【#11.20#】

#36/263#  
心得体会: 欲望是存在的，重要的是“三思而后行”，在被欲望支配着要做出行动的时候稍微慢点，考虑一下这是不是真正想要的东西。然而不得不说真的很难做到啊，写作业玩手机的时候就很想玩明明知道不对还是忍不住，反思一下自己，下次多忍三分钟吧，让欲望消退一点。

【#11.21#】

#53/263#  
心得体会:  
貌似我每天都是群里面最后一个发读书打卡的人，今天看的这部分内容实在是太真实了，简直是和有人在偷窥我的生活一样:每天压缩睡眠时间，到了晚上才斗志满满觉得有做不完的事情无法早睡，然而上午就很疲惫，疲惫会使得我更加无法抵抗诱惑。此外意志力过高会陷入压力的误区，我时常很努力的控制自己也算是拥有意志力了，但是这样造成的压力会让我仅仅关注眼前即时的短期的目标和结果而失去更广阔的视野。总的来说感觉睡眠，锻炼，压力自控，情绪控制，感觉我各个方面都不太行的样子orz，不过当个快乐的小垃圾也挺好的样子？希望我能有一天别再拖到最后一个打卡看书了( •̥́ ˍ •̀ू )

【#11.22#】

#65/263#  
心得体会:  
压力和焦虑对自控力的影响是不可忽视的，不过有点疑惑的是感觉不太能做到这一点，在压力水平已经巨大的前提下别苛责自己学会放过意志力不坚定的自己也是很重要的。今天试了一下冥想感觉很不错，发现自己会一直无法集中注意力，但是有意识拉回的过程很不错。

【#11.23#】

#86/263#  
心得体会:  
看到那句“我们总是在意志力真正耗尽之前就感到无法坚持了”真的觉得很真实，比如一千五体育考试，跑了两圈的时候是特别累想要放弃的时候，但是当想着坚持这么几分钟能有一个很棒的成绩的时候，我想要的力量就会支撑着意志力继续让我们保持速度，事实上确实身体还是没那么累的，所以下一次这样的时候，多想想长远的结果吧。还有一点就是，我也喜欢在刷夜备考各种情况下喝牛奶吃糖，觉得甜甜的东西可以让我脑子转的快，原来还是有科学依据的，虽然实际上大脑可能并没有充分利用这些糖，但是可以保持愉悦心情也很不错。

【#11.24#】

#92/263#  
心得体会:  
首先自我批评我不仅错过了DDL而且今天也没好好看书，自控力缺乏实锤，这可能是出于道德许可？我决定犒劳自己放松玩乐一整天，但是我觉得并没有什么坏的影响一样，但是现在反思一下，我放纵的太久错过了很多正式，下次还是要警惕这种过度的道德许可。

【#11.25#】

#111/263#  
心得体会:  
今天看到书里面说的“今天犯错明天补救”真的觉得太真实了，我就是典型的今天写好明天所有的计划然后就会十分放纵自己，没有完成而只是完成计划的可能性降低了我对今天放纵的罪恶感。所以实际上应该意识到“今天和明天毫无区别”，当想要改变行为的时候应该试着减少行为的变化性而不是减少行为本身，比如说我想要早点睡觉，不应该是想着明天早点睡觉而是应该想着明天我也是想要今天这个时间睡觉吗，答案当然是我不想所以我今天也要早点睡，有点意思啊hhhh。不过貌似真的无法早睡，我的生物钟好像是每天从下午开始没有上午。。。。读了快一半书了其实觉得自己意志力总的来说还是不错的，可以知道自己真正想要的到底是什么，只不过感觉干活的效率太低了需要很多很多时间，要继续加油才行。以及，学会控制自己的情绪才能变成更优秀的大人啊。。。

