

2023年自控能力训练心得体会(优质9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

自控能力训练心得体会篇一

如果有这样一个问题摆在你的面前，你喜欢你们班的一个女生，喜欢了很久，你认为如果能让她嫁给你，将会是你一辈子最大的幸福。

突然有一天，她站在你的面前，对你说，如果这个学期你能考到全校第一，她就答应嫁给你。这件事有老天作证。

如果你真的能考到第一，那么她就一定会嫁给你，还有她什么都不要。

如果，这个男生是你，那么这个学期你将会怎么做呢？你每天还需要闹钟喊你起床吗？对于那些不感兴趣的课，你还会翘课吗？老师布置的作业你还会去抄其他同学的吗？如果有什么不懂的问题你还会弃之不理吗！

其实这个问题可以换一个角度来思考，你到底有多渴望娶到她，你到底有多想娶她，你是选择睡懒觉，旷课，打游戏还是想要通过努力娶到她。

答案是否定的，因为你渴望，你愿意，而且你一定不会放弃。

其实想要做到真正的自律，并不是人生的目的，还是想要通过达成为目标，而自律只是其中的一个过程。只要保持长期稳定的自律，你必须要找到能够让你渴望实现的目标。

根据你渴望达到的目标来，制定具体学习计划。那么要做到真正的自律，这是一个需要循序渐进一步一步的过程，那么首先就应该找到你渴望的目标，能够让你保持长久输出的动力，其次是制定人生规划，能够确保你，每天，一觉醒来，就知道接下来你要做的事。

自律改变人生。

自控能力训练心得体会篇二

如果你对这些话题不感兴趣，也还是看一看吧，因为看一眼又不会怀孕。

工作或生活中我们或多或少的会遇到些压力，压力过大，我们的心情就想找个地方释放下，这时你的大脑就会指引你去做它以为能带给你快乐的事情，而往往这些“快乐”（压力勾起欲望）的事情并没有解决根本性问题，是我们误把渴望的感觉当作了快乐的保证，实则不然。

那我们该如何减缓压力，提高自控力，增强意志力呢？

书中给的答案是锻炼。你如果想快速减压的话，你可以注意观察自己的呼吸，把呼吸放慢加深，让自己放松下来，会能很快的调整当前的心情。当然最有效的解压方式还包括阅读、外出散步、冥想、与家人或朋友相处、做瑜伽、祈祷（这个似乎不大适合缺乏信仰的我们）。再来看看最无效的缓解压力的方式，购物、抽烟、喝酒、暴饮暴食、上网、花两个小时以上看电视或电影（你有没有中招呢）。

曾经我制定过很多次目标计划，但没有一次完完整整的执行成功过。有的腹死胎中，但很多情况下是，取得了一点小进步就沾沾自喜，然后就没有然后了，每次不能完成计划，内疚感会很强，为了避免这种讨厌的感觉，索性就不再跟自己制定计划。

为什么会这样?如何避免?

为什么会胎死腹中，因为我们有时候以为我们只要制定了目标计划，就以为这个目标将来会实现。这就是我们把支持目标实现的行为误认为成目标本身了。同时我们总是把进步当作放松的借口，在完成某个目标过程中取得的进步的时候，我们的大脑就停止了思维进程，而这个进程正是你追求目标的关键，然后那个放纵自我的声音就会响起来……我们又错误地认为自己明天会比今天有更多的空闲时间，从而做出了妨碍完成目标的行为。避免也很简单，那就是我们要谨记避免关注进步，要专注实现目标本身，常预想实现目标后的喜悦感，同时我们最好可以公开自己的目标。

我现在喜欢把自己的计划量化，用图形的方式拆分成很多小步，每完成一小步就把代表每一步的圆圈涂满标注下，毕竟一小步的快乐很容易。

再者你有没有一些坏习惯，你一直想避免?但反而愈陷愈深。

书中讲导致更多堕落的行为并不是第一次的放弃，而是第一次放弃后产生的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感。当你又一次责备自己屈服于诱惑的时候，往往会让你更容易去想、去感受、去做你原来想逃避的事。那我们应该如何做?自我谅解，而不是罪恶感，才能重回正轨。当你放弃控制内心感受，去接受它，认识到它是正常的，反而能让我们更好的控制外在行为。我们若想获得心灵的平静和足够的自控力，我们就需要认识到，控制自己的思想是件不可能的事。我们能做的就是，选择自己相信什么，选择自己要做什么。对内呢接受自我，对外控制行为。

