自控力的读书心得(优秀17篇)

教学反思是教师提高教学质量的必要手段之一。写工作心得是对自己工作过程和成绩的总结，以下是小编为大家搜集的一些特色的工作心得范文，希望能够给大家带来一些启发和思考。

自控力的读书心得篇一

规则是生活的必备条件，我们的生活中无时无刻都是由规则掌控，在规则内我们生活、学习，跟上社会的发展。自控力就是要控制自己按照规则来做，规则也让我们学会自控，拥有自控就拥有不同的生活。

学会自控，从妈妈怀上宝宝是，宝宝就遗传了我们的自控，孩子是按照一定的基因控制长成人形的，自控的力量蕴藏在他的每个细胞里。

自控力就是把人体的自控程序启动，并不断的使用，我们把它叫能力。超级自控力就是启动身体内所有的自控程序，达到所谓的超级的能力。

哪些东西会影响我们的自控力了?有自控力又是怎样的表现了?让仔细阅读下这本书。

生活中我们经常会受到情绪的影响，它会让你变的不冷静，冲动。它也会通过别人传递，想感冒一样传染。清除不掉就会生气，让身体来消化情绪，身体就会不舒服。时间长了身体就会扛不住的。

学会控制情绪，别人的情绪还给他，给一个正面的情绪给他。怎样控制自己的情绪?培养正的力量，看一些积极的书，听一些美好的歌，让自己的心胸开阔，就不容易产生坏情绪了。分解压力，远离浮躁这些都是社会给我们的，我们要学会化

解。让自己的心能够静下来，听听身体的声音。情绪来时你控制不了是最好是立刻安静下来。

习惯会固化我们的思维和行为，打破习惯的束缚是学习的开始。

很多成功的人，都是思想活跃，不易受习惯，思维控制，按照自己的决定处理看到的事，想到的问题。

尝试、冒险、行动有利于我们控制力的形成。有利于唤醒身体控制系统的其他部分。这些都是在不断强化我们控制力，都是在给身体在确认。

练习好的，形成习惯，坚持是成功的必要条件之一。放弃等于没有开始。换一个角度调节心情，把坏事变成好事，在里面找到给你带来利益的点，把它放大，坏的就小了。不要想着改变别人，你能改变的只有自己。自己变了，所有的事都会按照你的想法在变，那就是真实的变。

内心有什么，你就发出什么信号，水瓶里装满糖水，倒出来的水都是甜的，很受欢迎!装满药水就没人愿意接近。糖水给你的感觉是，甜的、有温度的、充满热情的!这些热情能感染更多人，也会有更多人愿意和你在一起。

工作时我们要让自己舒服了，只有自己舒服了才能在工作上去的成就，怎样舒服?干好本职工作，找到工作的乐趣，哪怕是枯燥的。你不能放弃，那么你就勇敢面对。用不同的心情处理的事情结果是不一样的。

你想要的未来，是你现在决定的。欲望，想一些能够实现的欲望，想一些自己爱好的欲望，实现一个再想一个，守住自己，做到君子爱财取之有道，守住内心的宁静。欲望多又实现不了就会烦躁，先实现自己的能实现的欲望。欲望能落地的就是理想，理想实现了就是成功。

虚荣是为了满足内心渺小的自己，用假面具来满足自己，觉得有意思，当识破的时候就会自卑。要给自己一个正的暗示，培养自信，一个自信的人是不会虚荣的！

设计目标，有利提高控制力，目标确立后，就要去实现，要去除那些和目标没有任何关系的爱好，要学习那些和目标有关系的知识，这些都要有控制力的。目标不对是还要修改，还要为目标安排很多时间，计划，按照计划行事，这些都要控制力的。达成目标，控制力超强！

一个有能力，有控制力的人，会在不同的场合用不同的言语和别人交流。说人长短者，自己也是不完整的，还让人留下憎恨。多听，做一个听众，还是有很多人喜欢的。

给别人留面子，就是给自己留退路，一视同仁。同一件事对所有人都是一样的，用一颗平常心对待身边的人，用一颗认真的心对待和没个人相关的事情！

你想获得尊重，你首先要尊重自己，带着自尊你敢不尊重别人么？

距离产生美，刺猬也怕冷，相互依靠要保持距离，当你们想通后，你能不能容忍他的缺点?就是刺。你会不会揭伤疤?这些就是为什么要保持距离的根本原因。距离让你们更长久。

提高效率，做好规划，让自己有更多的时间。来处理更多的事情。

你的行为、情绪、语言、行为，要符合社会的规则，规则是控制我们标准。在这个标准内，学会让自己的行为、情绪等带来快乐。

面对失败时，要控制自己，想想那些成功的人都是从失败中获得的，唯有坚持才能成功。

失败，磨难都是获得大成就动力来源，卧薪尝胆，力量无穷。做一个自信，拥有自控能力的人，就会看见赞许的目光，获得信任的支持，懂得分享的快乐，也会真心赞许别人，知道礼貌待人，谦虚请教，谨慎处事。懂得尊重规则，懂得制定计划，按照规则完成计划。

自控力的读书心得篇二

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，它可以帮助我们在阅读过程中更好地管理时间和注意力，提高阅读效率和理解力。通过设定明确的阅读目标和计划，改善阅读环境，培养阅读兴趣，并与他人分享阅读体会，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。

