

2023年自控力读书心得体会(精选8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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

自控力读书心得体会篇一

第一段：引言（200字）

自控力是一个人成功的关键要素之一，也是在读书过程中必不可少的能力。在我个人的阅读历程中，我发现自控力对于提高阅读效率、深入理解和批判性思维是至关重要的。通过自我控制，我能够更好地管理我的时间和注意力，使我的阅读变得更加高效和有意义。

第二段：理论论述（200字）

自控力是指一个人通过意志力和行为控制能力来管理自己的思想、情绪和行为。在读书方面，自控力可以帮助我们克服拖延症，集中注意力，以及保持长期的学习动力。自控力在阅读过程中的体现可以包括选择适合的读书环境、设定合理的阅读计划、养成良好的阅读习惯等。这些自控力的实践可以帮助我们提高对书籍的理解力，培养批判性思维能力，并为将来的学习和工作打下坚实的基础。

第三段：个人体会（300字）

在我的读书过程中，自控力起到了重要的作用。首先，我学会了设定明确的阅读目标和时间表。通过有计划地设定目标，我能够明确阅读的重点和方向，并更好地管理我的时间。其次，我养成了每天坚持阅读的习惯。无论是多忙或者多么困

倦，我都会找到时间来阅读。这种坚持不仅帮助我在阅读中保持稳定的进步，还培养了我的自律性和持久力。此外，我还学会了在阅读时集中注意力。通过深入地思考和分析书中内容，我能够更好地理解和吸收书中的知识，并形成自己的独立见解。

第四段：提高自控力的方法（300字）

提高自控力需要一定的方法和技巧。首先，设定明确的目标和计划非常重要。我们可以制定一份阅读计划，将大量的阅读任务分解成小步骤，并且为每个小步骤设定一个截止日期。第二，改善阅读环境可以帮助提高自控力。创造一个安静、明亮、整洁的阅读环境，远离手机、电视和其他干扰物品，可以有效地提高我们的阅读效率和注意力。第三，培养阅读兴趣是提高自控力的关键。选择自己真正感兴趣的书籍，通过阅读来满足自己的好奇心和求知欲，可以增加我们的动力和专注力。最后，与他人分享阅读体会也是提高自控力的一种方法。通过与他人讨论书籍，分享自己的理解和思考，可以激发更多的阅读灵感，并且通过与他人的互动来坚持自己的阅读习惯。

第五段：总结（200字）

自控力是成功读书的关键，它可以帮助我们在学习过程中更好地管理时间和注意力，提高学习效率和理解力。通过设定明确的学习目标和计划，改善学习环境，培养学习兴趣，并与他人分享学习体会，我们可以不断提高自己的自控力。相信通过自控力的培养，我们将能够在阅读中不断突破自我，获得更丰富的知识和经验。

自控力读书心得体会篇二

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·麦格尼格尔所著的《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，我居然也找到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。就是做自己想要做的事情，对未来抱有希望，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。

自控力读书心得篇5

自控力读书心得体会篇三

自控力是一种重要的心理素质，它能够帮助我们克服不良习惯，保持专注，提高效率。在读书过程中，自控力也起到了重要的作用。通过自控力，我们能够在无聊、疲倦甚至挫败的时候继续坚持下去。在这篇文章中，我将分享我在读书过程中提升自控力的体会。

第一段：自控力的重要性

自控力是我们能够在面对诱惑和困难时坚持自我要求的能力。在阅读过程中，我们往往面临无数的诱惑，例如手机、电视、社交媒体等。这些诱惑会让我们分心，无法集中注意力。而好的自控力能够帮助我们克服这些诱惑，保持专注。此外，读书并不是一件容易的事情，有时候我们会遇到困难和挫折，这时候自控力也能够帮助我们坚持下去，克服困难。

