**20多岁做这28种改变，可为终身成功打基础**

　有人说，二十岁到三十岁，是一个人一生中“决定性的十年”，因为这十年在你将会成为什么样的人以及将会有一份什么样的职业的过程中扮演了非常重要的角色。千万不要虚度这十年。

　　如果你能为了不虚度这十年做出我们在下文中列出的某些(至少)改变——比如说练习正念和不要被不好的关系困住——那么，你将会处于一种很好的状态中。

　　现在，让我们来看一下，为了日后的成功，在二十多岁时你应该开始做什么，以及应该停止做什么：

　　1.开始写下你的目标

　　写下你的目标和梦想这种行为，会迫使你认清自己真正想做些什么，并给你提供了一种可看的见的文字记录。在一项调查中，受调在校大学生被要求写下想实现未来目标。并不令人感到惊讶的是，很多受调者的目标是完成自己的学业。结果表明，那些写下目标的学生，比那些没有写的，更有可能留在学校里。

　　2.放下自我

　　你不应该让自尊心或虚荣心挡住你前进的步伐，而是应该敞开心扉，善于接受别人的意见。以自我为中心，会让我们束手束脚，从而错过可能性，无法取得进步。

　　3.开始读很多书

　　大学毕业后，很多人发现自己仍有很多不知道的事情。在这种情况下，你应该开始读很多的书，让自己接受任何可启发自己灵感的课题的再教育，一本接一本地读。通过阅读，你能够学到很多书本上没有的知识。在这“决定性的十年”中，你要至少读30本书。

　　4.不要在试图重复别人的生活

　　在衡量自己的成绩时，很多人会情不自禁地参考别人的期待或价值观。但是，这样的做法可能会让你无法感觉到真正的满足。

　　5.不要一想到过去就不舒服

　　有专家指出，这个世界上有两种人，一种生活在过去，一种生活在未来。你可以想象，生活在过去中的人，经常会用到“本应该”、“本能够”这样的词语。比如说，“我本应该做那份工作”，或者“我本应该考上那所大学”，等等。这些人总是满怀遗憾地看待一件事。对于他们来说，生活是由一系列的失败组成。

　　6.开始表现出对你在意的人的爱

　　如果你真的在乎某个人，就要慢慢习惯表达自己的这种在意。

　　一些细微的动作，几句温暖而有爱的话语，无需频繁的肢体接触，但是却能有效地和你最在乎的人分享你的生活。如果你有爱人了，请表现出你对他(她)的爱。不要认为一切都是理所当然的。

　　7.开始在意你的健康

　　在二十多岁时，你能做的最简单却也最重要的事情便是保护自己的健康。一旦健康没有了，真的很难追回。过了四十岁，绝大多数的人都是在花钱买健康。在年轻时多花点时间来锻炼，是至关重要的。如果你早点开始锻炼，你将会养成一种持续数十年的健康习惯。不过，要牢记一点，那就是选择你真正喜欢的运动方式。

　　8.开始为退休存钱

　　做到花的比赚的少，并把省下来的钱存进自己的退休账户。做到这一点，你将来便能够在自己想要退休的时候退休，而非永远地工作下去。你越早开始为自己的晚年生活存钱，你存钱所得的利息就会越高。

　　9.开始问问题

　　通过问问题，你可以从不同的人那里获得不同的看法。所有人的生活都因共享别人的想法和观点而变得丰富多彩，只是程度大小的区别而已。科学家指出，这种求知欲和好奇心能够强化你的人际关系，因为你愿意花时间听别人说。

　　10.开始用牙线清洁牙齿

　　坐在牙科诊室的椅子上几个小时，诚惶诚恐地忍受牙医对自己牙齿的“折磨”，不是一种愉快的经历。近来，在医学圈内有关“牙线是否是有益健康”的争论浮现。的确，牙线的有效性并未得到证实。但是，也没有证据表明哪些牙病是因使用牙线而起。

　　11.开始练习正念

过正念，你将会变得更加关注自己的想法、感觉、身体敏感度和周边环境。专家指出，正念可以帮你改善工作表现，因为它让你能以一种更加健康的方式来处理压力。你可以写日记，在黑暗的房间里听安静的音乐，还可以专注地做深呼吸或练瑜伽。你可以做任何让你暂时远离日常生活琐事的事情，开始和自己开始一场内心对话。

　　12.开始学习如何阅读科学论文

　　学一些和药品有关的知识，其中包括如何阅读一篇科学论文。这不仅可以帮你学会更好地关注自己的健康，还可以让你远离庸医，以及那些想要卖你一些“神药”的骗子。

　　13.开始学习做饭

　　学会如何为别人准备一桌丰盛的美餐。现在，你可能是一个人生活。但是，机会总是会厚待那些有准备的人，这种生活技能迟早有一天会派上用场。而且，在家吃饭，不但更健康，还可以为你省下一大笔钱。