最后，声明下整本书的诸多结论，都是通过一些实验和一些调查研究得出的，我们不能把它奉为金科玉律，但它适合大众。如果你觉着自己很另类，那就可以省下三十来块的书钱了。这里只是书中一部分观点，还有更多适合你的观点在等

待你去挖掘。

自控能力训练心得体会篇三

第一段：引言（200字）

自控力是一个人成长和成功的重要因素，而在护理职业中，护士需要具备良好的自控能力来应对各种挑战和压力。在我从业多年的护理生涯中，我深刻体会到了自控力的重要性，并逐渐形成了一些心得体会。在本文中，我将分享我在护理自控方面的心得，以期对其他护士的工作和生活有所帮助。

第二段：掌握情绪管理的重要性（200字）

在护理工作中，护士需要面对各种复杂的情绪，如患者的痛苦、病患家属的焦虑、医疗团队间的紧张等。掌握情绪管理是保持自控的关键。我经常告诫自己要保持冷静、理性和耐心，在面对紧急情况时不慌不忙，做出正确的决策。同时，我也经常通过与他人分享自己的情绪来减轻压力，包括与同事和家人沟通、寻求专业心理医生的支持等。总之，情绪管理是护士自控的重要一环。

第三段：培养良好的时间管理能力（200字）

时间管理是护士自控的另一个关键技能。在忙碌的医院工作中，护士需要同时处理多项任务，如执行医嘱、监控患者病情、提供咨询等，因此，合理安排和管理时间至关重要。我常常制定详细的计划和清单，有条不紊地完成每项任务，并且学会优先处理紧急的事件。此外，我也鼓励自己和同事们培养拒绝不必要的加班和保持良好的工作-生活平衡的习惯，以充分利用有限的时间，提高工作效率。

第四段：保持自我调节和自我激励（200字）

护理工作常常面临高强度的压力和身心负荷，保持自我调节和自我激励至关重要。我发现，有时候我的内心会受到工作环境和患者情况的影响，产生疲惫和沮丧的情绪。在这种情况下，我会用一些方法来保持心态的平和和积极。例如，我经常参加一些专业培训和学术交流活动，不断提升自己的专业水平，以增加自信心和满足感。另外，定期的户外运动和休闲活动也帮助我缓解压力，放松身心。

第五段：培养良好的团队协作能力（200字）

护理是一个团队工作，良好的团队协作能力对于护士的自控能力至关重要。我意识到与同事们的良好合作和相互支持是保持自控的重要基础。为此，我积极参与团队会议和讨论，与同事们分享工作经验和知识，并尊重和倾听他人的意见。通过团队协作，我不仅能够克服困难和挑战，还可以更好地发挥自我能力。

结论（100字）

护理工作是繁重而有挑战性的，需要具备良好的自控能力。通过掌握情绪管理、时间管理、自我调节和自我激励以及良好的团队协作，护士能够更好地应对各种挑战和压力。我相信，只有通过不断地学习和实践，我们才能够不断提高自己的自控能力，成为一名更出色的护士。

自控能力训练心得体会篇四

自控是一种重要的能力，无论在生活中还是工作中，都有着重要的意义。特别是在护理工作中，自控能力的重要性更加凸显。在我长期的护理工作中，我深刻体会到了自控对于护理工作的价值和意义，下面我将结合自己的经历和心得，分享一些关于护理自控的体会。

第二段：认识自控的重要性

自控是指在各种环境和情况下，能够控制情绪和行为的能力。在护理工作中，自控是必不可少的。护士在面对病人病情严重或者突发情况时，需要保持冷静和理智的头脑，迅速做出正确的决策和处理。同时，在与家属的交流中，护士需要控制自己的情绪，保持专业和温和的态度，有效地安抚和沟通。只有具备良好的自控能力，护士才能更好地履行职责，提供高质量的护理服务。

