

2023年自控心理学读后感 自控力读后感(优质10篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

自控心理学读后感篇一

在读过《自控力》一书之后，感慨万千。自控力对我们来说非常的重要，一个没有自控力的人无疑是不会成功的。自控力就好比轮船上的船帆，汽车上的发动机，动物体内的心脏。自控力驱动着人向前走，直到达成自己的目标。书中几个观点，让我受益匪浅，想跟大家分享一下。

一、意志力的本能是什么？凯利提出：是人生来就能抵制奶酪的诱惑的能力，用另一句话来形容，就是我们“三思而后行”的能力，当我们意识到内在冲突的时候，大脑和身体会做出克制的应对反应，帮我们放慢速度，抑制冲动。

二、自控力就是“我要做、我不要、我想要”。“我要做”和“我不要”是自控的两种表现，但他们不是意志力的全部。其中最关键的就是牢记自己真正想要的是什么。在当你面对诱惑时，你真正想要的才能遏制住你的一时冲动，才能做到自控。这就是“我想要”的力量。

但是在现实生活中有着太多的诱惑，当你计划好晚上准备看书时，却发现游戏是那么好玩；在你准备放松一下时，时间却一分一秒的溜走了；当你准备减肥，却忍不住吃的太多的时候。当你准备去运动，却忍不住要去看电视一眼。自控力跟肌肉一样也是有极限的，你的自控力用的太多就会感到疲惫，但

是坚持不懈的训练就能增强自控力。发现自己最重要的“我相要”的力量，也就是在你脆弱的时候，当你面对诱惑，想要放弃的时候，去想一想“我想要”！

心理学家通过实验说明，越想通过抑制想法来抵制诱惑，受到的不良影响就越大；如果我们无法摆脱这些想法和诱惑，我们要如何应对呢？我们可以尝试包容它们，接受自己的想法和感受，或许会有不一样的效果。

第一：直面自己的这个欲望和渴望的感觉，不要去回避。

第三：可以再深一层地去思考，其实这种想法和感受并不受自己控制，但你可以选择是否将这些想法实行，答案当然是，不要去做了。

第四：时刻记住自己的目标，不断提醒自己之前作出的承诺。即使是看似最愚蠢、最简单的方式每天锻炼意志力也能为你的意志力挑战积攒能量！

在实际情况中，有时候达不到自己想要的效果。有时候觉得自己应该多读书，读了两页就放下书本，心安理得去玩游戏了。事后却又懊悔不已，这就意味着，前进一小步的同时导致你后退了两大步。有时候太关注自己的进步会让我们离成功越来越远。我们将意志力挑战看成衡量道德水平的标准的时候，善行就会允许我们做坏事，这个坏事并不是文字意义上的坏事，而且对目标有阻碍的事情。为了能让我们更好的自控，忘记给自己奖励，取消掉可以做坏事的理由，想想自己的做“好事”的原因。其实今天跟明天没有区别，当你想要改变自己的时候，减少自己做坏事的习惯，这样才能离自己的目标越走越近，才可以走向成功。

自控心理学读后感篇二

“想”：也许会让你一直拖延，等到明天、或者万事俱备，

结果就会是无期；“要”：也许会让你现在就放下手里的甜点，出门去跑步；“应该”：也许不是出于自愿，只是被逼无奈，最后疲于应付，只是自欺做无用功。

想，能够给与你现实中欠缺的满足感，会让你迷途，会分不清幻想和现实，严重者会让你拒绝现实落入幻想中。想，可以算是预设、假设、对未来的憧憬、计划。但始终不会成为现实，需要通过行动，把想变为现实。

所以，想结果，可以算是期望，让你有目标，有方向，没有后续就会变成空想。想过程、想细节，可以算是计划，算是行动方针，让实现有了可能性。最后就是做，把想到的先做出来把，最后才会成为现实。

