

“百日计划挑战营”实现自我监督的对策研究

张锦华 龚宇昕 尚柳

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘要】目前,科技逐步发展,很多需要的劳动被智能或服务场所替代,青年和中年群体业余生活单一,为了丰富人们的文化素质,增强人们的身体健康素质,本文希望以一种独特的形式督促并帮助大家达成一些平日里渴望但并未达成的目标。本文提出“百日计划挑战营”,希望通过参加活动可以在身体方面、才智方面、关系方面等得到锻炼;磨练心智,培养持之以恒的能力,并且在坚持挑战后获得幸福感和成就感。

【关键词】百日计划;挑战营;自我监督

Research on the Counter-Measure of the 100-Day Plan Challenge Camp for Realizing Self-Supervision

Zhang Jinhua, Gong Yuxin, Shang Liu

Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi 710125

[Abstract] At present, technology gradually development, many required labor is replaced by intelligence or services, youth and middle-aged group amateur life is single, in order to enrich people's cultural quality, enhance people's physical health quality, we hope to urge and help you to achieve a unique form but did not achieve some goals. This paper proposes the 100-Day Plan Challenge Camp, hoping to exercise your physical aspects, intelligence, and relationships; hone your mind, develop perseverance, and achieve happiness and accomplishment after sticking to the challenge.

[Keywords] 100-day plan; challenge camp; self-supervision

【基金项目】本文属于2022年度西安培华学院大学生创新创业训练项目阶段性成果,项目名称:百日计划挑战营,项目编号:PHDC2022034。

1 “百日计划挑战营”的项目来源与意义

在项目前期,项目组进行了问卷调查。此次调查涉及全国26个省,涉及年龄从高中以下到大学毕业,共调查了五百多人。其中60.19%的人有生活规划,有55.58%的人需要他人监督完成规划,61.35%的人反感他人为其制定目标和计划。由此可见,大部分人更适合“自我监督”。而调查中还发现,68.46%的人更喜欢完成自己感兴趣的目标,64.42%的人会因为自己感兴趣的事物定下生活目标,而自己喜欢的事物,这份喜欢往往会成为坚持下去的动力。所以,自己定下感兴趣的目标,用“自我监督”的方式,往往会大大减少人们对生活规划或者目标达成的抵触情绪,也不会因为被他人监督而反感执行计划。

“自我监督”一共两个核心,“自我”和“监督”。“自我”又称自我意识或自我概念,是个体对其存在状态的认知,包括对自己的生理状态、心理状态、人际关系及社会角色的认知^[1]。而“监督”是即对现场或某一特定环节,过程进行监视,督保和管理,使其结果能达到预定的目标。监督一般需要非当事人或者共事人来执行。人们对自己做要求时,很容易想放弃或者对自己放宽要求,从而怠惰散漫,即使之前确定好的目标,也会因为一时的想法而改变。只有当非当事人或者共事人来监督,对条件和要求达到一定的制约,才不会失去监督的意义。他人对自己的监督,会让自己有逆反心理和抵触情绪,反而会增加完成难度,虽然最终可能完成任务,但可能会影响情绪和人们之前的感情^[2]。所以当一个人需要达成一个目标,最好的方法就是“自我监督”。自我监督是在清楚地了解自己无法自律的情况下自发的采取一些

手段达成自己监督自己的目的,相对于自主能动性,自我监督是属于被动实现目标^[3]。“自我监督”对于一个自制力强的人来说很容易,甚至可以说对于他没有“自我监督”这一说,这本身就是他的习惯。而对于自制力差的人来说,这比被他人监督更加困难^[4]。因此,本项目“百日计划挑战营”由此诞生。