自控力的读书心得篇三

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和理解书籍内容。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。

自控力的读书心得篇四

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。

自控力的读书心得篇五

明知道熬夜对身体不好，还是忍不住熬到深夜;明知道第二天要上班，依然拖到凌晨才睡;说好的减肥和马甲线，在美食面前全部抛在脑后。

所以看了一遍《自控力》这本书，希望对自己能有所帮助。

先从为什么我们经常控制不住自己开始说吧，总结了几个原因：

一是“自控力”有限，意志力与肌肉一样有极限，现代生活时刻需要自控，但这会榨干你的意志力，但坚持训练能增强自控力。当你遇到重要的事情，比如计划下班后去健身，遇到难缠的客户时你会发现自己毫无意志力。

研究表明，人们早晨的意志力最强，然后意志力会随时间逐渐减弱。你的冲动与放纵并不说明你的`品德有问题，这就是意志力的天性。

二是自我感觉良好。它会给我们一种心理暗示，“我已经这么好了，应该得到一点奖励。”这种对补偿的渴望常常使我们堕落，因为我们很容易认为，纵容自己就是对美德最好的奖励。

如果你去锻炼了就说自己很“好”，而没去就说自己很“坏”，那么你可能今天去锻炼了，明天就不去了。又比如很多减肥的人常常难以抵抗美食的诱惑，或无法坚持运动，就是因为“从明天再开始减肥”，“吃了这顿我就不吃了”这些诱导造成的。

三是自我感觉太糟糕。情绪低落或遭遇挫折时，人们会更倾向于从让人感到安全的物品上寻找安全感。

我就是经常自我感觉很糟糕的人，所以经常控制不住自己。

四是诱惑的传染力。自控力受到社会认同的影响，使得意志力与诱惑都具有传染力。

好的自制力行为也会传染，和一个天天早起的室友住在一起，你早起的概率也会增加。在需要意志力时要想想意志力强的人会怎么做，给自己树立一个榜样。

那么怎样才能抵抗住诱惑，提高自己的自控力呢?

一是针对“自控力有限”，在你精力不足时，注意休息，睡眠和冥想都能有效地帮你的大脑回复活力，从而提高自控力，减少冲动。

二是去道德化，不给食物贴上正反好坏的标签。比如工作一天后，补偿一下自己，大吃一顿，就是潜意识里认为工作或锻炼是一件负面，辛苦的事情。而去掉这些标签，才可能避免奖励或补偿自己从而有理由放纵的想法。

三是调节冲动。面对冲动，三思而后行，先花一分钟去思考它，感受与调节，然后再做决策。比如你正在戒烟，在极其想抽烟前，尝试先观察烟盒两分钟，拿出烟再观察两分钟，点燃香烟放到嘴里，停下来，再观察两分钟，抽烟的冲动会减少不少，你会发现抽烟的欲望减低了不少。

四是树立自豪感，榜样感。生活中多喝自控力高的人做朋友，他们的健康的生活习惯以及工作习惯都可能会潜移默化的影响你。

每个年龄段，每个不同的环境下，读这本书的感受应该都会有所改变，隔断时间看看还会不会有其他感悟。

自控力读书心得篇7

自控力的读书心得篇六

研究发现，自控力就像肌肉一样有极限。它被使用之后会渐渐疲惫。如果不让肌肉休息，你就会完全失去力量，就像运动员把自己逼到筋疲力尽时一样。

这一概念向我们表明，不是每次意志力失败都表明我们先天不足。因为有的时候，这其实证明了我们付出了太大的努力。

意志力会随着时间逐渐减弱，因此，如果觉得自己没有时间和精力去处理要做的事情，那就把它安排在意志力最强的时候做。

能量理论认为，对大脑来说，能量就是金钱。资源丰富的时候，大脑会支出能量；当资源减少时，它就会保存能量，拒绝自控。因为，大脑的首要任务是获得更多能量，而不是保证你作出明智的决定。

有助于意志力的.饮食方案是多吃低血糖的食品，如瘦肉蛋白、坚果和豆类、粗纤维谷类和麦片，大多数的水果和蔬菜。

研究发现，在一些小事上持续自控会提高整体的意志力。

我们的脑袋里有两个自我。一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我则克服冲动、深谋远虑，我们的目标就是要使理性更强大，能够做到进退自如，不被外物和自己的不良想法、情绪所控制。

自控力不仅和心理有关，更和生理有关。只有在大脑和身体同时作用的瞬间，你才有力量克服冲动。

意志力是种生理本能，它和压力一样，通过不断进化来保护我们不受自身伤害。

不是每一次自控力失效都是因为真的失去了控制。有时，我们是有意识地选择了在诱惑面前屈服。有时，我们还会因为认为某些积极的行为值得称赞，就忘了自己实际的目标是什么。

更多时候，有了奖励的'承诺，我们就会屈服于诱惑。而没有了奖励的承诺，我们则会失去动力。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。

众多研究显示，自我批评会降低积极性和自控力，而且也是最容易导致抑郁的因素。事实上，自我谅解，而不是罪恶感，才能帮我们重回正轨。我们总是会责备自己，对自己不满意，甚至遇事常会很生自己的气，其实对于保持和增强自控力来说，自我同情比自我打击有效得多。这听上去似乎跟我们平常的理解完全不同，但这是科学结论。情绪低落会使人屈服于诱惑，摆脱罪恶感才会让人变得更强大。认识自我、关心自我和提醒自己真正重要的事物，这三种方法正是自我控制的基石。

