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？

2016-12-02 22:44 by yuxue：

远离诱惑源的本质是你脑子里不再想它，想做的事自然不容易忘记，做着别的事，总能忘掉的

Marvin 2016-12-7 23:19:00 reply：想做的事情不一定是自己真实的想法，有时候大脑反复提醒自己要拒绝什么，最终反而会让它误以为自己是需要那样东西，比如说上面自己关于性的想法，导致这种情况的原因在于“控制”系统和“监控”系统之间的平衡被打破，监控系统强，控制系统弱。解决这个问题的办法是：遵从自己的感受，但不要相信自己所有的想法。（方法还在试验中，效果还阔以）

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。

1. 日期：2016-11-7
   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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | vxWorks学习 | 自控力学习 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 自控力学习 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 自控力学习 |  |

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
   * 1. 了解内在的威胁

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：2016-11-8
   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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | vxWorks学习 | 自控力学习 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 自控力学习 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 自控力学习 |  |

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。

Marvin 2016-11-8 23:29:37 add：解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

* 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
   * 1. 了解内在的威胁

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：2016-11-9
   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. 负面的想法：如，我想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

问题：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？

* + 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）

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

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. 懈怠

自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + 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 2016-11-3 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | vxWorks学习 | 自控力学习 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 自控力学习 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 自控力学习 |  |

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。

Marvin 2016-11-8 23:29:37 add：解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

Marvin 2016-11-9 23:38:45 add: 最近两天，（从“我不要”）的角度上看，自己自控是没有多大问题的，但事实上自己能感觉到自控力明显不如刚开始学习自控力的那几天，原因也没有想通（今天看《自控力》第二章 意志力本能 意志力本能：三思而后行时，才明白自己的状态不是失控在我不要上，而是失控在我应该做，然而自己却选择什么也不做上。）没有想通从生理上导致大脑处于混乱状态（大脑中的特殊化学反应，如控制身体血液中的糖分降低，糖分降低可以导致大脑混乱），从心理上自控系统失去大脑的控制，其他负面自我掌控大脑。大脑的糟糕状态让学习时注意力容易分散（如，容易被周围事物干扰），混乱则会让思考无法顺利进行。

* 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
   * 1. 学习意志力的生理原理

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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：2016-11-10
   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. 负面的想法：如，我想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

问题：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？

* + 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）

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

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. 懈怠

自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + 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 2016-11-3 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | vxWorks学习 | 自控力学习 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 自控力学习 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 自控力学习 |  |

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。

Marvin 2016-11-8 23:29:37 add：解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

Marvin 2016-11-9 23:38:45 add: 最近两天，（从“我不要”）的角度上看，自己自控是没有多大问题的，但事实上自己能感觉到自控力明显不如刚开始学习自控力的那几天，原因也没有想通（今天看《自控力》第二章 意志力本能 意志力本能：三思而后行时，才明白自己的状态不是失控在我不要上，而是失控在我应该做，然而自己却选择什么也不做上。）没有想通从生理上导致大脑处于混乱状态（大脑中的特殊化学反应，如控制身体血液中的糖分降低，糖分降低可以导致大脑混乱），从心理上自控系统失去大脑的控制，其他负面自我掌控大脑。大脑的糟糕状态让学习时注意力容易分散（如，容易被周围事物干扰），混乱则会让思考无法顺利进行。

* 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
   * 1. 增加意志力的生理基础
        1. 通过呼吸实现自控

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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：2016-11-14
   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. 负面的想法：如，我想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

问题：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？

* + 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）

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

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. 懈怠

自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + 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 2016-11-3 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | vxWorks学习 | 自控力学习 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 自控力学习 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 自控力学习 |  |

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。

Marvin 2016-11-8 23:29:37 add：解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

