

最新自控力读书心得体会 自控力读书心得体会文档(汇总8篇)

写培训心得可以促使我们主动思考，在总结和归纳中找到规律和不足，为以后的学习和工作提供改进的方向和方法。以下是教师们写的教学反思心得，值得我们参考借鉴。

自控力读书心得体会篇一

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。

自控力读书心得体会篇二

《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。

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。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。

自控力读书心得体会篇三

读完《伊索寓言》，心里似乎变得十分舒畅。天空是那么的蓝，阳光是那么的明媚，小鸟的歌声是那么的动听，一切都是那么的美好。

当你的指尖轻轻掀开纸张时，一阵书香扑鼻而来。细细品读

里面精彩的故事，就会被里面的故事吸引、感染，心情也会一下子变得明朗起来。

书中给我印象最深的是《狐狸和鹤》这个故事。我认为狐狸的做法不对，请客吃饭，不应该让人家鹤空着肚子回去，请别人吃饭就要让客人吃饱喝足，而它却像耍猴一样戏弄鹤，一点诚意都没有。鹤报复狐狸也是应该的，这种人就应该受到报应。我想，这正验证了马克思的一句名言：你怎样对待别人，别人就怎样对待你。

《农夫和蛇》读后真让人心情复杂，感慨万千。在一个寒冷的冬天，农夫看到了一条即将冻死的蛇，心地善良的农夫小心地将这条蛇抱到怀里温暖它，想把它救活。可狠毒的蛇醒来之后，不但没有报答农夫，反而恩将仇报，咬了农夫一口，毒液漫延到了农夫的心脏。农夫知道自己马上就要死去，气得把蛇狠狠地摔在地上，还给了它一脚，把它踩死了。这条蛇得到这个下场也是活该。只可惜农夫太善良了，却好心没有得到好报，太可怜了！这也提醒我们，对待坏人恶人可不能随便乱发善心，否则反而助纣为虐，害了好人。

《伊索寓言》中的许多故事都那么生动有趣，并且里面都含有丰富的哲理。每读一遍，都会让我豁然开朗，仿佛又一次在蓝蓝的天空下，沐浴着的阳光，倾听小鸟的歌唱，呼吸花开的香气。请读读《伊索寓言》吧！

自控力读书心得体会篇四

自控力读书心得体会，在此分享读书心得20xx字。下面是本站小编为大家收集整理自控力读书心得体会，欢迎大家阅读。

《自控力》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。

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。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，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感，它决定你能否支配自己的成功，你能否支配你的人际关系，你能否支配你的人生走向。这段来自白文婷编著的《自控力》名词解释，让我从理论的角度去理解，人的情绪与行为之关系，而自控力可以渗透到

生活的各个角落。

这本书共分为14个章节。

第一章，重点阐明何为自控力，及其要义重点。特别提及，没有自控，世界和人就乱套了。指出，在社会道理方面，我们给予自己最严厉的控制——我们可以控制不了自己减肥，但我们必须守住法律的底线，不去进行攻击性的行为(在自我权益不受破坏的前提下)。这也应该是自控力的主旨。近段时间，我们常常听到这样的报道：某人因情绪激动，无缘由的情况下对公交司机大打出手，危及行车安全；某人为图自己舒适，竟罔顾飞行安全，在飞机候机待飞状态下，打开逃生通道，造成飞机航班取消。这样的情绪难于控制，已经到危机他人安全、侵害他人利益的地步，真是乱套了。

第二章，重点是拥有强大自控力的前提条件，意志力。书中提到，现代人自认最缺乏的品质就是意志力。而想拥有它，必须是自发的，而且源于一个人的进取心。说白了，一个人对目标实现的强烈渴望，演变成自我的信念，调控好自身的节奏，不懈向前。请注意，“节奏”二字。作为自我控制力的强大精神支柱，意志力，犹如电量需要合理修正，不断补充。因此，在这个自控力行进的路上，我们因自控良好所获得的成功、赞许、荣誉都是我们良性能源的补充，使我们更坚定信念，勇敢前行。

第三、四、五章节，重点探讨另一个非常重要的因素，情绪对自控力的诸多影响。情绪，既是个人性格使然，也是环境因素的产物。日常生活中，我们常常会遇到这种情况：鸡毛蒜皮的小事，有的人就可以情绪暴躁；而有的人即使面临个人荣辱，仍可泰然处之。这就是情商，即认识、了解、控制情绪的能力。知觉与评估情绪的能力是心理学上两类最基本的情商。低情商者对自己及他人的情绪感知能力弱，容易导致情绪失控；高情商者对自身的情绪能够做理智的分析，对自身情绪的评估能力强，能够很好地解决问题。情绪管理，是可

以通过必要日常行为的改变、饮食的调节、环境的变化等来实现。我们都有这样的经验，日复一日的工作，让我们感觉很乏味，身体各个关节都那么不舒服，似乎没有什么药物可以解决。而我们的某个同事却因为几日休假神采飞扬。这就是调节，当我们有职业倦怠感的时候，一次酣畅淋漓的旅行、一次敞开心扉的朋友交流、一次刺激味蕾的美食聚会，都会让人变得精神起来，愉悦起来。调节、改变、修正，不是为了逃避，是为了继续向前。书中，还具体了给出不少方法和路径可以借鉴。