当注意力即将分散的时候，或者即将向诱惑投降的时候，我们需要静下心来，弄清自己的欲望。我们需要记住自己真正想要的是什么，什么才能真的让我们更快乐。“自我意识”能帮我们克服困难，实现最重要的目标。

自控力的关键就是理解这些不同的自我，而不是从根本上改变我们自己。

自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。

文档为doc格式

自控力的读书心得篇七

在当今社会，自控力成为了一个备受重视的能力。而读书作为一种提升自控力的途径，不仅能够拓宽知识面，还能培养个人的行为管控能力。通过读书锻炼自控力，我不仅获得了对自己的更好理解，还积累了更多的思想和智慧。在这里，我将分享自己在读书中获得的体验和心得。

首先，我认为自控力读书的第一步是制定一个明确的目标。每次阅读之前，我会先思考自己的阅读目标是什么。这个目标可以是学习某个专业知识，也可以是提高自己的思考能力。明确的目标可以帮助我更好地集中注意力，并提高自己的阅读效果。在读书中，我会不断地回顾目标，以确保我在阅读过程中不偏离主题。

其次，坚持阅读是培养自控力的基础。读书不仅需要我们有意识地去学习，还需要我们坚持不懈地去执行。当我遇到一本很难读或者很乏味的书时，我会努力调整自己的心态，告诉自己要坚持下去。通过坚持阅读，我不仅养成了良好的阅读习惯，还培养了自己的毅力和耐力。

第三，合理安排时间是自控力读书的重要环节。在读书之前，我会事先制定阅读计划，并将其纳入日程安排中。我会给自己设定一个合理的阅读时间，并确保在这个时间段内尽量避免干扰和打扰。通过合理安排时间，我能够更好地掌控自己的时间，并有效地提高我的阅读效率。

此外，认真思考是提升自控力的关键。在阅读过程中，我会时不时地停下来思考所读内容，并进行自省。我会问自己是否理解了作者的观点，是否在读书中获得了新的思考和启发。通过认真思考，我能够更深入地理解书中的内容，并识别自己的盲点。这种思考的过程不仅培养了我的自控能力，还让

我在阅读中获得更多的收获和成长。

最后，我认识到自控力读书不仅是一个过程，更是一个习惯的养成。只有将读书作为一种习惯，并将其融入到日常生活中，我们才能够更持久地提升自控力。在读书的过程中，我不仅坚持每天阅读，还尝试将所读的内容运用到实际生活中。通过将所读的书籍与实际生活相结合，我不仅加深了对书中内容的理解，还提升了自己的实践能力。

总之，通过自控力读书，我不仅提高了自己的知识水平，还培养了自己的自我管理能力。在这一过程中，我深刻体会到制定明确目标、坚持阅读、合理安排时间、认真思考和培养读书习惯的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，自控力读书将成为我的不竭动力和不可或缺的能力。

自控力的读书心得篇八

下面是小编为大家收集整理的自控力读书心得，欢迎大家阅读。

大家好，今天我为大家推荐的书是《自控力》，它的作者是美国斯坦福大学备受赞誉的心理学家凯利.麦格尼格尔教授。麦格尼格尔结合心理学、神经学和经济学的最新成果，为斯坦福大学继续教育学院开设了一门叫做《自控力科学》课程，告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑面前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑;诠释了为什么自控力非常有限，以及培养自控力的最佳策略。迄今为止，这门课程是斯坦福大学历史上最受欢迎心理学课程。很多参与课程的人称其能改变一生。

暂且不论这门课程是否真的能够改变人的一生，我倒是真的相信较好的自控力可以带来一个全新的生活。 当今社会，大

家或多或少存在拖延症、月光族、熬夜族、减肥控、淘宝控、电脑控、手机控、购物狂、工作狂、注意力涣散、抽烟、酗酒等症状，而这些症状在我身上或多或少也存在。我通过实践这本书中所提供的培养自控力策略，使我的生活有了积极的改变。比如说，通过做我要做的意志力挑战训练，我的拖延症大有改善。再比如说，根据意志力波动规律和肌肉模式理论，我调整了工作方法，每天早上把当天的工作按照复杂程度列表，把最复杂和最不易完成的工作放在我意志力最强的时段上午的10点-12点之间来完成，这样做大大提高了工作效率和准确率。的确很有效。

《自控力》这本书分为10章，每一章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。为我们提供了清晰的框架，讲述了什么是意志力，意志力如何发生作用，以及为何意志力如此重要。

什么是意志力?本书给出的答案：意志力实际上就是我要做、我不要和我想要这三种力量。我要做的力量就是即使你并非心甘情愿，它也会逼你完成必须做的事。抵制诱惑，改掉不良习惯就是我不要的力量，牢记自己真正想要的是什么，愿意花更多的精力去关注的重要生活目标，就是我想要的力量。这三种力量协同努力，让我们变成更好的自己。人类在进化的过程中，大脑的功能，在原有的冲动系统和本能系统之上，我们进化出了自控系统。这些系统就造成了脑袋里有两个自我，一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我克服冲动、深谋远虑。它们互相竞争，试图控制我们的想法、感受和行动。