Marvin 2016-11-9 23:38:45 add: 最近两天，（从“我不要”）的角度上看，自己自控是没有多大问题的，但事实上自己能感觉到自控力明显不如刚开始学习自控力的那几天，原因也没有想通（今天看《自控力》第二章 意志力本能 意志力本能：三思而后行时，才明白自己的状态不是失控在我不要上，而是失控在我应该做，然而自己却选择什么也不做上。）没有想通从生理上导致大脑处于混乱状态（大脑中的特殊化学反应，如控制身体血液中的糖分降低，糖分降低可以导致大脑混乱），从心理上自控系统失去大脑的控制，其他负面自我掌控大脑。大脑的糟糕状态让学习时注意力容易分散（如，容易被周围事物干扰），混乱则会让思考无法顺利进行。

Marvin 2016-11-14 22:48:21：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

* 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
   * 1. 增加意志力的生理基础
        1. 通过呼吸实现自控

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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：2016-11-19
   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. 意淫，如，幻想一个性感的女人在自己面前，或者幻想自己当上CEO
8. 负面的想法：如，想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。

* + 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
       1. 问题分类
          1. 学习
          2. 工作

解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

* + - * 1. 生活
      1. 解决方法（或思路）
         1. 人引发的问题

1. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）

前几种原因的结合

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 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | ~~vxWorks学习~~  《金字塔原理》学习 | 工作、学习、生活问题解决 |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 工作、学习、生活问题解决 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 自控力学习 | 寝室生活 |  |
| 9.00上班-9.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间集中精力考虑工作的事  2、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 9.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 工作、学习、生活问题解决 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，下蹲，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 工作、学习、生活问题解决 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习进度整理 | 自控力学习进度整理 | 工作、学习、生活问题解决 |  |

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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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”）

Sim 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

1. 日期：2016-11-29
   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. 意淫，如，幻想一个性感的女人在自己面前，或者幻想自己当上CEO
8. 负面的想法：如，想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。

* + 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
       1. 问题分类
          1. 学习
          2. 工作

解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

* + - * 1. 生活
      1. 解决方法（或思路）
         1. 人引发的问题

1. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）

前几种原因的结合

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 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 | 生活问题思考/工作问题思考/自控力学习 | 可选内容的安排待定 |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习总结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  1、工作中要做的事 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算（中午休息时间除开）  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 中午休息时间 | 生活问题思考 | 工作时间 | 生活问题思考内容：  1、与人相处中遇到的问题 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐  4、如果与家人相处时间提前结束，可进行自控力学习 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱+生活问题总结 |  |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态，包括：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可跳过此环节，直接睡觉休息 |

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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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”）

Sim 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

1. 日期：2016-11-30
   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. 意淫，如，幻想一个性感的女人在自己面前，或者幻想自己当上CEO
8. 负面的想法：如，想放弃了
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。

* + 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
       1. 问题分类
          1. 学习
          2. 工作

解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

* + - * 1. 生活
      1. 解决方法（或思路）
         1. 人引发的问题

1. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）

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 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 | 生活问题思考/工作问题思考/自控力学习 | 可选内容的安排待定 |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习总结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  1、工作中要做的事 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算（中午休息时间除开）  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 中午休息时间 | 生活问题思考 | 工作时间 | 生活问题思考内容：  1、与人相处中遇到的问题 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐  4、如果与家人相处时间提前结束，可进行自控力学习 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱+生活问题总结 |  |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态，包括：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略环节，直接睡觉休息 |

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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

1. 日期：2016-12-1
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源

难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。

* + 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
       1. 问题分类
          1. 学习
          2. 工作

解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！

* + - * 1. 生活
      1. 解决方法（或思路）
         1. 人引发的问题

1. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）

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 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 | 生活问题思考/工作问题思考/自控力学习 | 可选内容的安排待定 |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习总结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  1、工作中要做的事 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算（中午休息时间除开）  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 中午休息时间 | 生活问题思考 | 工作时间 | 生活问题思考内容：  1、与人相处中遇到的问题 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐  4、如果与家人相处时间提前结束，可进行自控力学习 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱+生活问题总结 |  |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态，包括：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略环节，直接睡觉休息 |

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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）

