

如何彻底改变自己?



有人问:自己如何彻底的改变自己，改变自己到底有多困难?

微❤️公众号/半世凉梦/回答道:

打造全新的自我可能是个很难的挑战，但如果你觉得自己还没发挥出你的潜能，认为你的人生还没有走上正确的道路，大量积极的改变可能非常适合你。为了彻底地改变自己，你需要对理想自我和目前的缺点进行真诚的思考。确立短期、长期目标，以达到你的理想，然后找一个能指引你的榜样，并针对目标定期自我评价，以免偏离正确轨道。

了解改变

01

弄清这是不是你想要的。这其实很简单，你可以问自己：

“我是否真的想做出这个改变？”你需要确定自己真心渴望这样做，才能做出这样的一个大改变。思考生活的方方面面，看看你是否愿意改变它们。

评估你的人生方向。

了解生活中的哪些事情会发生改变。

实事求是地分析需要什么才能达成你想要的目标。

如果你没有发自内心地相信你能改变所有的这些东西，那么你注定是会失败的。

02

想清楚是否有可能。既然你已经知道自己想要改变，接下来你需要弄清楚自己是否能改变。坐下来，确定你是否满足做出重大生活改变所需要的所有条件。

你需要改变的能力。

你需要改变的工具。

你需要改变的时间。

你需要改变的适当支持。

03

对自己诚实。你可能以为自己正在诚实地看待自己的性格特点。如果你在扮演的自己完全不同于你心中的自我，你永远也不会明白是什么在阻碍着你。

问问你的同龄人觉得你怎么样。如果他们的评价和你的自我评价不相匹配，那么你并没有以诚待己。

分析你一整天所做的选择，以及这些选择的原因。这样做时，你会发现是选择背后的思维方式造就了现在的你。为了完全改变自己，你必须用新的思维方式去做选择。

比如，当你选择呆着在家里，而不出去见朋友时，分析你为什么会有这样选择，这体现了你的什么特点。

04

将最终成果写下来。为整个过程设立最终目标，并把它写下来。这个目标应该是可衡量的。它可以由多个部分组成，也可以是一个整体的目标。无论是哪种目标，把它写下来，放在你每天都能看到的地方，以维系你的动机。

找榜样

01

名师出高徒。任何人都可能成为你榜样：晚辈、长辈、朋友、亲戚、陌生人或名人。找一个能真正体现你理想自我的人。或许他的穿衣打扮是你想要的，又或许他的言行举止是你想要的。你可以从他们的文章中获取灵感。

如果是你认识的人，安排一次会面，以便向他们请假。了解清楚他们如何做他们所的事。

如果你不认识的人，做一些调查。尽量多找一些关于他

的信息，看看你在日常生活能做些什么，以便模仿他们的特质。

02

与合适的人交往。让积极的人围绕在自己身边，这甚至比找榜样更有效。和他们呆在一起时，你更能模仿他们的行为举止。找一些和你有类似的目标的人，或者那些已经达到你目标的人，并花时间与他们呆在一块。

例如，如果你想变得更外向，让自己被外向的人所围绕。如果你想在财富上更成功，那就与财富成功人士待在一块。

避开那些会对你的改变产生负面影响的人。如果你想过一种更健康的生活，但身边有一个久坐不动、每顿都吃快餐的人，那你将很难实现这个目标。

03

找一个互助伙伴。互助伙伴就是让你保持正轨的人。作为回报，你也可以帮助他们保持正轨。无论你何时遇到困难，都可以联系他。此外，你应该每周与他开会（打电话或见面），说说你们的进展。

将榜样发展为互助伙伴会是个好主意。他们知道需要做什么才能达到你的目标，他们比任何人都更能帮到你。

设立具体的目标

01

设定每日/每周目标。既然你已经设立了一个“大目标”，现在你需要做的是将它划分为小目标。你所设立的每一个目标都应该成为朝着最终成果迈出的一步。它也应该是具体的，或可衡量的。让你的互助小伙伴知道这些目标。

“成为一个更友好的人”不是一个具体的目标。将它改为“每天为陌生人做两件好事。”

不要把目标说成“多锻炼”，把它具体化为“每周锻炼4次”。

02

调整目标。如果你在目标达成上有困难，你可以随时进行调整。不要将此当作逃避，相反，你需要现实的目标，否则你会感到沮丧，而且永远无法完成改变。如果一次未能达成目标，不要不假思索地调整它们。和你的互助伙伴坐在一起，谈谈你是否尝试过了为实现目标可以做的所有事情。如果你都做过了，但还是无法实现，那就一起制定一个新目标吧。

例如，如果你本来打算开展更多学习，你的目标是每天学习6个小时，但你可能因为学校或工作安排而很难做到。将你的目标改为每天4小时，并试着去达成这个目标。

03

认可成功并继续前进。花点时间去了解你所取得的每一个小成功。每次达到一个目标，你都在接近你的最终成果。这是一件很棒的事。然而，当这种情况发生时不要自满。花点时间去领会它，然后继续朝着你的下一个目标前进。

评估你的改变

01

在取得最终成果时进行确认。当你已经彻底改变时，你可能不会在第一时间注意到。然而，如果你花时间坐下来，看看你当初决定改变时所写下的最终目标，你会让自己大吃一惊。所有的小变化已经成为你的一部分，你已经完全改变了自己。

02

制定新目标。不要就这样停下来。把这次成功当做动力，激励自己在现在的基础上成为一个更好的人。就像你以前所做的那样，制定一个大目标，然后把它分解成每天或每周的目标。通过这种改变，你很可能成为一个目标明确的人，所以坚持下去吧。

例如，如果你打算改变自己的外表，请务必将目标锁定在这上面。告诉自己每季要购物一次，并且要买两套全新的衣服。

03

与你的互助伙伴保持联系。这能有效防止你退步。继续与他们分享你的所有小目标，以及新的、更大的目标。

主动提出帮助他们进一步取得目标。对他们给予的帮助表示感谢，并主动进行回报。