作者：谢敏

创建日期：2016-11-2 00:55:30

说明：

1. 本文档用于记录自己学习自控的过程

日期：2016-11-3 22:43:29

1. 自控力失败的原因
2. 经不起诱惑

有哪些对我来说是诱惑？

1. 好玩的网络、单机或者手机游戏
2. 好看的电视剧，综艺节目，小说
3. 舒适的床铺，沙发，座椅
4. 零食
5. 淫秽的媒体书刊
6. 逃避困难带来的痛苦

表现：用其他东西来麻痹自己，不让自己那么痛苦。（其实也是经不起舒适状态的诱惑）

1. 情绪化状态（**最担忧的情况**）

表现：由情绪主导自己的思考和行动，随心所欲。

1. 痛苦；
2. 得意自满；
3. 1)、2)、3)组合原因（**最致命的情况**）

Marvin 2016-11-2 22:45:05 add: 拒绝诱惑的方法：1.尽快远离诱惑源

Marvin 2016-11-3 01:49:33 add: 今天在拒绝诱惑的时候，发现往常远离诱惑源的方法有些失效。当时的情景是有几个女的在隔壁洗澡，声音很大，听得我的“牲口”蠢蠢欲动。意识到自己自控力正在减弱（原因是靠近诱惑源），我赶紧像往常一样选择避开这些声音，但好像作用不大。直接现在，在写观察日志的时候，我还能感觉到“牲口”的存在，隐隐潜伏着，随时准备给我一击。为什么会这样，即使远离了，还是感觉它的蠢蠢欲动？

Marvin 2016-11-3 22:45:44 add:

1. 逃避困难带来的痛苦：无法解决的困难堆积后，我感觉到自控力正在减弱，减弱的原因是大脑常被堆积的困难（以及困难带来的痛苦）搞得混乱不堪，清醒的自我意识不在那么明了。
2. 情绪化状态：除了痛苦的情绪化状态外，得意自满的情绪也值得警惕！今天我已经感受到自满情绪对意志力的迅速蚕食力。
3. 提高自控力的方法（或增强意志力）
4. 认识自我

认识自己的方法（或角度）

1. 自己的决定（记录自己每天做的大大小小决定）
2. 训练自控力

Marvin 2016-11-3 00:36:48 add:人的大脑有两个自我，一个自我随心所欲，及时行乐，另外一个自我理性，克制。两个自我还能分出更细的“自我”。按照书中的概念，我重新定义了一下自己的大脑。第一种类型的自我（消极的），我根据昨天总结的失败原因，分别给他们命名了：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第一类自我（消极） | | |
| 命名 | 编号 | 描述 |
| 牲口 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 群魔 | 4 | 对应1、2、3种自我 |

第二种类型的自我叫自控系统（积极的），他有充足的自我意识，能明白自己在干什么。

Marvin 2016-11-3 23:45:52 add: 认识自我：书中提到通过记录自己一天做的大大小小的决定，以观察什么环境，什么时间下自己的自控力弱，或者自控力强。

日期：2016-11-4

1. 自控力失败的原因
2. 经不起诱惑

有哪些对我来说是诱惑？

1. 好玩的网络、单机或者手机游戏
2. 好看的电视剧，综艺节目，小说
3. 舒适的床铺，沙发，座椅
4. 零食
5. 淫秽的媒体书刊
6. 逃避困难带来的痛苦

表现：用其他东西来麻痹自己，不让自己那么痛苦。（其实也是经不起舒适状态的诱惑）

1. 情绪化状态（**最担忧的情况**）

表现：由情绪主导自己的思考和行动，随心所欲。

1. 自我感觉不好的情绪：痛苦，自卑；
2. 自我感觉良好的情绪：得意自满，自以为是；
3. 1)、2)、3)组合原因（**最致命的情况**）

Marvin 2016-11-2 22:45:05 add: 拒绝诱惑的方法：1.尽快远离诱惑源

Marvin 2016-11-3 01:49:33 add: 今天在拒绝诱惑的时候，发现往常远离诱惑源的方法有些失效。当时的情景是有几个女的在隔壁洗澡，声音很大，听得我的“牲口”蠢蠢欲动。意识到自己自控力正在减弱（原因是靠近诱惑源），我赶紧像往常一样选择避开这些声音，但好像作用不大。直接现在，在写观察日志的时候，我还能感觉到“牲口”的存在，隐隐潜伏着，随时准备给我一击。为什么会这样，即使远离了，还是感觉它的蠢蠢欲动？

Marvin 2016-11-3 22:45:44 add:

1. 逃避困难带来的痛苦：无法解决的困难堆积后，我感觉到自控力正在减弱，减弱的原因是大脑常被堆积的困难（以及困难带来的痛苦）搞得混乱不堪，清醒的自我意识不在那么明了。
2. 情绪化状态：除了痛苦的情绪化状态外，得意自满的情绪也值得警惕！今天我已经感受到自满情绪对意志力的迅速蚕食力。

Marvin 2016-11-4 23:06:32 add:短时间无法解决的问题累积，该如何定义他们，以方便后面管理？

Marvin 2016-11-4 23:08:18 add：难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。

1. 提高自控力的方法（或增强意志力）
2. 认识自我

认识自己的方法（或角度）

1. 自己的决定（记录自己每天做的大大小小决定）
2. 训练大脑
3. 冥想
4. 接触“自控力失败的原因”

Marvin 2016-11-3 00:36:48 add:人的大脑有两个自我，一个自我随心所欲，及时行乐，另外一个自我理性，克制。两个自我还能分出更细的“自我”。按照书中的概念，我重新定义了一下自己的大脑。第一种类型的自我（消极的），我根据昨天总结的失败原因，分别给他们命名了：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第一类自我（消极） | | |
| 命名 | 编号 | 描述 |
| 牲口 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 群魔 | 4 | 对应1、2、3种自我 |

第二种类型的自我叫自控系统（积极的），他有充足的自我意识，能明白自己在干什么。

Marvin 2016-11-3 23:45:52 add: 认识自我：书中提到通过记录自己一天做的大大小小的决定，以观察什么环境，什么时间下自己的自控力弱，或者自控力强。

Marvin 2016-11-4 23:11:31 add：冥想的实质就是：专注呼吸。