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 |
| 畜生 | 1 | 对应诱惑 |
| 逃兵 | 2 | 对应逃避痛苦 |
| 爱哭鬼 | 3 | 对应情绪化 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

1. 日期：2016-12-5
   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？
            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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）

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 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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 | 生活问题思考/工作问题思考/自控力学习 | 可选内容的安排待定 |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  |  |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习总结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  1、工作中要做的事 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习/C基础学习/vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算（中午休息时间除开）  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30 |
| 中午休息时间 | 生活问题思考 | 工作时间 | 生活问题思考内容：  1、与人相处中遇到的问题 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 陪家人+运动 | 自控力学习 | 1、陪家人时间至少大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐  4、如果与家人相处时间提前结束，可进行自控力学习 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱+生活问题总结 |  |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态，包括：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略环节，直接睡觉休息 |

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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

* 1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

1. 日期：2016-12-6
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）
  1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）
   * 1. 想自己所想，但别相信自己所有想法
     2. 规划时间

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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 |  |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  | 冥想作用：提高自控力，增强注意力 |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习小结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:   1. 当天的工作内容安排 2. 工作问题思考 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 1. 自控力学习 2. C基础学习 3. vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30  4、工作零碎时间（如中午休息，上厕所等）：《幸福之路》，《道德情操论》学习 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 1、陪家人  2、运动 | 自控力学习小结 | 1、陪家人时间大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习小结 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略此环节，直接睡觉休息 |

* 1. 学习记录
     1. 自控失败的学习记录

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 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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

Marvin 2016-12-6 22:57:51 add：从今天开始恢复每日决定记录（脑袋只有多想，多用才能尽可能的保持清醒）

* + 1. 提高自控力的学习记录

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

Marvin 2016-12-6 23:14:42 add：时间分配表和学习记录与自控力学习内容（自控失败和自控力提高）的组织关系待定

Marvin 2016-12-6 23:16:25 add：花更多精力处理遇到问题的方法：决定记录表

1. 日期：2016-12-7
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）
  1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想
3. 睡前呼吸法
4. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）
   * 1. 想自己所想，但别相信自己所有想法
     2. 规划时间

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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 |  |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  | 冥想作用：提高自控力，增强注意力 |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习小结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:   1. 当天的工作内容安排 2. 工作问题思考 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 1. 自控力学习 2. C基础学习 3. vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30  4、工作零碎时间（如中午休息，上厕所等）：《幸福之路》，《道德情操论》学习 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 1、陪家人  2、运动 | 自控力学习小结 | 1、陪家人时间大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习小结 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略此环节，直接睡觉休息 |

* 1. 学习记录
     1. 自控失败的学习记录

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 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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

Marvin 2016-12-6 22:57:51 add：从今天开始恢复每日决定记录（脑袋只有多想，多用才能尽可能的保持清醒）

Marvin 2016-12-7 23:17:49 add：做个实验，将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。

* + 1. 提高自控力的学习记录

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

Marvin 2016-12-6 23:14:42 add：时间分配表和学习记录与自控力学习内容（自控失败和自控力提高）的组织关系待定

Marvin 2016-12-6 23:16:25 add：花更多精力处理遇到问题的方法：决定记录表

1. 日期：2016-12-9
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）
  1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（记录自己每天做的大大小小决定）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想

提高专注度

1. 睡前呼吸法

降低呼吸频率，提高心率变异度

1. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）
   * 1. 想自己所想，但别相信自己所有想法
     2. 规划时间

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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 |  |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  | 冥想作用：增强注意力 |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习小结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:   1. 当天的工作内容安排 2. 工作问题思考 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 1. 自控力学习 2. C基础学习 3. vxWorks学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30  4、工作零碎时间（如中午休息，上厕所等）：《幸福之路》，《道德情操论》学习 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 1、陪家人  2、运动 | 自控力学习小结 | 1、陪家人时间大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习小结 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：   1. 阅读《自控力》 2. 反省自己自控力状态：自控失败和自控力提高的训练   注：当天有特殊情况，如生病，可省略此环节，直接睡觉休息 |