每个意志力挑战都是一次自我博弈。要想让更好的自己占据主导，我们就要强化自我意识和自控力。这样我们才会拥有意志力和我想要的力量，让自己选择去做更难的事。提高我们控制自己注意力、情绪和行为的能力，在很大程度上会影响我们的健康、财务安全、人际关系和事业的成败。因腐败落马的干部都是缺乏自控力，面对诱惑，无力抵制。自控力

是可以被训练出来的。《自控力》这本书提供了循序渐进的方法，帮助你认清自己的目标，增强自控力，并做出改变的决定。

这本书里并不完全都是枯燥、晦涩难懂的理论，它还记述很多有趣实验，我们能看到自控力惊人的黑猩猩，也看到了很多丧失自控力的人类。看到节食者如何拒绝巧克力蛋糕，也看到了饱受焦虑的人如何面对恐惧。我们能看到神经科学家发现奖励的承诺，也看到了神经营h销学家是如何从中获利的。我们看到了各种各样的干预方法，用骄傲、原谅、锻炼、冥想、同伴压力、金钱、睡眠，甚至是上帝，来激励人们改变自己的行为方法。能看到很多心理学家，他们以意志力科学的名义，电击小白鼠，折磨烟民，还用棉花糖诱惑4岁小孩。

这本书不仅仅让人惊叹于神奇的科学研究。实际上，每一项研究都能告诉我们很多东西。这些东西关乎我们自己，也关乎我们的意志力挑战。他们让我们意识到，我们天生就有自控的能力，即便是有时我们不太会运用这种能力。它们帮我们找到失败的原因，为我们指出可行的解决办法。它们甚至告诉我们，做人意味着什么。比如，我们一次又一次地看到，并不是只有一个自我，人是多个自我的混合体。

人类的天性不仅包括了想即时满足的自我，也包括了目标远大的自我。我们生来就会受到诱惑，也能抵制诱惑。生来就能够感受到压力、恐惧或失控，但同时也能让自己平静下来，能够掌控自己的选择。自控力的关键就是理解这些不同的自我，而不是从根本上改变我们自己。在追求自控的过程中，罪恶感、压力和羞愧是我们通常用来对付自己的武器，但都不起作用。

自控力最强的人不是从自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。如果说真的有自控力秘诀，那么从科学的角度来说确实有一个，那就是集中注意力。当你作出决定的时候，你需要训练自己的

大脑，让它意识到这一点，而不是让它自行其是，因为不控制的大脑总是去选择最简单的方案。你需要认识到，你是如何允许自己拖延的，你是如何用善行来证明自己自我放纵是合理的。你也需要知道，奖励的承诺并非总能兑现;未来的你不是超级英雄，也不是陌生人，你要为自己的未来负责。

你需要看清，自己身处的世界，无论是销售陷阱，还是社会认同，都在影响你的行为。当你的注意力即将分散的时候，或者你即将向诱惑投降的时候，你需要静下心来，弄清自己的欲望。你需要记住自己真正想要的是什么，什么才能真的让你更快乐。

怎样才能克服困难，实现最重要的目标?这本书里，有你想要的答案。

此书为心理学著作，其中有两点读后感触颇深：

1、监控自己的行为，反省过往的意志力状态，失控行为，诱因等。我们当培养自己这种习惯行为。

2、自控的基石就是认识自我，关心自我，提醒自我。也是全书的及操控意志力的核心。

自控的主体是大脑行为，行为的反面即抵挡诱惑(包括内在的和外在的)。这是一种矛盾运动体。

首先，作为主体的大脑或人体自身必须能正常的运转。其中首先是身体机能的正常健康及充足的睡眠，然后是针对性的运动(a.每天5分钟的冥想 b.放慢呼吸，频率每分钟4-6次，每次呼吸用10-15秒 c.躺下，放松面部，深呼吸5-10分 d.脑保健操，双手捂耳，拍后脑e.每天正常的有效运动)，还有适当能量的摄入(低糖食物，坚果、瘦肉蛋白、水果蔬菜、粗纤维谷物等)。

意志力的本能：三思而后行。所以让一切慢下来吧。

自控力有极限，可通过训练增强。

1、定时完成一些事情。让我想到蕃茄工作法的原理大概和这个有关。

.通过小事提升。

2.如改普通用手习惯，戒掉甜食，记录支出等。3.人的疲惫感是大脑监控机制作的提示，下次疲惫时，挑战自己跨过那个点。

意志力的肌肉模式，从早到晚会减弱，因此可根据自身观察的特点，制定每天的工作方式。意志力的合理利用。

确立目标，不容忍罪行被自己说服，不依赖社会认同被社会影响，为自己负责，不出售未来。

认清大脑机制，不把渴望当幸福。悖论：有了奖励承诺，屈服于诱惑;没有奖励承诺，失去了动力。多巴胺的作用，利用并抵制。

不想白熊，自我监控机制导致的后果。正确引导，大禹治水，重疏轻堵。把不要迟到变成第一个到。

情绪低落，压力是自控的死敌。来源于愤怒、悲伤、怀疑、恐惧等。掌握有效的减压方法：散步、运动、冥想、和家人朋友相处、读书、音乐等，不是吃喝，上网，玩游戏。

自控贵在对整个机制和自我状态有明确的认识，知错犯错，那就成智商问题了。说到这里突然想到了许仙，许仙真爱蛇，叶公不好龙哈...明确目标，认清机制，尊重规律，克制反面因素，抵挡内因用外因的诱惑，大概就可以了。

