

### 1、读懂一个人的能力。

读一个人，要读他的行动，而不是读他的话。

### 2、敢于「发光」的能力。

大多数情况下，沉默不是美德，而是懦弱，敢于展现自我才是美德。擅于展现自己人格魅力的人，往往能带领团队一起向前，总是沉默木讷的人，要么会被人觉得很高冷，要么会被认为没出息。

敢于行动和发光才是提高你人格魅力最好的方法，几天可能看不出来什么，但几年过去，你的积极扩散到一定程度，会有许多人愿意跟你去打拼。

### 3、不「怕」的能力

不要怕！怕学车，你就错过了自驾游的快乐。怕社交，你就错过了志同道合的朋友。怕工作上的困难，你就错过了升职加薪的机会。人生赛场上，你要是怕，便将一无所获。不要怕失败，只看不做的人，不会失败，但也别想成功。造船是为了远航，永远停靠港口的那些船只是很安全，但它们不是废了，就是过时了。

### 4、不「拖」的能力

不喜欢当下的工作，马上换，每拖一分你勇气就少一分。自己知道是不好的行为，比如赖床、刷抖音，马上停下来，每拖一分你就陷入深一分。杀掉拖延症最好的方法，就是先干10分钟再说。

其实自律之所以难，是因为熬夜看剧、通宵玩游戏，都能快速释放多巴胺，让你沉迷短暂快感。如果你尝试了各种方法，还是戒不掉拖延，可以关注我的公众号【铁木君】，我把这几年摸索积累的无痛苦高效自律经验，手把手教给你，让你像玩手机一样轻松做到自律，迅速超越同龄人~

### 5、将自己视为生死大敌的能力。

不自律的人，别把优秀的同龄者、游戏、抖音、各种娱乐活动当成你的敌人，你的敌人永远只有你自己和控制你情绪的大脑。

请记住！持续的努力和珍惜时间是你真正的筹码，人生路上，慢慢跑，过几年你会发现，只要你还在跑，回过头去已经没什么人了，因为大多数人喜欢抱怨，喜欢自暴自弃，他们要么坐下休息，要么往回走了，很多时候，你并没有多少对手。

人生路上，怕的不是起点低，怕的是认不清自己。怕的不是敌人多，怕的是不知道敌人在哪里。

学会将自己视为生死大敌，且持续性自我优化，是成长的第一步。当年拿出来就能装

逼的苹果5已经被淘汰了，因为它的硬件失去了优化的机会。人也一样，一旦停止不前，就会被时代的车轮碾压过去。每周看一本新书、每个月参加一次培训、每年去国外看一看。

遇到不懂就百度查，遇到困难就去克服，要有「山挡我开山，水来我造船」的决心，和自己死磕，做一个不断更新系统的人，你便能坐在时代的巨车上，跟优秀的人碰杯或者争吵。

#### 6、「反思」的能力。

失败不是成功之母，只有对失败的反思才能增加成功的概率。你要反思当时做决策时的思考过程，究竟是哪个环节出了问题，最终导致的失败？现在如果重来你会怎样做，这些对失败的反思会让你快速成长，不再稚嫩。

#### 7、听信「自己内心」的能力。

选择专业、选择公司、选择跟谁结婚，听自己的，那些老一辈的建议，可以很尊重地听，但不要影响你的判断，他们许多人连自己的一生都没过好，却总喜欢给别人讲大道理，如果你不想跟他们活得一样，就去选择自己的路走，会很难，但走着走着会越来越顺畅。

#### 8、感恩的能力。

感恩能让人身心愉悦健康。“春天感谢冬天，给他萌芽，夏天感谢春天，给他绽放，秋天感谢夏天，给他耕耘，冬天感谢秋天，给他安详。我感谢你，给我的回答点了个赞，谢谢你。”

#### 9、高效利用时间的能力。

时间不是财富，对时间的高效利用才能增加生活的幸福指数。把时间拿去刷抖音、玩游戏、甚至是购买不需要的东西，这些时间反而成了你的负债。你要学会思考时间的利用与管理，如果昨天的时间再给你重新使用，你会拿去做什么？深度反思具体问题，对于成年人的进步具有重大的意义。