第二段：提高自控力的方法

要提高自控力，我们首先需要制定明确的目标和计划。我们需要明确自己阅读的目的和目标，然后制定一个合理的阅读计划，每天为阅读留出固定的时间。此外，我们还可以采取一些措施来减少诱惑，例如将手机静音或放在远离阅读区域的地方，关闭电视或电脑等。当然，锻炼意志力也是提高自控力的重要途径。通过坚持做一些小而具体的事情，例如每天刷牙两分钟，我们可以逐渐增强自己的意志力。

第三段：自控力的重要性在读书过程中的体现

在我读书的过程中，自控力起到了重要的作用。每次当我坐下来打开书的时候，总会有各种各样的诱惑出现。手机的铃声、社交媒体的消息以及电视的声音都会让我分心，无法集中注意力。但是我在这个时候就会告诉自己，我现在是在读书，我需要保持专注。当我意识到这些诱惑并将它们排除在

外时，我能够更好地投入到阅读中去。此外，在阅读过程中，我也会遇到一些难懂的问题和观点，有时候会让我感到困惑和挫败。但是我告诉自己，只要坚持下去，克服困难，我就能够理解并从中受益。

第四段：自控力的收获

通过不断地提升自控力，我在读书过程中获得了许多收获。首先，我可以更好地保持专注，提高学习效果。在没有被外界诱惑干扰的情况下，我能够更好地理解 and 吸收阅读材料，加深对知识的理解。其次，我能够更好地克服困难，提高学习能力。当我遇到一些难题时，我能够坚持下去，通过思考和努力解决问题。最重要的是，通过提升自控力，我也培养了坚持不懈的品格。我不再轻易放弃，而是勇敢面对困难，坚持不懈地追求我的目标。

第五段：总结

在读书的过程中，自控力是一项非常重要的能力。通过制定明确的目标和计划，减少外界的诱惑，锻炼意志力等手段，我们可以提高自己的自控力。在保持专注和克服困难的过程中，我们获得了更多的学习成果，同时也培养了坚持不懈的品格。因此，我相信通过提高自控力，我们能够在读书过程中取得更好的效果，并在未来的生活中更好地面对各种困难和挑战。

自控力读书心得体会篇四

自控力是一种重要的能力，它对于个人的发展和成功起着关键的作用。作为一名大学生，我深刻体会到自控力对于读书的重要性。通过自己的努力，我逐渐培养了自己的自控力，提高了自己的阅读效率。在这个过程中，我获得了一些宝贵的心得体会。

首先，我认识到自控力是一种可以培养和增强的能力。自控力并非与生俱来，它是通过日常的实践和训练逐渐培养起来的。在读书过程中，我发现自己容易被外界的诱惑和干扰所制约，无法集中注意力去思考 and 理解书籍内容。然而，当我下定决心要提高自己的自控力时，我采用了一系列的方法和策略来训练自己，例如制定合理的时间表，避免使用手机和电脑等。通过不断的努力和坚持，我渐渐发现自己的自控力得到了明显的提升。

其次，我发现自控力对于阅读的效率起着决定性的作用。在自控力不足的情况下，我们容易被书籍中琐碎的细节所困扰，耽误了更大范围的思考和理解。通过提高自己的自控力，我拥有了更好的思维能力和阅读能力，可以更加集中地阅读和思考。我养成了先整体把握书籍内容，然后再仔细分析和理解的习惯，这样有效提高了自己的阅读效率。同时，自控力的提升也使我能够将自己所学到的知识应用到实际中去，而不再止于获得知识本身。这种高效的阅读方式大大提升了我的学习效果。

第三，自控力读书不仅减轻了外界环境的影响，还增强了内心的力量。在阅读过程中，我们经常会遇到各种考验，如朋友的邀约、社交媒体的诱惑等。这些诱惑很容易使我们放松自己，从而浪费了大量的时间和精力。然而，通过提高自己的自控力，我学会了更好地抵制这些外界的诱惑，保持自己的学习状态。在拥有自控力的支持下，我能够更加坚定地追求自己的目标，并通过自己的努力去实现。