第三段：培养自控的方法

培养自控能力需要付出努力和时间。首先，了解自己的情绪，并积极寻找宣泄的方式。在工作中，我经常使用日记来记录自己的感受和情绪，通过写作来释放内心的压力。其次，学会思考并控制自己的情绪。在面对突发情况时，我常常通过深呼吸和冷静思考来控制自己的情绪，以便更好地应对问题。此外，与同事和家人进行交流，分享自己的思考和感受，也可以帮助提高自控能力。

第四段：自控在护理工作中的应用

自控不仅仅是一种个人能力，更是一种辅助护理工作的重要工具。在护理工作中，很多时候我们需要处理各种复杂的情况和矛盾。例如，病人的病情急剧恶化，需要及时处理和通知家属。在这种情况下，自控能力可以帮助护士在紧张的时刻保持冷静，有效地与家属沟通，并及时采取必要的措施。此外，自控还可以帮助护士在病人情绪激动或者抗拒治疗的情况下，保持耐心和友善，有效地引导和照顾病人。

第五段：总结

护理自控的意义和方法都是非常重要的。在我多年的护理工作中，通过不断地学习和实践，我逐渐发展起了自己的自控能力。自控让我能够更好地处理各种情况和挑战，在工作中表现出良好素质。因此，我相信，只有通过培养和锻炼自控

能力，才能在护理工作中发挥更大的作用，为病人提供更好的护理服务。

自控能力训练心得体会篇五

自控是一种自我管理和调节的能力，对于护理工作来说尤为重要。作为一名护士，能够有效地护理自控能力，不仅可以提高工作效率，还能够更好地照顾患者的需求。在我多年的护理工作中，我积累了一些关于护理自控的心得体会。

首先，我认为要有良好的时间管理能力。护理工作常常是一项繁忙而琐碎的工作，需要处理大量的任务和照顾多个患者。因此，在日常工作中合理安排时间，将任务优先级排序并制定详细的计划，是至关重要的。我通常会在每天开始之前列出一张任务清单，明确每项任务所需的时间和优先级，以帮助我更好地管理时间。同时，我也学会了说“不”，避免接受过多的工作任务，以免在时间管理上出现问题。

其次，我坚持保持冷静和耐心。护理工作常常需要面对紧急情况 and 冲突的解决，因此，保持冷静和耐心是非常重要的。我每天都会进行一些放松和冥想练习，以帮助我保持冷静和平静的心态。当面对困难和压力时，我会花一些时间深呼吸，调整自己的情绪，并找到合适的方式和方法来解决问题。此外，耐心也是护理工作中不可或缺的特质。患者可能需要花费更长的时间来理解和接受护理措施，我们必须耐心地解释和教导，并尊重患者的意愿和需求。

第三，我相信有效沟通是护理自控的重要组成部分。作为一名护士，与患者、家属和其他医疗团队成员进行良好的沟通是至关重要的。我始终保持开放的姿态，倾听他人的想法和观点，并尊重他们的感受。在与患者和家属进行沟通时，我会使用简单明了的语言，并通过图示或实用示范来帮助他们理解和接受。在与其他医疗团队成员进行协作时，我会遵循有效沟通的原则，及时与他们交流和解决问题。

此外，我还重视个人情绪的管理和调节。护理工作有时会面临患者的痛苦和生死离别，这对我们的情绪和心理状态有着很大的影响。因此，建立良好的个人情绪管理和调节策略是非常重要的。我每天都会给自己一些时间，进行一些我喜欢的活动和放松练习。这些活动可以是看书、听音乐、运动或与朋友交流。通过这些方式，我能够调节自己的情绪，更好地面对工作中的压力和挑战。

总结起来，护理自控是一项复杂而重要的能力，对于护士来说尤为关键。通过良好的时间管理、保持冷静和耐心、有效沟通和个人情绪的管理，我们能够更好地护理自控能力，并提高工作效率和患者满意度。在未来的护理工作中，我将继续努力提升自己的自控能力，为患者提供更好的护理服务。

自控能力训练心得体会篇六

今天用大约3个小时的时间读完了《自控力》的第二章，“意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑”。作者说，自控力和健康的生活方式密切相关。譬如，适当的锻炼(5分钟)、“生理学放松”、充足的睡眠，等等。增强自控力需要“生理基础”。

