学习自控力

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
2. 日期：2016-11-3
   1. 自控失败的原因
      1. 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
   * 1. 逃避问题带来的痛苦

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. 解决问题方法（与人相处时遇到的问题）

1. 人物+环境+事件

举例：比如我跟XXX在QQ上聊天，大家聊着聊着，因为某个问题而搞得彼此心情不好。把这件事情按照“解决与人相处遇到的问题公式”重新定义：

人物：我、xxx；

环境：QQ，我用QQ的环境（寝室/公司，手机/电脑/其他），对方用QQ的环境（家里/其他）；

事件：具体发生的事。

把事件中的概念重新定义后，明显的好处就是整件事情的逻辑关系不再混乱不堪，找不到头绪，你可以循着“人物、环境、事件”三要素仔细分析一下自己发生了什么，为什么会这样，以及对方发生了什么，对方为什么会这样。

* + 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；
   * 1. 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。
   1. 提高自控力的方法（或增强意志力）
      1. 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）
   * 1. 训练大脑

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。

1. 日期：2016-11-4
   1. 自控失败的原因
      1. 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
   * 1. 逃避问题带来的痛苦（实验结果：最急需解决的情况）

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. 解决问题方法（与人相处时遇到的问题）

1. 人物+环境+事件

举例：比如我跟XXX在QQ上聊天，大家聊着聊着，因为某个问题而搞得彼此心情不好。把这件事情按照“解决与人相处遇到的问题公式”重新定义：

人物：我、xxx；

环境：QQ，我用QQ的环境（寝室/公司，手机/电脑/其他），对方用QQ的环境（家里/其他）；

事件：具体发生的事。

把事件中的概念重新定义后，明显的好处就是整件事情的逻辑关系不再混乱不堪，找不到头绪，你可以循着“**人物、环境、事件**”三要素仔细分析一下自己发生了什么，为什么会这样，以及对方发生了什么，对方为什么会这样。

* + 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；
   * 1. 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。

Marvin 2016-11-5 06:59:32 add：昨天下午，张启跑到三楼大呼小叫的（对我）：“快点儿，单片机大神，来帮我解决个问题！（潜台词：你只做单片机吧，那你肯定对单片机很熟悉，快来帮我看看这个问题）”。明褒实贬的语气（假尊重）激起了我自尊心的抵抗，所以，一开始张启叫我时，我内心是拒绝的，此外，明知他的话不是真心尊重，但我还是被他的“马屁话”拍得有些飘飘然（自以为是）。而下楼后我却发现：周帆，王彬，何刚等在工作能力（或者交际能力）让自己感觉自卑的人在，受二楼这种环境的影响，原本情绪化的状态又加重：先前的抵触和飘飘然，现在的自卑和怕失败后丢脸（要面子），多种自我感觉良好和自我感觉不好的情绪组合，最终迫使我选择了做逃避这种在工作期间格格不入的事情（工作期间，有同事让你帮忙，你就该帮他想想解决办法，而不是整一些无关紧要的幺蛾子）。

* 1. 提高自控力的方法（或增强意志力）
     1. 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）
   * 1. 训练大脑
2. 冥想
3. 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。

Marvin 2016-11-5 08:02:14 add：通过昨天“自我认识中，记录自己下的决定”观察实验，我发现自己昨天主要做了三方面的决定：吃饭，拒绝性渴望，解决（或者逃避）问题，其中，解决（或逃避）问题占了一天决定的大部分。实验的结果提醒我，接下来需要花更多的精力去处理遇到的问题，从“自控失败的原因”的角度分析，可以发现我容易自控失败的主要原因是：逃避问题。（因为逃避问题常常还会带来情绪化状态，即容易引发自控失败的第四个原因“组合原因”）

1. 日期：2016-11-5
   1. 自控失败的原因
      1. 经不起诱惑
         1. 有哪些对我来说是诱惑？
2. 好玩的网络、单机或者手机游戏
3. 好看的电视剧，综艺节目，小说
4. 舒适的床铺，沙发，座椅
5. 零食
6. 淫秽的媒体书刊
7. 大脑意淫出的a-e诱惑（很棘手）
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 解决问题方法（与人相处时遇到的问题）
8. 人物+环境+事件

