



¿Qué factores influyen en el control y en el autocontrol?

En nuestra vida diaria, la falta de capacidad de autocontrol es bastante común. La falta de autocontrol se ha convertido en un problema prominente en el desarrollo interpersonal actual, afecta seriamente la salud física y mental de las personas y la relación armoniosa entre pares. Despertó la atención de toda la sociedad.

Factores que afectan el autocontrol:

Uno es la madurez y la función del habla del sistema nervioso. Los estudios de muchos investigadores han demostrado que el desarrollo del sistema nervioso afecta directamente la formación y el desarrollo del autocontrol individual.

El segundo es el nivel de desarrollo cognitivo. Una de las condiciones para la conducta de autocontrol es tener un sentido de autocontrol, es decir, las personas deben formar un concepto claro en su cognición y darse cuenta de que deben controlarse a sí mismas. La formación de la conciencia de autocontrol de las personas está estrechamente relacionada con su clara comprensión de los sistemas y reglas, y el impacto de sus acciones en ellos mismos y en los demás.

Sobre la base de la comprensión de las reglas y consecuencias de la conducta, con el fin de observar las reglas y sistemas, o evitar los efectos adversos de la propia conducta sobre uno mismo y los demás, refrenar el impulso y resistir la tentación del mundo exterior. El mundo exhibe así un comportamiento de autocontrol. Por lo tanto, el desarrollo de la cognición afectará el comportamiento de autocontrol de las personas.

Todas nuestras acciones están controladas por el cerebro. Ya sea en la vida o en el trabajo, todos necesitamos autocontrol para lograr ciertas cosas. Por ejemplo, ante cierta información, ya sea buena o mala, todos necesitamos autocontrol emocional. Si hacemos algo o enfrentamos la tentación, todos debemos controlarnos y lograr buenos objetivos. Cuando trabajamos con un equipo, necesitamos controlar nuestro comportamiento y comunicarnos mejor con el equipo para completar las tareas del equipo.

¿Qué soft skills hemos adquirido, o modificado en el curso?

En este curso, aprendí muchas habilidades, como el viaje del héroe, cómo elogiar y criticar con tacto a los demás, el tipo de líder de equipo, el rol del equipo, el trabajo en equipo, cómo delegar en otros, cómo tomar decisiones, etc. El trabajo en equipo realmente me hizo sentir la importancia del trabajo en equipo:

1. El trabajo en equipo es propicio para mejorar la efectividad general del proyecto. Al promover el espíritu de trabajo en equipo y fortalecer la construcción del trabajo en equipo, se puede reducir aún más el consumo



interno.

2. El trabajo en equipo ayuda a alcanzar las metas. La realización del objetivo requiere el esfuerzo de todos los miembros. Un equipo con espíritu de trabajo en equipo respeta la individualidad de los miembros, valora las diferentes ideas de los miembros, estimula el potencial de los miembros y realmente permite que cada miembro participe en la trabajo en equipo, compartiendo riesgos y compartiendo beneficios, Cooperar entre sí para completar los objetivos de trabajo en equipo.

3. El trabajo en equipo es una gran fuerza impulsora de la innovación. Las personas son el único recurso activo entre varios recursos. El desarrollo del proyecto debe asignar racionalmente a las personas, las finanzas y las cosas, y movilizar el entusiasmo y la creatividad de las personas es el núcleo de la asignación de recursos. El trabajo en equipo consiste en movilizar racionalmente la sabiduría, la fuerza, la experiencia y otros recursos de las personas para maximizar los beneficios de escala.

Las 48 reglas del poder también me dejaron una profunda impresión. Vale la pena aprender muchas de las cosas mencionadas aquí, me dieron algunos consejos sobre la vida y las relaciones interpersonales que me hicieron pensar. Aprendí mucho de eso.

Conclusión

El tiempo siempre pasa muy rápido. Nuestro curso ha terminado. Primero , quiero agradecer a mis profesores. Gracias por enseñarme con paciencia y darme mucho conocimiento, lo cual es muy útil para mi vida y ayuda al estudio.