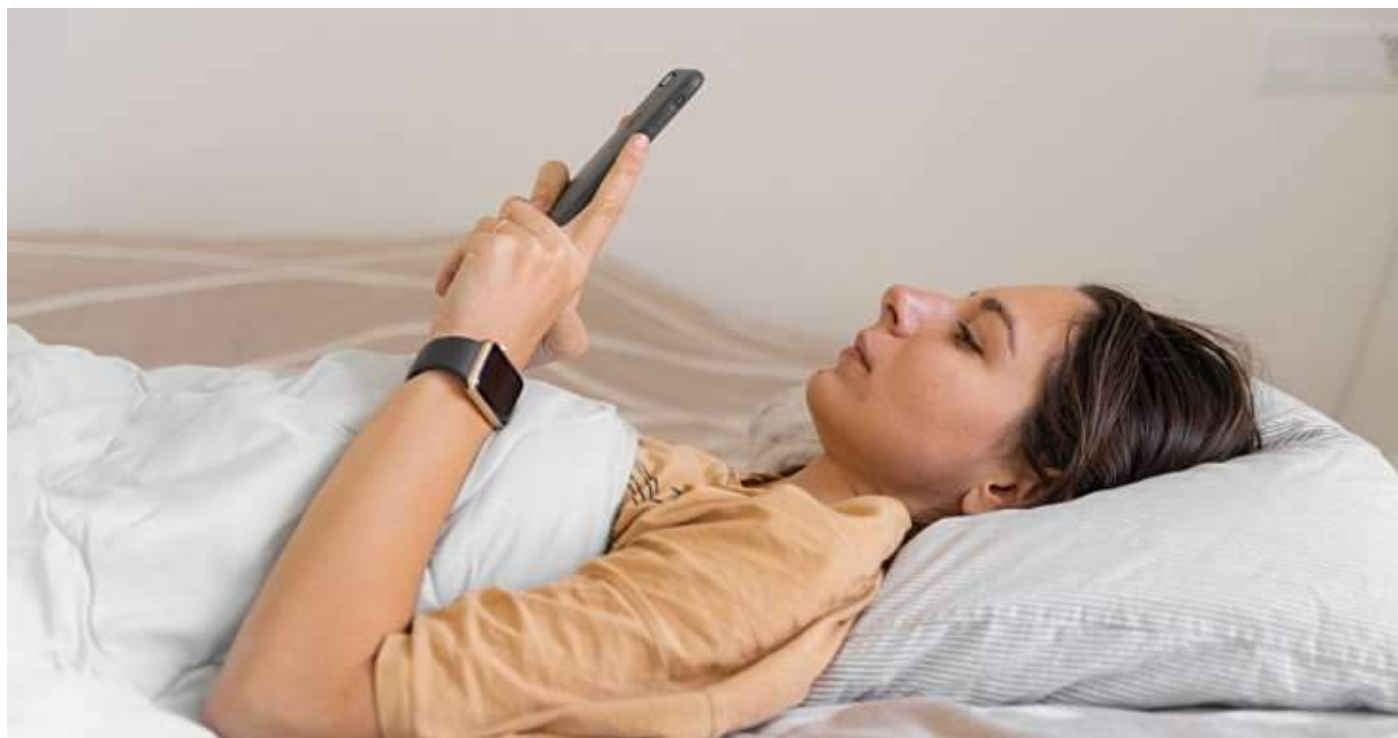


不成功人士每天开始时会做的 9 件事

我们有时会提供一些我们认为对读者有用的产品。如果您通过本页链接购买，我们可能会赚取少量佣金。 [请阅读我们的联盟披露。](#)



