

# 男生让自己变强大的11个小细节



## 1、控制装逼的欲望，除非有目的。

爱出风头、吹牛装逼的人往往混得不怎样，而真正牛逼的都稳守一方，名利钱财都收进腰包，从不声张。

**越牛逼的人，越谦逊低调，甚至故意隐智。**

他们从不会炫耀资产，不会说看过多少书，去过多少国家，懂得多少道理，认识多牛逼的人物。

**必要的时候，可能还会装傻。**

因为他们深知树大招风，况且握在手里的[实权](#)，不比旁人崇拜的目光香得多吗？

装逼的确很爽，但也往往和「拉仇恨」，「出头鸟」、「眼中钉」挂钩。心智成熟的人都不会为了短暂的爽感，将自己置身于潜在的危險之中。

如果哪天你看到向来低调的人，忽然提到自己的某个成就，那么在场肯定有不简单的人物，这个动作背后也有着你不知道的目的。

## 2、永远怀着好奇心。

总抱怨生活太无聊、没意思的人，其实是因为缺乏对生活的好奇心，有趣的事情遍地都是，只是没有主动去探索和接触。

缺乏好奇心的人，做一顿饭就只是解决饥饿问题，甚至觉得麻烦，不如叫个外卖；

拥有好奇心的人，做一顿饭都能被玩出花来，火候、色泽、调味、营养搭配、摆盘设计等等，每个细节都值得推敲，做饭对他来说就是一种享受。

什么都不感兴趣，不想了解，局限在自己的现有认知里，只会越活越狭隘，越活越无趣。

保持对事物的探究欲，你的眼界才会不断开阔，生活也会变得更明朗有趣。

比如此刻，发现双击屏幕有隐藏新功能的人，有比常人更强烈的好奇心和观察力，能找到生活中的更多新奇乐趣。

## 3、勇于走出舒适区。

比起睡前读几页书、周末上培训班、有空去健身，选择晚上躺床上玩手机、周末宅家里睡大觉、有空来几局游戏，这些事做起来轻松简单又特别舒爽。

**越简单舒服的事情，越容易让你迷失在舒适圈里，停滞不前甚至倒退，沦为时代的淘汰品。**

相反，拥有一定的危机意识，把大片可支配的时间花在提升自我、个人成长的事情上，**阅读大量书籍，填补自己的认知盲区，增长更多的见识；多学一种技能，在你需要时你就会知道，技多不压身，甚至能给你带来转机。**

虽然做起来艰难，但坚持下去，不仅你的气质、涵养、见识等会提升不止一个level，还会拥有更多增长财富的机会。

## **4、培养[沉浸式阅读](#)的能力。**

相比碎片式阅读，沉浸式阅读更加重要。

看5篇爽文，比看一篇深度文要容易；刷100条[微博](#)，比看一本书更容易。人本质好逸恶劳，但这种惰性也是最危险的。

回想一下，铺天盖地的碎片化[阅读](#)，你又能记住多少？有多少是真的被你装进大脑里的呢？

每天花2小时刷手机，在琳琅满目的碎片信息中汲取知识，短期来看，似乎刷手机得到的知识更多，但长期看来，碎片化阅读的数量远远不及沉浸式阅读的质量。

沉浸式阅读能快速降低内心焦虑，也是拓宽眼界、提升思维的利器。

如果你想[深度阅读](#)又不知从何下手，可以关注我的公众号【铁木君】，我把精选的**3000本高质量必读好书**分享给你，静下心来吸收内化后，能让你更快在书中获取精华干货，实现质的蜕变。

