【#11.19#】

#16/263#  
  
《自控力》这本书和其他让你自控的说法都不一样，首先我知道了意志力是非常重要的，但是从未给自己真正规定一个具体目标。比如，我曾经一直说要减肥，但现在我明白，“我要做”是多加锻炼，“我不要”是少吃零食少喝奶茶，“我想要”是一个更强健的体魄。对于自己的目标规划，会让自己感受更具体，对意志力也更加有用。  
  
感触较深的段落语句：现代人的大脑就是为了适应各种需求而进化出来的。只有大脑紧跟时代的脚步，我们才能拥有意志力。意志力是一种抑制冲动的行为，它使我们成为了真正的人。

【#11.20#】

#34/263#  
心得体会：有所侧重的努力是一天精力分配和自己发展控制的重要保障，要明白自己想要什么，也要明白自己能够做到什么。

【#11.21#】

#52/263#  
心得体会  
要掌控大脑和身体，就要摆平自己的心态，大脑层面要去明确，而身体层面，多睡眠等，是意志力的关键要素，而不是用劳逸结合中的放松时间去打游戏等。持续做，而每次不要求量大，要有效果，要做到大脑身体同步，是最好的方法了。

【#11.22#】

#83/263#  
心得体会:现实是很残酷的，脑中的规划(包括“我要做”“我不做”“我想要”)都是要和现实有所结合的。纵容有时候是觉得自己努力之后可以奖励，但实际上是我们对于目标的一种忘记。所以，屈服也不一定都是无意识的，要有一定的意识——不能屈服于诱惑。

【＃11.23＃】

＃108/263＃  
心得体会:焦虑、压力都十分常见，不要去过分责怪自己，认清自己的目标，才不会迷茫而误入歧途。

【#11.24#】

#138/263#  
心得体会：曾经以为多巴胺是让人快乐的一种物质，但是书中讲到，这是一种控制行动的物质，也就是对于行动的一种奖励机制。所以，如何让自己脚踏实地，也有了很好的思路。  
摘录：当我们反思自己放纵的感受，就会发现我们实际上不许需要自己想象中那么多的东西

今天是《自控力》读书打卡的第六天。@数91 陈禹 @李明煜 环博191 @李尚泽 核91 @孙博然 无92 @安治臣 化学91 @单晓晖-医博191 @李嵩-183 @人文8B 曹丹 @袁清 社科84 @杜杰-人文8B @陈逸洋 基科93 @于鸿飞 机械904 @张嘉芮-生92 @   这几位朋友们还没有打卡呐！希望大家每天按时打卡，次日凌晨3:00之前要发送感想在群里！  
  
第十一周就要结束啦，对@李自松—教工 @王逸菲 生94 @王世豪—土博18 @李自松—教工 等认真积极读书，笔记认真的态度提出表扬哦！赞！

#今日阅读到的页数/263#  
心得体会（纸质版拍照/电子版，无字数要求）  
感触较深的段落语句（选写）

【＃11.25＃】

＃156/263＃  
心得体会:心情调整，是非常重要的点。曾经的我总是因为心情影响或者情绪不稳定而放纵自己，现在想想也确实只是一个理由而已。去调整自己，方法有非常的多，然而批评自我也并不是唯一能让自己清醒的办法。

【＃11.26＃】

＃184/263＃  
心得体会：今天主要是反思了一下自己的自控计划，发现对于自控有所认识以后，自控的计划完成的更好，自己也有了很多的收获。这本书快要看完了，不过自己还可以看很多遍，每一遍都进步一点，最终收获会非常大。

【＃11.27＃】

＃226/263＃  
心得体会：前一段时间关于特奖的文章刷屏，其中有很多人觉得，这就是清华需要改变的常态。不过我认为，特奖在书中其实可能就是一种社会的标准。我们向着更优秀的方向发展，是能得到一种认同感，从而不自觉中改变自己。

【＃11.28＃】

＃242/263＃  
心得体会：在后几章中，我更多也是在反思自己，在读这本书开始我就严格要求自己早睡早起，但我发现我的起床时间永远都是七点多，而睡着就不一定了，经常性的疲劳也会让自己头脑中无法屏蔽不该做的事情，所以这时我也像书中说，应该暂时放弃自控来寻找状态，慢慢恢复。

＃263/263＃  
心得体会：慢慢去总结吧，其实觉得自己在控制饮食这方面是有很大收获的，这本书真的带给了我很多关于自控力的知识和方法，希望自己能够在今后慢慢去运用吧。  
我一直觉得这本书更像制造器件前读的说明书，它能告诉你怎么做，而真正的作品是要你自己“悟”“打磨”。希望自己也能磨砺自己吧