

《自控力》优秀读后感教学提纲

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170346849143456.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月25日发(作者：如何正确戴口罩)



自力优秀读后

《控》感

精品文档

《自控力》读后感

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。

其次，本书推荐采用的不是强制疗法，恰恰相反，本书反对强制疗法，不提倡自我克制，而是提倡有效地利用自己的欲望，将其引导转化成使自己专注于某些事情或者无视诱惑的动力，这与“借债征兵打债主”的思想不谋而合，是一种以战养战的活用，让我们在面对诱惑时，行之有效地利用其他欲望来抵制当前诱惑。这种方法可以算是同类书籍中介绍的最为高明的方法，它考虑到了意志力薄弱者本来就没有意志力去直接对抗诱惑，正如一个本来就欠债的企业没有本钱来扩充规模。这种方法借用了我们对其他诱惑的兴趣，来转化为对抗收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

精品文档

当前不良诱惑的意志力，相当于为一个濒临破产的企业进行变废为宝的融资，使之自发地利用其在别处浪费的资源来解燃眉之急。

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。这极像博彩爱好者常说的“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。“理想很丰满，但现实很骨感。”常用来形容对客观世界的自我感受。而同时也经常成为面对失望的自我表现结果自我评判的一句牢骚话。

从内心到外部世界，那究竟是什么决定了我们的行为的最终效果。首先，客观的外部环境是我们左右不了的，这就需要我们心存感恩心，不持偏执念。接受客观世界的无常。使我们的内心具备安静下来的外在条件。除却我们不能预测、评判、又不能毫无偏见认知但处处施加绝对影响的客观世界。最大的影响因素就是我们的内心了。现在人们比过去更关注意志力。所谓意志力就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。我们知道，意志力会影响一个人的身体收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

精品文档

健康，经济安全，人际关系和事业成败。也知道，应该掌控自己生活的方方面面，包括吃什么，做什么说什么，买

什么。但这些真的像说起来那么容易吗，如果果真，那就不会有那么多人觉得自己意志力薄弱了-自控力只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。凯利的《自控力》被评为斯坦福大学最受欢迎的心理学课程。整本书的写作方法属于实验案例探讨形式，这和国内的书有些却别，看起来感觉枝杈繁茂，声情并茂，但找到主干需要认真的领会：作者先从一个讨论议题开始：为了成功自控，你必须知道自己为何失败开始。意识到自己多容易失控，并非意味着你是个失败者。恰恰相反，这将帮助你避开意志力失效的陷阱。他的研究表明，自诩意志坚定的人反而容易在诱惑面前失控。认识到自己的意志力缺陷是人之常情这个现实，是提高自制力的重要开始。整本书大都在论述方法从不同的角度：归结起来提升自制力的方法有以下几点：1、设定长远切合实际的目标，最好将目标分解。长期目标与短期目标激励结合。2、自我形象认知。将一个将来理想中的自己作为这个认知的范畴。提升面对诱惑时的自制力。书中没有对于自我想象进行进一步论述。但这显然是一个更浩大的工程，提升个人修养与境界从来都不是想象画个框框就可以轻松实现的。3、在面对诱惑的时候适当的做出回避短期行为的措施，适当的回避有助于将眼光放到长期目标上。但意志力也有很容易失控的时候：当我们面对压力时

不能认真倾听自己内心的诉求时造成的自我约束的放松。

那么我们应该怎样防止这样的事情发生呢，作者没有回避这样的问题解决方法：面对诱惑我们不能简单的认为自己是回避解决的。显然实际中我们越想回避什么自己越是往上面放心思。这时候作者提出的作法是：“用心感受自我忠于你的感受，但别相信你所有的想法。”用对内接受自我，对外控制行动的方法驾驭自我的冲收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

精品文档

动。作者进一步详细说：你无法控制会出现什么想法，但你不必接受他的内容。。换言之你可以对自己说“好吧，那种想法又来了，有得心烦。不过，这就是思维的运作方式，他并不一定意味着什么”但不要对自己说：“好吧，我想这是真的。我真是个糟糕的人，糟糕的事会发生在我身上，我想要接受这一点”。这真是个想得开的好办法，有什么比放低身段，坦然面对自己的想法更能解决问题的呢。

