吸都挺管用的，可以让人平静下来，但锻炼我觉得真的一般，我挺喜欢跑步的，但是我觉得它对我的状态影响不是很大T^T

【#11.22#】

#87/263#  
心得体会：压力和焦虑都对意志力有影响，意志力不是用之不竭的，需要我们想办法补充，并且把最紧要的事情安排在意志力最强的时候做，这一点对写作业很有借鉴意义，那些不想写的作业就放在意志力最强的时候来完成吧

【#11.23#】

#100/263#  
心得体会：今日感受最深：“我已经这么好了，应该得到一点奖励。”这种对补偿的渴望常常使我们堕落。期中或者期末一过就开始放纵自己，甚至在一个ddl完成之后也会这样，但这种纵容对之后的状态没有任何好处

【#11.24#】

#119/263#  
心得体会：对“道德许可”的陷阱这一部分的感触比较深，所以做了很多摘抄，感觉还是对自己的纵容吧，在不应该做的事情面前给自己找台阶，完美地促成一件事，表面上我们有充足的理由，其实是不负责任的放纵

【#11.25#】

#141/263#  
心得体会：我们渴望的东西既是快乐的源泉，也是压力的源泉，喜欢给自己奖励的话最好弄明白获得奖励之后的感受怎么样，是否能够带来真实的快乐，还是说掺杂了负罪感

【#11.26#】

#165/263#  
心得体会：情绪低落会使人屈服，更容易接受诱惑，当我们被引诱做出一系列“疯狂”的行为之后，又会产生羞耻感罪恶感，罪恶感导致自我怀疑，情绪会更低落，然后陷入死循环。太扎心了，每一条都中，坑底躺平。

【#11.27#】

#182/263#  
心得体会：西方式“破釜沉舟”的例子告诉我们人类如何迫使未来的自己去做现在想做的事，当我们为即将要做的事提前付出代价，之后坚持下去的动力也会更强，因为这种“代价”让未来变得更重要了

【#11.28#】

#200/263#  
心得体会：感受最深的是遇见未来的自己。当你想象未来的图景时，大脑就会更具体，更直接地思考你现在选择的结果。你想象的未来图景越真实，越生动，你做的决定就越不会让你在未来后悔。高考前三个月我很焦虑，于是给未来高考后的自己写了一封信，当时真的把所有结果都预想了一遍，之后就真的平静了许多，现在看来，那封信估计真的有用。在信里面，我没有把自己想象成高考成功人士，甚至预想到了最差的结果，未来的自己并不完美，当下的自己仍需努力。

【#11.29#】

#263/263#  
心得体会：读完了剩下的两章，最后一章的标题很有意思，“别读这章“，刚开始以为是番外一样的存在，读完之后发现原来讲的是思维的强迫症，努力不去想一件事，事情的印象反而越深刻。我个人的状态和最后一部分在很大程度上重叠了，因此感受比较深，也做了很多摘抄，希望以后陷入这种状态的时候可以及时提醒自己。  
就我个人来说，作者在这一章教了我几招控制情绪的方法，当无法控制会出现什么想法，就对自己说：“好吧，那种想法又来了，又得心烦。不过，这就是思维的运作方式，它并不一定意味着什么。”而我以前都是对自己说：“好吧，我想这是真的。我真是个糟糕的人，糟糕的事会发生在我身上，我想我要接受这一点。”我总是试图控制情绪，和消极暗示对抗，结果就是一遍遍强化了这样的情绪，现在才发现，原来最好的处理方式是接受它的存在，但不要相信它。感谢这本书，收获颇多。