

自控力心得体会(通用7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

自控力心得体会篇一

自控是一种管理自我行为和情绪的技巧，它可以帮助我们实现自己的目标、掌控自己的情绪和反应，提高生活品质。自控术就是指掌握和运用这种技巧的方法。经过了一段时间的学习和实践，我深刻领悟到了自控术的重要性，也有了自己的一些体会与心得。

第二段：对自控的认识

自控是一种需要长期努力的过程。它不仅需要我们有一颗坚定的意志和毅力，也需要我们具备一定的自我认知和渴望，才能持之以恒地学习和实践。学习自控的第一步就是要认识自己。我们要了解自己的弱点和优点，以及自己的情绪和反应是如何影响我们的行为，这样我们才能在有效的控制自己行为的同时避免暴躁或过于谨慎的决策。

第三段：运用自控的技巧

自控的技巧有很多，我学到的一些包括自我监控、积极情感、目标设置和计划制定等。自我监控可以帮助我们发现自己的行为有哪些不足之处，拿到细节上来推出问题，以精细化管理来达到优化自我行为的目的。带有积极情感的行动，也能使人更加自信、积极和乐观，从而调整自己的状态和心态。在制定目标和计划时，我们也要确保它们信息清晰明确，并

准确反映我们的理想和价值观。

第四段：重视自控的实践

自控的学习需要时间和耐心。人的习惯可以通过一点一滴的行为来加以塑造，但要见到明显变化却需要长时间的坚持。我们要通过实践来检验学习的成果，及时纠正自己的错误，不断进步。同时，我们也要建立对自控的持续意识，时刻提醒自己，培养好习惯，从而加强自我的维护和管控。

第五段：自控能带来的好处

自控的功效体现在很多方面，包括身心健康、生活进质、情感满足和人际关系等。通过自控，我们可以更精准地管理自己的情感，避免因一时冲动影响到生活质量和他人认知；同时还可以更好地实现自己的成长和成功，塑造自己的新形象和个性。自控还能使我们在人际交往中更自信、从容和理性，同时也更能尊重他人的意见和观点，促进人与人之间的和谐与理解。

结语：

自控是一种良好的习惯，也是为自己的幸福人生做的一份投资。随着社会的发展，我们要具备更多的能力和素质，而自控正是其中非常重要的一环。希望各位读者也能够认真学习、长期实践和收获自己的成果，从而在生活和事业上获得更多的成功和幸福感。

自控力心得体会篇二

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。

2、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。

自控力心得体会篇三

随着社会的发展，忙碌的生活和工作使得人们需要更好的自控力来应对挑战。为了提高自己的自控能力，我参加了一次自控术课程。在这一过程中，我学到了很多关于自我管理和自我控制的技巧。这篇文章将介绍我学到的几个自控术的技巧和方法，并分享这些方法对我的生活和工作的积极影响。

第一段：自我认知与情绪管理

在学习自控术的过程中，我学到了自我认知和情绪管理的重要性。在实践中，我经常遇到一些压力和挫败感，而这时，我会采用一些情绪管理的技巧，来帮助我更好地处理这些负面情绪。例如，当我感到失落或愤怒时，我会深呼吸几次和站立起来，由此缓解自己的压力。通过自我认知和情绪管理，我终于能够以更冷静的态度来面对每天的挑战，并且在处理日常压力和负面情绪时更加有自信。

第二段：自我激励与目标管理

另一方面，我还意识到了自我激励和目标管理的重要性。当我整天坐在电脑前工作时，我经常感到厌倦和不满，并且经常难以保持专注。然而，通过采用自我激励和目标管理的技巧和方法，我现在比以前更好地动力和目标。例如，我现在会将我每天的任务写在一张纸上，然后逐项完成目标。我还会使用一些聚焦和专注的方法，如关闭通知和关注工作，以及限制使用环境。通过自我激励和目标管理，我成功地克服了许多日常工作和学习中的困难，越来越喜欢我的工作和学习。

第三段：核心价值观与决策思考

此外，从自控术中，我也学会了核心价值观和决策思考的重要性。在日常生活中，我们常常需要做出不同的决定，而这些决定有时可能会影响到我们的人生和职业发展道路。通过自控术，我意识到了自己的核心价值观、目标和期望，并且我将这些价值观和思维用于决策思考中，从而帮助我做出更好的决定。这也有助于我突破常规思路，进一步拓展我自己的思维空间和人生道路。

第四段：团队合作与沟通技巧

自控术还教会了我关于团队合作和沟通技巧的方法。在现实中，我们需要与许多来自不同文化和背景的人合作，而这也带来沟通障碍和冲突。自控术教我如何有效地与他人沟通和合作。例如，当与某个人意见不合时，我现在会尝试理解他们的角度和观点，而不是发表攻击性评论或过激地反应。这种方法帮助我更好地沟通，更好地领导和交流，也更好地完成团队的任务和目标。