每一个行为都要付出代价、都会被记录、都会影响。就像“蝴蝶效应”一样。

你的每一个行为，实际的行动也好、想法也好、看也好、听也好、闻也好都要付出代价。只是不同的环境、不同的情况下，付出的代价大小不一样。

同样，它们也都会被记录，被世界所记录，被你的人生轨迹所记录，被周围的环境所记录。

它们会成为环境，影响周围、影响别人。

比如，你是一个在减肥的人，今天天气冷，你想了一下，要不等明天天气不冷了再外出跑步吧，最后你还是出门跑步了。但是今天的想，你以后遇到同样情况的时候同样也会想，也许一次没有，但是次数多了，有一天你就没有外出跑步，然后从此每逢这样的天气就不外出跑步，慢慢的跑步频率就减少了，运动量下来以后，你就开始长胖了，也许，长胖就是你当时想的代价，只是每一次想的代价都很小，小到可以忽略。你每一次的想法都被记录在你的习惯里，你长胖了以后，

记录在你的身体上。之后，你身边的朋友也许觉得，你比他们还胖，自己多吃点也不会比你胖，也开始长胖，（胖子身边很容易聚集胖子，也许大家都是吃货，也许大家有同样长胖的理由）不知不觉影响了身边的人，他们也同样会影响你。

当然，上面只是一个反面的例子，同样的也有正面的例子，反过来，天气冷的时候你都不外出跑步，今天突然想了要不要出门试一试，也许今天没去，但为后面去埋下了种子，也许后面你就减肥成功了，励志了身边的人，让他们也减肥成功了。

近朱者赤近墨者黑，也不是没有道理的。

目标是可以为你指明方向，今天听到一句话“目标，也就是你的信仰”。感觉这句话正中目标用意的。

正确的目标，才能让你有正确的行为。减肥是你的目标吗？也许你的目标是身材、是健康。但是你把减肥当目标，有可能就会减肥失败，应为不是你的真实目标，现实中不能给你正向反馈，就会变成“应该”，让你很难坚持下去。

其实我只想要健康的身体，我发现，少吃油腻的食物，会降低我的血脂，让我血液更通畅，增加血液循环，增强了新陈代谢，导致我体内的尿酸降低了，也让我的痛风不再发作。也让我习惯了不吃油腻的食物，结果，一段时间后，就瘦下来了。之前减肥几十年都没有用，还越来越胖，现在只是为了痛风不发反而减肥成功了。

有时候，能抵制诱惑，不是因为你的自控力有多强，而是因为你的目标对你的吸引力有多大。

给自己时间，接受自己的缺点，接受自己做的不好，不要忘记你的目标，你要相信，只有给你时间，只是早晚的事。

心太急，反而会拖你的后腿，中国有句老话”磨刀不误砍柴工“，也不是没有道理的。

一开始，大家都做不好，多练习就行，不要介意失败，不要介意时间长。当然，这不是给你拖延的借口，也不是给你偷懒、不认真找借口。

过程就想道路，从想法开始到结果终点，需要时间，要付出代价，不要介意付出多大代价，不要介自己的速度有多快，认真的走过去就行了，至于过程，它会被记录，会影响环境，但别被环境影响。

自控心理学读后感篇三

现在的人普遍患有一种病，我们笑称为“拖延症”或“拖延癌”。字面意思就能解释，拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，一项调查显示大约75%的大学生认为自己有时拖延，50%认为自己一直拖延。显而易见，这是缺乏自控力引起的一种现象。

作为一名资深“拖延症患者”，为了改善自己糟糕的现状，我特地找了《自控力》这本书，希望从中找到治疗拖延症的方法。

我们不能明确地预知未来，这为我们带来了诱惑，让我们拖延着不及时完成任务。可以预先对未来的自己作出承诺，做好拒绝诱惑的准备，让改变偏好变得更难，用奖励或威胁来激励未来的自己。或者预见未来的自己，创造一份未来的记忆，那么未来的自己会对我们现在的付出感激不尽。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在道德标准的框架中。我们总是轻易的认为，自己做过的善行，或是仅仅考虑要去做善行，给了我们道德上的许可。如果只是按照“正确”和“错误”来判断做过的事，而不是牢记我