　　14.开始参加聚会或加入一个群

　　开始考虑参加聚会，或者加入一个其他参与者对政治和文化问题的看法和自己相似的群。

　　15.开始关注最新的新闻

　　如果你一直在跟进最新的新闻，你就会发现机会很快就会来到你面前。而且，你将会发现你的热情所在，知道自己真正对什么感兴趣。而且，在和别人聊天时，你会发现自己有很多热门话题，能够更好地和其他人沟通。

　　16.开始旅行

　　不要当一名观光客，而是要成为一名旅行者。旅行，不但可以增长你的见识，还可以让你意识到这个世界究竟有多大，同时又有多小。作为一名旅行者，你或许更愿意考虑租一家民房，四处转转，而非舒服地蜷缩在旅游景点附近的酒店里。

　　17.开始独处

　　每天花上半个小时的时间独处，确保在这个时间段内不带电话在身边。研究人员发现，人类需要真正的独处，远离短信和Twitter，为的是能弄清楚自己的行为以及经历。

　　18.开始进行每周一次的回顾

　这是一种极好的习惯：每周都对过去一周内发生以及做过的事情进行回顾，并对未来一周做出计划。在完成这件事的过程中，你可以问自己三个问题，如下：

　　1.上周，什么做的很好？

　　2.什么做的不好？

　　3.基于以上两个问题的答案，在未来一周我需要做出哪些调整，以便让自己做得更好？

　　19.开始感谢失败

　　在年轻的时候，我们失败的次数越多，学到的东西就越多。失败会牵扯到很多新事物，会让你知道自己的方法行不通，迫使你做出不同的尝试。

　　20.开始表达感激

　　怀揣着一颗感恩的心，开始自己的每一天。感激能让普通的东西变成恩赐。这是获得快乐的最简单途径。不要让自己想要得到的东西，让你忘记你已经拥有的东西。实际上，成功的人每天都会抱着感恩的态度做事。

　　21.开始说“不”

　　密切关注那些能给你的生活带来快乐的行为，同时拒绝其他干扰。当然，告诉同事你不能校对她的项目报告，或者对你的朋友说你无法参加他的生日派对，是一件说起来容易做起来难的事情。当你需要说“不”时，试着换一种方式。比如说，“我今天不能读这篇报告了，但是这是我写项目报告的两个大绝招，你可以试试。”要记住，说“不”的时候，无需感到抱歉，因为说“不”并非是一件错事。

　　22.开始想出很多点子

　　为了强化你的“思想肌肉”，每天至少写出10个点子。要想成功，你需要多少个好点子？答案是，只需要一个。如果你每天写出10个点子，一年就是3650个点子。终有一天，你会发现那个让自己成为成功人士的好点子。最成功的人不一定有比其他人更好的点子，但是他能想出更多的电子，其中一个一定会成功。

　　23.不要被困在一种坏关系中

　　给爱一个机会，要有承认关系失败的勇气。换言之，如果一段关系已经是毫无爱可言，那就结束它。不要因为舒适或害怕就困在一段坏关系中。你应该得到最好的爱。你不可能和一个自己不爱的人一起迎接自己的三十岁和四十岁。那样的关系让人太累了。

　　24.开始学习如何管理自己的时间

　　在“决定性的十年”中，你要认清哪些事是在浪费自己的时间，并将这些事踢出自己的生活轨迹。要做到这一点，有两点很重要：不要给自己布置过多的任务，同时写下让自己分神的事情。

　25.开始为自己做的事情负责

　将自己在工作和人际关系中暴露出的所有不当举动，都归咎于父母的教育，是一件很容易的事情。但是，为这些举动负责，并改掉这些不当行为，可能是一件更简单的事情。

　26.停止找借口

我们口口声声说自己没时间，然后把大把的时间花在上网或看电视上。我们说自己没钱，然后又不想办法去赚钱。我们说我们还没认识正确的人，但是却不出去认识正确的人。换句话说，不要再为自己没能成为自己想要成为的那个人找借口了。我们总是在为自己的消极行为找合理的理由。如果我们停止凡事都给自己找借口，那么我们将会变得更开心，且更成功。

　27.不要拖延你的生活计划

　专家反对为了未来的成功而牺牲今天的快乐。比如说，你太过专注于自己目前的工作，以至于拿不出一个小时来陪爱人。事实上，当你问别人一生中最大的遗憾是什么时，很多人的回答都是陪家人和爱人的时间太少。

　28.停止自满

　　这么做并不意味着你应该讨厌自己，或者故意对自己所取得的成绩轻描淡写。相反，你应该放低姿态，继续学习和成长。

如果在二十出头时我们就开始自我满足，意味着我们不会再有梦想，或者我们可能会放弃梦想。如此依赖，我们将无法取得更多成绩。我们的梦想应该是大的——大过整个世界的言论大，大过我们的担忧。一旦我们有了这样的梦想，我们应该追逐这个梦想，直至有一天它成为现实。