【#11.19#】

#28/263#  
心得体会：这一章核心思想是将意志力拆分为“我要做”、“我不要”和“我想要”三种力量，同时需要认清楚自己内心的“两个自我”。我对前面三种力量的理解是，“我想要”对其余两种力量起到了控制和驱动的作用，只有在明确了我们想要什么，我们的目标和需求才有可能指导自己的行为去做或者不去做什么。但是明确了要什么之后也有可能会出现“另一个自我”—那就是冲动的自己，这种在外部诱惑和刺激下产生的自我博弈过程都是“我想要”的体现。如何处理这种博弈，将是自己需要重点关注的问题。  
  
感触较深的段落语句：如果没有了欲望，人们就会变得沮丧；如果没有了恐惧，人们就没有办法保护自己、远离伤害；在意志力挑战中获胜的关键，在于学会利用原始本能，而不是反抗这些本能。

【#11.20#】

#56/263#  
心得体会：这一章核心讲述了意志力是一种生理本能，是一种与生俱来的能力，与意志力对立的是压力，能够通过消耗体力、影响睡眠等生理方式降低我们的自控力。这种观点确实是我之前没有想到过的，一般常常认为意志力是一个人的态度和自律能力，常常也说“磨练自己意志力”，这似乎都是语言上的心理安慰，为自己没有找到正常的生理状态的借口。的确应该反思自己并不是没有能力，而是没有积极主动的调整状态迎接挑战。  
  
感触较深的段落语句：通常的情况是，我们的大脑和身体并没有处在自控的状态。想要赢得意志力挑战，需要调整的到正常的身心状态，用能量去自控，而不是自卫。

【#11.21#】

#83/263#  
心得体会：这一章提出了一个非常有意思的观点——自控力就像肌肉一样有极限。作者将自控力现实化为肌肉的概念，通过利用肌肉的一些特点描述和分析自控力不同表现的本质，例如，自控力肌肉也会想运动肌肉一样产生疲倦，这种疲倦一方面是因为糖分等营养物质的消耗下的应激反应，另一方面也是大脑的保护反应。本章给出的一些锻炼意志力的案例提出要从“控制一些小的事情”开始训练自控力肌肉，这种方法我自己计划尝试一下，希望能达到书中描述预计结果。  
  
感触较深的段落语句：如果你想彻底改变旧习惯，最好先找一种简单的方法训练自己的自控力，提高意志力，而不是设定一个过高的目标。  
没有哪个人会认为人类的自控力是无限的，但是，知道我们的意志力比想象中的多得多，这确实是一件令人开心的事情。  
“疲倦”不是一种身体反应，而是一种感觉，一种情绪。并不是我们生来不够理智，而是因为我们在有意识地享受当下，不顾未来，实际上我们只是太疲乏了，无力抵抗最糟糕的冲动。  
  
————— 2019-11-22 —————

【#11.22#】

#103/263#  
心得体会：书中提到了一个我们平常很容易忽略的问题-道德许可。这种思想引导着我们更愿意肯定自己过去做的努力和挑战，从而失去了自我判断能力，放弃自控。这种现象其实在我们生活中比比皆是，就拿看文章为例，自己很容易就会产生一种想法“昨天已经看了很多了，今天少看一点也是可以的”。这种想法实际上就是我们在默认自己的道德许可，书中一句话说的很有道理：不要把支持目标实现的行为误认为是目标本身。  
  
感触较深的段落语句：不是每一次自控力失效都是因为真正失去了自控力，而是我们有意识地选择了在诱惑面前屈服。我们很容易认为，纵容自己就是对美德的最好的奖励，我们忘记了自己真正的目标，向诱惑屈服了。一味的关注进步是使我们距离目标越来越远，这不是说进步本身是一个问题，问题在于进步给我们带来的道德优越感。

【#11.23#】

#112/263#  
心得体会  
在追求自控的过程中，我们不应该把所有的意志力挑战都放到道德标准的框架中。这样很容易会使我们产生“光环效应”，我们会为了想要获得放纵的许可，而去寻找任何一个美德的暗示，为自己的放弃抵抗作为辩护。这是一个我们很容易在不经意之间犯的错误，解决这个错误的关键还是在于时刻牢记我们的目标，最好能找到直接衡量目标的量化指标，这样我们才能有效评价自己的行为是否更接近自己意志力挑战的最终要求。

