

如何让自己变得更加优秀？



1、心智的成熟是让自己变得更优秀的心理基础。

对于心智成熟的标准主要有四点：自我情绪的控制能力，符合个人实际状况的自我价值认知，自我分析和反思的能力以及换位思考的能力。

（1）自我情绪的控制能力。

很多心理自助书籍里都提到过这一点，我的个人体会：做好情绪控制，的确对自己的提升效果很明显。

可行做法是在头脑里设置一个“监控系统”，经常感受自己情绪的变化，建立内观的习惯。

我个人还会随身携带便签或者在手机某便签APP上记录对自己的提醒，经常翻阅。还有其他类似的方法，我见过有

人在手机屏保上设置提示语。

在每晚睡觉前可以回忆，总结，记录自己全天的情绪状况，在月度季度年度评估自己情绪控制上的进步程度。

说一个略显武断的结论：**没有自我情绪控制能力的提升，人很难在变得优秀的成长道路上保持稳定性和持久性。**

(2) 符合个人实际状况的自我价值感。

这指的是对自身在社会环境中所处的位置，自身具备的知识和技能，在生活圈和行业内具备的影响力和社交价值以及自身所拥有的物质条件等有清晰的认识。

不为了维持自己的自尊去浮夸自吹甚至伪装，也不在面对强者时自我贬损自我矮化，遇到弱者时也不踩轧欺辱，在遇到外界压力时能保持自己的独立判断。

(3) 自我分析和反思的能力。

掌握心理学的基础知识，了解人的心理特点，培养自我体察能力，能在对别人的观察和比较中，客观看待自身的不足，并能分析出对方处于优势的原因和方法。

(4) 换位思考的能力

与其说这是能力，倒不如说是一种思考习惯。

许多行业的从业人员会把这一点作为必备的能力，比如销售、能力。

理解每个人成长历程的不易，懂得人与人之间在个人利益

和成长经历认识水平等方面存在的差异，会令你在今后通往优秀的路上减少很多麻烦和障碍，在人际关系的处理上更加顺畅。

2、对人心、人性、人情世故、世态炎凉等的认识透彻，在人际交往中能得体处理各种复杂关系。

提高的方法就是多读书，多读史，多读解读类的书籍，还可以多回忆分析自身曾经经历过的人和事，多去思考每个人的利益诉求。

很多人在这方面的认识都有欠缺，尤其是在年轻时，如果此项认识粗浅空白，常会陷入迷惑并且会失去很多可以抓住的机会。

曹雪芹在红楼梦里说“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，这句话值得你细细琢磨。

补一句：在培养这种习惯的初期，可能会觉得很累，但时间长了，你在人际交往方面会明显感觉到自己看问题透彻程度的提升。

直接点说，很多事其实就是利益的问题，很多时候你处事不顺，即使当时不太明白具体原因，但实质上多数都是由于某些利益因素没搞懂或者没考虑到而造成的。

所谓身边的高人，也只是懂得的知识比别人多，汲取的教训比别人深刻，从而看问题比别人透彻而已。

3、培养良好的学习习惯和独立思考能力。

知识和信息可以提升一个人的见识的广度和思维的高度，

重视学习和吸收前人留下宝贵经验，是个人成长的捷径。

但要注意的：人的生命和精力是有限的，不要被知识的广度分散了人的专注度，尽快找到自己的努力方向，选择自己专注的领域，会让人的成长速度大幅度提升。

4、提高技能，努力提升自身在专业领域或职业领域的不可替代性。

在自身的专业领域或职业领域学习和发展的最初阶段，就要注意培养自己的宏观思维和鸟瞰意识，这个在很大程度上取决于人自身的主动精神，需要在完成自己的本职工作的同时，多去了解同行业状况。

提高方法：可以采取有步骤，有过程的多读一些行业分析类的文章；订阅高质量的微信公众号；多与行业内的资深人士交流；提前了解未来的发展方向并为之做准备，并在可承受的代价范围内做一些新的挑战 and 尝试。

5、对自身的错误和不足要有纠错意识和纠错能力。

要认清自身的优势和短板，确定自己的能力范围和擅长的领域，这可以通过做心理测评和性格倾向测试获知。之后，正视自身的错误和不足，想清楚胜任自己的工作需要提高哪些知识和技能。

优秀人士基本都有自我审视和总结的意识，尽管其在面对公众时会处于营销效果和商业目的的考虑，采取与自身性格不符甚至违反常理的言辞和行为，但私下独处内观自己的时候，则是另一副模样。

6、对自身的要求趋于严格，在行为确立尺度、确立原

则、坚守底线。

对生活有自己的理解，不人云亦云，不因一时的得失和所处环境的变化，轻易改变自己的行事风格和价值判断。

对自己在做事的执行力和结果上要求严格，时间观念强，但尊重别人在生活习惯上和行为上的差异，同时高度重视人与人之间信任因素，将眼光放长远，不损人利己。

7、多经历事情，根据自身的短板和不足，有意识地磨练自己。

培养自己透过社会现象看本质和发展趋势的能力，凡事多问自己几个为什么，对问题的发展培养有依据的预判性，并在出现偏差之后分析具体原因。

从人的成长发展来看，见多识广几乎是一种必然的结果。

人都有舒适区和安全区，无论是心理上还是生活中，都很少有人愿意主动脱离舒适区，而你之所以迷惑、忐忑、紧张、不自信、手足无措、语无伦次，与所经历的事情少、所站的不够高以及你接触过的人不够多有直接的关系。

正视自己的不足，警惕自己在思维和行为上陷入模式化的境地，时常有意识的提示自己要具有进取心、好奇心和探索精神，尤其是在年轻的时候。

8、在有事实依据的情况下欣赏自己，喜欢自己，并尊重别人。

思考自己以前曾取得过哪些成绩？哪些成绩是别人不经过努力就做不到的？哪些成绩是因为自己具备某种特质才做

到的？而自己是通过何种方式才具备了这样的技能的？

可能正是由于很多人都没认真思考过这些问题，所以才很难做到发自内心的欣赏自己和喜欢自己，很难建立真正的自信。

9 塑造自己的精神气质，尤其是领军气质

有责任感，有担当，能识别成破利害，能权衡利弊轻重，在完善自己知识和技能的同时，注重自身在意志品质方面的提升。

在人格上培养出这种精神气质，并且在现实生活中持续的证明自己，在校园中和职场里你会比别人更快的脱颖而出。

“性格决定命运”已经是众所周知的结论了，时间越久越能体会到这句话的深刻。

每个优秀的人，都有不同的性格特质，都经历过各种挫折和打击。努力追寻生活和幸福的真谛，认真体会人生层面的喜怒哀乐，接受人性层面的光明阴暗，懂得成长和进步的不易，是必须经历和积累的过程。

希望我的其他文章也能帮到你：

[怎么才能弄清楚自己想要什么？](#)

[大学里是学业重要还是人际关系重要？大学生到底要学习哪些？](#)

[读了很多书，但是都忘掉了，读书的意义在哪里？](#)

[给大学生拟一份通识教育书单, 哪些书可入围?](#)

[希望你 18 岁的时候就明白什么事?](#)

[在大学里怎样保持饱满的精神状态?](#)

欢迎关注公众号：**白药葫芦**，获取《成长和奋斗的十大心法》，与你分享感悟、经验和法力。

欢迎加入知识星球：**37223399**，更多独家干货文章助你摆脱校园职场的烦恼和迷茫，成为更优秀的自己。