自控力的读书心得篇九

段落一：引言（200字）

自控力是每个人都渴望拥有的一种品质。而读书正是培养自控力的有效途径之一。近年来，随着人们生活节奏的加快，自控力的重要性愈发凸显。在这样的背景下，我决定具体行动起来，通过阅读来提升自己的自控力。本文将分享我在这一过程中的体会和心得。

段落二：选择合适的读物（200字）

在选择一本书时，我注重挑选具有启发性和深度的读物。这类书籍能够帮助我更好地理解世界，并为我提供洞见。果断摒弃低俗的小说和琐碎的杂志，把时间和精力专注在那些真正能够提升思维的书籍上。透过这些作品，我获得了更多的思考空间，拓宽了我的视野。

段落三：坚持每天阅读（200字）

自控力的培养需要坚持。为了提升自己的自控力，我坚持每天安排一段时间来读书。无论是上下班的地铁上，还是工作间隙，我总能找到阅读的时间。这样的坚持不仅培养了我养成良好的习惯，还使我更好地平衡了工作与学习之间的关系。通过每天坚持阅读，我不仅提升了自己的自控力，还充实了自己的知识。

段落四：培养专注力和毅力（200字）

读书不仅是一个提升自控力的过程，也是一个修炼自己专注力和毅力的过程。阅读时，我时常会被各种诱惑所分散，但逐渐地，我学会了控制自己的思绪，将注意力集中在书本上，不受外界的干扰。这样的行为不仅提高了我的学习效率，也为日常生活中的各项任务带来了更好的处理能力。坚持读书

也培养了我的毅力，无论是面对艰巨的工作任务还是个人困境，我都能够坚持不懈地去克服困难。

段落五：充实自我，培养内在动力（200字）

通过读书，我不仅获得了大量的知识，还丰富了自己的内在世界。书籍为我提供了一个推动自己前进的内在动力。通过读书，我能够更清晰地认识到自己的价值观和追求，以及如何在不断学习中成长。阅读不仅满足了我的好奇心，还培养了我对新事物的接触和理解能力。这种内在动力是我不断提升自我和实现自我价值的动力源泉。

结尾（200字）：

通过阅读来培养自控力是一个良好的选择。经过一段时间的坚持与努力，我发现自己的自控力明显增强了。自控力通过读书得到了锻炼，也得到了提升。在今后的日子里，我将继续积极阅读，不断提升自己的自控力，以更好地面对生活中的挑战，并取得更大的成功。读书不单只是培养自控力的手段，更是一种生活方式。让我们一起培养自己的自控力，通过读书来塑造更加优秀的人格！

自控力的读书心得篇十

《自控力》这本书分为10章，每一章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。为我们提供了清晰的框架，讲述了什么是意志力，意志力如何发生作用，以及为何意志力如此重要。

什么是意志力?本书给出的答案：意志力实际上就是“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。“我要做”的力量就是即使你并非心甘情愿，它也会逼你完成必须做的事。抵制诱惑，改掉不良习惯就是“我不要”的力量，牢记自己真正想要的是什么，愿意花更多的精力去关注的重要生活目

标，就是“我想要”的力量。这三种力量协同努力，让我们变成更好的自己。人类在进化的过程中，大脑的功能，在原有的冲动系统和本能系统之上，我们进化出了自控系统。这些系统就造成了脑袋里有两个自我，一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我克服冲动、深谋远虑。它们互相竞争，试图控制我们的想法、感受和行动。

每个意志力挑战都是一次自我博弈。要想让更好的自己占据主导，我们就要强化自我意识和自控力。这样我们才会拥有意志力和“我想要”的力量，让自己选择去做“更难的事”。提高我们控制自己注意力、情绪和行为的能力，在很大程度上会影响我们的健康、财务安全、人际关系和事业的成败。因腐败而下马的干部都是缺乏自控力，面对诱惑，无力抵制。自控力是可以被训练出来的。《自控力》这本书提供了循序渐进的方法，帮助你认清自己的目标，增强自控力，并做出改变的决定。

这本书不仅仅让人惊叹于神奇的科学研究。实际上，每一项研究都能告诉我们很多东西。这些东西关乎我们自己，也关乎我们的意志力挑战。他们让我们意识到，我们天生就有自控的能力，即便是有时我们不太会运用这种能力。它们帮我们找到失败的原因，为我们指出可行的解决办法。它们甚至告诉我们，做人意味着什么。比如，我们一次又一次地看到，并不是只有一个自我，人是多个自我的混合体。

自控力的读书心得篇十一

大家好，今天我为大家推荐的书是《自控力》，它的是美国斯坦福大学备受赞誉的心理学家凯利。麦格尼格尔教授。麦格尼格尔结合心理学、神经学和经济学的最新成果，大家好，今天我为大家推荐的书是《自控力》，它的是美国斯坦福大学备受赞誉的心理学家凯利。麦格尼格尔教授。麦格尼格尔结合心理学、神经学和经济学的最新成果，为斯坦福大学继续教育学院开设了一门叫做《自控力科学》课程，告诉人们