们真正想要的东西，就会带来与目标相抵触的冲动，并允许我们做出妨碍自己的行为。为了能更好的自控，我们需要忘掉美德，关注目标和价值观。

书本中提到的一些应对方法比较抽象，大多是从理论层面来分析，我想我们可以从现在开始，每天都做好一个to-do-list□完成一项就划去一项，绝不留到明天，有计划地过好每一天，远离拖延症。

文档为doc格式

自控心理学读后感篇四

暑假里，我读完了胡小闹之《做个有自控力的小孩》。这本书主要讲了胡小闹正面临着一个巨大的诱惑——网络游戏。为了游戏升级，他骗过父母，也骗过老师，甚至不惜通宵打游戏。最终被父母送到训练营改造，在教官的训练下，他成长为一个有自控力的小孩。

读了这个故事，我觉得自控力十分重要。平时，我就做的不太好，瞧，又到了写作业的时间。

“杨安琪，该写作业了！”妈妈喊道。

“让我再玩会儿！”我回答。

五分钟过去了，十分钟过去了，我还在玩儿。

妈妈终于生气了，大声问：“你准备什么时候写作业？”

我不情愿地放下玩具，慢吞吞地走进屋里写作业。

这是，妈妈还在唠叨：“你都多大了，怎么还一点自控力也没有呢！”

我心想：不就是慢了点儿嘛，有什么大不了的……

现在，我明白了做人要有自控力。作为一名小学生，学习是我的工作，应该控制自己的娱乐时间。

就像书里说的“管住自己等于赢得未来”。我认为这句话十分正确，因为那些小时候管得住自己的孩子，长大后大多取得了不错的成就，而那些管不住自己的孩子，长大生活一团糟。

为了未来，我要做个有自控力的小孩！

自控心理学读后感篇五

因为每个人的意志力资源都是有限的，如果你有心的话，你会发现，每天早起后，上午的时候，人的精力是最好的，下午特别是晚上就会不太好。

这是因为你的意志力在一天的工作中已经消耗的差不多了。

这里就要讲到一本书，名字叫《自控力》，我之前也写过这本书的读后感。里面重点阐述了关于自控力（意志力）的问题，还给出了怎么提高自控力的总量和怎么回复自控力。

如果你平时打游戏的话，你可以把自控力看做是：蓝，有蓝才可以释放技能。

回到微习惯的话题，为什么目标要小到唾手可完成呢？

因为你可以用非常低的成本去完成目标，这样就可以大幅减少你在完成目标上所需要消耗的自控力。

每个人都有自己的舒适圈，如果让你走出舒适圈，是不是很难，需要很强大的自控力才可以。为什么人们都非常崇拜

那些自律能力特别强的人，就是因为他们自控力强大，可以让自己跳出舒适圈。

但是如果不让你走出舒适圈，而是在舒适圈的`边缘，伸出去一只脚，你可以马上收回来，但是只要你每天伸出去一下就可以了。

这样日积月累下来，你再伸出一只脚的时候，就会很轻松，慢慢的你的舒适圈就会扩大。

这，就是微习惯的妙处所在。

赶紧来试一下吧，让我们在舒适圈的边缘，疯狂的试探！

自控心理学读后感篇六

当我们陷入爱情的时候，大脑的前额叶皮质会散发多巴胺，多巴胺会让人产生快乐的感觉，和恋人一起时时刻刻都会很开心。

一味的拒绝这种补偿可能会导致更不好的后果。节食减肥，一味拒绝美食，身体有一天会抵抗不住的，随山村情事下载后的反弹的更高，这就是所谓的“越减越肥”。

tip□改变自己的想法

普通人：我不能吃

女明星：我不想吃

从我不能到不想，改变了主观能动性，从被动拒绝到主动拒绝。

tip□别太在意自己做过的努力

自控心理学读后感篇七

前些日子，买了今年的畅销书，斯坦福大学最受欢迎的心理学课程，凯利·麦格尼格尔所着的《自控力》这本书，我虽然还没有读完，但我实在是忍不住要给大家推荐一下这本书，真的是很棒的书！

半个月来，我惊奇的发现，我的变化在不自觉中慢慢的受到影响，改变了自己多年头疼恶习。我原来好看电视，上网注意力不集中，老是会耽搁事情，对了！我还有严重的拖延症……最近这几天我发现，这些恶习的次数在慢慢的减少，我也惊奇的发现，我居然也找了主宰自己生活的感觉。

