

让自己变得更好，是解决一切问题的关键！

在一本书里看到一句话，挺有感触的：

让自己变得更好，是解决一切问题的关键！

30岁的这一年，我遭遇分手，遭遇失业，但好在我没有放弃自己，一直在努力把自己变得更好，现在这些问题也似乎通通不再是问题。

记得，去年3月的一个深夜，我躲在被子里痛哭。一边哭，一边问自己：**我，这一辈子就这样了吗？**

那时候，我刚刚与恋爱五年的男朋友分手，做着一份毫无价值感的稳定工作，借住在别人800块的出租房子里，每天都活在自我怀疑和自责悔恨的痛苦中，精神状态很糟糕。

现在1年过去了，虽然我还是没有成为别人眼中“有房有车有个帅老公”的成功女人，但是我有留在广州的目标，我知道我每一天都在进步，**因为我现在唯一想做的事情就是让自己持续进步，成为一个更好的人。**

因为当初的我，实在是太弱了。

年少的时候，没有努力读书，考上一所好的大学；青年的时候，很幸运的进了一家大企业，却一心只想恋爱放弃很多成长机会。

别人前半段人生拼死拼活的学习，进步，自然活成自己想要的“后半生”。而我，前半生无忧无虑无目标，过得非常颓废。后半生想要迎头追上，就要付出比别人更多的努力。

所以，现在一有独处的时间，我都拿来提升自己。一有空闲时间我就待在家里看书、写作，如果有朋友约我逛街或者吃饭，那我就当作休息时间；平日坐地铁，我都是在看书或者听英语；

上班日我会提前40分钟到公司，坚持写500字的文字，再开始一天的工作，晚上回到家，20:00-22:00是自我充电时间。



尽管这一年我进步了很多，有机会认识更多的朋友。但我仍然发现自己像个弱智一样，比起许多优秀的人，仍然落后很大一截。有时候，甚至会萌生颓废的想法：我，这辈

子是不是再怎么努力，也没法活成自己想要的样子！

但美国励志成功学大师博恩●崔西极为坎坷的个人经历让我明白，通过个人奋斗是可以实现自己的梦想。

博恩·崔西高中辍学后，他一度靠体力劳动维持生计。期间，他洗过盘子，堆过木料，挖过井，还做过苦力。20多岁时，博恩·崔西开始从事销售工作。通过学习并实践他所发现的每一个方法、技巧，博恩·崔西逐渐在商界崛起。

他曾在22个不同的公司和行业里工作过，这为他提供了丰富的学习机会。30岁以后，博恩·崔西进入大学深造，先后获得学士学位及MBA学位。

因为他始终相信，每个人身上都有无穷的潜力，而这些潜力并没有被挖掘出来。他还相信，只要你也使用那些成就非凡的成功者所使用的过的方法、技巧和策略，你能取得的成就远非目前的成就可比。

说实话，我被博恩·崔西的故事打鸡血了，对变得更好的渴望更加强烈了，对未来也更加有信心，并给自己总结一套让自己变得更好的行动指南。之前，很多小伙伴留言给月野大兔：

我失恋了怎么办？

我找不到人生目标怎么办？

我如何让自己变得不颓废？

.....

想要解决这些问题，就得把自己变得更好。今天我就把自己总结的如何让自己变得更好的行动指南分享给大家，希望对你能有所帮助。



1做事积极主动

积极主动，意味着在预期事件之前进行思考和行动。这不仅是避免在接下来的道路上进行更多工作的好方法，而且对于防止问题也及其重要。

要做到积极主动，就应该开始采取行动，承担责任并控制你的回应。通过诸如预测未来、专注于解决方案而不是问题等多种手段，你就能保持更快乐、更积极的人生观。

说实话，月野大兔以前一直都是一个被动的人。等男朋友分手，等领导安排工作，等天降横财.....从来没有自己积极主动争取过，而且做什么事前会给自己设置一大堆困难。

比如2015年的时候，我自己有买房的想法，但那个时候的

男朋友不支持，又不想找爸妈要钱或者找朋友借钱，再加上自己当时工资不高，一个人月供有点压力，于是买房事情就这样搁置了，现在我肠子都悔青了。

如果那个时候，我能积极主动做事，把设置障碍的焦点转化为解决方案，我现在在广州就是有房一族。

所以，现在无论做什么事，或者面临什么事情。我都会提醒自己主动积极：采取行动，承担责任并专注解决方案，你一定能活成自己想要样子。

像今年失业时候，我也很恐慌，焦虑，但是我没有自我放弃，而是采取行动积极学习，优化简历，学习面试技巧，半个月时间，我就收到一家互联网科技公司的OFFER，薪资待遇比前一家公司要好，而且公司里有很多帅气的小哥哥哦！

