

# 30个让自己变得更好的生活习惯，越早知道越好的30条人生经验



1. 温柔而有边界，善良而带锋芒。不会随便什么忙都去帮，让自己变成了一个老好人，在个人的原则之内，最大限度地保持友善，让人感到亲切。

2. 平时，要多和3种人在一起：一种是积极有正能量的人，一种是幽默能够给你带来快乐的人，最后一种是刷新你思维认知的人。

3. 设定每一天的开始和结束音乐。提前设定好播放完的时间，放松身心，伴着舒缓的纯音乐入眠。

早晨，随着轻快的乐曲，让自己的大脑先活跃起来，振奋身上的每一个细胞，今天又是元气满满，充满活力的一天。

4. 吃完饭，至少走上15分钟，或者站上30分钟，不要马上坐着或者躺着，不然特别容易胖，而且影响消化。

5. 人过30，就要特别注意保养自己，尽量做到不熬夜，每周坚持一定时间的锻炼。好的身体，能够让你拥有更好的专注力，比其他人工作更持久。

不然，人到中年，身体发福变胖，状态下降，精力大不如前，各种疾病也会随之而来。

6. 抢“跑”意识。早睡早起，身体经过一晚上的休整，得到了恢复，早上的状态很好，而且不容易被别人打扰，可以完成很多重要的事情。大家都还在睡觉，你却已经跑在了别人的前面。

7. 食不过饱，吃得太饱会增加肠胃的负担，人也容易犯困。吃东西之前，可以多喝点水，来减少后面食物的摄入量。

晚饭要吃得清淡一些，同样不要吃太多，睡前两小时不吃东西。其实，现代人很多的身体问题都是吃出来的。

8. 相比于早上刷牙，其实，晚上刷牙才更关键。因为晚上睡觉的时间很长，口腔整个处于封闭的状态，非常容易滋生细菌蛀牙。

9. 家中储备常用的药物和工具。创可贴，消炎药，眼药水，健胃消食片，绷带等等，关键时刻，能够给你减少很多的麻烦。

10. 物归原位。看似很简单，但确是一个非常不错的习惯，能够让你节省很多的时间。

任何东西都有放置的地方，相同的东西放在一起，把经常要用的东西放在上面，方便拿取，这样就不会翻箱倒柜，忙于寻找。

11. 坚持晨跑。刚开始可能会有点痛苦，但是，跑着跑着，越跑，整个人会感觉越轻松，慢慢地就会变成一种习惯。长期坚持跑步改善了我的身体状态，气色也变得更好了。

听着自己喜欢的歌曲，呼吸着新鲜空气，看着初升的太阳，运动后冒着腾腾的热气，吃着美味的早餐，让人感觉活着真好。

12. 再坚持一下。在自身的极限之内，多逼一逼自己。凡事尽量让自己再多前一步，不断拉伸个人的舒适区，刻意练习，持续地提升自己。

13. 睡前安排一个不被打扰的阅读时间，丢掉手机，全方位提升自己的思维和格局。

14. 养成事后总结的习惯。思考哪里做错了，为什么会错，下次应该怎么办.....从错误当中吸取经验，从成功中总结套路。这是加速个人成长，非常有效的方法。

15. 有条件的可以每年出一次远门，去一些自己喜欢去的地方，放飞心灵和身体，开阔眼界，感受不一样的风土人情。

16. 随身带一本书，手机里放几首喜欢的歌，有声书籍。去年，唐歌就通过碎片时间看完了好几本书，所以，别总说没有时间。

17. 工作的时候，每隔2个小时，就起来走一走，伸伸懒腰，身体长时间维持一个姿势，容易疲劳。闭会儿眼，或者往远处看一看，缓解一下眼睛的疲劳。
18. 出汗之后，喝点温热的盐开水，流汗会失去水分，盐分，需要及时补充。
19. 养成记账的习惯，记录自己的资金来源和去向，看看把钱都花在了哪儿，建立每个月的基本预算制度，避免忍不住乱买东西。
20. 每年体检，及时发现自身的一些问题，不要让小病恶化成大病。
21. 试错成本低的事情，先做做看，而不是一味地空想，却迟迟不行动。先尝试，再总结，然后调整路径。
22. 每个星期给自己一点放松的时间。身体和心理长期处于一种紧绷的状态，不懂得调节，就有可能产生一些疾病。
23. 抬头挺胸，把自己想象成一个巨人，目视前方，你会更有气场。
24. 在预算范围之内，对自己舍得花钱，活得精致一些。懂得自爱，珍惜自己，别人才会来珍惜你。
25. 学会“麻烦”别人来解决问题，花钱来节省自己的时间。比如，购买专业人士的服务，节省了自己学习和摸索的时间，最后的结果还更有保证。
26. 苦中作乐，学会取悦自己，提升幸福感。从生活中，

找到那些让你每天感到幸福，感到开心的事情。

27. 清淡饮食，可以尝试鲜榨蔬菜汁，果汁。你可以偶尔吃几顿自己喜欢的，但是请不要天天高油高脂，高糖高盐，麻辣火锅，冰淇淋不离手。

28. 发红包。对于帮助过自己的人，心存感恩。给别人发红包，其实也是对对方的一种正向回馈，尊重别人的劳动成果，后面他们才会更加愿意花心思来帮助你。

29. 培养一项能够让你静下心来的兴趣爱好。比如，阅读，写作，画画，书法，瑜伽等等。很多时候，可以帮助你缓解一部分的负面情绪，调节自我。

30. 避免长时间刷手机。多听有声书，多听广播，欣赏音乐，缓解眼睛疲劳，脖子酸痛，让身心放松。