如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑面前屈服，以及抵挡诱惑；诠释了为什么自控力非常有限，以及培养自控力的最正确策略。迄今为止，这门课程是斯坦福大学历史上最受欢迎心理学课程。很多参与课程的人称其能改变一生。

暂且不管这门课程是否真的能够改变人的一生，我倒是真的相信较好的自控力可以带来一个全新的生活。当今社会，大家或多或少存在拖延症、月光族、熬夜族、减肥控、淘宝控、电脑控、控、购物狂、工作狂、注意力松散、抽烟、酗酒等病症，而这些病症在我身上或多或少也存在。我通过实践这本书中所提供的培养自控力策略，使我的生活有了积极的改变。比方说，通过做我要做的.意志力挑战训练，我的拖延症大有改善。再比方说，根据意志力波动规律和肌肉模式理论，我调整了工作方法，每天早上把当天的工作按照复杂程度列表，把最复杂和最不易完成的工作放在我意志力最强的时段上午的10点—12点之间来完成，这样做大大提高了工作效率和准确率。确实很有效。

《自控力》这本书分为10章，每一章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。为我们提供了清晰的框架，讲述了什么是意志力，意志力如何发生作用，以及为何意志力如此重要。

什么是意志力？本书给出的答案：意志力实际上就是我要做、我不要和我想要这三种力量。我要做的力量就是即使你并非心甘情愿，它也会逼你完成必须做的事。诱惑，改掉不良习惯就是我不要的力量，牢记自己真正想要的是什么，愿意花更多的精力去关注的重要生活目标，就是我想要的力量。这三种力量协同努力，让我们变成更好的自己。人类在进化的过程中，大脑的功能，在原有的冲动系统和本能系统之上，我们进化出了自控系统。这些系统就造成了脑袋里有两个自我，一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我克服冲动、深谋远虑。它们互相竞争，试图控制我们的想法、感受和行

动。

每个意志力挑战都是一次自我博弈。要想让更好的自己占据主导，我们就要强化自我意识和自控力。这样我们才会拥有意志力和我想要的力量，让自己选择去做更难的事。提高我们控制自己注意力、情绪和行为的能力，在很大程度上会影响我们的健康、财务平安、人际关系和事业的成败。因腐朽而被抓的干部都是缺乏自控力，面对诱惑，无力。自控力是可以被训练出来的。《自控力》这本书提供了循序渐进的方法，帮助你认清自己的目标，增强自控力，并做出改变的决定。

这本书里并不完全都是枯燥、晦涩难懂的理论，它还记述很多有趣实验，我们能看到自控力惊人的黑猩猩，也看到了很多丧失自控力的人类。看到节食者如何拒绝巧克力蛋糕，也看到了饱受焦虑的人如何面对恐惧。我们能看到神经科学家发现奖励的承诺，也看到了神经营h销学家是如何从中获利的。我们看到了各种各样的干预方法，用骄傲、原谅、锻炼、冥想、同伴压力、金钱、睡眠，甚至是上帝，来鼓励人们改变自己的行为方法。能看到很多心理学家，他们以意志力科学的名义，电击小白鼠，折磨烟民，还用棉花糖诱惑4岁小孩。

这本书不仅仅让人惊叹于神奇的科学研究。实际上，每一项研究都能告诉我们很多东西。这些东西关乎我们自己，也关乎我们的意志力挑战。他们让我们意识到，我们天生就有自控的能力，即便是有时我们不太会运用这种能力。它们帮我们找到失败的原因，为我们指出可行的解决方法。它们甚至告诉我们，做人意味着什么。比方，我们一次又一次地看到，并不是只有一个自我，人是多个自我的混合体。

人类的天性不仅包括了想即时满足的自我，也包括了目标远大的自我。我们生来就会受到诱惑，也能诱惑。生来就能够感受到压力、恐惧或失控，但同时也能让自己平静下来，能够掌控自己的选择。自控力的关键就是理解这些不同的自我，

而不是从根本上改变我们自己。在追求自控的过程中，罪反感、压力和羞愧是我们通常用来对付自己的武器，但都不起作用。

自控力最强的人不是从自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。如果说真的有自控力秘诀，那么从科学的角度来说确实有一个，那就是集中注意力。当你作出决定的时候，你需要训练自己的大脑，让它意识到这一点，而不是让它自行其是，因为不控制的大脑总是去选择最简单的方案。你需要认识到，你是如何允许自己拖延的，你是如何用善行来证明自己自我放纵是合理的。你也需要知道，奖励的承诺并非总能兑现；未来的你不是超级英雄，也不是陌生人，你要为自己的未来负责。

你需要看清，自己身处的世界，无论是销售陷阱，还是社会认同，都在影响你的行为。当你的注意力即将分散的时候，或者你即将向诱惑投降的时候，你需要静下心来，弄清自己的欲望。你需要记住自己真正想要的是什么，什么才能真的让你更快乐。