然后我开始反思了最近两年的生活方式。20__年的时候，工作很轻松，正所谓“钱多事少离家近”。如果一定要说“工作压力”，就是我害怕和有权威感的领导打交道。当时我上班编辑完日刊就会用手机看电子书。下班之后吃完晚饭就会飞奔去找金先生出去消遣，看电视、吃零食什么的，我们会在一家舒适的奶茶店呆一晚。我会玩到很晚，第二天打着瞌睡去上班。

我们喜欢吃炸薯条这些垃圾食品，但这些垃圾食品偏偏又会“降低心率变异度”。心率变异度高，才能够帮助人提升自控力。

喜欢吃宵夜，喜欢喝可乐，会影响人的睡眠质量。而睡眠质量差，又会令人自控力差。

20__年，我的工作压力逐渐增大。最后，这种“权威恐惧症”带来的焦虑竟然发展到让我无法好好上班的地步。所以，这种压力迫使我的自控力越来越差。我会通过吃东西来放松，我经常和金先生出去宵夜。我会熬夜看电视剧来放松。我就是不想睡觉，不想面对明天的工作。所以我经常打着瞌睡去上班。上班之前的早餐、妆容我都是草草了事。

压力会降低心率变异度。这也是导致自控力差的重要原因。

这两年，我都不怎么运动。大部分时间都是坐着不动。这些也是自控力差的原因。

自控能力训练心得体会篇七

这本书教会了我如何很好的控制自己的情绪，并给与自己积极的心理暗示，以及如何展现自己得体的自我形象和好习惯的培养和养成。

这本书上面说的这13种小习惯我觉得对我非常的有益：

- (1) 节制。食不过饱，饮酒不醉。
- (2) 寡言。言必于人于己有益。避免无益的聊天。
- (3) 生活秩序。每样东西都放到该放的位置，每件日常事务都要安排一定的时间去做。
- (4) 决心。当做必做，决心要做的事应坚持不懈。
- (5) 俭朴。用钱必须于人于己有益，换言之切忌浪费。

(6) 勤勉。不浪费时间，每时每刻做有用的事，戒掉一切不必要的行动。

(7) 诚恳。不欺骗人，思想要纯洁公正，说话也要如此。

(8) 公正。不做损人利己的事，不要忘记履行对人有益又是你应尽的义务。

(9) 适度。避免极端，人若给你应得的惩罚，你当容忍之。

(10) 清洁。身体，衣服和住所力求清洁。

(11) 镇静。勿因小事和一些不可避免的事而惊慌失措。

(12) 贞洁。不常举行房事，切戒房事过度。

(13) 谦虚。效仿耶稣和苏格拉底。

我想这十三个习惯将让我受益终生，我也会时时刻刻检查自己，严格遵守争取做更好的自己，做自己情绪的控制者，命运的主宰者。

自控能力训练心得体会篇八

人们常说，“心有多大，舞台就有多大。”只有掌控自己的情绪和行为，才能驾驭自己的人生，实现自己的目标和梦想。绝对自控的重要性不言而喻，经过长时间的思考和实践，我深刻领悟到了绝对自控的真谛，今天我将和大家分享我的心得体会。

第一段：掌握情绪，快速调整

在人生道路上，难免会遭遇到各种挫折和困难，如果我们无法掌控自己的情绪，就很容易被情绪所左右，进而影响到自

己的决策和行动。因此，绝对自控的第一步就是掌握情绪，快速调整。当面对挫折时，我们应该学会冷静下来，找出解决问题的办法，而不是沉溺于情绪之中。情绪的掌控可以通过适当的放松和调整来实现，例如通过做运动、听音乐或者与朋友交流，来放松紧张的情绪，保持良好的心态。

第二段：建立目标，明确方向

绝对自控的第二步是建立目标，明确方向。在人生的旅途中，没有目标的航船很容易迷失方向，浪费掉大量的时间和精力。因此，我们需要设定明确的目标，并制定出达成目标的具体计划。在设定目标时，我们应该充分考虑自己的兴趣和潜力，同时也要考虑到现实条件和环境因素。设定目标后，就要制定出详细的计划，明确每个步骤和措施。只有通过明确的目标和计划，我们才能更好地驾驭自己的人生航向。