举例：比如我跟XXX在QQ上聊天，大家聊着聊着，因为某个问题而搞得彼此心情不好。把这件事情按照“解决与人相处遇到的问题公式”重新定义：

人物：我、xxx；

环境：QQ，我用QQ的环境（寝室/公司，手机/电脑/其他），对方用QQ的环境（家里/其他）；

事件：具体发生的事。

把事件中的概念重新定义后，明显的好处就是整件事情的逻辑关系不再混乱不堪，找不到头绪，你可以循着“**人物、环境、事件**”三要素仔细分析一下自己发生了什么，为什么会这样，以及对方发生了什么，对方为什么会这样。

* + 1. 情绪化

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

组合原因刺激下，大脑会混乱不堪,导致自控系统控制力大大减弱。

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。

Marvin 2016-11-5 06:59:32 add：昨天下午，张启跑到三楼大呼小叫的（对我）：“快点儿，单片机大神，来帮我解决个问题！（潜台词：你只做单片机吧，那你肯定对单片机很熟悉，快来帮我看看这个问题）”。明褒实贬的语气（假尊重）激起了我自尊心的抵抗，所以，一开始张启叫我时，我内心是拒绝的，此外，明知他的话不是真心尊重，但我还是被他的“马屁话”拍得有些飘飘然（自以为是）。而下楼后我却发现：周帆，王彬，何刚等在工作能力（或者交际能力）让自己感觉自卑的人在，受二楼这种环境的影响，原本情绪化的状态又加重：先前的抵触和飘飘然，现在的自卑和怕失败后丢脸（要面子），多种自我感觉良好和自我感觉不好的情绪组合，最终迫使我选择了做逃避这种在工作期间格格不入的事情（工作期间，有同事让你帮忙，你就该帮他想想解决办法，而不是整一些无关紧要的幺蛾子）。

Marvin 2016-11-5 23:33:06 add：自控力失败的原因-逃避问题：解决每天下班后，学习与生活（两方面：陪家人和运动）冲突的问题。（实际上主要是因为和老婆聊天的时间段无法控制），重新规划后的时间分配如下：

6.30起床-6.40自控力学习：冥想

6.40力-8.30洗漱：vxWorks学习时间（不排除自控力学习）

8.30洗漱-9.00上班：寝室生活，自控力学习（寝室生活为重心）

9.00上班-xx.xx下班：工作时间，自控力学习（工作时间集中想工作的事，如果加班，那么在晚上，一般18.00-21.00之间，着重把需要晚上回寝室整理的自控力学习进度提前仔细想好）

xx.xx-11.00自控力学习进度整理：原则上预留一个小时陪家人。具体：xx.xx现分两种情况讨论，如果xx.xx小于21.00,那么xx.xx-11.00实际为：21.30-10.30；如果xx.xx约等于21.30，那么xx.xx-11.00实际为：10.00-11.00。重点是：这一个小时中，需要穿插：韧带拉练，下蹲，踢腿运动。

11.00-12.00睡前：自控力学习整理，俯卧撑。（自控力学习整理是重心，在整理前花5-10分钟把俯卧撑运动完成）

Marvin 2016-11-5 23:54:24 add：规划好的生活节奏，没有很好的适应突发情况，比如，今天晚上听到儿子发烧后，从20.10-22.30大脑一直处在混乱的状态，惯性的节奏和突发事件在争夺大脑的控制权。

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 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）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 营造充满“诱惑”的环境，刺激大脑的意志力控制区

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 |
| 小丑 | 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。

Marvin 2016-11-5 08:02:14 add：通过昨天“自我认识中，记录自己下的决定”观察实验，我发现自己昨天主要做了三方面的决定：吃饭，拒绝性渴望，解决（或者逃避）问题，其中，解决（或逃避）问题占了一天决定的大部分。实验的结果提醒我，接下来需要花更多的精力去处理遇到的问题，从“自控失败的原因”的角度分析，可以发现我容易自控失败的主要原因是：逃避问题。（因为逃避问题常常还会带来情绪化状态，即容易引发自控失败的第四个原因“组合原因”）

Marvin 2016-11-5 23:51:22 add：认识自我：当大脑自控系统减弱后，对大脑中的“自我”意识不再那么清晰。

1. 日期：2016-11-6
   1. 自控失败的原因
      1. 经不起诱惑
         1. 有哪些对我来说是诱惑？
            1. 物质诱惑
2. 好玩的网络、单机或者手机游戏
3. 好看的电视剧，综艺节目，小说
4. 舒适的床铺，沙发，座椅
5. 零食
6. 淫秽的媒体书刊
   * + - 1. 非物质诱惑
7. 大脑意淫出的物质诱惑，如，意淫出一个性感的女人，或者意淫自己出任CEO
8. 对轻松生活方式的渴望（本质：肢体和大脑的疲劳抑制了自控系统兴奋信号的传递，抑制的表现为大脑开始懈怠，自控系统失去对大脑的控制）
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 解决问题方法（与人相处时遇到的问题）
9. 人物+环境+事件