2 “百日计划挑战营”项目运行的核心

市面上目前已经有很多打卡软件了,也有很多大流量软件经常举办打卡活动,在打卡方面市场已经接近饱和,大部分活动也都有许多奖励机制,但也就是因为这种活动太多,奖励也很多,也不需要投资,就算中途失败也不会有任何损失,人们反而不愿意去参加这种打卡活动。小奖励完全可以花钱买到,大奖励也不可能每人一份,有可能是抽奖,一百个人完成一个人能拿到,对于大家来说完全没有必要为了一个本不属于自己的东西去努力,因为本来就不属于自己,人们从内心里就没有对这个奖励物品的占有欲,无法激发人们打卡坚持下去的决心,甚至无法让人们产生参加这个活动的想法。而本项目“百日打卡挑战营”和这些打卡软件和打卡活动不同。普通的打卡活动是用额外的奖励、本不属于人们的物品去吸引人们参加,而上面已经解释过这种方式无法吸引人们坚持下去,本项目开展的活动是让人们很明确的意识到“你不坚持你就会失去本属于你的东西”。

当人的利增长带来的是预期之外的东西,但当人的益被损失的时候这份痛苦远大于利增长的快乐。在心理学角度,有一个名词叫做“损失厌恶”,损失厌恶是指人们面对同样数量的收益和损失时,认为损失更加令他们难以忍受^[5]。同量的损失带来的

负效用为同量收益的正效用的 2.5 倍。也就是说人们捡到二百块钱带来的利只可以抵消丢失一百块钱的损失。此外, 损失和收益的变化带来的价值表现是不同的。收益的增加到一定程度以后给人带来的正面价值有限。而损失的增加会让人的负面价值不断增加。

基于“损失厌恶”的存在, 基于传统的打卡奖励机制的基础上, 增加了报名费的机制。按要求坚持完成打卡, 报名费全退, 你不会有任何损失, 但是一旦失败, 你就会失去本属于你的报名费。“百日计划挑战营”的奖惩机制里“惩”的雏形诞生了。损失厌恶的存在, 会大大影响人们的决策。当你坚持第一天的时候想放弃, 你会思考你失去的是本属于你的报名费, 但当你第 50 天想放弃的时候, 你会想你已经坚持了 50 天了, 如果现在放弃, 一切前功尽弃, 你失去的是 50 天的努力和报名费, 而每当你多坚持一天, 之后如果选择放弃你的损失就会更大一点, 随着时间的增加, 坚持下去的难度越大, 你想放弃的念头也越强, 但是同时放弃的损失也在同比增长, “自我监督”的筹码在无形之中放大, 你完全可以自己监督自己坚持下去, 这个过程中不需要任何人来监督你督促你, 利用一些人想要进步但是自制力不足的特点, 还有人们本身的占有欲的特性, 让人们轻松做到“自我监督”, 这就是本项目“百日计划挑战营”的核心所在。

3 “百日计划挑战营”项目的运行与实施

3.1 项目运行

项目初期只是设想了去掉奖励机制改为利用损失厌恶心理的报名费机制, 参加挑战营的每一个人需要先缴纳一定金额的报名费。根据不同的挑战营时长报名费也各不相同, 坚持更长的时间需要更高的报名费。参加挑战营打卡期间, 不会有专门的监督员去监督打卡, 完全靠个人自觉。期间不接受请假和作弊行为, 打卡内容发送到公众号会有专员审核, 发现作弊会处扣除部分的报名费, 报名费全部扣完会自动终止打卡。每日须在在规定时间内完成打卡, 超时视为打卡失败, 每日打卡结束前半个小时审核员会在公众号统一发送一次打卡提醒, 训练期间只要有一次打卡超时或者中断, 则视为打卡失败, 挑战者视为退出挑战营, 后续不再继续跟进审核打卡情况, 失去报名费返还资格。但经过项目组调查分析, 有相当一部分的人是日常打卡计划的, 并且很容易坚持下去, 也有一部分人愿意去尝试打卡但是从未开始过, 为了扩大本项目的受众群体, 本项目增加了进阶挑战营、新手挑战营和轻简挑战营。新手挑战营是专门为从来没有参与过打卡的朋友准备的入营体验, 训练时长 30 天, 报名费相对较低, 较容易完成, 如果没有完成也不会有很大的损失, 比较适合新手来体验; 轻简挑战营是为一些有意向但是生活变动较多无法长期坚持的朋友定制的, 训练时长 50 天, 报名费中等, 难度相对百日挑战营较轻松; 进阶挑战营是为本身有计划习惯的群体定制的, 长时间的自律和其计划目标让其很轻松可以完成普通的挑战营, 即使不利用损失厌恶心理他们也完全可以坚持自己的目标, 于是项目组定制的进阶挑战营在百日挑战营的基础上增加了奖励制度, 当进阶挑战营报名达一定人数时方可开营, 所有挑战者需支付高额报名费, 对应的奖励制度是所有最后成功完成打卡的挑战者可以瓜分所有失败者的报名费, 且返还本人报名费, 在不确定的奖励面