【#11.26#】

#116/263#  
心得体会:  
区分欲望和真正的幸福，大脑的多巴胺带来的快感可能只是控制着你上瘾的行为而不能给你带来真正的快乐和满足。

【#11.27#】

#123/263#  
心得体会:  
虽然在看书和睡觉这个问题上我还是没做好喜欢拖延，但是我今天践行了书上说的十分钟的办法，在学习想要偷懒休息或者是玩手机的时候告诉自己，再学十分钟，如果还是学不下去就玩，发现这样可以帮助我做出更理智的决定，学习效率超级高，注意力也更容易长时间集中！很棒的收获。关于逃避和恐惧，或许直面恐惧是有效的办法，但是有时候没有勇气和能力的时候逃避也是一种不错的选择吧，现在的我或许还没有能够好好面对自己，但是已经在选择用自控力控制自己了也是不错的。最后，明天要好好看书跟上大家的节奏才行！

【#11.28#】

#142/263#  
心得体会:  
今天主要看的内容是关于多巴胺与奖励系统的。从专业知识角度客观来看，书上从行为主义的研究，到奖励系统的发现以及治疗运用，再加上多巴胺作用机制的解释，都略微有点水而且凌乱的感觉？不过书以举例子非常通俗易懂的方式试图融合专业原理也是挺不容易的了。回到自己的感受，多巴胺确实带来的只能是一种奖励承诺的快乐，会引起我们追求快乐的行为，而不考虑行为本身是否是自己想要的真正发自内心快乐的。我觉得大部分人在看到这样的描述时恐怕都会觉得很有道理原来自己的忍不住上瘾是有依据的啊！可是这样对改变行为又有多大的帮助呢？或许只有少部分意志力极为坚定的同学能够克服多巴胺的驱使战胜自己的行为，其余的还是忍不住被多巴胺支配，或者是因为同时释放的压力激素而感到焦虑和愧疚。感觉我可能是后者吧，个人观点是，当我们已经处于一个竞争比较激烈同辈压力大相对剥夺感强的状态之中时，学会原谅自己，学会接受多巴胺的驱使，然后放纵之后不被愧疚感影响心情，而是选择重新开始新的努力，这样或许会更加快乐的进步~加油！

【#11.29#】

#200/263#  
心得体会:  
低落的情绪和压力会降低自控力，接受失败的自己，不被愧疚感影响面对现实才能真正自控，“十分钟法则”倒是确实挺有用的，就是得真的去实践这十分钟。此外，想象未来的自己也是一种很好的办法，为了实现未来自己的模样，我们或许会倾向于做出更明智的选择。

【#11.30#】

#215/263#  
心得体会:  
迟到的打卡，首先自我批评一下，每天存在时差一般的生活导致三点之前把打卡给忘了。今日最大的心得体会就是，学会原谅自己，用正确的方式缓解压力而不是增加愧疚感的方式，加油！

【#12.01#】

#223/263#  
心得体会:  
自控力受到社会认同的影响，这使得意志力和诱惑都会受到周围人的影响。这就是，无论多么不想学习的时候，只要迈出宿舍去图书馆，总会学那么一点的，而在宿舍的时候无论多不想吃甜食想保持健康，只要被室友问要不要点奶茶都会不由自主的同意。所以当我们需要做一些要求有强大意志力的事情的时候，试着给自己找一个好的社会环境吧。

【#12.02#】

#12.2#  
#263/263#  
心得体会:  
表扬我自己坚持看完了一本书！很棒！最后一章节的内容让我印象比较深刻，压抑自己的想法反而会造成“讽刺性反弹”，我倒是有亲身体会，当拖延症发作导致到了最后期限需要赶时间干活时往往会产生很大的焦虑，越是想着让自己冷静下来不要着急就越是担心时间不够而加剧紧张和焦虑，而当我把注意力转移到任务本身而不是控制焦虑的时候，反而会感到平静不再着急了。总的来说阅读这本书给我的收获是万事开头难吧，只要真正的开始了投入了其实自控并不是一件很难的事情，而如何开始恐怕要花费我绝大部分的意志力，这些时候或许就可以考虑采用书中的一些小技巧例如“十分钟法则”，“三思而后行”，“想象未来的自己”“呼吸冥想法”等等来增强自控能力。收获还是很不错的，未来继续加油！