## 5、接受变幻无常

越是历经沧桑的人，越明白人最无力的抵抗，只来自老天。不管是天灾还是人祸，冥冥之中都少不了他的手笔，说白了，[万物皆为刍狗](#)。

住高楼时不洋洋得意、自我膨胀，暗中打点一切，尽量守住江山；**跌落深沟一身锈时**也别自暴自弃、一蹶不振，而是**不动声色、安心蛰伏**。

明白人生起伏祸福相依，三十年河东三十年[河西](#)，除了生老病死，没有真正能击倒我们的事儿。

## 6、定期复盘、自我反思。

很多人活得不明不白，时间往前走，人却没什么进步。

大学毕业，却发现自己似乎什么都没学到；工作几年，也依然面临着职业危机。

**定期复盘、自我反思**，是走出这种瞎忙碌，糊里糊涂过日子最好的方法。

复盘是以局外人的角度推翻重来，及时进行【[深度复盘](#)】。

比如你工作学习中遇到的阻碍、解决问题的方法、收获等，才能不断修正错误方向，朝着正确的道路迈进。

除了复盘，还要学会“日常反思”。举个例子，你的工作做不好，是自己的失误，还是受其他因素影响？深入内里地分析，你能更清楚自己的定位，日后在工作中才会表现得更出色。

当你开始有意识地进行[定期复盘](#)，并且自我反思的时候，你的成长轨迹和方向，一定会更清晰明朗，也会活得更加通透。

比如在看回答时，深入思考，多跟答主互动，能形成知识闭环吸收，再花1秒点个赞，会更有利于增加阅读体验，促进下一回的知识吸收循环～

## 7、[焦虑](#)是常态，但是别放大焦虑。

因为项目文件上出现的一点小纰漏，遭到别人批评，便陷入自我否定，觉得自己哪里都没做好，做什么都没用；因为想法和创意得不到他人的支持，就觉得自己啥也不会，只能坐吃等死，这些行为都是放大焦虑的表现。

摆脱焦虑的最好办法，就是拒绝光想不做，做好为达目标该做的每件事，让自己动起来。

千万别晚上想想千条路，早上醒来走原路。

## 8、让自己快乐。

情绪的好坏，会影响事情的成败。

低落时，工作学习提不起精神；颓丧时，对生活也失去了积极性。然而情绪也是可控的，推荐一个方法，**平时多留意并记录开心的、能让你感到快乐的任何一件小事。**

可能是漫无目的地散步，或者吃一顿美味的大餐，亦或是去运动，挥洒汗水，把那些能让你心情愉快或舒畅的小事，记录下来。

下一次，在你低落的时候，去做这些事情，会进一步释放你的压力，舒缓你的心情。

多试几遍，你能更快地从低落情绪中挣脱出来，工作、学习和生活也会变得更有动力。

另外，多扩展自己的技能领域，能让你提高自身价值，脱离时常质疑自己，情绪低落的怪圈。

如果你想提升自我，却不知道学什么，可以关注我的公众号【铁木君】，我把这些年积累的**10W+精选Excel、PPT、PS、摄影、写作等资源和素材**分享给你。坚持一段时间，你会发现不仅效率提高了，思维模式也转变了，情绪更稳定乐观了。

## 9、别做无谓的表面功夫

你天天发英语打卡，我不会点赞，但你晒了一张雅思7分照片，我会点赞；

你天天直播健身过程，我不会点赞，但你甩了张马甲线的图，我会点赞；

你天天说加班多么辛苦，我不会点赞，但你被评为「年度优秀员工」，我会点赞。

表面的努力可以伪造，实际的结果也会打脸。

真正强大的人，从不会做表面的功夫，反而是在暗处野蛮生长，不管有没有人，都一样自律。

## **10、不会四处诉说苦难和惨境，暴露自己的脆弱**

抱怨、卖惨、装可怜、博同情.....除了让你被打上「不成熟」、「能力差」的标签，没一点作用。

木不语斧凿，真正心智成熟的人，从不会炫耀自己受过的伤害和痛苦，因为他明白除了亲近的人，谁也没功夫管你那鸡毛蒜皮的小事。

如果真内心难受，试着写写日记，或者发个微博，跟好友约着吃顿火锅，发泄舒缓一下，总比四处拉低印象分好。

## **11、能屈能伸。**

逆境时能忍受失败的残酷，顺境时能借机乘风破浪。

能享受优质的生活，也能适应简陋的环境。

能在升职加薪时不飘飘然，也能在低谷期不自暴自弃。



能坚持看完这篇回答并点赞的人，一定比大多数人都有耐心，学习的主动性也很强，希望你在不久的将来，能成为更强大的自己～

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。

我是号主[铁木君](#)，专注于大脑强化。

你也可以继续阅读我的内容，下面是我在知乎写得最好的几篇回答，强烈推荐你看看：

- 1、[如何辨认身边的聪明人？](#)
- 2、[有哪些令人叫绝的心理学效应？](#)
- 3、[怎么才能停止自己脑子里的胡思乱想？](#)