第六、七章，欲望与压力下的自我把控。有时候人的痛苦不是拥有的太少，而是想要的太多。特别简单例子，当别人没有车的时候，自己拥有一辆经济型轿车就很是骄傲。但当别人的车子变成奔驰宝马的时候，自己这个骄傲就变成折磨自己的伤痛了。难道我们的幸福感真的就是因为10万和50万的区别吗？一位诺贝尔经济学奖得主在过去的几年里，对幸福与财富进行研究，并未得到这两者必然相关的研究结论。高收入的人虽然对生活会比较满足，但更容易紧张，也更不会去享受生活。书中，可以帮助我们更深层次的了解物质与精神的辩证关系，并帮助我们正确调节。

第八、九章，更为直接的帮助我们制定规划并有效合理进行时间管理。很多事情的产生、发展、解决，都是围绕我们的意志形成的。因此，把自己的目标明确化，同时变成实施的具体步骤，克服困难完成它，才是要务。盛夏将至，为了一件美丽的裙子，我们倒是可以制定一个控制饮食、适量锻炼的行动计划，用以检验自己是否能拒绝美食诱惑；在有限的时间内，坚持有效的锻炼。实现目标的欲望有多强烈，动力就会有多强劲。

第十至十三章，谈及个人情绪对他人或周边环境的影响，即掌控自己的同时掌控别人。情绪的传染无处不在。比如，你今天下班回家，一张苦瓜脸，估计你家这顿晚餐没有人会高兴。因此，情绪，不仅影响自己，也作用于他人，它决定我

们的生活质量。现在特别流行“正能量”这个词，就是你的行为对他人、社会最重要的影响。虽然我们个个都是小人物，并不见得有什么改变世界的能量。但是，我们可以有积极乐观的心态、乐于助人的热情、努力进取的行为，这一切都是通过自身的努力，在改变自己的同时，影响身边的人，感染身边的人。

最后一章，作者给出了一些案例供大家学习参考。

只是粗略翻阅这本书，还需要进一步的仔细研读。我感觉这不该是一本茶余饭后的消遣，而是我们生活中一本很好的情绪管理和培养训练的教材。它更像是一本工具书，放在手边，随时翻阅，参考，对照执行，反馈心得。

我们生活在一个瞬息万变的时代，匆忙的脚步，光怪陆离的诱惑，很容易让我们易怒躁动，迷失自己。有时间了，有想法了，不如静心看看这本书，尝试一下，为自己有个好心情，也为一个和谐的生活环境做点贡献。

《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。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。

自控力读书心得体会篇五

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。

自控力读书心得体会篇六

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 and 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。

自控力读书心得体会篇七

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。

自控力读书心得体会篇八

读完了《自控力》这本书，我深有感触，它使我了解到自控力的重要性，自控力是成就自我的强大能量。记得一位伟人曾经说过：“记宇宙中有着无穷的能量，但只有那些把心思用对地方的人，才能把事情做对，获得充足的能量，拥有自己想要的一切。”对于我们来说，拥有自控力就是当下要用心思去做事，而且必须要做成的事。

自控力就是掌握自己内心的能力，只有提升自控力，人们才能由内而外地掌控自己的工作，生活和命运。一个没有自控力的人一定不是一个成功的人，因为，没有自控力，就好比轮船没有动力，只有随波逐流，漂浮不定，何谈到达彼岸。生活中，每一个人都不可避免地要与别人打交道，但为什么有些人在人际交往中如鱼得水，游刃有余，而有些人却举步维艰，进退维谷呢？在交际中学些心理自控术，运用超强的自控力把控好自己，进而去赢得别人的认可，让你在处理人际交往中的种种问题时能变难为易，成为赢得人心的社交高手。自控力是一门人际关系心理学的实用技术，它把心理学的知识和规律变成我们可以影响和改变他人的利器。世界上所有

的人都可能陷入掌控和被掌控的关系中，成功的人就是能借助各种情绪、言行等心理策略和技巧来掌控自己，进而去了解他人，驾驭他人，从而取得成功。这本书还融合了成功学大师卡耐基的思想精髓。

众所周知，卡耐基是二十世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育的开创者。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特征进行了细致的探索和研究。他对心理问题深刻的洞察和阐释，可以帮助人们实现自我突破，提升人际沟通能力，成为我们走出心理迷茫和困顿最有力的支撑，继而开创幸福的人生。而他的经验和智慧正是基于对人性和心理的了解而生长，出来的指导性正能量。我们能从他的思想上获得无限发生的力量与信号，通过思考与实践获得属于我们自己的智慧与成功。而我的梦想就是拥有强大的自控力，因为这样我就能获得幸福的生活与成功。

我也希望所有人都拥有强大的自控力，因为这样就能实现中华民族的伟大复新，也就完成了中华民族近代最伟大的中国梦！读完这本书我真的感觉到了自控力的重要性，如果一个国家的每个公民都具有强大的自控力，那么这个国家必定会是一个强大的国家，也必定会是一个“美丽”的国家！所以每个人都有强大的自控力也是我的中国梦！