# 《自控力》读书分享演讲稿

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-01-30

*今天在读书分享之前，我们做个小小的心理测试，请大家按照自己的真实的第一想法作答。有三道题。 A.今天立马获得500元 B.今天什么也没有，明天获得1000元 A.今天立马获得500元 B.今天什么也没有，一年后获得1000元 A.一年后获...*

今天在读书分享之前，我们做个小小的心理测试，请大家按照自己的真实的第一想法作答。有三道题。

A.今天立马获得500元

B.今天什么也没有，明天获得1000元

A.今天立马获得500元

B.今天什么也没有，一年后获得1000元

A.一年后获得500元

B.二年后获得1000元

你的答案是什么呢？大多数人的答案是BAB,也有少数AAA.但最理性的答案是BBB.也就是说，等待奖励的时间越长，奖励对你来说价值越低。别说一年，哪怕很小的延迟就能大幅降低你感知到的价值。经济学家称之为\"延迟折扣\".而我们为我们不理性的选择会找很多借口，行为经济学家称之为\"有限理性。\"心理学上这则是个自控力测试——我们是否能经受等待，抵抗诱惑。

我们并不是唯一受不了等待的人，曾有一个经典的\"棉花糖实验\",心理学家告诉一群小朋友，他们可以立刻吃糖，或多等5分钟就可以得到更多的糖果。结果显示，大多数孩子明知多等5分钟就能得到更多糖，但抵抗不住诱惑，很快吃完手中的糖。

研究更显示，那些能抵抗诱惑多等待五分钟的孩子，长大后的学业表现、社会成就更好。好消息是，无论是孩子还是成人，我们都可以通过改变认知及行为训练来提高控力，现在我就跟大家一起分享一本书斯坦福心理学教授凯利。麦格尼格尔的《自控力》。

何为自控力？书中讲的是一种意志力，怎么控制我们的注意力、情绪与欲望。改变旧习惯，有三种意志力挑战，\"我要做\"\"我不要\"\"我想要\"的意志力挑战。譬如我曾经的一个\"我要做\"挑战就是阅读此书，我明明知道这是本好书，大家可以看我的购买记录，我是去年2月份买的，却拖到今年才看完，可见我看这本书之前自控力不怎么高。那么看完这本书后效果如何呢？我购买此书时，这本书只花了我10块钱，却在读完后当月帮我省了将近一半的信用卡购物账单，即显著提高了我对买买买的自控力，真正物超所值。

所以书腰上写着\"十周就能改变\",不仅是广告说说而已，是能切切实实帮助我们改变，提高自控力。怎么办到的呢？

\"提升自控力的最有效途径在于，弄清自己如何失控，为何失控。\"以购物为例，各位在购物里有没有这样的体验，在我们走进商场或者打开购物网站之前，我们本来只想买一件，却买回来后一堆不需要或不喜欢的东西。为什么我们会失去控制呢？这要从我们头脑中的一种神经递质多巴胺说起，很多人认为多巴胺是给人带来快乐的物质，但实质，它本身不产生快乐，只带给人\"渴望\"的感觉，快乐的承诺，即我做了这事可能就会快乐。缺少它，人就抑郁了，对人生失去兴趣。多巴胺太多，就精神分裂，所谓精神患者欢乐多。它也容易让人对一些事物成瘾，譬如为什么我们在手机上刷朋友圈明明很无聊了，却还停不下来，因为多巴胺告诉你\"多刷刷看吧，说不定有有趣的或有用的信息。\"生活中网络游戏成瘾，吃货吃东西停不下来，都是多巴胺在作怪。

商家推波助澜，利用\"神经营销学\"以各种手段刺激我们多巴胺的分泌。如气味营销人员会特意散播食物的香气，零食广告会不知不觉引诱你去找点吃的，广告上赏心悦目的帅哥美女都是为了刺激多巴胺。用\"促销\"、\"比原价降低了多少\"、\"限时\"来引诱想省钱的人们的多巴胺大量分泌。这个社会，还不停地用各种营销手段来分散我们的注意力（研究表明注意力差也会引发自控力差），消耗我们的意志力，人们会感觉越来越难以控制自己。还生生造出个双十一的\"狂欢\"节日，各种打折诱惑广告诱惑从众诱惑，人们不去购物对不起商家似的。

故你有时你的选择，并不是你真的需要，而是你的多巴胺骗你需要。口香糖广告告诉你，\"饭后嚼两粒\",你真的听它的去嚼两粒？一粒不行吗？下次准备剁手剁成千手观音前要\"三思而后行\",在下决定之前，让我们被多巴胺冲昏的头脑先冷静几分钟，激活我们的前额叶——自控力中心。

通过阅读此书，我们不仅可以了解商家的诡计，通过改变认知来提高自控力。同时也可以通过学习改变行为来提高，意志力就像肌肉一样可以通过\"锻炼\"而增强，研究表明，抵抗诱惑及完成日常的一些意志力挑战都能增强我们的意志力，你抵抗诱惑的次数越多，你的自控力就越来越强。还譬如大家听了一上午分享，觉得现在很累，但若你再坚持一下下，就能多提高自控力一点点。好的睡眠、体育运动、冥想也是提高自控力的方法。特别是冥想，脑科学研究表明这项运动能够增加大脑灰质的含量，比吃鱼吃核桃还健脑，每天五分钟，聪明一辈子。

这张是我看完此书后做的思维导图、读后感及笔记摘抄，这是一本信息量满满的书，刚才讲到的只是自控力的冰山一角。这是写的读后感，《为什么我们容易半途而废》，常常说\"万事开头难\",其实开个好头之后人们更容易放弃？《念念不想，必有回响》，为什么我们越想忘记什么，却越难忘记？《自我谅解，跟羞愧说再见》为什么自我谅解会比自责与羞愧更能帮助我们走出失败的泥潭，实现逆袭？

更多精彩内容，大家还等什么，心动不如行动，快去读读这本书，相信你一定会和我一样收获满满。谢谢！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！