这两天每当我，上网看电视时，我总能第一时间意识到，之前就不会，有时候一看不停，就耽搁事情，然后就陷入负罪感的泥沼。

这两天我也会把之前自己一直想干，但老拖着的事情，也干起来，真的就是想到就马上去干。

……

总之，这些天的改变让我从新对我的生活有了希望，我不再会自责，不再会后悔，取而代之的是一点点自信心的增加。

现在我忍不住分享下自己的心得，希望对大家有所裨益：

1、面对拖延症，我们要想象自己如果做了这个事情该对自己的生活有多么大的改变，这样会提高我们脑中的多巴胺的分泌，然后促使自己去做。

3、我们要做个乐观的悲观主义者。就是多自己想要做的事情，未来抱有希望，这样有助于自己不会半途而废，同时还不能就想着自己就一定能够达到目标，有想到万一成功不了怎么

办!这样既是警醒自己，也是督促自己，才有可能最后成功。

以上三点，是我目前的感受，我感觉受益终身了，后续有啥想法，还会分享。

自控心理学读后感篇八

初读这本书就被书里的一些科学实验所吸引，科学实验的结果往往和自己的原有观念相反，也许正是这种别出心裁，才让人饶有兴致地往下读。

本书的亮点不仅在于新颖的科学实验，更是本书在每一章节都有总结，有助于读者更好地理解每一章的主旨，加深印象。本书所提到的提升自控力的一些方法和相关的建议，在这里分享给大家，与君共勉。

一、意志力训练的方法：每天5分钟大脑冥想训练，在脑海中默念“呼”和“吸”，把注意力集中在呼吸上。当你开始走神的时候，重新集中注意力。当然每天的运动和充足睡眠必不可少，可以更好的促进意志力训练。

二、影响意志力的因素：感觉到压力时，试着放慢呼吸，增强抗压能力。压力和意志力相抗衡，所以要想提升意志力，必须释放压力；饥饿会降低意志力，饿的时候及时补充坚果类小零食，不让自己长时间处在饥饿状态。

三、高效工作法则：将重要的事情永远放在第一位。

四、不为放纵行为作辩护，不盲目奖励自己，盲目奖励会让人迷失方向，偏离目标和自己感动。放纵自己时想想自己的目标和努力的原因。

五、不向明天赊账，从今天开始。谁也不能保障未来的你可以做得更好，不能把压力都给未来的那个自己。可以给五年

后、十年后的自己写邮件，将对自己的期望等等都写在邮件里，定时发送。

六、巧妙利用多巴胺，把自己不想做的事情变成想做的事。

七、远离让人产生恐惧的事物或者新闻，因为这些新闻会增加自己的恐惧，让人不适，不利于实现目标。

八、面临失败时，自己同情比自己打击有效得多。要学会原谅自己，过多的责备会让人一蹶不振。

九、乐观的悲观主义更能成功。预测你什么时候、会怎样受到诱惑和违背承诺，想象一个不让自己放弃抗争的具体方法。

十、面临诱惑时，运用“10分钟延迟法则”。

十一、公开自己的挑战，想象别人都在关注自己，这样可以时刻激励自己。

请一定要提升自控力，不断努力，这样马斯诺所说的自己实现需求终有一天得到满足。

自控心理学读后感篇九

20xx年1月31日，我终于收到了@付小平v老师的新书《培养儿童自控力》，这本书我几天前已经在儿童文学讲堂群听到付小平老师亲自分享的部分内容，一直希望能看到。因为我看过了付小平老师的前三本书，很想看看他的第四本书。我早就知道付老师已经让出版社把书赠送我阅读了，我就等着一睹为快。其实这本书早在1月24日就由出版社直接快递到了我原来服务的单位，可是我已经不在那儿上班。从我家到原来单位，实在有点远，我就委托我原来的同事帮我快递到我家。快递送到我家小区的物业办公室后，又没有及时给我打电话，又放了两天，快递小哥发现我的这本书还没取走，才打电话