第三段：养成良好的习惯，强化自律能力

绝对自控的第三步是养成良好的习惯，强化自律能力。习惯决定命运，良好的习惯能够帮助我们有效地利用时间和资源，培养出自律精神，从而更好地掌控自己的人生。养成良好的习惯需要长时间的坚持和不断的努力，如每天早起、定时阅读、坚持锻炼等。只有通过坚持不懈的努力，我们才能够逐渐养成良好的习惯，并通过良好的习惯来强化自律能力。

第四段：保持专注，克服诱惑

在现代社会中，各种诱惑无处不在，很容易使人分心和迷失方向。因此，绝对自控的第四步是保持专注，克服诱惑。在追求目标的过程中，我们必须坚持自己的选择，不被诱惑所动摇。这可能需要我们学会拒绝一些不必要的事物，远离一些消极的影响，同时也需要我们提高自己的抗压能力和专注力，使自己能够集中精力做好一件事情，不受外界的干扰。只有保持专注，克服诱惑，我们才能够更好地掌控自己的人

生。

第五段：坚持奋斗，持续成长

绝对自控的最后一步是坚持奋斗，持续成长。人生是一个不断成长和进步的过程，只有不断学习和不断进取，我们才能够实现个人的价值和梦想。在这个过程中，我们需要不断超越自己，不断突破自己的极限，不断提高自己的能力和水平。坚持奋斗需要我们具备毅力和恒心，只有经过日复一日的坚持和努力，我们才能够实现自己的目标和梦想，让自己的生活变得更加精彩。

总之，绝对自控是每个人都应该追求的理念和目标。通过掌握情绪，建立目标，养成良好的习惯，保持专注，坚持奋斗，我们才能够驾驭自己的人生，实现自己的梦想。在实践中坚持绝对自控，我们将走在通向成功和幸福的道路上。希望我的心得体会能够给大家带来一些启示和帮助。

自控能力训练心得体会篇九

《自控力》是美国凯利·麦格尼格尔的著作，开始读的时候，发现其实并没有想象中的索然无味，书中的一些理论也并非十分空洞乏味，而是以一种轻松、愉悦的口气在诉说，对实验的描述也很容易理解。整体读下来，不仅感到十分有趣也能学到很多有用的东西。

这本书内容正如名字所说，全书讲的就是自控力，围绕着自控力是什么，自控力的分类以及如何提高自控力展开。其中有夹杂这自控力的各种属性，如自控力的上限等等。书中不仅有理论依据来证实观点，而且还有相关实验来佐证以及相关事实依据来强调。整本书的内容张弛有度，实验与事实的描写也较为真实生动，十分令人信服。书中讲述了许多有趣的行为现象以及背后的原理，比如：自控力像肌肉一样有极限；情绪低落为何会使人屈服于诱惑；善行之后为何容易有恶

行;意志力的传染性等。

这本书可以让我们深刻的了解自己的行为，了解自身的本质。正所谓“知己知彼，百战不殆”，充分的了解，就可以做出相应正确的行为，来调控自身而做到“趋利避害”。通过对自身的有方向的调控，来达到某种目的，如减肥、戒烟等。

人人都知道的自控力的好处，但不是每个人生来就具有强大的自控力，每个人都会面临许许多多的诱惑，每个人都会有意气用事之时，每个人也无法逃避体内的懒惰因子。当我们因抵制不住诱惑，一时冲动之下或者因为懒惰而导致做错了事或耽误了事。自控力此时就显得弥足珍贵。自控力源于大脑的前叶的神经中枢，可以通过后天的锻炼来强大自身的自控力。书中为我们提供了很多耗费较小的方法，值得我们一试。

人是强大的也是弱小的，人可以很强大，足以面对任何艰难险阻，可以遇强则强，压力越大，潜力就越大，没有克服不了的困难;人也是脆弱的，一次小小的打击就可以毁掉的一个人的的一生，一件微不足道的小事足以改变一个人的命运。人最大的敌人，莫过于自身。如何调控自身，如何面对外部的困境。都是每个人需要深思的问题。如何做到遇强则强?如何跨越各种简单险阻?如何坚守本心? 答案就是——自控力。

一个人拥有强大的自控力，他就具有了成功的金钥匙。一个严于律己、坚守本心的人，大风大浪是很难摧垮他的。自控力是我们每个人必不可少的，也是我们每个人所期望的。如何拥有一个强大的自控力，尽在此书中。