* 1. 学习记录
     1. 自控失败的学习记录

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 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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

Marvin 2016-12-6 22:57:51 add：从今天开始恢复每日决定记录（脑袋只有多想，多用才能尽可能的保持清醒）

Marvin 2016-12-7 23:17:49 add：做个实验，将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。

Marvin 2016-12-9 07:47:25 add：“学习时间调整”实验表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 实验名称 | 学习时间调整 | |
| 实验内容 | 将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。 | |
| 编号 | 现象 | 备注 |
| 1 | 11.30入睡，早上5.55起床时，自己处于没睡醒的状态，学习没法开展。 |  |

Marvin 2016-12-9 07:54:44 add：放纵欲望一定会后悔吗？不一定。有个星期我做了一个关于欲望与自控力实验，当时自己特别想玩英雄联盟，但自控提醒我不该放纵自己去玩游戏（当时确实是单纯的想玩游戏，不是为了逃避什么现实），后来我说服自己把玩游戏当做一次“自控力实验”。这样玩了过后，发现自己的状态简直糟糕透了，后悔，懊恼等等情绪纷至沓来，所以当时我就得出一个结果，以后再也不放纵自己去玩游戏，因为玩过后太痛苦了。但是，今天也非常想来一发，事后没有觉得后悔，或者懊恼，这个结果与前面的实验结果矛盾了。为什么有这样的差别？因为第一次并没有玩得很开心，反而是被坑比队友搞得心情郁闷，第二次玩得很顺利，玩出了自己想要的感觉，所以并没有后悔或者懊恼，也就是说，满足自己的欲望不一定就会让自己后悔。那么问题来了，什么时候满足自己的欲望才不会后悔？

* + 1. 提高自控力的学习记录

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

Marvin 2016-12-6 23:14:42 add：时间分配表和学习记录与自控力学习内容（自控失败和自控力提高）的组织关系待定

Marvin 2016-12-6 23:16:25 add：花更多精力处理遇到问题的方法：决定记录表

1. 日期：2016-12-10
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）
  1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（至少选一天记录）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想

提高专注度

1. 睡前呼吸法

降低呼吸频率，提高心率变异度

1. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）
   * 1. 想自己所想，但别相信自己所有想法
     2. 规划时间

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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 |  |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  | 冥想作用：增强注意力 |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习小结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  当天的工作内容安排  工作问题思考 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习、  C基础学习、  vxWorks学习、《幸福之路》和《道德情操论》学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30  4、工作零碎时间（如中午休息，上厕所等）：《幸福之路》，《道德情操论》学习 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 1、陪家人  2、运动 | 自控力学习小结 | 1、陪家人时间大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习小结 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：  阅读《自控力》  反省自己自控力状态：自控失败和自控力提高的训练  注：当天有特殊情况，如生病，可省略此环节，直接睡觉休息 |

* 1. 学习记录
     1. 自控失败的学习记录

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 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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

Marvin 2016-12-6 22:57:51 add：从今天开始恢复每日决定记录（脑袋只有多想，多用才能尽可能的保持清醒）

Marvin 2016-12-7 23:17:49 add：做个实验，将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。

Marvin 2016-12-9 07:47:25 add：“学习时间调整”实验表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 实验名称 | 学习时间调整 | |
| 实验内容 | 将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。 | |
| 编号 | 现象 | 备注 |
| 1 | 11.30入睡，早上5.55起床时，自己处于没睡醒的状态，学习没法开展。 |  |

Marvin 2016-12-9 07:54:44 add：放纵欲望一定会后悔吗？不一定。有个星期我做了一个关于欲望与自控力实验，当时自己特别想玩英雄联盟，但自控提醒我不该放纵自己去玩游戏（当时确实是单纯的想玩游戏，不是为了逃避什么现实），后来我说服自己把玩游戏当做一次“自控力实验”。这样玩了过后，发现自己的状态简直糟糕透了，后悔，懊恼等等情绪纷至沓来，所以当时我就得出一个结果，以后再也不放纵自己去玩游戏，因为玩过后太痛苦了。但是，今天也非常想来一发，事后没有觉得后悔，或者懊恼，这个结果与前面的实验结果矛盾了。为什么有这样的差别？因为第一次并没有玩得很开心，反而是被坑比队友搞得心情郁闷，第二次玩得很顺利，玩出了自己想要的感觉，所以并没有后悔或者懊恼，也就是说，满足自己的欲望不一定就会让自己后悔。那么问题来了，什么时候满足自己的欲望才不会后悔？