自控力的读书心得篇十二

研究发现，自控力就像肌肉一样有极限。它被使用之后会渐渐疲惫。如果不让肌肉休息，你就会完全失去力量，就像运动员把自己逼到筋疲力尽时一样。

这一概念向我们表明，不是每次意志力失败都表明我们先天不足。因为有的时候，这其实证明了我们付出了太大的努力。

意志力会随着时间逐渐减弱，因此，如果觉得自己没有时间和精力去处理要做的事情，那就把它安排在意志力最强的时候做。

能量理论认为，对大脑来说，能量就是金钱。资源丰富的时

候，大脑会支出能量；当资源减少时，它就会保存能量，拒绝自控。因为，大脑的首要任务是获得更多能量，而不是保证你作出明智的决定。

有助于意志力的饮食方案是多吃低血糖的食品，如瘦肉蛋白、坚果和豆类、粗纤维谷类和麦片，大多数的水果和蔬菜。

研究发现，在一些小事上持续自控会提高整体的意志力。

我们的脑袋里有两个自我。一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我则克服冲动、深谋远虑，我们的目标就是要使理性更强大，能够做到进退自如，不被外物和自己的不良想法、情绪所控制。

自控力不仅和心理有关，更和生理有关。只有在大脑和身体同时作用的瞬间，你才有力量克服冲动。

意志力是种生理本能，它和压力一样，通过不断进化来保护我们不受自身伤害。

不是每一次自控力失效都是因为真的失去了控制。有时，我们是有意识地选择了在诱惑面前屈服。有时，我们还会因为认为某些积极的行为值得称赞，就忘了自己实际的目标是什么。

更多时候，有了奖励的'承诺，我们就会屈服于诱惑。而没有了奖励的承诺，我们则会失去动力。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。

众多研究显示，自我批评会降低积极性和自控力，而且也是最容易导致抑郁的因素。事实上，自我谅解，而不是罪恶感，才能帮我们重回正轨。我们总是会责备自己，对自己不满意，甚至遇事常会很生自己的气，其实对于保持和增强自控力来

说，自我同情比自我打击有效得多。这听上去似乎跟我们平常的理解完全不同，但这是科学结论。情绪低落会使人屈服于诱惑，摆脱罪恶感才会让人变得更强大。认识自我、关心自我和提醒自己真正重要的`事物，这三种方法正是自我控制的基石。

当注意力即将分散的时候，或者即将向诱惑投降的时候，我们需要静下心来，弄清自己的欲望。我们需要记住自己真正想要的是什么，什么才能真的让我们更快乐。"自我意识"能帮我们克服困难，实现最重要的目标。

自控力的关键就是理解这些不同的自我，而不是从根本上改变我们自己。

自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。

自控力的读书心得篇十三

自控力是现代社会中一种非常重要的素质，尤其对于大学生而言更是至关重要。在大学期间，我们处于自由的环境中，没有严格的监督与管束，自由支配着自己的时间与精力。而自控力的培养是必须要付出努力的，尤其对于大学生来说，通过读书可以培养自己的自控力。本文将从四个方面分享我在大学期间通过读书养成自控力的心得体会。

首先，养成阅读的习惯是培养自控力的基础。在大学生活中，时间是我们最宝贵的资源之一。而养成阅读习惯可以帮助我们更好地利用时间，提高自己的时间管理能力。开始的时候，我发现我总是闲暇时选择看一些电视剧或者刷社交媒体，导致大部分时间都被浪费在了无意义之中。后来，我开始积极培养阅读的习惯，每天抽出一段专门的时间来阅读。虽然刚开始的时候有些困难，但随着坚持的时间增长，我发现自己越来越能专注和享受阅读的过程，同时也明显提高了自己的

自控力。

其次，选择适合自己的读书方式可以加强自控力。人的自控能力是有限的，如果盲目追求学习的数量，往往容易疲劳和失去动力。因此，我们应该根据自己的兴趣和特长选择适合自己的读书方式。例如，我对文学作品很感兴趣，而且在阅读文学作品时我可以在其中得到很大的满足感。因此，我尽量选择具有挑战性和价值的文学作品进行阅读，这样既能满足自己的阅读兴趣，同时也能够培养自己的自控力。通过这种方式，我能够更容易地获得心流体验，从而提高自己的阅读效率和自控力。

第三，充实阅读内容是增强自控力的重要手段。大学时光犹如白驹过隙，时间很宝贵，如果我们把阅读力所能及的时间都花在“娱乐读物”上，虽然可以暂时满足自己的欲望，但对于培养自控力是无益的。因此，我们应该选择内容丰富、有深度的书籍来充实我们的阅读。例如，我喜欢读一些经典的文学作品，通过阅读这些经典之作，我能够扩大自己的知识面，提高自己的综合素质。而阅读这些作品需要长时间的积累和沉淀，通过这个过程，我能够锻炼自己的耐心和自律，从而提高自己的自控能力。

最后，与他人分享阅读心得是培养自控力的有效途径。读书是一件孤独的事情，但当我们将自己的读书心得与他人分享时，不仅能够增加自己的自信心，也能加深对所读内容的理解和消化。与他人分享阅读心得不仅可以促进自己的学习，还可以拓宽自己的交际圈子，在与他人的交流中更好地培养自己的自控力。在大学中，我主动加入了一个读书分享小组，每周我们一起阅读一本书，并进行讨论和交流。通过与小组成员的交流，我不仅学到了更多的知识和见解，也结识了很多志同道合的朋友。这种与他人分享的方式不仅能够提高自己的自控力，也能够给自己带来更多的成长和乐趣。

