



链滴

自控力 Chapter1

作者: [crowds21](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1618339682976>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<h2 id="自控力-Chapter1">自控力 Chapter1 </h2>
<p>#BookNote/自控力#</p>
<blockquote>
<p>:clock1: 2021-03-30</p>
<p>:clock1: 2021-04-06</p>
</blockquote>
<h2 id="章节内容">章节内容</h2>
<h4 id="意志力是-我要做--我不要--我想要-这三种力量">意志力是:我要做 ,我不要 ,我想要 这三种量</h4>

记录你的决定，分析哪有助于目标，那些不利于目标。

<p>更难的事是什么？ </p>

<p>想象你正面临一个意志力的挑战。 </p>

更难的事是什么？
为什么它如此困难?

<p>设定一个自控目标，只需要看看你能否及早意识到自己在做什么，什么样的想法、感受和情况最易让你有冲动，想些什么或暗示什么最容易让你放弃冲动。 </p>
<h4 id="两个自我导致的问题">两个自我导致的问题</h4>
<p>意志力挑战就是两个自我的对抗。 </p>
<p>你正面临什么样的意志力挑战？你如何描述两种相抗衡的想法？ </p>
<p>冲动的你想要什么？明智的你又想要什么？你可以给冲动的自我起个名字，比如把及时行乐的人做“饼干怪兽”，把爱抱怨的人叫做“评论家”，把总是不想开工的人叫做“拖延者”。 </p>
<p>在他们占上风的时候，你就能意识到他们的存在。这还能帮你唤醒那个明智的自己，唤醒意志力 </p>

<p>认清两个自我</p>

<p>如何描述相抗衡的两个自我？ </p>

冲动的你想要什么？
明智的你又想要什么？

<h2 id="意志力实验">意志力实验</h2>
<h4 id="意志力第一法则-认识你自己">意志力第一法则：认识你自己</h4>
<blockquote>
<blockquote>
<p>"两个自我导致的问题" </p>

</blockquote>

<p>该意志力实验是为了: 让自己意识到,你在做决定了,而这个决定可能需要你动用一点意志力</p>

<p>在作决定的时候, 你必须意识到自己此刻需要意志力。否则, 大脑总会默认选择最简单的。</p>

</blockquote>

<p>观察你做的关于意志力的选择</p>

哪些有利于你实现目标

那些会消磨你的意志

<table>

<thead>

<tr>

<th>Tip</th>

<th>时间</th>

<th>意志力选择</th>

<th>选择结果</th>

<th>备注-难点</th>

</tr>

</thead>

<tbody>

<tr>

<td>:white_check_mark:</td>

<td>2021-03-30 14:52</td>

<td>午睡 - 要不要起床</td>

<td>起床</td>

<td></td>

</tr>

<tr>

<td>:white_check_mark:</td>

<td>2021-03-30 14:55</td>

<td>选择记录阅读笔记
还是学习</td>

<td>做自控力的阅读笔记</td>

<td></td>

</tr>

<tr>

<td>:white_check_mark:</td>

<td>2021-03-30 15:26</td>

<td>我要去看雅思了
还是玩一下收集</td>

<td>看雅思</td>

<td></td>

</tr>

<tr>

<td>:negative_squared_cross_mark:</td>

<td>2021-03-30 15:42</td>

<td>给室友开门,倒水,聊天
还是继续看雅思</td>

<td>倒水聊天</td>

<td>雅思翻译困难</td>

</tr>

<tr>

<td></td>

<td>2021-03-30 16:00</td>
<td>起身倒水</td>
<td>洗杯子倒水</td>
<td>渴了 雅思思路中断</td>
</tr>
<td>:negative_squared_cross_mark:</td>
<td>2021-03-30 16:07</td>
<td>看手机</td>
<td>看了一眼手机</td>
<td>学不动了,学不动了</td>
</tr>
<td></td>
<td>2021-03-30 16:29</td>
<td>询问朋友语法</td>
<td>登录 wechat 询问</td>
<td></td>
</tr>
<td>:white_check_mark:</td>
<td>2021-03-30 18:07</td>
<td>玩手机 还是看自控力一章</td>
<td>看自控力</td>
<td></td>
</tr>
<td>:negative_squared_cross_mark:</td>
<td>2021-03-30 19:22</td>
<td>舍友出门聊了几句 结果开始看手机了</td>
<td>看手机,看了半天</td>
<td></td>
</tr>
<td></td>
<td>2021-03-30 19:36</td>
<td>自控力 chapter2 看完 选择继续雅思 还是出去逛逛</td>
<td>看一篇雅思</td>
<td></td>
</tr>
<td>:negative_squared_cross_mark:</td>
<td>2021-03-31 13:50</td>
<td>选择查看思源 <code>Ctrl F</code> 样式</td>
<td>看看思源 <code>Ctrl F</code> 样式</td>
<td></td>
</tr>
<td>:negative_squared_cross_mark:</td>
<td>2021-03-31 14:15</td>
<td>查看 Win10 版本更新</td>
<td>看完了想起来了分心了</td>
<td></td>
</tr>