第四，自控力读书帮助我建立了良好的时间管理能力。在读书过程中，我深刻体会到时间的宝贵和重要性。在拥有自控力的帮助下，我能够更好地规划和利用我的时间。通过制定合理的时间表和计划，我能够更好地安排我的学习和生活，从而提高我自己的阅读效率。自控力的发展也让我变得更加积极主动，不再被时间所束缚，而是能够更好地支配时间，让时间为我所用。

最后，通过自控力读书，我不仅提高了自己的学习效率和阅读能力，更重要的是，在这个过程中我发现了自我潜力的无限和实现目标的动力。自控力不仅是一种学习工具和技能，更是一种为我打开未来大门的能力。通过不断地培养和提升自己的自控力，我相信我能够实现自己的梦想和目标。

总之，自控力读书是一种意识和行动的结合，它不仅帮助我们提高阅读的效率，更是帮助我们建立自己的目标和信念。自控力读书并非一蹴而就的过程，需要我们不断地坚持和努力。通过自己的实践和体会，我深刻体会到自控力对于个人的发展和成功所起的重要作用。希望通过今后的学习和努力，我能够进一步提高自己的自控力，取得更好的学习成绩和个人发展。

自控力读书心得体会篇五

最近读了斯坦福大学的心理学家凯利·麦格尼格尔教授的人气新书《自控力》的中文版，略受启发，想写点想法。刚开始看这本书的时候，我觉得这没什么特殊之处，最初感觉它和以前我读过的一些励志书和自我调整心态的书籍没什么两样，大致上都是通过一些实验研究作为例证，来得出一些关于人群心理发展规律的抽样结论。

我一直对这类实验或者结论都不怎么信服，毕竟现实是复杂的，不可能有那么理想的实验条件，在现实条件下的人群是否会有实验中所统计的行为取向分布，始终是个未知数。而且事实上我看过另一些书，也是有关于人性研究的专业书籍，其中明确提到，用特定实验的方式研究人性或者心理问题，通常都是不可靠的，因为现实中最为重要的因素是随机因素，各种突发事件都可能严重影响一个人的选择或者决定，而且往往这种随机因素的决定作用是显著的，这种条件是实验室不能制造的。但是，当看到本书内容1/3的时候，我似乎了解了它为什么被称为最受欢迎的心理学教程。它的实验论据与其说是提高本书说服力，不如说是一种心理学上的巧妙手法，

其目的是为了 提高读者对于本书的兴趣，书中例举的很多实验其实都是理想实验，在心理学研究上的可靠性并不高，但是这些实验的设计都很有创意，趣味性强，容易抓住读者的心，使读者感兴趣，而非为了让他们信服(本书很好地保留了读者质疑的权利，这也是优秀教材必有的特点，只有允许质疑，才能让学生学习时通过质疑来产生交互，从而更加清楚地知道教材所书的内容为什么有道理)。

本书与同类心理学书籍的最大不同点在于，它不是古板的科学书籍，没有充斥第三人称的纯科学性的论述(像法医报告那样)，但它的理论架构确实地表明它又不是表面看起来那样的一本通俗流行读物，它是一本理论专著，用通俗读物的模式来撰写理论专著，虽然不是前无古人，但能够将理论构架保持得如此完好，在同类作品中确实不多见。

下面总结一些我个人的收获：

首先，这本书让我耳目一新的是它提出了意志力损耗极限的理论，这个理论首先包含了损耗意志力的种种条件的论述(其中包括外界诱因、自身心理因素、肌体营养条件，生物钟的影响)，然后论述了这些条件如何量化地影响意志力(例如从早到晚意志力是如何衰减的)，进而提出了如何减少意志力损耗的理论(例如应该在意志力旺盛期处理繁杂事务，避免在意志力薄弱时处理这类事务大量浪费性损耗意志力，这也是关于如何高效利用我们有限的意志力的理论)。而同类专著通常只包含如何训练意志力的理论，却没有考虑到意志力本身的损耗问题。这使得本书在构建自控力训练模式理论时，覆盖面更加全面。许多人按照传统的自控力训练读物去试图训练自己时，都没有得到过避免意志力损耗这方面的指导，因此大部分人的结果都是以失败告终，原因就是他们的意志力在训练过程中，强化的量远远比不上损耗，尤其是本书所提到的“自我强制心理”对意志力是最大的损耗因素，这一点在同类书籍中都没有得到明确论述和强调。

