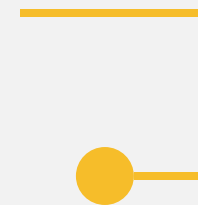


上课啦~~~



我控几不佳我记几啊



你要控几你寄几

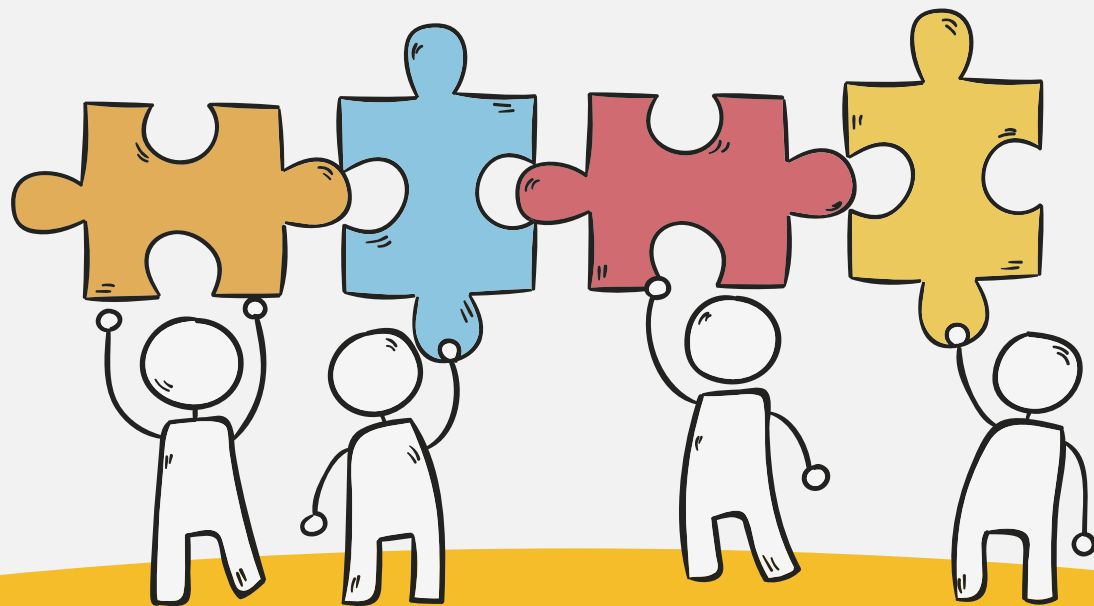


我要控记我记几





你的自控力还在吗？



中山大学附属中学
主讲人：吴燕雁



CONTENTS

1

你失控了吗？

2

自控力被盗的4种类型

3

提升自控力的9种方法



1. 你失控了吗？



01

