

# 如果你想要改变自己，请逼自己开始去做这10件事！



大家好，我是月野大兔！

我总会在后台收到这类消息：兔子姐姐，我不喜欢自己现在的状态，我想改变自己，但完全不知道做什么，怎么办啊？

今天月野大兔就写一篇自己正在着手做的一些事情，希望能够帮助大家能够找到自己人生中最有意义和价值的事情。

从现在开始，让我们改变自己，创造全新的未来。



## 01 开始接纳自己

张国荣说：“我就是我，不一样的烟火颜色。”

每个人都有自己的短板、缺陷，不可能十全十美。当一个人开始接纳自己的不一样，开始爱自己，才能用力去热爱生活。

身边很多人，总是在抱怨环境不好，抱怨他人不好，在月野大兔看来，这些爱抱怨的人其实是对自己不够满意，尤其是当自己的能力不足以实现自身梦想的时候。

那个无助的、脆弱的自我，说到底，是因为自己很无能。这种情绪，月野大兔深有体会。

28-30岁那段时间，我焦虑、自卑、迷茫.....生活，事业，感情一团糟，抱怨男朋友不够体贴，抱怨没有厉害的哥哥可以依靠，抱怨职场对女性太苛刻.....直到失恋和失业的

双重打击，我才意识到抱怨无用，它只会把你的生活陷在负能量中，只有行动才能改变。

于是，我开始接纳自己，我就是一个小普通女孩，没有显赫的家室，也没有聪明的头脑，更没有果断的魄力，只会写一点文字。

奇怪的是，当我如实接纳自己的本来面目时，我反倒能有所改变了。我开始读书，开始码字，开始运动，开始学习写自己.....开始遇见更好的自己。

**正如作家史托姆詹姆森所说的：**

世界只有一个，就是此刻压迫着你的这个，你也只在这一分钟活着，就是此刻这一分钟；而唯一的生命之道，就是接纳每一分钟，视之为独一无二的奇迹。

## **02 开始活在当下**

小孩子为什么那么快乐？

因为他们完全投入“此时此刻”，完完整整地活在当下，无论白天或是晚上都充满了欢乐和笑声。他们游戏时的专注和全力以赴，比起我们大人们工作时的干劲，可一点都不逊色。

他们有本事从每一口事物、每一朵花、每一片云、每一个经验里，探索、品尝纯然的惊喜，有这份能耐就能够让他们心满意足。

而月野大兔也发现了，自己最快乐的时光，便是在全心全意享受「此刻」，而最痛苦时刻莫过于留恋过往，焦虑未

来。

因此想要快乐，就不要再想将来会发生什么，不要再沉迷于过去发生或未发生的事情。

你要开始学会身处当下，了解自己当下的位置，当下的感受，当下的境遇，然后全然地去体验正在发生的一切。如此，你才可以做到曾国藩所说的「既往不恋，当下不杂，未来不迎」。

## 03 开始将自己的幸福排在第一位

都说“自己是陪伴自己最多的人”。

毕竟人生中没有被“放在第一位”的时刻太多了。所以，你要好好爱自己，你明白自己的需求很重要。

月野大兔，曾经是一个不注重自己的需求。想成为一个好女儿，想成为一个名好妻子，却从未想过要成为更好的自己。长此以往，我会觉得自己委屈，没人关心，没人疼爱，于是心态也崩了。

现在的我，在关注别人需求的同时，我会先照顾好自己需求。因为只有自身的需求被满足了，我才有更多的能量帮助最需要我的人。

所以，从现在开始，请你可以开始思考，自己真正的需求是什么，然后好好去满足自己内心所求吧。



## 04 开始定期复盘

励志作家吉姆·罗恩说：

「每天结束时，你应该进行“倒带”，回顾思考自己这一天的表现。通过对自己表现的回顾，你可能会为自己鼓掌，当然也可能会觉得哪里没做好。」

月野大兔做文案工作8年，努力写作，努力读书，为什么有时候写的文章，还比不上刚工作不久的新文案，我想不是因为我不够勤奋，不够聪慧，而是我之前一直没有对自己工作进行“倒带”。