#### 10、「带刺」的能力。

面对侵犯你权益的人，要带刺，你的刺越坚硬，越雷霆万钧，那软蛋就越不敢侵犯你。人们喜欢挑软柿子捏，而遇到巨兽，他们会认怂。

#### 11、「猛」于执行的能力。

好道理的储量其实大家都差不多，核心是执行，对于优质内容的敏感度和超强的执行力，是拉开人们差距的关键。

## 12、长期坚持阅读的能力

大量阅读、持续阅读，古今中外、文学小说，都可以多读。不是要让你能在朋友圈发一些文艺矫情的句子，而是当你广泛阅读到一定程度的时候，你的谈吐和气质会自然而然让人感到舒服。读书是最低成本的成长方式，那些年轻轻轻便有所成就的人，往往是那些在别人打游戏时独自去图书馆的人。

如果你也想读书又不知道读什么，可以关注我的公众号【铁木君】，我把这几年珍藏的3000本优质好书分享给你，一是减少你寻找好书的时间，二是能让你最快获得成功的经验，希望大家拿到书单后，一定要行动起来，坚持下去，相信你读完后，进步会很大~

## 13、持续努力的能力。

持续努力是解决大部分问题的核心。把一件小事情做好，带给你正向的反馈，然后你再完成一件小事，再完成一件，信心就是这样树立起来的，日积月累，自然会成为更好的自己。一遇到问题就偷懒，然后自责，努力一会又放弃，回到原点，大多数人的失败，就是从小事偷懒开始。

## 14、「平静」内心的能力。

每逢大事要有静气，沉稳的人会给别人带来安全感，遇到问题先解决情绪再解决事情，别急着下结论，思考—分析—观察反馈，你越冷静越能想到好办法，越镇定敌人越慌张。

## 15、果断拒绝的能力。

当别人请你帮忙时，你犹豫了，就果断拒绝，磨磨蹭蹭会让对方觉得有希望，当你想了一段时间再拒绝后，对方会更失望。学会果断拒绝，是一个成年人必须精研的课程。

## 16、不卑不亢的能力。

任何时候不必给别人点头哈腰，不卑不亢是最好的人生状态，越卑微的人越容易被欺负，还是那句话，人都喜欢挑软柿子捏。

## 17、懂得理财的能力。

学会打造你的被动赚钱机器，当你的被动赚钱机器超出你的日常支出，这于你而言便是财务自由。挑水重要，但挖井更重要，投资理财完全可以尝试，别守着一份死工资。

## 18、保持「正向」的能力。

正能量可以撬动你的挫折，一个持续积极的人，失败一定是暂时的，而成功是必然的。

#### 19、马上「改变」的能力。

你想要的改变，没有从现在开始，就永远不会开始。好道理的储量其实大家都差不多，核心是执行，对于优质内容的敏感度和超强的执行力，是拉开人们差距的关键。

而能看到这里，说明你是一个优秀的思考者，因为你已经在思考和消化这些道理，接下来就是下定决心行动而已。改变自己，第一步先从给这篇回答点个赞开始！把你学到和感悟到的，灵活运用到生活中去。

20、送你一句我始终很喜欢的话：“你的想法会大幅度影响你的行为。当你的大脑告诉你“做不了”，你却仍然选择行动，结果就会开始改变。”

最后，欢迎关注我的公众号「铁木君」，我会把我的奋斗历程无条件与你分享。比如我如何毕业两年，就从一个普通实习生，到两家文化传媒公司创始人，如何寻找创业商机、有什么成长逆袭经验等。

我也会分享跟许多大牛学到的理财秘诀，3000本优质书籍和私人书单，高效有趣的英语学习法，以及无痛戒掉手机、养成自律的变好方法，还有一份编程+PS+PPT+Excel职场成长大礼包一起分享给你，让你更好提升自己。

我还在公众号里准备了近百篇优质文章，做好了分类，能让你在21天内从身体到思维改头换面，期待你的到来和蜕变。