通知我去拿。这本书几经周折，终于辗转到了我手中。

我拆开层层包裹的图书，看到图书封面上付老师家两个孩子和谐温馨的画面，非常感动。付老师真是一个有心的好爸爸，理论和实践相结合，在教育孩子方面颇有建树，令我佩服。

我看到有关家庭教育方面的新书，总是想一睹为快，我马上就丢开了手头别的书，开始认真阅读付老师的这本新书来。

我之前也看到过这本书的介绍，我想“培养儿童自控力”这个内容，如果是我来写，可以写一篇文章或一个专题，但是要写一本书出来，确实有点难度。可是我看完目录后，才发现付老师真是厉害。对于“培养儿童自控力”这个主题，付小平老师从儿童发展心理学方面对“自控力”进行科学的探讨和分析，从让孩子管好自己的情绪和让孩子管好自己的行为进行阐述，从而总结出让孩子实现自我管理的八件事，还有父母做好十件事，才能让孩子更好地实现自我控制。因此我非常佩服付老师。

我花了一个星期时间，到2月7日，认真看完了整本书，感受颇多。我大学读的是思想政治教育，对教育学有一定的了解，而且我一直对心理学有兴趣，读过两年的心理学研究生，书中说的很多心理学方面的基本知识，我是有些了解的。我读完这本书后，发现付老师的阅读范围比我更广泛，他引用的一些心理学书籍的内容我大都没有读过，真是让我大开眼界，收获良多。（）我都想按图索骥，去找来他引用的那些书来好好读一读。

我读完前面三个篇章的内容，就能感觉到付老师在培养儿童自控力方面的研究是非常认真和深入的，他不仅仅是阅读和参考了很多心理学书籍的理论知识，还有很多实践的经验总结，提出了自己的很多独到见解。其实光是从他在解释部分列出的那些参考书籍的名字和著作者，我就觉得他已经很了不起了。他这种做法就说明他不愧是一个受过严格研究训练

的博士，引用他人著述和研究的内容都有严格的说明和解释，这让我非常敬佩。付老师在这三个篇章的内容中阐述了很多心理学方面的观点和研究结论，解决了培养儿童自控力的很多理论问题，也就是给家长讲述了培养自控力的心理机制，普及了很多心理学的基本知识。

付老师还结合自己的实践经验，总结出让孩子实现自我管理的八件事，还有父母做好十件事才能让孩子更好地实现自我控制两个篇章的内容。这两个方面的内容其实是相辅相成的，孩子自控力的发展，考验的是家长的教育智慧。要让孩子管好自己，真正实现自我管理，其前提就是家长要做好自己分内的事情，帮助孩子由外部控制内化为自我控制。付老师总结的这十八条经验，都是非常难得的。我看了，都非常欣赏。如果一个家长能仔细领会并执行其中的经验和方法，那么他的孩子一定会成长为一个自控力很强而且能善于自我管理的人。

我自认为自己学过教育和心理学，从事教育杂志编辑和儿童图书编辑十多年，也做了十多年的母亲，对家庭教育也有些思考和研究，但是看了付小平老师的四本书之后，对付老师真是非常的佩服。我一直认为读书如读人，我想起了我前两年认识付老师的一些过程，为他在家庭教育研究方面所做的一些事情，深为感佩。

20xx年，因为我正在主持编辑一个幼教杂志——《虹猫蓝兔开心智趣园》的亲子读本副刊，就在微博上注册了账号，关注了很多育儿方面的微博，我几乎每天都会浏览这些育儿微博的内容，同时阅读了很多有价值的育儿文章，当然也通过微博找到了很多作者。我也就在微博上认识了@付小平v老师，一开始他的粉丝量并不多，好像和我差不多，也就几千人。我发现他上微博的时间并不多，但是他写作非常勤奋，发表的文章非常多，而且非常切合当前的实际。对于一些教育方面的新闻，付老师也有自己独到的见解。我感觉付老师在育儿方面不但有深厚的理论功底，而且他在实践中也能运用理