第五段：总结与结论

总的来说，自控术为我提供了许多有用的技巧和方法，使我得以更好地管理自己的情绪、目标和决策，提高了我的沟通、

团队合作和工作效率。这些技巧和方法不仅适用于个人、团队和组织，而且适用于日常生活和职业生涯。通过学习自控术，我更加确信，在这个快节奏的社会中，一个好的自控力和管理能力是每个人都需要。因此，我愿意分享我这些积极经验，并期待能够更多地了解这些方法，将它们应用到我的日常生活、学习和工作中。

自控力心得体会篇四

研究发现，自控力就像肌肉一样有极限。它被使用之后会逐渐疲惫。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。

自控力心得体会篇五

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

注意力不集中，老是会耽搁事情，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，就耽搁事情，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，这些天的改变让我重新对我的生活有了希望，我不再会自责，不再会后悔，取而代之的是一点点自信心的增加。

现在我忍不住分享下自己的心得，希望对大家有所裨益：

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达到目标，有想到万一成功不了怎么办。这样既是警醒自己，也是督促自己，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。

自控力心得体会篇六

自控，作为一种重要的能力，是人们在日常生活中经常需要运用的。无论是工作、学习还是生活，都需要有一定的自控能力，才能保持良好的心态和积极的行动。通过我的亲身经历和思考，我逐渐领悟到了自控的重要性，也积累了一些心

得体会，帮助我更好地掌控自己的情绪和行为。下面，我将从明确目标、坚定意志、合理安排、克服困难以及持之以恒五个方面分享我的自控心得。

首先，明确目标是自控的第一步。只有明确目标，我们的行动才会有依归。而且，明确目标可以帮助我们减少诱惑，避免跑偏。例如，在学习上，我常常明确自己的目标是提高成绩，因此我会坚持安排合理的学习时间，将课外活动与学习相协调。在工作中，我也会明确自己的目标是提升职场竞争力，因此会不断学习进修，提升自己的技能。通过明确目标，我更容易保持积极的心态，更有动力去追求自己想要的结果。

其次，坚定意志是自控的关键所在。自控需要我们有强烈的意愿和坚定的决心去执行。不管遇到什么困难和诱惑，我们都要有坚定的信念和毅力去克服。例如，在健身锻炼上，每次面对紧张的工作，我一度想放弃锻炼。但是，我深知只有坚持才能改变身体状况和提高健康素质。因此，我给自己树立了一个目标，每周至少锻炼四次，无论多忙，都要坚持下去。只有坚定的信念和意志，我才能克服诱惑，保持自己的自控能力。

第三，合理安排是自控的基础。自控不仅仅依赖于坚定的意志，也需要有良好的计划和安排。合理安排可以帮助我们更好地掌控自己的时间和精力。例如，在工作中，我会根据任务的优先级来确定工作的重点和时间分配。在学习中，我会制定学习计划，合理安排每天的学习时间，并设定适当的休息时间。通过有规划有步骤地进行，我可以更好地掌握自己的学习和工作进度，提高效率，减少拖延和浪费。

第四，克服困难是自控的体现。在实现目标的过程中，我们经常会遇到各种各样的困难和挑战。这时候，我们需要有勇气和毅力去克服困难。例如，在面对学习上的困难时，我会主动向老师请教，向同学学习。在工作上遇到问题时，我会主动寻求解决方案并思考长期解决方案。通过克服困难，我

不仅获得了知识和经验，也提高了自己的自控能力。克服困难不仅是一种成长，更是自控的重要表现。

最后，持之以恒是自控的基石。自控需要我们长期坚持，不能一蹴而就。只有持之以恒，才能真正形成自控的习惯和能力。例如，在学习上，我坚持每天保持固定的学习时间，自觉不断提升自己的知识和能力。在生活中，我努力培养良好的习惯，如早起、按时休息等。通过持之以恒，我的自控能力逐渐得到提升，成为我生活的一部分。

总之，自控不仅是一种能力，更是一种品质。通过明确目标、坚定意志、合理安排、克服困难以及持之以恒，我逐渐领悟到了自控的重要性，并在实践中不断提高自己的自控能力。我相信，只要我们保持这种积极的心态和行动，自控将成为我们成功的关键因素，帮助我们实现更多的目标和梦想。

自控力心得体会篇七

最近几天，爸爸给我借了一本书，叫《自控力心理学》，这本书的作者是谷元音老师写的，此书是“科学解读心理学实验丛书”中的一本。

翻开书的目录，呈现在我眼前的是数十个自我控制和意志力相关的心里实验，细致的介绍了千奇百怪的实验过程，系统分析了实验结论及其对我们增强意志力，提高自我控制效果的指导和启示。看到书中的疑问心想，为什么很多人总是把事情拖到最后一分钟才完成？为什么有些人会突然失控，跟周围的人发飙？为什么有些人会把信用卡刷爆，然后买回一堆让自己懊悔的东西？到底是哪里出了问题？是什么让他们生活变得如此糟糕？其实这些问题天天都生活在你的`身边，只是你没注意而已。