

三等奖

第三届读书随笔征文
比赛获奖文章

读《自控力》后感

◎ 深圳东晟时代 李靖娴

作为一名90后，虽然我不想承认，但我必须承认，我们这个群体意志力相对薄弱，做事喜欢拖拖拉拉，给自己找借口，自我安慰。近日拜读了健康心理学家凯利·麦格尼格尔博士所作的《自控力》一书，感触良多，整本书的写作方法属于实验案例探讨形式。这本书实质上并不是那些宣扬“自我救赎”的“心灵鸡汤”类的读物，它实质上是一本教材，全世界的“拖延症”患者都应该花几十块钱，买这本书好好研读一下。不管在生活还是工作中，无论从哪方面看，能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为的人，都能走得更高更远。

达尔文曾在《人类的起源》一书中写道：“当我们认识到自己应该控制自己思想的时候，便是道德修养达到最高境界的时候。”自控力可以诠释为“自我引导、自我控制的力量”。心理学家利兰曾说过，一个有意锻炼自己并提升自己自控力的人，将会获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够控制一个人的精神世界，而且能够使人的心理发展水平达到前所未有的高度，让一个人得到以前从未想过拥有的智慧、天赋和能力。

曾经有这么一项关于自控力的研究实验。实验工作人员从各个幼儿园找来一批5岁左右的儿童，实验人员每次带一个小孩到另外一个房间去，在他面前放一块奶酪，并告诉他，在实验人员离开房间的这段时间，小孩可以把奶酪吃掉，但如果能等到他回来的时候再吃，小孩能获得更多的奶酪。这些小孩的差异



在研究中立刻显现出来，有些小孩完全不顾以后的利益，一下子就把奶酪吃掉了，有些小孩一开始想努力克制自己，但一会过后还是抵制不了诱惑，吃掉了奶酪，仅有一小部分的小孩子能够坚持到实验人员回到房间。实验人员对这批儿童进行长期跟踪，发现能够坚持到最后的小孩，长大后不管是学习成绩还是思想品德都比较优秀，并且更受老师和同伴的欢迎。

我有一个大学朋友，毕业后一直有联系，我非常羡慕她，不是羡慕她又瘦又高又漂亮，而是羡慕她的生活方式或者说是自我控制、自我管理的生活能力。她每