最后，本书不同于同类书籍的第三个亮点是，它指出善待自己的重要性，即很多时候不要强求。这极像爱好者常说的“不要越输越赌”。本书指出，善待自己是给自己减压，而很多时候，人们屈从于欲望往往是为了逃避压力。只有行之有效地缓解压力，才能使人们不再为了逃避压力而被诱惑。这可以说是非常一针见血地指出了人们意志力崩溃的最重要原因。而大多数同类书籍则要求我们反复提醒自己要自我约束，而几乎不会教我们如何去缓解压力。作者在本书的最后，介绍给我们一种健康的人生心态：那就是要敢于面对挑战，这样才能获得主动的自由自在，而不是为了逃避挑战去选择慵懒，那只是暂时的惬意。这才是真正的自我放松。

作为人气读物，本书的座谈式写作风格，确实起到了很大的作用。它通过近似与读者谈心的方式来提出问题、分析问题、得出结论，与读者产生很好的互动，更加容易让读者融入到书中。

自控力读书心得篇3

自控力读书心得体会篇六

自控力是一个重要的品质，对每个人的成长和成功都至关重要。而读书是培养自控力的重要方法之一。通过读书，我们不仅可以获得知识，还可以培养自己的自律和毅力。下面我将分享一些关于如何通过读书来培养自控力的心得体会。

首先，有一个明确的阅读计划是培养自控力的第一步。一个好的计划可以帮助我们在有限的时间内有效地安排阅读任务，避免拖延和浪费时间。比如，我们可以制定每天阅读一定页数或一本书的目标，并在计划中设定具体的时间段来完成。

坚持执行计划，不折不扣地完成每一次读书任务，这样可以培养出自控力的习惯。不断挑战自己，逐步提高阅读的难度和量，也是提高自控力的有效方法。通过执行计划，我们可以养成自律的习惯，不再被拖延和懒散所困扰。

其次，在阅读过程中，我们应该注重培养专注力。阅读是一项需要耐心和集中精力的活动。许多人在读书时经常会发现自己的思绪飘忽，无法持续集中注意力。要提高自己的专注力，我们可以选择一个安静、无干扰的环境进行阅读，并采取一些有效的方法来帮助我们保持注意力。比如，我们可以定期给自己设立一定的阅读时间，坚持按时开启阅读，这样可以养成一个良好的阅读习惯。另外，我们还可以尝试使用专注力训练的工具，如番茄钟等，来帮助我们提高专注力。通过培养专注力，我们可以更好地控制自己的思维，提高自己的自我控制能力。

再次，我们应该学会合理规划时间。时间管理是自控力的重要组成部分。在读书时，我们常常会遇到时间不够的情况。这时，我们应该学会合理规划时间，合理安排每一天的时间，使之更加高效有序。我们可以将每天的时间分成不同的部分，比如工作时间、学习时间、娱乐时间等，然后根据实际情况进行科学分配。在制定计划时，我们应该对自己的时间花费做出明确的规划和限制，合理分配读书所需的时间和其他的活动。这样一来，我们不仅可以保证自己有足够的时间来进行读书，还可以避免时间的浪费和拖延。

最后，读书是一项需要毅力和坚持的长期任务。读书并不是一蹴而就的事情，要想得到好的成果，我们必须耐心和恒心。在读书过程中，我们可能会遇到一些困难和挫折，这时我们应该学会坚持下去，不轻易放弃。我们可以设立一些小目标，每完成一个小目标就给自己一定的奖励，以激励自己不断前行。此外，我们还可以找一些伙伴或朋友一起读书，互相监督和鼓励，提高自己的读书动力。只有坚持不懈，才能培养出自控力，取得更好的成果。