明明想学习，就是坚持不了一会儿

02

今天做不完的明天再说吧

03

睡前一定要刷一下手机

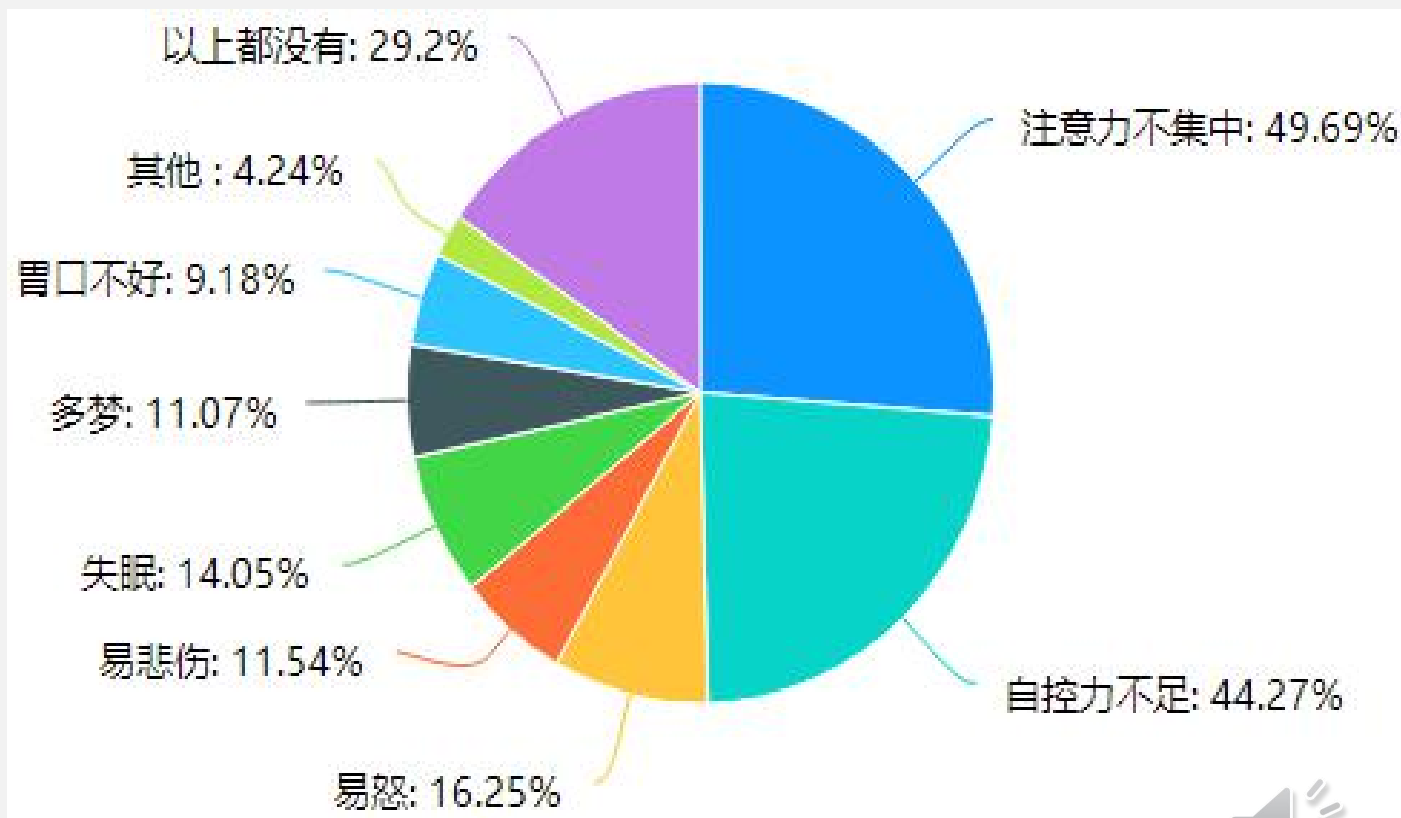


1. 你失控了吗？

高二年级学生在家每天学习时长
(含上课、做作业、预习等) (n=170)

时长	人数/比例
4小时以内	3人, 1.8%
4-5小时	7人, 14.3%
6-7小时	49人, 28.8%
8-9小时	69人, 40.6%
9小时以上	41人, 24.1%