书中还论述了：自控力的极限，为什么善行之后会有恶行，压力会使人屈服于诱惑为什么我们把渴望当幸福及时享乐为什么我们的决策趋向于短期利益的决策等。但无非都是围绕提升自制力的方法的几个措施进行的不同角度分析。比如为什么我们趋向于短期利益的决策而不是看的更长，就是对长期目标设置模糊造成的结果。而为什么我们把渴望（多巴胺分泌的生理原理）当幸福就是对目标的模糊导致了没有认清结果的假象，但当我们感受到现实状况的时候就又会调整期望值。比如沉溺于游戏、不停地刷新微博、论坛……为什么善行之后会有恶行，说的是没有身份的自我认同导致的反复。这些虽然是从各个角度论述的解决问题的一致方法，但无一例外的不是呈现了生活中常见到的种种自我消极表象的深层原因。

在读这本书当中，我发现在很多的章节当中，作者总是不断地从不同的视角向我们提出一些问题，一问、两问、七八问不等。其中有提示性的自问自答；有分析性的中肯问答；有启发性的设问不答；有针对性的直接发问等等。难道作者故意在给我们出难题吗？不是这样的。在阅读本书的过程中，经过他这么一番不断的发问，我们常见的诸多问题得以归并，让人感到纷乱的头绪收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

精品文档

得以理顺。我们的思维由此而活跃起来，解决问题的思想和方式逐渐明晰起来。

以上观点使我得到了这样的启示：

1. 具有自我负责意识和具有良好自律行为的人，必然是自我控制力的主宰人；
2. 宽容的思想和原谅的心态一旦为谁持有，他必定能够调理好内心的气，凭借冷静的头脑保持住自我控制力。
3. 耐心能化解千千结，自觉培养并且践行这一良好的品行，必定会使人保持自我控制力。

当自律、原谅和耐心一经为我们拥有，那么，凭借由此带来的自我控制力，有志者必定有望顺利到达成功的彼岸。

需要我们了解的还有作者介绍的一些方法和建议。

1. 保持自控力的三条途径：第一.思考之前先倾听。第二.在评估之前先思考。第三.在行动之前先评估。
2. 做一个有梦想并且把它付诸行动的实干者。
3. 明白成功是一种内心的工作，是内功；明白一些最基本最重要的资源就人的内心里；明白一个人在事业上的成功在很大程度上也依赖于他怎么想这样一个思想领先的道理，善于去寻找自己内心的钻石，经营自己的事业。
4. 把自控力带回家。因为自我控制是父母所应具备的最重要的素质之一。那将会对孩子的一生产生积极的影响。

我认为，家庭既是生活的“港湾”，又是社会的“细胞”，我们带着一份自我控制下的平静去经营好这个细胞，从一定意义上说，并不比作为一个领导者经营好一个单位逊色。这是因为人文关怀的彰显往往是从小处开始的。

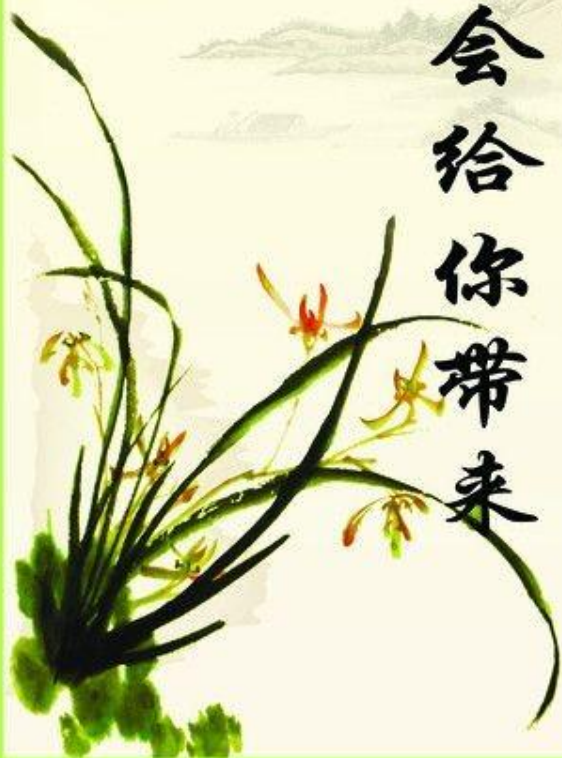
收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

精品文档

通过读《自控力》这本书，我对意志力有了一个科学的认识，学会了如何运用科学的方法去提高意志力。我相信，只要我按照书中介绍的方法去锻炼自己的意志力，我一定会取的很大进步，我也就会离成功更近一步。

收集于网络，如有侵权请联系管理员删除

学会奉献自己，不会给
你带来不利，而会给你带来
意外的收获。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发