总之，通过阅读来培养自控力是一种非常有效的方法。在阅读过程中，我们应该有一个明确的阅读计划，培养专注力，合理规划时间，以及坚持不懈。只要我们努力去做，相信我们一定可以拥有强大的自控力，取得更好的阅读成果。

自控力读书心得体会篇七

自控力，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感，它决定你能否支配自己的成功，你能否支配你的人际关系，你能否支配你的人生走向。这段来自白文婷编著的《自控力》名词解释，让我从理论的角度去理解，人的情绪与行为之关系，而自控力可以渗透到生活的各个角落。

这本书共分为14个章节。

第一章，重点阐明何为自控力，及其要义重点。特别提及，没有自控，世界和人就乱套了。指出，在社会道理方面，我们给予自己最严厉的控制我们可以控制不了自己减肥，但我们必须守住法律的底线，不去进行攻击性的行为(在自我权益不受破坏的前提下)。这也应该是自控力的主旨。近段时间，我们常常听到这样的报道：某人因情绪激动，无缘由的情况下对公交司机大打出手，危及行车安全；某人为图自己舒适，竟罔顾飞行安全，在飞机候机待飞状态下，打开逃生通道，造成飞机航班取消。这样的情绪难于控制，已经到危机他人安全、侵害他人利益的地步，真是乱套了。

第二章，重点是拥有强大自控力的前提条件，意志力。书中提到，现代人自认最缺乏的品质就是意志力。而想拥有它，必须是自发的，而且源于一个人的进取心。说白了，一个人对目标实现的强烈渴望，演变成自我的信念，调控好自身的节奏，不懈向前。请注意，节奏二字。作为自我控制力的强大精神支柱，意志力，犹如电量需要合理修正，不断补充。

因此，在这个自控力行进的路上，我们因自控良好所获得的成功、赞许、荣誉都是我们良性能源的补充，使我们更坚定信念，勇敢前行。

第三、四、五章节，重点探讨另一个非常重要的因素，情绪对自控力的诸多影响。情绪，既是个人性格使然，也是环境因素的产物。日常生活中，我们常常会遇到这种情况：鸡毛蒜皮的小事，有的人就可以情绪暴躁；而有的人即使面临个人荣辱，仍可泰然处之。这就是情商，即认识、了解、控制情绪的能力。知觉与评估情绪的能力是心理学上两类最基本的情商。低情商者对自己及他人的情绪感知能力弱，容易导致情绪失控；高情商者对自身的情绪能够做理智的分析，对自身情绪的评估能力强，能够很好地解决问题。情绪管理，是可以通过必要日常行为的改变、饮食的调节、环境的变化等来实现。我们都有这样的经验，日复一日的工作，让我们感觉很乏味，身体各个关节都那么不舒服，似乎没有什么药物可以解决。而我们的某个同事却因为几日休假神采飞扬。这就是调节，当我们有职业倦怠感的时候，一次酣畅淋漓的旅行、一次敞开心扉的朋友交流、一次刺激味蕾的美食聚会，都会让人变得精神起来，愉悦起来。调节、改变、修正，不是为了逃避，是为了继续向前。书中，还具体了给出不少方法和路径可以借鉴。

第六、七章，欲望与压力下的自我把控。有时候人的痛苦不是拥有的太少，而是想要的太多。特别简单例子，当别人没有车的时候，自己拥有一辆经济型轿车就很是骄傲。但当别人的车子变成奔驰宝马的时候，自己这个骄傲就变成折磨自己的伤痛了。难道我们的幸福感真的就是因为10万和50万的区别吗？一位诺贝尔经济学奖得主在过去的几年里，对幸福与财富进行研究，并未得到这两者必然相关的研究结论。高收入的人虽然对生活会比较满足，但更容易紧张，也更不会去享受生活。书中，可以帮助我们更深层次的了解物质与精神的辩证关系，并帮助我们正确调节。

第八、九章，更为直接的帮助我们制定规划并有效合理进行时间管理。很多事情的产生、发展、解决，都是围绕我们的意志形成的。因此，把自己的目标明确化，同时变成实施的具体步骤，克服困难完成它，才是要务。盛夏将至，为了一件美丽的裙子，我们倒是可以制定一个控制饮食、适量锻炼的行动计划，用以检验自己是否能拒绝美食诱惑；在有限的时间内，坚持有效的锻炼。实现目标的欲望有多强烈，动力就会有多强劲。

