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。

总结：诱惑可以通过远离来降低。逃避痛苦和情绪化状态也是两大心病。