

改变自己的7个方法

1、尽量少做浪费时间但却没什么价值的事情，多做有创造性&有价值的事情。

追剧、刷短视频、玩游戏，只会浪费你的精力及时间、却对你没有一点实际上的帮助，也不会对你的生活有所改变；更多是为了打发时间、磨灭意识；虚度光阴、却对个人成长没有任何的帮助。

珍惜时光，把时间用来创造有价值的事情上。

有创造性有价值的世界事情势必是烧脑的，甚至是反人性的，它不会让你获得短暂的快感，甚至让你一开始觉得有难度不想坚持，但对你的成长极其有帮助。

比如每天看书后，坚持写读书笔记，提炼书中的有用的知识点和独特的见解，并记录和实践运用。

每天坚持做知识分享，把学到的知识输出分享给别人。

坚持下去，你的知识能力远超你以前。

2，拒绝无效社交，多接触优秀的人。

现今社会、都是于价值为导向。

社交不在是以前的传统聚会，吃吃喝喝无目的性，为了解决实际问题。

与优秀的人在一起，在思想上能碰出不一样的火花及反应出问题的本质。

3、坚持读书

坚持读书，能丰富的思维及见识，提高个人知识。

养成读书的习惯，慢慢你就会发现读书带给的不仅仅的知识层面，也在慢慢改变着你的行为及你对世界的理解。

只管耕耘，坚持读书，当你的知识累积到量变到质变的过程就会成长及蜕变。

4、选择一个领域深耕，经营你的斜杠副业

比如我们要将80%的时间用于做有把握的事情让工作来保证现在的生活，20%的时间去尝试那些具有不确定性但收益很大的事情。

选择自己比较感兴趣、擅长长期有价值的领域，去学习相关领域的知识技能，深耕此领域，说不定当你的职业生涯触及天花板时，你的副业能给你开辟另一片新天地。

5、养成有规律的作息時間

只有养成良好的作息规律你才是清醒有活力的。

去规划一下自己的时间安排，养成良好的生活习惯。

不如：健身、学作、阅读等

6、制定目标和计划，并定期复盘。

我们需要确定年度总目标，再将这些大的目标分解成小目标，制定月度总计划和每天需做的事情，并按目标和计划去执行。

每天复盘，是否按预期的计划去完成。每月需复盘，是否按既定的目标前行，并找出其中的不足之处，进行优化。

7、坚持每日三省。

今天做了什么？有什么收获？需要改进的地方是什么？

世界上最好的改变方式就是找到适合自己的方法，持之以恒的行动。坚持下去，遇见更好的自己。