2加强自我管理

1/ 日程管理：在不同的时段分配不同的任务，每天晚上会在空白的A4纸上写下明天要完成的工作和学习任务。

2/ 精力管理：因为我有坚持运动习惯，所以我每天精力都是满满的。我一般都是把最难的最紧急的任务安排在早上，中午处理一些相对简单的事情，晚上就是深度学习的时间，比如阅读，学习英语和新媒体知识，保证12点前睡觉，7点前起床。

3/ 注意力管理：我对于抵抗诱惑的能力并不强，所以建议自己工作或是学习时间关闭手机，微信，集中精力工作学习。

4/ 目标管理：找到自己的短期、中期、长期具体并且合理目标。

我的长期目标是想成为一名自由撰稿人，所以我会倒推过来，现在对我来说需要掌握的技能就是中期目标，例如提升写作能力，新媒体运营能力，逻辑思考等能力。

短期目标，培养读书和写作，独立思考的能力，我要求自己每天需要阅读30分钟和500字，先坚持一段时间再说。

5/ 时间管理：时间就是生命。一旦你对此坚信不疑，那么你在花时间这件事上，你就会变得非常慎重。以前我是个老好人，很不好意思拒绝别人的请求，常常把时间花在安慰别人，或者吃力不讨好的事情上。现在，我学会了拒绝，在工作时间不要微信聊天，晚上抽半小时同一回复。

3学会独立思考

在这个纷纷扰扰世界，有各种各样的偏见，有各种各样的认知错位。似乎是一个颠倒的世界，是一个荒谬的世界。

在充满谎言和欺骗的世界，有一种能力至关重要：独立思考。当一个人可以独立思考的时候，他才会认真观察世界，才会认真观察周围的人。才会认真观察内在的自己，学会去了解我们的情绪、思维、思想以及行动。

说实话，我以前是一个缺乏独立思考人，总是容易被身边人影响，所以不断妥协，不断修改自己的底线，改变自己的方向，才会有了后来种种的伤害与不甘。

现在的我，听到一句话，看到一个新闻，我都思考这样做

是对的嗎？為什麼？應該是什麼樣的。

獨立思考的能力真的很重要，能夠幫你判斷出什麼是好的，什麼是適合你的，什麼是真正有用的。關於這方面，我在努力讀一些批判性思維，思維的書籍。



4向牛人學習

月野大兔，是一個圈子窄，見識少的人。

為了力求突破，我會在哔哩哔哩上看一些TED演講，或者公眾號上關注一些比我厲害的人，比如：@彪悍一只貓，看他們是怎麼做事，怎麼寫文章，怎麼思考的。還會看一些名人傳記，學些他們的思考模式，做事方法以及學習技巧。

跟着他們學習，我見識到了很多可能性，思維更加開闊，成長動力更足。可以说，向牛人學習是我成長很快的一個重要方法。

5 提升自己的沟通能力

我是一个特别喜欢讲道理的人。以前，为了改变别人的想法，总喜欢一上来就反驳，然后不断讲道理。有次，气的我闺蜜都要跟绝交。

现在，发现这样做并不好，这样很容易将对话变成“辩论赛”，到最后谁也说服不了谁。

巴菲特也曾说过：

让你的自身价值比现在提升50%的一个简单方法是，提高你的沟通技能，其中既包括书面沟通技能，也包括口头沟通技能。

我说话的能力一般，写作能力还ok，而且平日我会有意识去训练这两块能力。

毕竟你不具备有效沟通的能力，就不能达到你想要的目标或者效果。就像一个很有才华的人，有一肚子的墨水，但是却倒不出来，没办法让别人知道你的才能，那就是白搭。

如果你只是一只普通的丑小鸭，没必要看到美丽优雅的白天鹅就放弃自我，我们可以一步一步学习飞翔，一步步把丑陋的羽毛蜕化，一步一步慢慢变好。相信终有一天。我们也会成为一只美丽的天鹅！

我是月野大兔，90前，一个广漂大龄女孩，爱码字爱生活，愿意陪你一起努力，2020我们一起成长为有目标且厉害的人。公众号有糖也有你（ID：youtang2019），个

人微信：550708140，转载请联系作者授权。



@月野大兔

一个30岁的新媒体阿晚

热爱生活|成长|干货

爱旅行|爱生活|爱写作

“我想这个世界有一束光为我而打” 知乎 @月野大兔