

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

会把未来想象成一个完全不同的人，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，会受到周围的影响

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

自己所处的世界，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。