前, 人们的好奇心会被激发, 比起常见的固定奖励, 这种不确定的奖励更加吸引人。

3.2 项目实施

在项目有了初期体系后, 项目组募集了十位挑战者来参加项目第一期的挑战营。第一期的挑战营只开放了新手挑战营, 为期三十天, 为十位挑战者按照自身需求分别制定了不同的打卡计划, 全程监督审查, 并且在项目结束后收集体验感想。

项目实施可能会遇到一些问题: (1) 挑战者指定的目标没有难度, 不愿意严格要求自己, 很轻松就能完成, 不能达到参与挑战营的目的。(2) 审核方式费时费力。项目初期计划在微信公众号完成打卡审核, 由项目组的全体成员在公众号后台人工审核, 需要花费大量时间, 且后期如果人数增长人工审核将很难实现。(3) 宣传力度不够, 宣传范围有限。项目组在各个平台宣传之后发现流量并不大, 再加上很多人并不理解本次项目的挑战营是什么, 给项目宣传增加了很大的难度。(4) 受众群体太小。即便是难度不大的新手训练营, 也很少有人愿意尝试一个会对自己产生利益损失的未知的事物, 所以受众群体受到了极大的限制。(5) 打卡过程中存在不确定因素。在项目进行中发现了部分挑战者存在作弊、推迟、延期等行为, 以各种借口推迟打卡时间未按规定时间打卡或者因为现实生活原因突发事件没有时间完成当天打卡要求延期等等, 更有甚者报名后发现自己无法坚持又不想损失报名费于是用各种方式作弊造假打卡内容。本次项目实施过程中, 总结分析了项目的存在问题后, 发现部分存在问题是目前无法解决的, 如第二点, 如果需要改进的话, 项目后期的审核就需要转战微信小程序或者开发 APP, 难度较大, 把项目做好的话还需要更多的时间去打磨。

4 结论

打卡只是一种养成良好习惯的形式, 百日计划挑战营也只是承载其的载体, 想要从本质上让人们做到自我监督, 不单单是做一个项目就可以做到的, 也不是掌握了损失厌恶心理就可以把控的, 希望通过一定的方式, 让更多的人可以掌握自己的身体, 做自己身体的主人, 不需要通过他人的监督或者被迫达成一些目的, 希望大家可以自发的动起来、坚持下来, 为了更优秀的自己去努力。动起来不一定是为了别人的要求, 也不一定被别人要求, 动起来是为了自己开心, 是为了自己优秀, 因为自己愿意, 这是本项目存在的初衷。通过本项目可以让更多的人增强自身的自主能动性。

参考文献:

- [1] 赵洪军. 主题词 3: 自我[J]. 学生天地: 初中版, 2022(3): 48-50.
- [2] 刘淑玲. 初中生逆反心理的成因及对策[J]. 甘肃教育, 2014(18): 22-22.
- [3] 郑洪才. 体育锻炼中的自我监督[J]. 田径, 1999(10): 44-44.
- [4] 旦增拉姆. 如何培养幼儿的自制力[J]. 收藏界: 名师探索, 2018(8): 261-261.
- [5] 林志炳. 损失厌恶下的供应链收益共享契约研究[J]. 管理科学学报, 2010(8): 33-41.