我的朋友Emma则相反，她是一个很会定期复盘的人。

原本她也是一个非常焦虑自卑的人，常常不知道自己要干嘛，浑浑噩噩，情绪低落。但是她通过定期复盘，她实现了自我疗愈、自我成长，从极度自卑到自信满满，生活渐

入佳境。

她会定期对以下三个维度进行复盘，我们也可以用来参考。

## 1.工作

我们可以从以下几个角度，对自己的工作进行反思复盘：

1.最近工作上最大的进步是什么？做了什么导致了近期的进步？

2.工作上有什么失误？这些失误可不可以避免？

3.有没有可以提高工作效率的方法？这些方法可以用在哪些工作项目中。

## 2.生活

生活复盘她则分为生活习惯、健康成长、自我成长、时间管理几个方面，比如：

1.最近有没有养成新的习惯？对自己的生活改变大吗？还有哪些坏的习惯对自己造成不好的影响？

2.最近的体重、营养、睡眠如何？有哪些行为引起了好的变化？

3.最近有没有学习新的内容、汲取新的知识？还要其他新领域想要学习吗？

4.最近在哪些方面浪费了很多时间，日后可以在哪些方面改善？

### 3.情绪

我们每个人都有负面情绪，一味向别人倾诉，大多数时候会引来别人的反感。毕竟，谁也不想做别人的情绪垃圾桶。

情绪复盘，建议试试用这样的方式来反思自己：

- 1.最近为什么会低落？导致低落的深层次原因是什么？
- 2.之前有没有出现过这种情况？之前的自己，是怎么克服的？

定期复盘自己的工作、生活以及各种人际关系，可以帮助我们总结改进，不要在同一个坑里反复摔倒。

记住，每一个优秀的人，从挫折之中锻炼出来的。

## 05 开始创造自己的幸福

作家安妮·迪拉德写道：“我们怎么过每一天”决定了“我们怎样过这一生”。我们与其坐等从小事情中获得快乐，不如去做那些能带给我们快乐的小事。

如果你在等别人让你开心，那你大部分时候都开心不起来。所以，如果你对自己的现状不满意，你不要一味沉浸于负面情绪中，而要主动积极去创造一些自己让自己满意的事情。

现在月野大兔每天就会给自己列出了一张“开心清单”——让我自己开心事情，比如读完《黑天鹅》，和姐姐逛街买衣服，看电影，完成客户自媒体撰写稿件.....。

无论当下状况如何，你都应专注于你想做的事情，然后再向前迈出积极的一步。每天去做清单上的一件小事。幸福就会成为你在无数平凡日子里拥有的小快乐。

## 06 开始不委屈自己，不亏欠别人

从小父母就教导我们要做一个懂事听话的乖孩子，这样才能得到别人的认可喜欢，可是直到长大后才明白，父母从小给我们灌输的思想其实是错误的，因为我们不是人民币，做不到让所有人都喜欢。

我们只能努力做到：不委屈自己，不亏欠别人。不委屈自己，才能活得轻松自在；不亏欠别人，才能活得踏实安稳。

我朋友A，和合伙人B开了一家餐馆，本来生意挺好的，后来就是A包揽餐馆里所有的活，她觉得自己委屈，做了更多事情却拿了一样的钱。两个人常常为了一点小事，在餐馆里吵架，门庭日益冷清。