Marvin 2016-12-10 07:55:12 add：“时间分配实验”最新结果：早上起床学习自控力简直是一个糟糕的决定，因为它导致后面的工作（学习《金字塔原理》）无法正常执行，而且导致自控力在下降（原因是？）

* + 1. 提高自控力的学习记录

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

Marvin 2016-12-6 23:14:42 add：时间分配表和学习记录与自控力学习内容（自控失败和自控力提高）的组织关系待定

Marvin 2016-12-6 23:16:25 add：花更多精力处理遇到问题的方法：决定记录表

1. 日期：2016-12-11
   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. 意淫物质诱惑，比如，意淫淫秽的场景
   * + 1. 如何拒绝诱惑
          1. 迅速远离诱惑源
8. 难以拒绝的诱惑是，短时间无法脱离诱惑源。
   * 1. 逃避问题（实验结果：最急需解决的情况）
        1. 问题分类
           1. 学习
           2. 工作
9. 解决不知道和同事聊什么的问题迫在眉睫！
10. 解决如何工作的问题，如何工作：解决项目问题，沟通项目问题等
    * + - 1. 生活
        1. 解决方法（或思路）
           1. 人引发的问题
11. 遵循：“人物+环境+事件”的方式进行问题分析

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
       1. 消极情绪
          1. 自我感觉不好

痛苦：如不能面对问题时；

自卑：工作中，与能力比自己强的人相处；

自私：寝室生活中，只顾自己的感受，不关系室友及其生活

懈怠：自己知道自己应该做什么事，但自己选择什么也不做。

* + - * 1. 自我感觉良好

得意：比如自控力学习中，自己又明白了一种自控失败的原因而得意满满

自以为是：比如打LOL时，指挥队友玩游戏

* + - 1. 积极情绪
    1. 组合原因（**最致命的情况**）
  1. 提高自控力（或意志力）的方法
     1. 认识自我

认识自我的方法（或角度）

1. 记录决定（至少选一天记录）
   * 1. 意志力训练
2. 冥想

提高专注度

1. 睡前呼吸法

降低呼吸频率，提高心率变异度

1. 5分钟的放松（散步，运动，和朋友相处等等）
   * 1. 想自己所想，但别相信自己所有想法
     2. 规划时间

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：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 分配内容（重点） | 可选内容 | 备注 |
| 6.30起床-8.00冥想 | 《金字塔原理》学习 |  |  |
| 8.00冥想-8.05洗漱 | 冥想 |  | 冥想作用：增强注意力 |
| 8.05洗漱-8.20出门 | 寝室生活 | 《金字塔原理》学习小结 |  |
| 8.20出门-9.00上班 | 工作问题思考 | 寝室生活 | 工作问题思考的内容:  当天的工作内容安排  工作问题思考 |
| 9.00上班-8.30下班 | 工作时间 | 自控力学习、  C基础学习、  vxWorks学习、《幸福之路》和《道德情操论》学习 | 1、工作时间定义：早上9点打卡开始计算  2、工作时间集中精力考虑工作的事  3、无特殊情况，最迟下班时间9.30  4、工作零碎时间（如中午休息，上厕所等）：《幸福之路》，《道德情操论》学习 |
| 8.30下班-10.30陪家人 | 1、陪家人  2、运动 | 自控力学习小结 | 1、陪家人时间大于1小时  2、无特殊情况，最迟聊到10.30  3、运动内容：韧带拉练，俯卧撑，仰卧起坐 |
| 10.30陪家人-11.00 洗漱 | 洗漱 | 自控力学习小结 |  |
| 11.00洗漱-12.00自控力学习 | 自控力学习 |  | 自控力学习内容：  阅读《自控力》  反省自己自控力状态：自控失败和自控力提高的训练  注：当天有特殊情况，如生病，可省略此环节，直接睡觉休息 |

