

普通人改变自己的10种方法 (转发)

1、每天坚持读书30分钟

世界上有一项投资是风险最低，回报最高的，就是：对自身的投资。

坚持学习，一开始也许难以看出差别，但五年、十年后，差距将十分的明显。

是否坚持学习将决定大部分人未来的人生走向。

2、坚持提升专业，成为某领域的权威

做事在专，不在多，当你将所有心思都花在一个你认为一定自己会成功的领域时，你一定会有所成就。

3、战胜两个坏毛病—拖延与抱怨

抱怨只能让你陷入悲观失望，只有停止抱怨，用解决问题的态度去思考问题，才能得到快乐和成功。

把拖延当成习惯，全让你失去与人交流的能力。去改变你能改变的，来适应你不能改变的，永远不要拖延。

4、先从形象上改变，提升你的自信

个人形象反映着个人的素养，能够客观的反应个人真实的生活状态，良好的个人形象有助于建立自身的自信心。

5、时常反省自己，但不诋毁别人

荀子曰：“君子博学而日三省乎已，则知明而行无过矣”，反省，是理性的表现，是智慧的心态，是构想的梳理。

6、向优秀的人学习

在工作中，我们要善于并虚心向优秀者学习，学习他们的优秀经验与做法，从中得到启示，找到差距，从而实现工作赶超一流的目标。

要敢做小学生，只有这样，才能不断进步，不断去超越自

我。

7、坚持早睡早起

养成早睡早起的好习惯，严格要求自己，时间一场，你的精神状态自然良好。

8、坚持锻炼身体

参与有规律的锻炼会使人身体棒、感觉爽，精力充沛地完成各项工作和任务。

体育锻炼的最大作用在于全面增进人的健康。

9、保持微笑

微笑是最能表达亲和力的一种方式，时常保持微笑不但能感染周围的人，也会提升自己的气质。

10、帮助他人

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”

我们在帮助别人的时候，也就是在帮助我们自己