by **Kathleen Padden** | 2024年1月19日，上午1:00



成功对每个人的意义都不尽相同。对一些人来说，成功意味着经济收益；而对另一些人来说，成功则更多地意味着个人满足感。

但无论你怎么定义它，某些习惯都会破坏你实现目标的机会。

你很容易陷入重复的行为中，从而被绊倒。那么，如何才能避开困扰大多数失败者的最常见陷阱呢？

首先，你必须找出问题所在。为了帮助你做到这一点，以下是你需要避免的不成功人士的九种行为。

1) 拖延症

问：成功人士是否时常[拖延](#)？ 答：我稍后再回复你。

好吧，现在已经晚了，是的，是的，他们是这样做的。但成功人士不会让它成为一种习惯。

无论是日常琐碎的工作，还是达到重要的职业里程碑，我们遇到的最大挑战之一就是迈出关键的第一步。

成功人士明白，[毫不犹豫地采取行动至关重要](#)。他们明白，从长远来看，立即完成一项任务比将其搁置一旁要好得多。

造成拖延症的一个主要原因是感到力不从心。[将每个项目分解成小步骤](#)是克服这一障碍的有效策略。

但拖延并不总是意味着即将失败。如果以积极的方式加以利用，它实际上是有用的。

因为我已经掌握了拖延的 "艺术"，所以我可以证明以下技巧的有效性，因为它让我度过了大部分的日子。

如果有一项任务迫在眉睫，而你又实在不想做，那就承诺在五分钟内完

成它。设定一个计时器，五分钟时间一到，你就会精神百倍，精力充沛地完成手头的工作。

如果没有，也没关系。把工作暂时放在一边，稍后再试。

2) 勉为其难

不成功的人往往在没有明确计划的情况下开始一天的工作。尽管积极主动的方法会取得更好的效果，但他们通常是在任务来临时才去处理。

成功人士深知未雨绸缪的价值。他们知道如何安排待办事项的优先次序，并合理分配时间。

因此，成功的人在开始一天的工作时都会预先计划好日程，而那些不那么成功的人则倾向于按部就班，只希望能做到最好。

如果你是这样的人，这并不意味着你没有动力或没有条理，你只是没有体验过结构合理的晨间作息的好处。

无论是记下待办事项清单还是当天的目标，甚至只是想象你希望一天如何展开，成功人士天生就懂得提前计划的价值。

要想取得成果，就必须牢记实施上述计划的重要性。

效率低下的人总是在计划模式中打转转，沉浸在无休止的自我猜疑中。

有时，不成功的人会停留在想象阶段。他们幻想着实施自己的计划，但却没有采取任何必要的步骤来实现目标，从而导致失败。

如果不付诸行动，再好的计划也没有用。

3) 消极

每一个新的一天都有自己要面对的挑战。不那么成功的人从醒来的那一刻起就把注意力完全集中在这些障碍上，还没喝咖啡就已经为失败埋下了伏笔。

在你害怕的任务上纠结于可能出错的地方，或者纠结于可能遇到的困难，这种倾向是一种规模巨大的自我破坏。

如果你的心态消极，就会给你一整天的工作定下基调，使他们更难完成任务。

不成功的人往往认为任何形式的风险都是坏事。他们只对使用已经证明有效的玩法感到放心。

承认甚至实施那些久经考验的方法无可厚非。但是，如果你拒绝跳出条条框框来思考和行动，你就会为了虚假的安全感而牺牲创新。

4) 孤立重于参与

我们每个人都有一觉醒来就想取消计划的时候。作为一个内向的人，我从灵魂深处感受到了这一点。

有时，离开家本身就是一项艰巨的任务，即使是为了做一件愉快的事情。

在大多数情况下，**预期比现实更糟糕**。我们在脑海中把事情想象得比实际情况糟糕得多，这可能会让我们陷入瘫痪。

但当你屈服于这种情绪时，你就不是自己生活的完整参与者。

5) 睡过头



有多少次你睡到自然醒，因为你有地方要去，而现在你却在惊慌失措的边缘迟到了？

这种情况在我身上发生过一两次，它肯定会为一整天的工作埋下伏笔，但并不是什么好事。

如果睡得太晚，就会在匆忙赶路的状态下开始一天的工作，这往往会导致焦虑。

当你时间紧迫时，忘记事情是常有的事，因此，你没有带着所有的鸭子

整装待发，而是心慌意乱、肾上腺素激增，带着一群疯狂的鸭子到处乱跑。

这不是开始一天的理想方式。

如果你一早起来就心神不宁，那么在接下来的一天里，你很可能都会有这种感觉。这会导致工作效率下降和失控。

从长远来看，[睡过头](#)会扰乱昼夜节律，从而[损害健康](#)。

6) 不吃早餐

在我成长的过程中，我和父亲一直在争吵，那就是早餐。

他会坚持说这是一天中最重要的一餐，而我则会对他试图诱惑我的鸡蛋或燕麦粥厌恶地皱起鼻子。

当我足够成熟，意识到父亲从一个农家子弟成为一个成功的企业主时，我终于注意到了这一点，我也许应该听取他的建议。

从短期来看，在出门时快速喝上一杯咖啡似乎可以节省时间，但实际上，这预示着一天都会处于疲劳和[工作效率低下](#)的状态。

因此，如果你已经养成了不吃早餐的习惯，这样你就可以多按几次贪睡键，那你就是在为自己的失败埋下伏笔。

7) 补充水分不足

请允许我直截了当地说，我喜欢用早晨的咖啡来开启我的一天。我非常喜欢。我的灵魂也许渴望咖啡甜蜜的拥抱，但我的身体却在呼唤水。

脱水会导致注意力不集中和全身不适，从而影响一天的工作效率。

这就是许多成功人士以一杯水开始一天生活的原因。水能冲走毒素，启动新陈代谢。

充足的水分对保持身心健康至关重要，因此在喝下清晨的咖啡之前先喝几口水。

8) 立即上网

我不知道你是怎么想的，但我觉得一起床就打开手机实在是太容易了。

在我还没有完全清醒的时候，我就开始阅读电子邮件、追赶新闻，让社交媒体把我吸进去。

我的脚还没落地，就已经心不在焉，偏离了方向。

说实话吧。有多少次，当时间一分一秒地流逝，你掉进了兔子洞，却突然发现自己已经落后于计划？

不成功的人注意力持续时间短，因此很容易分心。如果你像我一样患有多动症，你就会明白我的意思。

努力让你的床成为无手机区。如果可能，尽量将手机放在触手可及的地方

9) 避免运动

不成功的人往往忽视晨练中体育锻炼的重要性。他们不是通过轻微的运动来启动他们的

每天，他们都会直接进入工作模式。

运动对身心都有好处。它能使内啡肽或 "快乐 " 荷尔蒙大量分泌。

内啡肽能缓解压力、消除焦虑和减轻抑郁。内啡肽还能提高你的自尊，并可能改善大脑功能和记忆力。

成功人士一般都懂得在一天开始时活动身体的重要性。

可以是快步走，也可以是快速瑜伽，甚至是一些简单的伸展运动，但他们都会努力将体育锻炼纳入晨间例行活动中。

最后的想法

一旦你意识到阻碍你取得成功的习惯和心态，就该评估一下你的早晨日程安排并做出相应调整了。

只要稍加自律，你 就能让早晨从混乱变得高效，而且一整天都能从中受益。