后来A和B冰释前嫌，白纸黑字签订合作条约，分工明确，奖励也明确，互不委屈，互不亏欠，两个人干起活来也是和谐美满，客源也渐渐多起来。

所以，不委屈自己，不亏欠别人，便是活着的最高境界。





## 07 开始不断更新，终身成长

社会不停的在变化，我们需要终身成长才能进行应对，只有不断更新自己，我们才能不被社会所淘汰。

史蒂文·柯维博士指出，我们可以从身体、精神、智力和社会情感四个方面展开，来完成自我提升。

比如在身体层面，我们要保持充足的睡眠，早睡早起，饮食均衡。

我们可以通过跑步、打球、瑜伽、跳舞这些有益于身心的运动，促进身体的新陈代谢，毒素的排出。可以在睡前坚持拉筋，疏通经络，让身体保持柔软。

在精神层面我们可以常常与自己对话。比如可以养成记录生活的习惯，找到最适合自己的生活方式和节奏。

在智力层面我们要养成深度思考、终身学习的习惯。比如我们可以通过读书和写作，不断提高自己看问题的深度和广度，构建自己的知识体系。

在社会情感层面，我们要保持与他人的良好互动。比如和朋友一起吃个饭。

## 08 开始注意金钱的重要性

记得黎巴嫩诗人纪伯伦说过这样一段话——

「人生的一切都是美好的，甚至连金钱也是一样，因为它会给人们以教益。钱就好像琴一样，谁不会演奏，它就只会让他听到刺耳的噪音。钱又像爱情一样，谁吝啬不肯把它给人，它会让他死去；慷慨把它给予别人，它会使他新生。」

尽管金钱不是万能的，但是没有钱也是万万不能的。

在月野大兔看来，对待金钱最好的态度，就是把它当作朋友，与它建立起亲密的关系。

当你成为金钱的朋友，你就会尊重它，发现它的价值，并且借助它专注于更重要的事情，从而丰富了人生的体验，也拓展了生命的意义。

## 09 开始注重阅读

对于月野大兔而言，阅读是一种非常有效的减压方式。

一般睡前，我会选择一本自己喜欢的书籍阅读，它既会迫使你早早地上床，又让你保持注意力集中，帮你理清大脑

思绪，并且更容易让你准备入睡。

**知乎上有这样一个问题：**

“女孩子上那么久的学、读那么多的书，最终不还是要回到一座平凡的城市，打一份平常的工，嫁作人妇，洗衣煮饭，相夫教子，何苦折腾？”

**有一个点赞很高的答案：**

“我们坚持读书是为了，就算最终跌入繁琐，洗尽铅华，面对同样的工作，却有不一样的心境，面对同样的家庭，却有不一样的情调，面对同样的后代，却有不一样的素养。”

我想，这也是我阅读的理由。

## **10 开始注重睡眠和饮食**

人体的肝脏会在每晚11点到凌晨1点之间排毒，你要保证自己在这个时间内是熟睡状态，这不仅有益身体，长期下来，还会发现皮肤一天比一天好。

对女生来说，这可有着致命的吸引力呢。

从今晚开始，不要再熬夜了，把每天刷社交平台的时间省下来，看点儿书，做会儿运动；睡前喝杯牛奶，泡个脚，更有助于睡眠。

另外，想要身体健康，饮食也不能马虎。早餐不吃或吃得敷衍，将无法提供足够的热量给身体，长期的饮食陋习会让身体存在各种隐患，比如胃痛。

一般来说，鸡蛋、豆浆这些高蛋白的食品会是我的早餐首选；中午花样多一些，吃到八九分饱就好；晚饭简单点，水果、蔬菜沙拉等轻食更适合，因为晚上胃的消化功能会明显不如白天，吃得少、清爽是对胃的友好。

美食能治愈人的心情，一旦没有节制也会摧毁你的所有美好。懂得好好吃饭，也要学会拒绝诱惑，管得住嘴的人，更能管理好自己的人生。

## 写到最后

梭罗说：“生命并没有价值，除非你选择并赋予它价值。没有哪一个地方有幸福，除非你为自己带来幸福。”

实际上，要改变自己改变现状，我们可以从养成良好的习惯做起。坚持执行以上10件事情，你将会体验到不一样的人生。

如果你想过不依附、不浮躁、不凑合的生活，最好的投资就是投资自己。愿我们最后都能成为一个自立、自信、富有的人，赢来属于自己的幸福人生。

共勉。



**愿所有的美好和温暖，不期而至**

知乎 @月野大兔

希望每个女孩都能成为「配得上任何光芒」的人，点个

「在看」，让我看到你的决心吧~