在大学期间通过读书养成自控力，对于我们的个人发展和未

来职业生涯都有着重要的意义。通过读书，我们能够养成良好的时间管理习惯，选择适合自己的读书方式，充实阅读内容，并与他人分享阅读心得，全面提高自己的自控力。通过读书培养自控力，我们不仅能够更好地面对大学生活中的各种挑战，还能够为自己的未来打下坚实的基础。因此，我建议大学生应该重视自己的自控力培养，通过读书来养成自控力，为自己的未来发展打下坚实的基础。

自控力的读书心得篇十四

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，我能够更好地理解和吸收阅读材料，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。

自控力的读书心得篇十五

现代社会，大学生面临着各种各样的诱惑，如社交媒体、电子游戏等，这些诱惑让他们难以自控。然而，对于大学生来说，自控力的培养是至关重要的。而在读书中培养自控力也是一个重要而有效的方法。通过读书，大学生可以不断地锻炼自己的意志力，不断提高自己的自控力。

二、培养自控力的重要性

自控力是指能够在遇到各种外部刺激诱惑的同时，克制住自己的冲动，按照自己的计划和目标坚持行动，并且保持稳定和专注的能力。而培养自控力对大学生来说至关重要。首先，大学生面临着许多琐事，如时间管理、社交压力等，如果缺乏自控力，很容易被琐事分散注意力。其次，大学生正处于人生转折点，需要做出重要的学业选择，如果没有自控力，很容易受到外界干扰，影响自己的决策。最后，自控力的培养对于未来职业发展和创业起到重要作用，一个有自控力的大学生更容易实现自己的事业目标。

三、读书中培养自控力的方法

读书是培养自控力的重要途径之一。首先，选择适合自己的读书计划。制定一个合理的读书计划，将时间合理安排在学习和娱乐之间，并严格执行。其次，提高自己的阅读速度和专注力。通过阅读，可以锻炼大脑的思维能力，提高自己的专注力和抗干扰能力。再次，坚持读完一本书再读下一本书。如果每次都半途而废，不去坚持读完一本书，那么自己的自控力就会随之受损。最后，注意选择读书的内容。选择那些积极向上、有教育意义的书籍，可以帮助大学生塑造正确的人生观、价值观，从而提高自己的自控力。

四、读书培养自控力的意义

读书不仅可以提高自控力，还有很多其他的意义。首先，读书可以丰富自己的知识储备，帮助大学生更好地适应社会的变化。其次，读书可以提高自己的思维能力和创造力，使大学生在面对问题时能够有独立思考的能力。再次，读书可以提高自己的人际交往能力，通过与书中人物的交流，可以锻炼自己的沟通能力和情商。最后，读书可以帮助大学生规划自己未来的人生道路，树立正确的价值观和人生目标。

五、结语

通过读书，大学生可以锻炼自己的自控力，并且获得更多的收益。在现代社会，提高自控力对于大学生来说至关重要。读书是培养自控力的有效方法之一，它不仅可以提高自己的意志力，还可以帮助大学生在面对各种诱惑和困难时，保持冷静和理智。因此，大学生应该通过多读书，提高自己的自控力，为自己的未来发展打下基础。

自控力的读书心得篇十六

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，老是会耽误事情，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，就耽误事情，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，不再会懊悔，取而代之的是一点点自信心的增加。

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到达目标，有想到万一成功不了怎么办！这样既是警醒自己，也是催促自己，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。

最近读了斯坦福大学的心理学家凯利·麦格尔格尔教授的书籍《自控力》的中文版，启发颇深。刚开始看这本书的时候，觉得没什么特殊之处，最初感觉它与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开展规律的抽样结论。但是，当看到本书内容三分之一的时候，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。

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要

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开展的，必须修炼自己的自控力，改掉它，你才能拥有幸福的生活、安康的体魄和有成就的工作。

自控力的读书心得篇十七

《自控力》这本书是美国著名的心理学家凯利·麦格尼格尔所著。它告诉我们如何改变旧习惯，培养安康的新习惯，克服拖延，抓住重点，管理压力。同时，阐述了我们为何会在诱惑前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。此外，书中还诠释了为什么自控力非常有限，以及培养自控力的最正确策略。

实际上自控力就是意志力的一种延伸，因为有意志，所以你能自控。在这本书里，作者认为我们的自控力，可以通过一定的训练方法得以提高，包括冥想，情绪肌肉的锻炼。

经过观察，对我最有帮助的实验应该是把“我不要”改成“我想要”。比起强制自己不该做什么，告诉自己长期目标，更能使自己清醒，这种时候，一个明确的、现实的目标是必不可少的。比方在玩的过程中，根本没意识到自己在浪费珍贵的时间，然后就是把戒不掉的事情变成有规律，每天做一点，而不是一做就没有节制。但是就我看来，这个方法是在自控力有一定成效之后再来试比拟好，不然就算定了规律，还是停不下来的。

从这本书里学到的’最重要的一点，我觉得就是把“我不要”换成“我想要”的思维方式，只是换一个角度思考，对自己

的意义就大大的不同了。“自我意识”能帮你克服困难，实现最重要的目标，这就是我能想到的对意志力最恰当的定义。