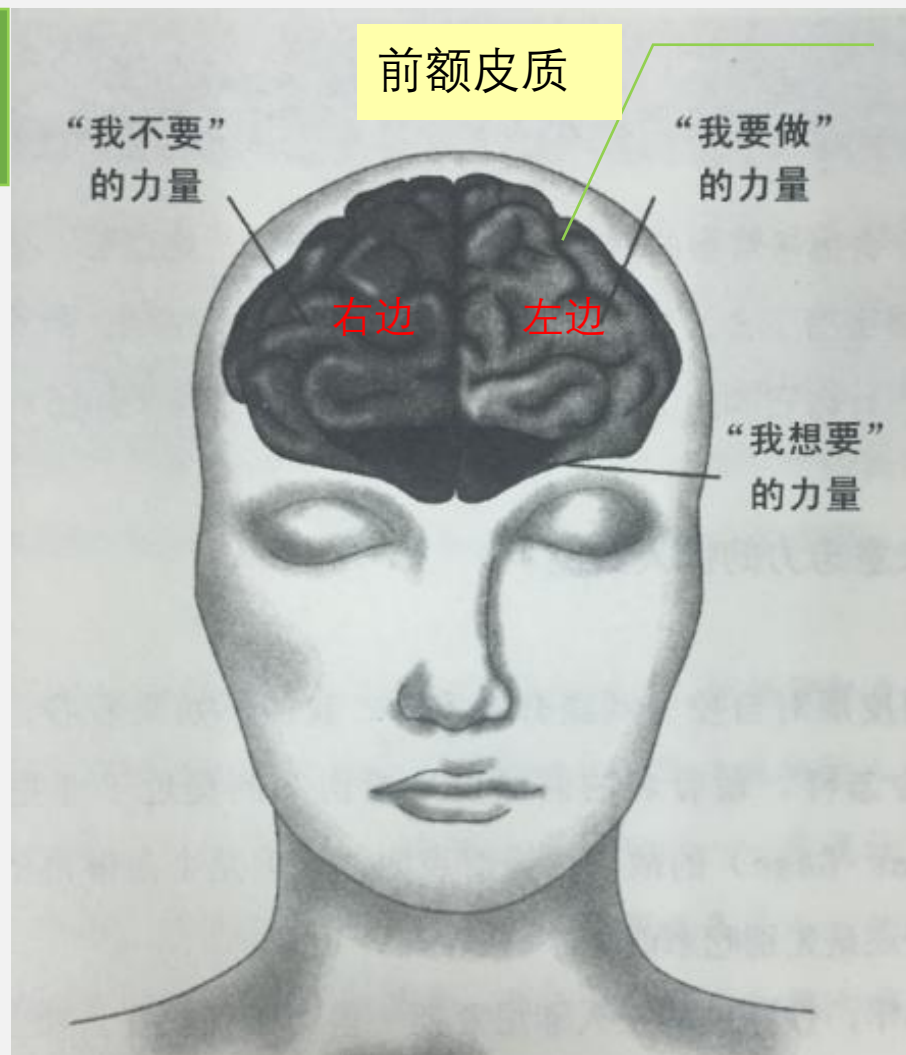
我校学生在家学习状态 (多选)
(n=1271)



数据来源：中山大学附属中学疫情期心理健康小调查 (学生版)

