【#11.19#】

#19/263#  
体会：有必要认识我要做，我不要，我想要三中力量。  
行动意志与行动力决定行动，首先就应该明确前者。

【#11.20#】

#38/263#  
心得：很多时候失控是无意识的。形成自我意识，就能明白各种诱惑了吧

【#11.21#】

#55/263#  
心得：我一直用减少睡眠来增加工作量来应对压力，包括现在。看来应该做出一些改变，放松并保证睡眠，坚持锻炼，提高效率。

【#11.22#】

#72/263#  
心得：意志力可能被耗尽，因此需要补充意志能量，这个过程不能好高骛远。

【＃11.23＃】

#2019.11.23#  
#90/263#  
心得：深有感触。往往因为自己“短期自我感觉良好”，就形成了犒劳自己的心理，因此前功尽弃……行百里者半九十也。因此需要避免道德许可

【#11.24#】

#100/263#  
心得：要消除“今天放纵，明天行乐”的心理…无论是阿甘长跑还是学习

【#11.25#】

#115/263#  
严防道德许可，认识自己。不应该去只关注“奖励”。  
我认为，把事情推给明天并幻想明天可以补偿，是一种懦弱的行为。

【#11.26#】

#128/263#  
渴望不是幸福，但是大脑会错误处理，这和上瘾类似。可能在决策时意识到这一点就可以了吧

【#11.27#】

#139/263#  
使你快乐的，很可能是你痛苦的源泉。认清大脑的奖励机制，对提高自控力很有帮助。

【#11.28#】

#156/263#  
在提高自控力的过程中，弄清楚自己渴望的和使自己快乐的很有必要。拖延与“那又如何”的心理密切相关，破罐破摔之举，应当克服！

【#11.29#】

#165/263#  
避免奖励承诺，不做空洞的改变承诺。面对压力以及挫折，应该自我原谅。

【#11.30#】

#174/263#  
与诱惑保持距离，延迟快感。

【#12.02#】

#12.2#  
#194/263#

#12.3#  
#211/263#

#12.4#  
#222/263#

#12.5#  
#233/263#