【#11.19#】

#25/263#  
  
重要的事情是牢记自己真正想要的是什么。只有不把目光局限于眼前一时的享受和快乐，牢记长期的目标，才能有足够的力量支持当下的我做出明智的决定。这对于我目前生活中的一些问题有很大的启发意义。  
  
摘录：这些行为虽不完美，却是人之常态。“意志力科学”明确地指出，每个人都在以某种方式抵制诱惑、癖好、干扰和拖延。这不是个体的弱点或个人的不足，而是普遍的经验，是人所共有的状态。  
试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜作观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。

【#11.20#】

#36/263#  
摘录：自控力是一个过程，在这个过程中，人们不断偏离目标，又不断把注意力收回来。  
应激反应是一种管理力量的本能，这种本能决定了你将如何利用有限的体力和脑力。  
心得体会：人的精力是有限的，这是客观存在的限制，每天将时间有侧重的花在某几件事情上，往往比广撒网更能让人集中注意力并获得成就感。

【#11.21#】

#60/263#  
心得体会：正如作者所说：“试图控制所有的思想、情绪和行为也是一剂毒药，会给你带去过重的生理负担。” 当一个人试图列出一天的所有计划且事无巨细并且试图严格执行时，当有一个计划没有完成，时间段错位，那么接下来的所有计划都会被影响，而我们只会沉溺于懊悔和自责，这无疑是不利的。  
我还学到了很多减少压力的方法，比如真正的放松不是看影视剧喝红酒，而是完完全全只呼吸，心率降低。  
摘录：当你不知道自己想做什么的时候，你或许需要知道自己不想做什么。的确，你的态度很重要，但你的身体也不能掉链子。

【#11.22#】

#88/263#  
心得体会：我应当学会并实践将意志力用在刀刃上而不是试图每件事情都精确把控，并可以将工作量大的事情安排在早晨和下午中段时间完成，运用书中提到的类似用左手开门等小事训练自控力肌肉。  
摘录：如果你能想象有朝一日“拒绝诱惑”会成为你的第二天性，你就会更愿意挺过暂时的痛苦。  
人类的天性就是关注眼前利益，对每个社会成员来说，为了避免未来的灾祸而改变这种天性，是个很高的要求。  
  
  
————— 2019-11-23 —————

【#11.23#】

#100/263#  
心得体会：我总喜欢给自己提前的奖励，比如想到明天自己会完成怎样的学习任务和自我提升，就会在今天允许自己放纵很久。而这加重了我的任务负担和心理压力，反而成了达到目标的阻力。我相信理解其中的心理学原因将对我以后的改进有很大的帮助。希望自己能继续加油。  
摘抄：我们通常相信本能，只有当需要解释自己的判断时，我们才寻求逻辑。  
但我们是在骗谁呢？最能带给我们动力的事是获得我们想要的，避开我们不想要的。将某种行为道德化，只会让我们对它的感觉更加矛盾。  
不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。你要清楚自己做了什么，并盯紧自己的目标。为了实现目标，你要更愿意付出更多。记住我们为什么会拒绝诱惑。

【#11.24#】

#115/263#  
心得体会：在做一件当下会让我快乐但不利于我长期提升的事情时，我应该明确那个想变好的自己才是大部分的自己，并且可以作一个假定：如果以后每天的这个时候我都这样放纵自己会怎么样？关注长远的目标或许能有所帮助。现在每周工作日总会有一些学习任务，当我不能或者因为个人原因没能及时完成的时候，我总会告诉自己周末可以弥补，这种明日复明日的想法是危险的。  
摘录：我们总是憧憬着未来，却没能看到今天的挑战。当你尝试改变某种行为时，试着减少行为的变化性，而不是减少那种行为。我们迫切想给诱惑我们的对象加以道德标准，好让我们在放纵自己的时候毫无负罪感。  
  
————— 2019-11-24 ————

【#11.26#】

#168/263#  
心得体会：每当我完成任务时，总会感到无端的焦虑，然后疯狂地吃宿舍柜子里的零食，然而这只会使我的效率变低并且在结束之后带来罪恶感。这种看似有用实则无效的奖励应当被规避。同时，应明白自我责备和严厉的自我唾弃是没有太大益处的，直面现实接纳焦虑，放平心态，坚信事情只要一件一件一件一件做，总有一个好的结果。  
摘录：“恐惧管理”的方法能让我们不去想那个不可避免的死亡。但当我们在诱惑中寻找慰藉的时候，我们是在不自觉地加速迈向坟墓地脚步。  
你只是个凡人。每个人都会遇到意志力挑战，每个人都有失去自控的时候。这只是人性的组成部分，挫折并不意味着你本身有问题。我们可以尝试从良师益友的角度来看待问题。他们都信任你、想要你变得更好、愿意在你失意的时候鼓励你，你也可以这么做。乐观的悲观主义者更容易成功。

【#11.27#】

#183/263#  
心得体会：找到一种方法，让未来变得重要。现在我所做的每一个小决定不一定会在当下产生显而易见的影响，但累计到一定程度就会有所作用。所以我现在应该尽力让未来的自己不会为八年前的自己后悔。  
摘录：我们的问题不是能预知未来，而是看不清未来的模样。为了迅速得到瞬间的快感，他们忘记了自己真正想要的东西。是什么想法和感觉让你出售了未来？当你知道什么会引起欲望的时候，将它放到视线之外，它就不会再吸引你了。  
10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式。

【#11.28#】

#200/263#  
心得体会：好像我一直以来真的是把未来的自己看作一个更加强大甚至无所不能的人，她可以前一天晚上10：50上床睡觉，第二天6：00起床列好当日计划，然后高效热情地完成。总是依凭这样的想象来给当下的放纵找各式各样的理由，却忘记没有现在的付出，未来的自己可能比现在更加弱小。  
摘录：但更典型的情况是，当我们到了未来，理想中“未来的自己”不见了，最后做决定的还是毫无改变的曾经的自己。  
让你的白日梦做得更生动，更有细节。认识未来的自己，让学生们更愿意为未来的自己投资，也就是为他们自己投资。

【#11.29#】

#240/263#  
心得体会：身边环境影响的力量是巨大的。在这本书中的几个问题的启发下，我确认了我应该学习的身边的意志力强大的人，我更应该在想要放纵怠惰的时候假想一下“如果是她的话，她会怎么做呢？”这样想来激励自己。而不能被身边的缺乏自律的人的坏习惯所影响。要努力成为有自控力的人，争取有一天也能对身边的人产生积极的影响。同时，不要过分在意他人的消极评论，坚定自己合理且正确科学的生活方式就好。  
摘录：我们个人的选择在很大程度上会受他人想法、意愿和行为的影响。甚至，我们认为他们想要我们做什么，这都会影响我们的选择。我们很容易感染别人的目标，从而改变自己的行为。你看到整个群体都在往东走，你最好还是跟上。相信别人的判断，正是让社会生活正常运转的粘合剂。你不必亲自了解一切，可以把全部精力放在自己擅长的事情上。

【#11.30#】

#263/263#  
心得体会：完成了这本书的阅读，内心挺有成就感的。渐渐明白一味地苛责自己并不是最好的措施，应该接受悦纳每一个不同地自我，“镜破片片，每一片中都是一我”，达到内心地平和冷静，才能将精力更加集中于最初的目标。同时，整体来看，在生活中可以以一个观察者的视角，看看身边的市场如何利用人们的思维惯性营销，看看意志力强的人是如何自控的，发现一些有趣如“白熊现象”的事，也可以为生活增添趣味。  
摘录：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，那对付它们就绰绰有余了。  
自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。