	2021-03-31 16:38
	休息?看手机?再看一篇? 去食堂?
	:white_check_mark:
	2021-04-01 10:00
	选择上床躺了一会儿 听了一会儿 Steve 的播客
	"参考"
	恢复体力
	:white_check_mark:
	2021-04-03 13:42
	点完外卖意识到分心了
	继续看雅思
	:white_check_mark:
	2021-04-03 18:31
	网速太慢,思路中断 拿起了手机
	放下了手机
	:white_check_mark:
	2021-04-03 18:56
	学不动了,学不动了
	:negative_squared_cross_mark:
	2021-04-03 19:42
	玩了几局明日方舟 感觉更累了
	:white_check_mark:
	2021-04-03 21:44
	吃完晚饭 看雅思或玩游戏
	看雅思
	抗拒的有点厉害 此时在看电视剧
	2021-04-04 02:39
	不看了!上床!

:white_check_mark:
2021-04-04 13:44
想玩游戏
看一章自控力
哎,真不想看英语
:white_check_mark:
2021-04-04 15:24
洗澡,结束后看雅思.
中间外放听力
:white_check_mark:
2021-04-04 16:11
开始看雅思
:white_check_mark:
2021-04-05 01:11
想玩手机
继续看雅思
2021-04-05 21:30
休息
学不动了
:white_check_mark:
2021-04-05 23:39
继续雅思
雅思
:white_check_mark:
2021-04-07 23:42
雅思途中想看手机
雅思
:white_check_mark:
2021-04-08 00:12

<td>雅思中途看小说</td>
 <td>雅思</td>
 <td></td>
 </tr>
 <tr>
 <td>:white_check_mark:</td>
 <td>2021-04-12 17:14</td>
 <td>在玩手机</td>
 <td>看一会儿自控力</td>
 <td></td>
 </tr>
 </tbody>
 </table>
 <p>:triangular_flag_on_post: 结束于 2021-04-13 14:19</p>
 <h4 id="训练大脑-增强意志力">训练大脑，增强意志力</h4>
 <blockquote>
 <p>该意志力实验是为了: 让大脑锻炼专注, 于是它就会越来越专注。</p>
 </blockquote>

 <p>冥想</p>

 数呼吸 到 100 约 15min
 冥想不是让你什么都不想，而是让你不要太分心，不要忘了最初的目标.

 <table>
 <thead>
 <tr>
 <th>日期</th>
 <th>时长</th>
 <th>感受</th>
 </tr>
 </thead>
 <tbody>
 <tr>
 <td>2021-03-30 12:40</td>
 <td>20 min</td>
 <td>感觉良好</td>
 </tr>
 <tr>
 <td>2021-04-07 21:20</td>
 <td>5-10 min</td>
 <td>睡着了</td>
 </tr>
 </tbody>
 </table>
 <h2 id="总结">总结</h2>

 <p>大多数我开始分心的是因为,思路中断/解决了一个小难题</p>

<p>做一些正向的/鼓励性的休息能够帮助回复自制力</p>

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中恢复过来。

<p>我只有在午休的时候才会习惯的去做冥想或其他类似练习,但我最近都没有午休 :cry:</p>

早上起床和晚上睡觉的时候,都是我意志力最薄弱的时候,一点都不想练冥想

<p>Chapter 1 的自我觉察,是后面几章节实验的基础,只有能够意识到自己在看什么,才有可能改变</p>

<p>随着后面几个章节的意志力实验一起进行,反而综合效果变差了, 最好的时间方式还是每周的意志实验单独坚持一周.</p>

后面几天虽然记录的次数变少了,但中间帮助还是很大的,从我开始看 Chapter4 (4 月 5 日)的时候我基本上就已经想不起来要做记录了