什么是自控力？

克制你一时冲动



坚持做正在做的事情

记住自己真正想要的

自控力的神经学原理

什么是自控力？



延迟满足，抵御诱惑



有能力推翻无用、有害的想法、感觉和冲动



行动时采用冷静（cool）认知系统，而非冲动（hot）的情绪系统



自我设定规则，并努力遵守



一种有限的、可能被损耗的资源



2. 自控力被盗的4种类型

注意力分散，向诱惑屈服

01

内心被其他事物所占据，那么在面临选择时，起主导作用的，往往是你的本能和冲动，欲望和直觉就会趁虚而入。

远离娱乐休闲 让世界充满学习



2. 自控力被盗的4种类型

道德许可作祟

02

“前进一小步，后退一大步”。 一个小小目标的实现，容易陷入“道德许可”的自我安慰中，给自己的“奖励”与当初的目标相背离、相矛盾，阻碍目标达成。



2. 自控力被盗的4种类型

向明天赊账

03

不断期望明天能做出比今天更好的选择，你一旦在内心种下了“惰性”的种子，它就会在你体内生根发芽，要想瞬间变得勤奋，又怎能一朝一夕就完成？



2. 自控力被盗的4种类型

“光环效应”的欺骗

04

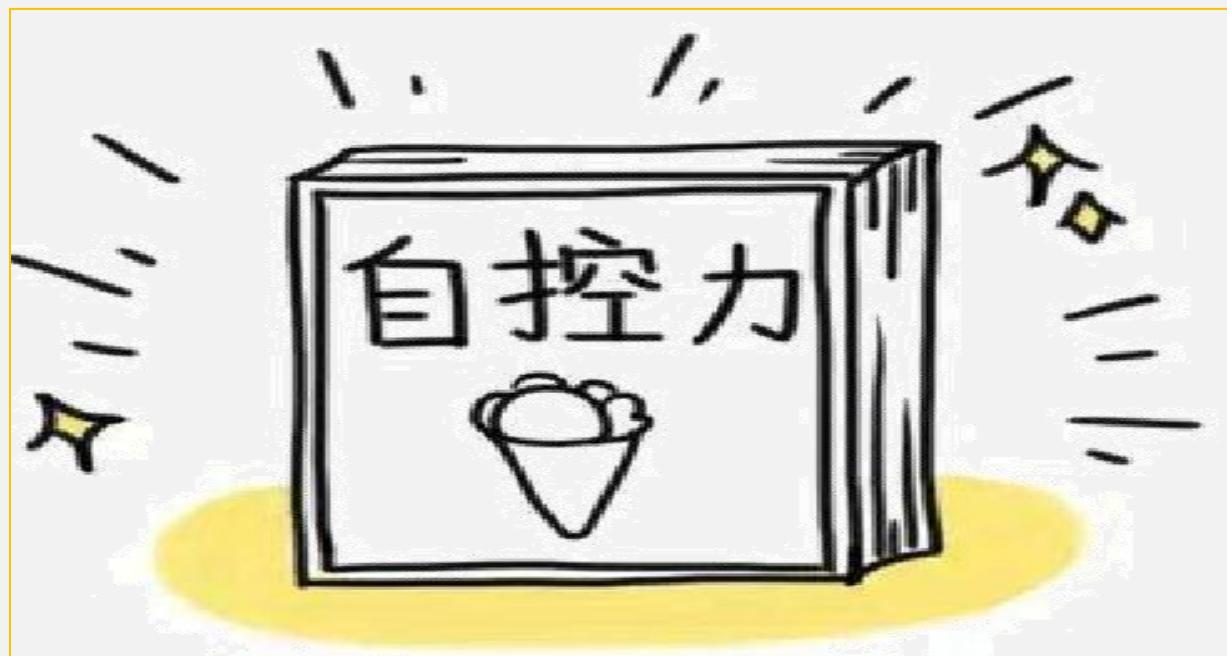
生活中很多东西名不副实，只要那些使你放纵的东西和你觉得品德高尚的东西同时出现，就会产生光环效应。比如啤酒配枸杞，可乐配党参，泡面配鸡汤。



光环效应，影响你的选择



3. 提升自控力的方法



← 记下来



提升自控力的9种方法

1. 限制自己的选择

2. 加入有相同目标的群体

3. 预测诱惑、制定应对策略

4. 减少行为的变化性

9. 让自己活得开心

5. 给自己一个等待期

6. “坚持十分钟就放弃”

7. 树立意志力榜样

8. 别对自己太过苛刻



小贴士



自控力尽量用在关键的事情上，少苛责自己



避免长期呆
在需要消耗
大量自控力
的情景下



把一些需要自控力的事情慢慢变成一种习惯，不用每次都经历思想挣扎



内容概要

一、**自控力的定义**：意志力，就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力

二、**自控力被盗的4种类型**

- 1. 注意力分散，向诱惑屈服
- 2. 道德许可作祟
- 3. 向明天赊账
- 4. “光环效应”的欺骗

三、**提升自控力的9种方法**



动起来

控制自己做什么或不做什么，
专注于你当下的任务中

如果实在坚持不下的时候，
给自己放空休息一会吧~



资料来源



https://mp.weixin.qq.com/s/_1-_InqgBwPpM3ASX5BUng



https://mp.weixin.qq.com/s/_1-_InqgBwPpM3ASX5BUng



<https://www.bilibili.com/video/av30803147?from=search&seid=4758651315858412030>



<https://www.zhihu.com/question/21537864/answer/18694018>