论来解决问题。我就是要找这样的作者来写稿。我找作者，虽然只是写篇短文章，但是我也很慎重和认真。我一般会事先关注并浏览这个作者的几乎所有微博内容，大概了解博主的一些育儿观点，觉得他的教育观点和理念还比较有特点和个性，才会向他约稿。虽然我们的杂志当时并没多大影响，在全国的发行量还很少，但是我还是试着和付老师私信联系，请他为我们杂志写一篇刊首文章，付老师很爽快地答应了。

20xx年9月底，我在微博上了解到付老师正好来长沙出差，我立刻联系他，希望能见见他，并且和他聊聊杂志的事情。其实编辑约作者写稿，完全可以不用见作者，在各种聊天工具中可以说得非常清楚，只是作者本人已经来了长沙，我还是想去看看，并亲自聊聊。我在下班后找到了付老师下榻的宾馆，他人还没到，我就先在宾馆等候了。我见到了付老师，还有他的夫人和女儿。我和付老师聊了大约一个小时，感觉很不错。

我当时还送给付老师两本新出的《虹猫蓝兔开心智趣园》杂志，正刊正好可以给他女儿读，他女儿当即就拿着杂志在一旁静静地看起来。我就觉得付老师这个孩子家教非常好，而且很爱读书。付老师的夫人也是一个温文尔雅的母亲，我和付老师聊天的时候，就带着孩子到一旁看书去了。我在想付老师的家庭应该也是非常和谐有爱的，在这种家庭中走出来的孩子，也应该是一个有教养有爱心的孩子。

我知道付老师是一个博士，理论功底深厚，而且语言组织能力非常好，写篇短文确实没问题。果然，付老师回去后没多久，就给我传来一篇文章《让孩子独立，从培养自尊心开始》，因为培养孩子独立性是一个很大的话题，付老师从一个培养自尊心的角度出发，进行阐述，简单而精炼。我只是稍微修改后就发了刊首语。后来我看到付老师出版了《把孩子温柔地推开》一书，才知道付老师在培养孩子独立性有很多研究和经验。我想，早知道，当时我应该让付老师写一个专题才过瘾啊！

后来，我一直关注付老师的微博和博客，经常看到他的著述情况，偶尔和他联系，还请他写过杂志的专家寄语，我还看到过付老师女儿的照片，并刊登在杂志的“童星梦工厂”栏目。我还收到过付老师赠阅的著作，并为他的图书写过推荐语。有一天，付老师还在微博私信中不好意思地告诉我，他的‘小儿子出生了。他拥有了一对可爱的儿女，真是太幸福了！现在，我看到他的这本新书——《培养儿童自控力》上一对儿女相亲相爱的照片，真心为他到高兴。我从付老师的文章和著作中读到他个人对家庭教育研究严谨和学识，也在与付老师的交流中了解到他的个性和热情。

我做编辑十多年来，一直认为编辑和作者其实就是一种惺惺相惜的朋友关系，更是一种亦师亦友的合作关系，编辑认同和看重的是作者的文章和思想，作者也能从编辑的认同中找到自我的价值。作者的文章和书籍在编辑的整理和修改下发表和出版，并得到读者的认同，作者的价值和编辑的价值都能得到很好的体现。我只是发表了付老师很少的一点文字，却得到了他的很多思想，我感觉从付老师那里学到了很多，受益良多。在这一点上，我对付老师是充满感激之情的。

付小平老师在短短的两年时间里，就出版了《陪孩子一起上幼儿园》《把孩子温柔地推开》《陪孩子一起幼小衔接》和《培养儿童自控力》四本著作，我想，这应该是他多年研究家庭教育、陪伴孩子一起成长的成果，加上他自身受过博士的研究训练，研读过很多心理学、教育学方面的书籍，出版这样的著作也是水到渠成的事情。我知道付老师还专门成立了家庭教育方面的培训公司，开通了“男孩部落”公众微信，相信付老师在家庭教育方面会发挥更多影响和作用。