【#11.24#】

#141/263#  
心得体会：这一章详细解释了"奖励的承诺"与其内在生理基础—多巴胺的概念。书中讲述清楚了多巴胺对行为的影响，其控制的是行动而不是快乐。也就是说多巴胺的作用只限于刺激鼓励人去做出行为，做出一个奖励的承诺，而不是直接影响人的感受。但是我们经常会把这种奖励的承诺当做是快乐的保证而得到满足，尽管实际上这与我们的最终目标差之千里。另外书中还提到了一个观点，奖励的承诺在给我们带来快乐的同时也带来了焦虑和不安，这也解释了我们面对挑战和诱惑时候内心的抵抗和逃避。  
摘录：当我们把自己从错误的奖励承诺中解放出来时，我们尝尝发现我们误以为的快乐源泉其实正是痛苦的根源。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

【＃11.25＃】

＃166/263＃  
心得体会：我们生活的环境中的确充满了各种各样的压力，这些压力会让自己不断产生怀疑、焦虑。根据上一章的理论，大脑为了让我们尽快消除掉这些不安的情绪，会产生新的多巴胺“欺骗”自己，也就是产生了缓解压力的承诺。这种承诺和上一章中奖励的承诺一样，与实际完成目标带来的快感是不同的，因此反思自己在压力状态下是否进行了这种自我欺骗是有必要的。另外，这章还提出了一个“那又如何”理论，用我们汉语表达我认为更准确的说法是“破罐子破摔”的思想，这反映了我们在面对自己屈服诱惑后的表现，正确的表现告诉我们应该及时基于我们大脑一定的安抚，而不是直接进行自我责备和反思，这的确是一个新颖的观点“自我批评似乎并不是最有效的纠错手段”。  
  
摘录：我们需要允许自己去做真正让自己快乐的事情，远离那些和我们生活无关的压力根源。当我们遭受挫折时候，我们需要原谅曾经的失败，不要把他们作为屈服或者放弃的借口。增强自控力，自我同情比自我打击有效的多。

【＃11.26＃】

＃197/263＃  
心得体会：个人感觉这一章内容并没有特别新颖和引起特别思考的点。延迟满足的概念其实在日常生活我们都经常发生，而且我其实觉得书中提到的试验本身也有一定问题，自控力和理智思考权衡两者的关系并没有区分的很清楚。这一章提出的意志力实验倒是提供了一个不错的建议，在我们面对选择时，如果条件允许的话冷静思考10分钟的确应该会给我们带来不一样的感受。

【＃11.27＃】

＃226/263＃  
心得体会：每个人的行为都会受到社会群里的影响而变化，自控力也是如此。我们的大脑会把别人的目标、观念和行为整合到自己的行为中，不论你是否认识到了这个过程。书中给出了很多案例和实验证明了人行为与社会认同的关系，将自己置身于实验中我也基本上可以确定自己同样会做出类似的选择。所以从这个观点上，模仿周边人的行为成为了我们所有人不能克服的定律，既然这样就只有和更自律更有自控力的群体交流沟通，从而潜移默化自己的行为。（其实仔细想想我们现在这种分享读书心得的行为实际上就是书中说的“社会认同”😂）

【＃11.28＃】

＃246/263＃  
心得体会：关于“白熊实验”之前在一些文章中也看到过，自己也做过实验，的确在明确自己不去想一个事情时候总会不经意的重复想起这个事情。虽然这个并没有给我带来太大的困扰，但书中提到的观点的确为我增长了更多的理解。从生理学角度上可以解释“讽刺性反弹”效应在人处于紧张、疲劳或烦乱的时候更为严重，解决这种反弹的方法书中也给出——放弃自控。虽然这种方法看上去疯狂而且不合逻辑，但是仔细想想学会接受和承认现实的确是面对问题的一种处理方式，感觉自己之前没有受到“反弹”理论的影响可能很大程度就是因为的确自己并没有将这个当回事。。。。。

＃263/263＃  
心得体会：随着作者对前面几章内容的总结，这本书也来到了尾声。合上书仔细回想一下书中的内容，从开始的生理学知识到后面各种效应和行为规律的解释，作者的确从原因到实践总结了自控力的本质和影响自控力的几个因素。书中的案例和概念拓宽了我的理解，同时建议的实验方法也对训练自己的自控能力有一定的作用，整体上说收获还是很大的。但是作为一个科普类型的书，个人认为书中的实验和数据仍然缺少一定的说服力，加上翻译语言的直白和粗糙使得书的可读性大打折扣。总之，作为一个科普入门性质的书籍还是不错的。  
  
将最后作者的话送个自己：  
在未来的人生道路上，请保持科学的心态，尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据做出判断。对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取教训经验。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实社会的诱惑，最好能保持好奇心和自我同情。