实验记录表

作者：谢敏

创建日期：2016-11-17 10:04:29

说明：

1. 本文档用于记录自控力实验

修改：

1. 日期：2016-12-11 17:13:40 Marvin changed

内容：标题“决定记录”更改为“实验记录表”；说明更改为：记录自控力实验

1. 深入剖析与意志力实验
2. 深入剖析

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 章节 | 深入剖析 | 剖析结果 |
| 1 | 01 什么是意志力？为什么意志力至关重要？ | 1.想象你正面临一个意志力挑战，更难的事情是什么？为什么它如此困难？  2.认清两个自我。冲动的你想要什么？明智的你想要什么？ |  |
| 2 | 02 意志力本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑 | 1.什么是威胁？对你的意志力挑战来说，什么是需要克制的内在冲动？  2.压力和自控。试着找出持续一整天或一周的压力，看看它对你的自控力产生怎么的影响。你有过强烈的欲望吗？你法脾气了吗？你把要做的事拖到了明天吗？ |  |
| 3 | 03 累到无力抵抗：为什么自控力和肌肉一样有极限？ | 1.意志力的上下波动。本周，记录你的自控力，特别注意什么时候你的意志力最强，什么时候你最容易放弃。 |  |
| 4 |  |  |  |

1. 意志力实验

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 章节 | 意志力实验 | 实验结果 |
| 1 | 01 什么是意志力？为什么意志力至关重要？ | 1. 记录你的意志力选择。至少选一天，注意观察你做的关于意志力的决定。 2. 5分钟大脑冥想实验。 |  |
| 2 | 02 意志力本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑 | 1. 呼吸出你的自控力。将你的呼吸频率降低到每分钟4~6次，将身体调整到适合自控的生理状态。 2. 5分钟给意志力加油。出门活动，哪怕只是在周围转转，也能减小压力，改善心情，提供动力。 3. 睡眠。打盹或补交可以消除睡眠不足的影响。 4. 放松能让你恢复意志力储备。躺下，深呼吸，让放松的生理反应帮你从自控和压力造成的疲惫中恢复过来。 |  |
| 3 | 03 累到无力抵抗：为什么自控力和肌肉一样有极限？ | 1.意志力饮食。确保你的身体摄入足够的食物，能为你提供足够的能量。 |  |

1. 实验记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 日期 | 实验 | 关键字 | 问题 | 超链接 |
| 1 | 2016-11-04 | 决定记录 |  |  | [决定记录表04](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-04.xlsx) |
| 2 | 2016-11-05 | 决定记录 |  |  | [决定记录表05](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-05.xlsx) |
| 3 | 2016-11-06 | 决定记录 |  |  | [决定记录表06](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-06.xlsx) |
| 4 | 2016-11-07 | 决定记录 |  |  | [决定记录表07](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-07.xlsx) |
| 5 | 2016-11-08 | 决定记录 |  |  | [决定记录表08](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-08.xlsx) |
| 6 | 2016-11-09 | 决定记录 |  |  | [决定记录表09](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-09.xlsx) |
| 7 | 2016-11-10 | 决定记录 |  |  | [决定记录表10](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-10.xlsx) |
| 8 | 2016-11-11 | 决定记录 |  |  | [决定记录表11](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-11.xlsx) |
| 9 | 2016-11-12 | 决定记录 |  |  | [决定记录表12](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-12.xlsx) |
| 10 | 2016-11-13 | 决定记录 |  |  | [决定记录表13](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-13.xlsx) |
| 11 | 2016-11-14 | 决定记录 |  |  | [决定记录表14](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-14.xlsx) |
| 12 | 2016-11-15 | 决定记录 |  |  | [决定记录表15](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-15.xlsx) |
| 13 | 2016-11-16 | 决定记录 |  |  | [决定记录表16](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-16.xlsx) |
| 14 | 2016-11-17 | 决定记录 |  |  | [决定记录表17](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-17.xlsx) |
| 15 | 2016-11-18 | 决定记录 | 意志力、生病 |  | [决定记录表18](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-11-18.xlsx) |
| 16 | 2016-12-06 | 决定记录 | 精读、相处 |  | [决定记录表19](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_认识自我_决定记录表/2016-12-06.xlsx) |
| 17 | 2016-12-10 | 意志力强弱 |  |  | 实验表1 |
| 18 | 2016-12-13 | 意志力强弱 |  |  | [实验表2](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_意志力强弱记录表/2016-12-13.xlsx) |
| 19 | 2016-12-14 | 意志力强弱 |  |  | [实验表3](Marvin_学习_自控力_提高自控力的方法_意志力强弱记录表/2016-12-14.xlsx) |