别以为你懂孩子的心读后感剥开教育的责任读后感名师是怎样炼成的读后感

自控心理学读后感篇十

自控力对很多人来说特别难，主要由于大家对自控力了解不够，采用了错误的方法。

为什么我们会有自控力？

由于适应，协作及维持人类长期关系的需求，人类给早期形成的大脑施加压力，从而不断衍生形成了自控力。我们现在的状态就是对这些需求的回应。我们大脑不断演化，所以就有了自控力：控制本能的能力，帮助我们进化成更全面的人类。

然而人类的动物性和自控力的文明性让我们有两个“自己”。一个是冲动的本能自己，一个是明智的自己。人类的大脑极容易听从本能的冲动。即使在大脑精力充沛和清醒时，我们也很容易做出错误的选择，因为人类虽然有能力去执行比较困难的事情，但我们更倾向于做容易的事情。

要很好地执行自控力，让明智的自己占上风。首先我们需要观察了解自己。

提高自控力的最好办法就是观察我们是如何及为什么失去控制的。自我认知是自我控制的基石。从现在开始，观察并分析自己做决定时的思想动态，看这些决定是如何帮助或削弱我们的计划的。不论是自己想去做一件事情时，或者自己不想去做某件事情时，观察内心本能想法和感受。如果对这自己不了解，可以做一些案例观察。每当自己被诱惑分心时，观察内心的活动。

观察了解内在心理的矛盾会让大脑和身体产生改变，会帮助我们慢下来，控制我们的冲动和本能。快速有效地提高自控力的方法是：慢呼吸，静坐冥想，好的睡眠，健康饮食，运动+提高心率。这些都有助于增强前额叶皮

质(prefrontalcortex)[]

慢呼吸:将每分钟呼吸次数调整到4-6次，每天进行5分钟

静坐冥想:找一个舒适位置，盘脚席地而坐，双手放置在膝盖上，专注于呼吸，争取脑海里没有任何杂念，只专注呼吸。每天坚持5-20分钟。

选择一件小事情去改变，且每天坚持。成功坚持一些小改变会不断增强我们的自控力。因为不断地训练会让我们养成习惯去观察我们要做的事情，以及习惯选择更困难的事情而不是最简单的事情。日积月累，大脑会自动形成“三思而后行”的习惯。

如果自控力如同肌肉，是不是也会有疲惫的时候，如同身体疲惫。科学研究表明，身体疲惫感是大脑对身体实施的一个小伎俩。因为如同运动员收到身体疲乏第一信号时，并不代表这个运动员的极限。我们大脑的动物性，让我们受到外在磨练和“危险”时，通过发出疲乏等信号来保护自己。所以当我们感觉到疲惫时，并不代表我们自控力用之殆尽：我们需要做的是鼓足动力，继续使用自控力达到目标。

因为我们是否相信自己有能力继续且战胜困难决定了我们是坚持还是放弃。（当然每件事情都一个极限，长时间训练后，需要适当休息和调节，我们需要识别的是这种疲惫感是来自偷懒的信号还是长时间不断挑战自己后真实的需求。）

当自控力低时，我们通过深化“想要”的力量寻找到新动力。我们到底想要的是什么？有时我们认为的强烈动力并不是真正推动我们前进的因素。当我们试图改变取悦别人或是让自己成为某一类人的行为时，试着去挖掘是否有另一种让我们如此做的内因或动力。

人类天然有着专注急功近利的倾向，要改变这一倾向及预防

灾难需要强大的自控力。想要增强自控力，我们要想出如何应对并援助自己，即便在自己最累的时候。

人类很多时候低估了自身的动物性及动物性占据上风时带来的错觉。

在训练及增强自控力时，我们需要注意并理解以下几个陷阱和概念。

为罪恶/放纵找借口。

很多时候当我们做了一件有意义的事情，或是在某件事情上有一点进展，我们很容易感觉良好，从而以此为借口，让自己去做任何想做的事情或者说去放纵自己。

“前面我做得不错哦，我理应得到一点奖励”很多时候我们会这样安慰自己。因为我们太容易将放纵自己作为奖励自己的方式，由此忘记了我们真正的目标，当诱惑来临，我们很快以已取得的进展作为借口来放弃。这也是为什么很多人减了一个月肥，减重2公斤，以此放纵自己去吃点大餐或甜点，而导致前面的努力白费。这也是为什么感觉良好时很容易让我们以过去的成就作为借口来放纵自己。