第十至十三章，谈及个人情绪对他人或周边环境的影响，即掌控自己的同时掌控别人。情绪的传染无处不在。比如，你今天下班回家，一张苦瓜脸，估计你家这顿晚餐没有人会高兴。因此，情绪，不仅影响自己，也作用于他人，它决定我们的生活质量。现在特别流行正能量这个词，就是你的行为对他人、社会最重要的影响。虽然我们个个都是小人物，并不见得有什么改变世界的能量。但是，我们可以有积极乐观的心态、乐于助人的热情、努力进取的行为，这一切都是通过自身的努力，在改变自己的同时，影响身边的人，感染身边的人。

最后一章，作者给出了一些案例供大家学习参考。

只是粗略翻阅这本书，还需要进一步的仔细研读。我感觉这不该是一本茶余饭后的消遣，而是我们生活中一本很好的情绪管理和培养训练的教材。它更像是一本工具书，放在手边，随时翻阅，参考，对照执行，反馈心得。

我们生活在一个瞬息万变的时代，匆忙的脚步，光怪陆离的诱惑，很容易让我们易怒躁动，迷失自己。有时间了，有想法了，不如静心看看这本书，尝试一下，为自己有个好心情，也为一个和谐的生活环境做点贡献。

自控力读书心得篇2

自控力读书心得体会篇八

一直以来，看到很多能够自律的人都走上了人生颠峰，特别是彭于宴，人生像开挂了一样，于是自己也想变得自律，改变自己的人生。这是我想看《自控力》的出发点。

我想从书中改变目前的现状，想知道如何做好以下几件事：如何坚持地学好一样东西，比如英语，无数次拿起，而最后都以失败告终；又比如练习写字；如何坚持去做有益的事情，比如跑步，游泳，看书，写作；如何减少生活中占据我过多时间的无用事情，如看“今日头条”，刷抖音，朋友圈，看直播等；如何能够在工作的时候更加专心；如何能够做到早睡早起；如何能够改变拖延症，做到快速行动。

这些都是我想知道答案的问题，我很迫切地想找到解决的方法，我期望在《自控力》中能找到答案，很遗憾，在我看到100页时，我还是没有找到我想要的答案，于是我决定放弃不再往下看。

文中很大的篇章在描述影响自控力的因素，主要是1. 前额皮质；2. 血糖。

在论证前额皮质对自控力影响的时候，描述了一个故事，说有一个人，工作时很上进，态度积极，为人和蔼，乐于助人，是大家公认的大好人；但是很不幸，工作中出现了意外，机器把他的头部的前一小部分削了，但是万幸的是，最后经过抢救，奇迹般地活了下来，而且行动如前，但是，性格却变得古怪，和之前的大好人完全相反，易怒，工作不再能集中，常因小事发脾气。

于是作者断定前额皮质和自控力有关系，我在想，如果一个人经过了那样可怕的经历，性格没有一点改变，那才叫不正常，如果他伤的不是前额皮质，而是其他的器官，我想也可能会有如此反应，毕竟，受伤的感受，只有当事人才深有体

会，就如同男人永远不知道女人生孩子时的疼痛，只是知道很痛，很痛。

在论证血糖对自控力影响的时候，找了一批人，有的很饿(血糖低)，有的不饿，让他们进入到一个有很多吃的房间，人进去后，只能吃胡萝卜，其它东西不能吃，其中发现，血糖低的人，大部分人无法控制不吃别的东西.....

这个我个人认为，这个论证有点勉强，人在饿的时候，体力，意识，思考能力，精神各方面都不正常，在这种状态下，做出的任何事情，应该都属于正常的。

文中还经常提到，如何抵制巧克力，香烟，欲望的诱惑，这些，真不在我考虑的范围內。

自控力读书心得篇4