最新自控读后感 自控力读后感(通用8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?以下是小编为大家收集的读 后感的范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

自控读后感篇一

- 1. 意志力,控制自己的注意力/情绪和欲望的能力。
- 2. 有三种力量: "我要做", "我不要", "我想要"
- 3. 为什么会失控:人有两个自我,一个是自我任意妄为,及时行乐;另一个自我则克服冲动,深谋远虑。
- 4. 失控的几种模式:

自身能量不足:自控力有一定的局限,会消耗自身的能量,如果自身能量不足,会削弱意志力。即资源充足时,大脑会选择长期投资;若资源不足,大脑会选择满足当下的需求。

压力: 不管生理上还是心理上, 压力会消耗意志力

情绪低落,失败的时候自我批评;罪恶感会让你放弃战争

那又如何: 已经失误过一次, 也不在乎再次失误

光环效应: 以为未来的良好选择可以抵消放纵的行为

会选择即刻的满足感

会把未来想象个一个完全不同的人,对未来的自己没有很好的认识

3. 社会认同:每个人都是社会中的个人,会收到周围的影响

无意识的模仿: 镜像神经元会探测到他人的行动,并让自己的身体也准备做同样的行动

情绪传染:共情,对别人的疼痛和情绪产生反应

看到别人屈服于诱惑时,大脑很可能收到诱惑

5. 以上,如何做可以有效提高自己的自控力?

找到一个"群体"并加入进入,置身于共享目标的人群中;看重"我应该"的力量,

如果想做一件事,用"我想做"的模式,而不是"我不要"。 压抑人的本能,会有讽刺性的反弹效应,即允许你去想一件 事,反而会减少你想去它的可能性。

关注自己的想法,不要抑制想法,接受它的存在,但不要相信它。

6. 自控力秘诀:集中注意力并认识自己。需要意识到:

你是如何允许自己拖延的,

你是如何用善行来证明自我放纵是合理的

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

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

注意力即将分散时,需要静下心来,弄清自己的欲望 需要记住自己真正想要的是什么,什么才能真的让你快乐

自控读后感篇二

前几日,一长辈自远方给我寄来两本书,知我喜读书,表示 关心和鼓励。我收到书后倍感欣喜,本来前面有30本书的读 书计划。收到这两本书后,决定先读这两本书,其中之一就是 《自控力》作者是美国的凯利•麦格尼格尔。

对于外国人的著作,我一直不敢涉猎,就这一心理障碍我曾 拜访另一长辈(此位和前者系二人,前者为企业家,后者为 学者,二者在各自的领域均有建树。)他告诫我读书不要只 读中国人的著作,也要读读外国人的,看看外国人是怎样看 问题的。(这一观点,二人一样)

中国人的思想和外国人的思想截然相反。我举个例子:中国人喜"万""万岁""四万万同胞"越往下级别越低,"千岁""百姓"。而西方人喜"千"在英语和俄语中都是二十个千是两万,几十个千是几万…英制进位法是三进位,现在最流行的.金融系统中和拍卖场钱数的显示上都是三位一个逗号。

对于家具的制作,东方人喜欢在桌面等平面留有"伸缩缝" (专业术语)以解决木材热胀冷缩的问题(出现开裂和变 形),而西方人为解决这一应力问题将木材的物理状态完全 改变。"三合板,密度板"随之出现。

东方人的著作都含有哲学的成分,让人读后有自己的思考空间。例:司马迁写的《史记》中有的皇帝生平不光彩,司马迁用一个字就可以评论。而有的事迹司马迁很欣赏,他就不

惜笔墨,甚至专门立传《史记•廉颇蔺相如列传》。

而此书《自控力》是从西方人的视角,科学的角度出发。69页"···第三周,将里根政府上台前购买的衣服处理掉···"

人的一生会遇见很多诱惑:金钱、名利、美女…这本书就是教你如何抵挡这诱惑!最开始我是怀着一种完成任务的心态去读这本书的。读到第2页时,甚至心中有一点不服,觉得作者水平也不过如此。读到11页时,我开始汗颜自己掌握的知识太少了,跟人家无法比肩,知道自己要学的东西还有很多啊!自己还要再谦虚一点。

自控读后感篇三

规则是生活的必备条,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,听听身体的声音。情绪时你控制 不了是最好是立刻安静下。

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,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[](fsir)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。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,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。

自控读后感篇四

我相信我怀着和所有读者一样的目的来阅读的这本书,那就是提高自己的自控能力。刚读完这本书,除了明白一些概念和实验结果外,对其中的方法论仍然没有概念。可能我没有按照书中布置的作业来练习吧。总之看书的过程,和随后的几天内,体内那个任性不理智的自我任然是获胜者。