当取得一点进展时，我们需要清醒地告知自己最终目标，不要轻易因为一点小事情/进展/自我感觉良好就为自己颁发小红花。

在幸福这件事情上，不能让大脑自动为我们指明方向。多巴胺分泌刺激我们不断地追求给我们快感的东西或行为，一如狗听到铃声就自动分泌唾液。大多数人都毫无觉察，因为大环境各种因素对我们内在欲望和行为的影响。我们需要区分幸福承诺和幸福本身。幸福承诺是大脑给予的一种机制，让我们认为去做某件事时，我们就会感到快乐幸福。而这些刺激和承诺很多时候让我们更加焦躁不安，没有幸福感而言。

但是这种机制会不停运作，不停地告知我们继续去做某件事情。我们需要将这种承诺与幸福本身分开，培养自身对这种承诺机制的识别和克制。

当我们感觉很差时或做错事情时，也会使我们放弃且将情况变得更糟。这也是为什么戒毒者一旦重吸，会变本加厉。羞愧，懊恼，自责，悔恨等这些情绪会让我们失去信心，破罐子破摔。

当我们遇到挫折，遭遇失败，由于疏忽而一时放纵自己，不要让自己陷入羞愧自责，而陷入更加放纵自己的怪圈。原谅自己，做自己的支持者，帮自己解压，集中精力把下一步做好。美国心理学协会表示，减压的最好方式是运动，祈祷，参加宗教局会，读书，听乐音，与家人朋友共处，按摩，出去散步，冥想，瑜伽或是做投身到有创新的兴趣爱好中。

解决破罐子破摔的最好办法是，预测我们什么时候且会如何被诱惑及被打乱计划，为此计划出一套详细的方案来。

当需要人类等待时，人类很多时候会做出不理智的选择。因为大部分人都愿意即刻获得满足感，而放弃未来更好的回报。要抵制即刻享受的诱惑，我们必须不断提醒自己想要追求的长远目标。最好的策略是，破釜沉舟。提前规划，不要让自己有机会接触到诱惑。将家中或办公室中容易分心的东西移到视线之外，不让自己轻易改变计划。设定情境以鼓励未来的自己，当未来来到的时候，那个未来的自己会因为这种鼓励而不轻易放弃设定的目标。

自控力一如习惯和其他行为方式，很容易受我们亲近的家人朋友或我们崇拜的偶像影响。这也是所谓的，与哪类人群为伍，我们就很容易成为这类人的一份子。我们要谨慎选择朋友和偶像，看看我们的社交圈里，我们是如何受他人影响的。

当无法改变大环境时，增强我们的免疫能力，每天清晨花几

分钟时间审视重申自己的目标，有助于我们避免跟风 and 受他人失败的影响。

有没有发现，当我们叫我们自己不要去想白色北极熊时，白色的北极熊却像赶不去的苍蝇一样在脑海嗡嗡作响。大脑是一个神奇的机制，当我们越抑制大脑去想一件事情，大脑会变本加厉地把这件事情提进脑海。这只是大脑的一个机制，所以经常跑进脑海的想法并不一定代表这些想法的真实性或重要性。

我们不得不承认我们无法控制进入脑海的想法，我们能做得是选择相信哪些内容，对哪些内容有所加工并采取行动。

所以当情绪，想法或欲望来临，去接受观察这些情绪和想法，但不要去相信他们，不要对他们采取任何措施。一如在海上冲浪，看着浪花，踩在浪花上，感受他，任他自我形成并散去。只有内心去接受，才能在外在行动上控制。

后话：读一本书拖得战线太长，就容易读这忘那，读后忘前。一个星期读一本书为最适宜，及时将书中内容总结，系统化，自我消化。在读他人的读书笔记时，一定要带着十分警惕心，因为人类极容易不经意将自己的理解和想法加入其中，从而让我们失去与原书作者思想沟通的机会。这本书我个人战线拖得较长，从总结的系统，文字表达和内容充分度来说，都不尽如人意。仅做参考，继续加强自我知识的系统化。