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：2016-11-2 00:56:53

1. 自控失败的原因
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. 组合

总结：诱惑可以通过远离来降低。逃避痛苦和情绪化状态是两大心病。

日期：2016-11-2 23:11:47

1. 提高自控力的办法：认识自我。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 |  |
| 牲口 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 对应情绪化 |

另外一种自我未定义。

这样定义让我发现，当出现“导致自控失败原因”的现象时，脑子里能意识到这三个家伙在作怪。（和书上的描述一致）

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

解决办法：

1、尽快远离诱惑源

1. 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. 多种原因的组合（**最致命的情况**）

今天在抵制诱惑的时候，发现当1、2、3种情况叠加后，自控力崩溃的可能性非常高。比如2+3的情况，由逃避引发的情绪化，导致意志进一步失控，进而更难去面对痛苦，最后恶性循环。最糟糕的情况是在2+3的情况下，再出现1的诱惑，那么所有的糟糕状态都可以通过1中的诱惑来麻痹自己，已减轻2+3的痛苦。

关于尽快远离诱惑源：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？