举例：比如我跟XXX在QQ上聊天，大家聊着聊着，因为某个问题而搞得彼此心情不好。把这件事情按照“解决与人相处遇到的问题公式”重新定义：

人物：我、xxx；

环境：QQ，我用QQ的环境（寝室/公司，手机/电脑/其他），对方用QQ的环境（家里/其他）；

事件：具体发生的事。

把事件中的概念重新定义后，明显的好处就是整件事情的逻辑关系不再混乱不堪，找不到头绪，你可以循着“**人物、环境、事件**”三要素仔细分析一下自己发生了什么，为什么会这样，以及对方发生了什么，对方为什么会这样。

* + 1. 情绪化

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

组合原因刺激下，大脑会混乱不堪,导致自控系统控制力大大减弱。

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。

Marvin 2016-11-5 06:59:32 add：昨天下午，张启跑到三楼大呼小叫的（对我）：“快点儿，单片机大神，来帮我解决个问题！（潜台词：你只做单片机吧，那你肯定对单片机很熟悉，快来帮我看看这个问题）”。明褒实贬的语气（假尊重）激起了我自尊心的抵抗，所以，一开始张启叫我时，我内心是拒绝的，此外，明知他的话不是真心尊重，但我还是被他的“马屁话”拍得有些飘飘然（自以为是）。而下楼后我却发现：周帆，王彬，何刚等在工作能力（或者交际能力）让自己感觉自卑的人在，受二楼这种环境的影响，原本情绪化的状态又加重：先前的抵触和飘飘然，现在的自卑和怕失败后丢脸（要面子），多种自我感觉良好和自我感觉不好的情绪组合，最终迫使我选择了做逃避这种在工作期间格格不入的事情（工作期间，有同事让你帮忙，你就该帮他想想解决办法，而不是整一些无关紧要的幺蛾子）。

Marvin 2016-11-5 23:33:06 add：自控力失败的原因-逃避问题：解决每天下班后，学习与生活（两方面：陪家人和运动）冲突的问题。（实际上主要是因为和老婆聊天的时间段无法控制），重新规划后的时间分配如下：

6.30起床-6.40自控力学习：冥想

6.40力-8.30洗漱：vxWorks学习时间（不排除自控力学习）

8.30洗漱-9.00上班：寝室生活，自控力学习（寝室生活为重心）

9.00上班-xx.xx下班：工作时间，自控力学习（工作时间集中想工作的事，如果加班，那么在晚上，一般18.00-21.00之间，着重把需要晚上回寝室整理的自控力学习进度提前仔细想好）

xx.xx-11.00自控力学习进度整理：原则上预留一个小时陪家人。具体：xx.xx现分两种情况讨论，如果xx.xx小于21.00,那么xx.xx-11.00实际为：21.30-10.30；如果xx.xx约等于21.30，那么xx.xx-11.00实际为：10.00-11.00。重点是：这一个小时中，需要穿插：韧带拉练，下蹲，踢腿运动。

11.00-12.00睡前：自控力学习整理，俯卧撑。（自控力学习整理是重心，在整理前花5-10分钟把俯卧撑运动完成）

Marvin 2016-11-5 23:54:24 add：规划好的生活节奏，没有很好的适应突发情况，比如，今天晚上听到儿子发烧后，从20.10-22.30大脑一直处在混乱的状态，惯性的节奏和突发事件在争夺大脑的控制权。

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 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）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 营造充满“诱惑”的环境，刺激大脑的意志力控制区

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 |
| 小丑 | 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。

Marvin 2016-11-5 08:02:14 add：通过昨天“自我认识中，记录自己下的决定”观察实验，我发现自己昨天主要做了三方面的决定：吃饭，拒绝性渴望，解决（或者逃避）问题，其中，解决（或逃避）问题占了一天决定的大部分。实验的结果提醒我，接下来需要花更多的精力去处理遇到的问题，从“自控失败的原因”的角度分析，可以发现我容易自控失败的主要原因是：逃避问题。（因为逃避问题常常还会带来情绪化状态，即容易引发自控失败的第四个原因“组合原因”）

Marvin 2016-11-5 23:51:22 add：认识自我：当大脑自控系统减弱后，对大脑中的“自我”意识不再那么清晰。