几天后从同事那里拿到这本纸质书,周日躺在床上复习章内 总结时,双眼困涩,毫无精神,无疑熬夜所致。

彼时我对这个一次次脱离理智有序的自我厌恶起来,他没有给我带来快乐,而带来第二天的失望和沮丧。我明白了一句话,放纵自己并不会带来快乐,反而自律会才会带来自由。

你想熬夜吗,你肯定是不想的,但仍然晚睡;你不想拖延,但还是截止时间才做事情;你想健身运动,但仍然在家懒惰颓废。种种迹象表明你的身体在失控。你思想的自由,遭遇到了身体的藐视。

于是,我决定不能再让身体为所欲为了,也要让他吃点"苦头"。

自控的意义不正是于此吗,和及时享乐的自然属性斗争,追求志存高远的品质。自律带来自由,身心合一应该才是优秀的生命体验。

立个flag吧,即使可能逃不过真香定律。

自控读后感篇五

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、衣妆我都是草草了事。

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。

自控读后感篇六

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满的,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。

自控读后感篇七

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希实现的目标。

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。

自控读后感篇八

《自控力》的作者是美国斯坦福大学心理学家凯利•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,为斯坦福大学开设了一门《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。

书中讲, 意志力通常就是控制自己的能力, 所以我们想要增强自控力, 最重要的就是增加自己的意志力。而意志力的提升, 最重要的一点是自我认知能力。

当我们有一个要达到的长期目标时,如何达到它其实是一个系统性的工程。这其中会经历很多无聊无趣的时间,而我们的感性又喜欢去做那些不需要动脑子,和更有意思的事情。这时候没有自控力的人,就会随着感性走,从而在通往目标的路上就会来回反复,很难到达目的地。而缺乏自控力的人,也就是那些随着自己的感性走的人,他们在走弯路的时候根本没办法清醒的认识到自己。

根据书中所讲,自控力虽然虚无缥缈,但是也是会增加和消耗的。按照中国古代的说法,其实耗费的是"神"这种东西。就例如,当早晨我们天人交战到底是起床还是再睡一会的时候,我们的精神斗争就在耗神,无论是最后起来了还是睡了,最终精神都不会太好。

还有就是在买东西的时候为什么会觉得累,因为自觉不自觉的都在判断和选择,所以也是很耗神的。因为这个原因,我们在和自己的懒惰本性作斗争时,一开始就处于弱势地位,只要斗争自控力就会下降。然而我们现代的生活都是杂乱动态的,书中也描述了很多小方法,我也准备尝试一下。

当然胜败乃兵家常事,我们总有控制不住自己的时候,用书中的话说就是自控与道德无关,我们要承认自己的弱点。当有一天起不来床的时候,不要责怪自己,要明白在责怪自己的过程中其实就是在耗神,会更不利于自控力。比如准备一场考试,早起晚归刻苦学习,这种状态顶多持续一个多月,之后必定有一周会稍适放松调整。

再比如一直早起早睡,很规律,但就会突然有一天晚上睡得很晚,而白天起的也很晚。很多人开始坚持的很好,就是因为一次的失败,开始怀疑责怪自己,导致最终放弃。所以需要允许自己,偶尔打破规律的生活,跟随感性过一过。

书中之后讲的,奖励机制,恐惧机制,压力机制,其实都是根据我们的心理活动来反应其对自控力的影响。其实简单来说就是,开开心心过日子,保持心态平和同时又积极向上。我们的生活中,这三种机制无处不在,根据书中提到的,所谓奖励,也就是正反馈和负反馈。

比如我做到某件事,就可以去朋友圈炫耀一下,看到这么多人点赞说好厉害,我心里很高兴。就会继续坚持做下去,赢得更多的欢呼。而负反馈,就可以当自己没完成任务时,稍稍惩罚自己比如打扫一下房间,但是切记过犹不及。恐惧机制和压力机制,其实就是当我们面对恐惧和压力的时候,自控力会很差,这就要求我们即使面对压力和恐惧,也要乐观积极的去面对。很多时候我们只有在经历失败后的巨大损失后,才能吃一堑长一智。有时不撞南墙,你怎么去听别人说,或者看书学习,都很难有深刻的体会。

同时我们在进行自控力的训练的时候,也要保持平和的心态,要客观看待这个问题,无论做什么我们都要明白,这是每个人对自己想过生活的选择。我们要尊重别人的选择,做到和而不同。当然我们也没必要被绑架,比如家人要看电视,你去读书觉得不合群,觉得会被大家抛弃。其实被大家抛弃不是因为你做有意义的事情,而是你因为自己选择的生活而去

看低别人的生活。很多时候我们保持谦逊低调的做有意义的事情,而且在别人需要帮助的时候适当的伸出援手。要做到这些,是要多承担,要将自己放低。在提升自控力方面后续还有很多需要我在后续的工作生活中去体会,去提升,在这方面我也在努力实践中。