

最新自控力读后感总结(精选5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

自控力读后感总结篇一

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。20xx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。

20xx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。

自控力读后感总结篇二

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，这些天的改变让我重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。
- 2、面对你不想做的诱惑，我们首先要做到的是意识到诱惑，我们多数情况下是无意识就掉进陷阱了，然后就会后悔，再就是彻底的放弃自己，又一次次的从新开始，我们先要意识，再就是减少被诱惑的频率，如果你意识到自己被诱惑了，你

就告诉自己，把这些诱惑集中放到一个时间段来做，现在不急，等到了那个时候在做，这样你就可以骗骗自己的大脑，减少这个诱惑的多巴胺的分泌。

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，还会分享的。

自控力读后感总结篇三

最近几天，爸爸给我借了一本书，叫《自控力心理学》，这本书的作者是谷元音老师写的，此书是“科学解读心理学实验丛书”中的一本。

打开书的目录，呈现在我眼前的是数十个自我控制和意志力相关的心里实验，细致的介绍了千奇百怪的实验过程，系统分析了实验结论及其对我们增强意志力，提高自我控制效果的指导和启示。

看到书中的疑问心想，为什么很多人总是把事情拖到最后一分钟才完成？为什么有些人会突然失控，跟周围的人发飙？为什么有些人会把信用卡刷爆，然后买回一堆让自己后悔的东西？到底是哪里出了问题？是什么让他们生活变得如此糟糕？其实这些问题天天都生活在你的身边，只是你没注意而已。

书中有一篇是这样写的：不要让拖延成为你的借口，拖延就是人们在自我妨碍心里的驱使下，为事情失败所找的借口。拖延就是在事情失败时，将理由归结为时间不够。如果要摆脱拖延的坏习惯，那就要按照自己的计划进行，这样才能把

事情做好、做完整。

自控力读后感5

一直以来，大都认为压力都是负面的，让人难以承受，给健康带来威胁。读完此书，关于压力的价值观有了很大的转变。

压力使人成长，并且使人更好地应对之后的挫折。要以平常心对待压力，不要把压力是视作洪水猛兽，直面压力并且利用它有利的一面，最终你会发现压力原来可以激发自身的潜能，并且成为我们的朋友。

本书还有很多新颖的观点，让人印象深刻。当压力来临时，试着向外去帮助他人，去奉献，这样会激发你的勇气和潜能；当压力来临时，不要将自己孤立起来，而是坦然向别人诉说自己的困境，并寻求帮助，你会发现你并不是一个人去对抗压力；当压力来临时，正确认识压力是人生中再寻常不过的事情，生活无处不艰难，不要认为只有自己是最无助，最可怜的，其实大家都在展示最好的一面，隐藏着自己的压力和痛苦。

没有压力的人生是不完美的，当然，也不是说鼓励大家只是去看压力带来的积极面，思维模式不是关于这个世界非黑即白的真理，而是更加全面的去看待压力以及其他事物。

压力有害还是有益，完全取决于你的心态和行动，你如果把压力放做朋友，压力自然也会助你一臂之力。如果你始终认为压力有害，那么，压力就真的可以毁灭一个人。

自控力读后感总结篇四

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。

2、面对你不想做的诱惑，我们首先要做到的是意识到诱惑，我们多数情况下是无意识就掉进陷阱了，然后就会后悔，再就是彻底的放弃自己，又一次次的从新开始，我们先要意识，再就是减少被诱惑的频率，如果你意识到自己被诱惑了，你就告诉自己，把这些诱惑集中放到一个时间段来做，现在不急，等到了那个时候在做，这样你就可以骗骗自己的大脑，减少这个诱惑的多巴胺的分泌。

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，还会分享的。

自控力读后感总结篇五

很少有人敢胸有成竹的说：‘我拥有超强的自控力！’因为我们目前对自控力的理解以及方法都只是集中在行为层面，而

事实上，自控力是一个浩大的工程，要解决自控力就必须涉及到控制思想，控制情绪，控制神经系统，控制行为，控制身体，这几个要素缺一不可，缺少任何一个都不可能持久有效地增强自控力。自控力说白了就是意志力，也是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。现在大多数人不能成功地减肥或改掉一个坏毛病，其实就是自控力太差。自控只是一时的行为，不能坚持，因此我们讲到意志力时，修饰它的是‘顽强’、‘坚强’、‘强大’之类的词。一个人要有所成就，必须有顽强的意志力才行。尤其是有些弱点是致命的或严重影响自己发展的，必须修炼自己的自控力，改掉它，你才能拥有幸福的生活、健康的体魄和有成就的工作。

自控力存在于我们每个人的身边，也控制着我们的成功与失败。人的一生犹如一张储存卡，50%是欲望，50%是理智。欲望驱使人们去‘干什么’，可理智又告诉人们不能‘干什么’，于是欲望和理智构成了灵魂深处永恒的矛盾冲突。每个人都梦想着成功，可成功的路上必须要经历挫折、失败、疼痛，必须要承受孤独、委屈、隐忍，这就要很强的自控力。生活需要自控力：当我们没有学会控制自己的情绪时，总会和父母发生争吵，甚至出现离家出走的荒谬行为，最后导致家庭关系不和睦，伤害与父母之间的感情。学习中需要总控力：当一个学生能够适当有效的控制自己学习的时间与方法时，他的成绩一定不会太差。工作中需要自控力作为一名机场服务工作者来说，自控力的强弱也会成为旅客对其服务质量评判标准，如果将自己的情绪带入工作中，毫无遮掩毫不控制的呈现在旅客面前，这就是一种没有开启自控模式的表现。当我们把坏情绪带给旅客时，换来的结果就会是不满、争吵与投诉。所以服务工作中更加的需要自控力。

自控力对我们的生活有着极大的影响，但它需要我们将当前的行为视为整个生活的一部分，它要求我们为最有利于自己的大目标而控制自己的行为。也许吸一支烟不会上瘾，吃一块蛋糕也不会使人马上发胖，拖延一次任务也不会丢掉工作，但我们必须记住：长期的结果是由多个短期的过程所导致的，

我们必须时刻注意控制自己，规范自己的行为 and 思想，并指挥自己的自控力。