* 1. 学习记录
     1. 自控失败的学习记录

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 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，控制不住自己。

Marvin 2016-11-14 22:48:21 add：今天和XL交流了关于自控力的问题，她向我反应自己讲得东西很复杂，其次自己讲得方法过于理性，而她认为女性更倾向于感性思维。

Marvin 2016-11-29 22:42:03 add：颓废了一个多星期，让我想明白了一件事件：如果一个人一心向恶，该怎么办？

Marvin 2016-12-2 00:03:27 add：观察一天自己什么时候意志力强，什么时候意志力弱。

Marvin 2016-12-5 23:13:59 add：每日时间分配表中的红色标注存在问题，实际情况中实施存在问题，且不是那么顺畅。

Marvin 2016-12-6 22:57:51 add：从今天开始恢复每日决定记录（脑袋只有多想，多用才能尽可能的保持清醒）

Marvin 2016-12-7 23:17:49 add：做个实验，将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。

Marvin 2016-12-9 07:47:25 add：“学习时间调整”实验表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 实验名称 | 学习时间调整 | |
| 实验内容 | 将睡前1小时的自控力学习调整到起床前一小时，即调整起床时间。 | |
| 编号 | 现象 | 备注 |
| 1 | 11.30入睡，早上5.55起床时，自己处于没睡醒的状态，学习没法开展。 |  |

Marvin 2016-12-9 07:54:44 add：放纵欲望一定会后悔吗？不一定。有个星期我做了一个关于欲望与自控力实验，当时自己特别想玩英雄联盟，但自控提醒我不该放纵自己去玩游戏（当时确实是单纯的想玩游戏，不是为了逃避什么现实），后来我说服自己把玩游戏当做一次“自控力实验”。这样玩了过后，发现自己的状态简直糟糕透了，后悔，懊恼等等情绪纷至沓来，所以当时我就得出一个结果，以后再也不放纵自己去玩游戏，因为玩过后太痛苦了。但是，今天也非常想来一发，事后没有觉得后悔，或者懊恼，这个结果与前面的实验结果矛盾了。为什么有这样的差别？因为第一次并没有玩得很开心，反而是被坑比队友搞得心情郁闷，第二次玩得很顺利，玩出了自己想要的感觉，所以并没有后悔或者懊恼，也就是说，满足自己的欲望不一定就会让自己后悔。那么问题来了，什么时候满足自己的欲望才不会后悔？

Marvin 2016-12-10 07:55:12 add：“时间分配实验”最新结果：早上起床学习自控力简直是一个糟糕的决定，因为它导致后面的工作（学习《金字塔原理》）无法正常执行，而且导致自控力在下降（原因是？）

Marvin 2016-12-11 23:12:02 add：以前问题堆积只会造成自控力下降，不会导致失控，这两天累积的问题居然让自控力崩溃了，甚至自己也不再那么想要学习进步，为什么会这样？

Marvin 2016-12-11 23:22:36 add：现在每天学习自控力，似乎没有刚开始那么认真了，我为什么会这样？

* + 1. 提高自控力的学习记录

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 |
| 绵羊 | 4 | 对应懈怠 |
| 小丑 | 5 | 对应1、2、3、4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 2016-11-19 22:36:18 add：停止一个星期的“决定记录”，观察自控力的是减弱还是增强。

Marvin 2016-11-30 23:23:02 add：一个多星期没记录每天自己做的决定，自我感觉似乎自控力没有多大变化。（引申问题：怎么去衡量自控力？）

Marvin 2016-12-6 23:14:42 add：时间分配表和学习记录与自控力学习内容（自控失败和自控力提高）的组织关系待定

Marvin 2016-12-6 23:16:25 add：花更多精力处理遇到问题的方法：决定记录表