

给你90天，成为不一样的自己



文/豆瓣@Amanda

有一个很热门的说法：一件事情，如果你坚持22天以上，就变成了习惯。

迄今为止，我连续做了超过22天的事有很多：

从零开始画时装插画，每日一画坚持120天以上，现在虽不是每天画，还是依旧作为小爱好保持着；

生完孩子连续跳操3个月，没有节食，瘦了将近20斤；

现在只要有完整的时间至少隔天去健身一次；

隔晚做一次腹肌撕裂者加 Plank；

每天至少看半小时书，每周至少看一本；

每周至少看一个电影（比较奢侈，有时候一个电影大概要分成3-4天才能看完）；

.....

我不是要标榜自己的决心和毅力有多强。

从小到大，我都被我妈定义为是一个三分钟热度的人，这点，直到现在她仍未改变观点；但在我朋友们的眼里，我却是一个超级有毅力人，只要下定决心去坚持就一定会去做。

为了改变我的三分钟热度性格，我曾给自己提出一个要求，就是以“22天习惯养成”为基础。只不过，

我要求自己，如果真正开始一件事就至少要坚持90天以上，而一旦坚持了90天，接下来的继续也就十分容易了。

它对我的确受益匪浅，我想把它也分享给已在职场的你。

如果当年我在职场，也有人能告诉我这样一个方法，我想我会比现在更好。

你的职场就是你的微缩人生。

毫无疑问。如果你处理不好工作八小时的各种问题，八小时之外你依旧也是一个loser。

因为我曾经就是如此。

当我大学毕业，我告诉自己，我得找个我喜欢的工作。结果因为拮据，我匆匆茫茫时间选了当初自己认为不喜欢的职业；

当我在那家公司做的风生水起，临走老板苦苦挽留说本来年底就升合伙人了，让我再考虑考虑时，我还是决然离开，理由是我不喜欢乙方，我要去甲方；

当我去了甲方，一下子变成了死工资，而且做了风箱里两头受气的“老鼠”时，我才明白，甲方更没那么好当；

当我的夹饼气导致我整天抱怨这个那个时，我又一次离开。

一次一次的离开，理由看似不同，但深层次总归还是因为不愿意承担问题，遇到问题自然而然采取躲闪的态度。

到现在，我回顾差不多10年前的自己，我才发现的愚蠢之处。因为我最怀念的，让我成长最快的，反倒是我当年最看不上的第一份工作。

我们都有一个通病，永远不愿意承认自己是在给自己找借口。别说你不是，我不信！

没找到工作你不努力去找，你说你尽力了真不好找；

找了工作你说自己不喜欢，于是你整天混日子；

你说你要跳槽跳槽跳槽，你整天把跳槽当口号喊，恨不得全公司都直到，但你就是几年都不敢动一下；

你说自己在等一个合适的机会，但是机会绝不会自己找来；

好不容易，你终于跳槽了，找了合适的单位，马马虎虎的薪水，离家也不算远，工作也算是自己喜欢，老板对你也很客气，一开始你在那呆的舒服极了，接着你就发现那公司也没你想的那么好，老板也只是“笑里藏刀”，你又恢复了以往的懒散，继续混。

这难道不是大多数人的通病么？只要是触动你内心，让你倍感纠结的问题，你总能为自己找出成千上万个理由来。

如果你应付不了现在的工作和生活，无论你走到哪里，无论你换了什么工作，什么公司，都无济于事。因为你根本没想让自己成熟起来，想让自己变的更优秀也不过是一句口头禅。

所以，我要拉你到我的计划。

你要认真看好，下面这10条，每天你都要做到，要至少坚持90天。第一个90天之后，还会有第二个90天，如此往复。

如果你的确认真坚持了，I AM SURE U WILL FIND A DIFFERENT U.

1.不赖床，比你往常订好闹钟的时间往前调至少20分钟

赖床是个坏毛病，要首先改掉。

调整闹钟时间，早起，可以冲个澡吹个头发，花点时间把自己收拾精神。很难想象，在出门时间半小时内起床的你，发疯一般的洗漱收拾，怎么能精神起来，且不论早上还可能空腹。

2.上班第一件事：先梳理工作

每天清早到公司后，先把一天需要做的事，按紧急和重要次序全部列出来，每完成一项下班前画个对号，充分利用上班的每一分钟；

这样可以基本保证当日事当日毕，这点很重要。只要你充实感有了就很自然忽略那些负面的东西了。

3.忽略别人的缺点，吸纳他的优点

可以不对自己瞧不上的人笑，但完全可以琢磨下他有什么优点可以被你吸收。

不要说没有，说没有那是你没有认真发现，或者你不屑于去观察，你可以不和她或者他成为朋友，但你可以暗中留意观察；

我以前公司也有奇葩的，可虽然人家工作做的一般，糗事也有一箩筐，同事凑一起说上3个小时不带重样的，可她就是为了成功相亲，半年减肥40多斤斤，就冲这毅力也该学学不是么？任何人都有优点，只要这优点和你的世界观人生观价值观不冲突就完全可以采纳。

4.远离爱抱怨的同事和朋友

抱怨是一种病，而且会传染。几个人聚在一起窃窃私语抱怨公司的体制，抱怨工资低，抱怨老板太tough，或者是个2货。这对你而言，只不过是过过嘴瘾，过完了，你那种憋屈难受丝毫不会减少，反而会比以前升级，这点你同意吗？

抱怨看似蜜糖，实则毒药。

5.不说同事或者老板闲话。

说闲话这个事，你觉得你很私密，你觉得你就是小范围进行的，不会有什么问题。但“天底下没有不透风的墙”，你八卦或者闲话对你没用，那为什么还要说呢。当同事聚一起说的时候，悄悄绕行，再不济嘿嘿两声，别参与讨论就好了。对你有好处。

6.每月重列购物清单

把想买的东西，写个list或者建个册子，别一下子都买，每个月买一到两件奖励自己。

别随便列，这些东西一定要是能提高你生活品质的那种。

比如比起花大几十块钱买个美宝莲，不如再加钱买个Bobbi Brown，当然只是举例哈。

7.戒掉你的微信朋友圈和其他社交网络

注意：我说的是断掉微信朋友圈的刷屏，不是让你戒掉微信。微信作为交通工具来说还是很好用的，但是你可以选择不每隔两分钟就看一次朋友圈。如果真想看，可以改成每天午间吃完饭或者晚上睡觉前查看一下一天的更新。这个，应该不难做到。

上班做事，除非工作需要，否则别开QQ，它会超级浪费时间。

如果不是很忙的时候，你可以选择浏览职业相关的论坛或者网页学点东西。

我最近比较迷恋知乎，自从开始看知乎以后，觉得知识面上升了不少，推荐你也试试。

8.健身

如果有条件，办张离公司最近或者离家最近的健身卡，不要一次办太长时间，我亲身实践过，办一年卡连十次都不会去，但办季卡，你会觉得实践急迫，不去就会浪费，一定有坚持下去的动力；每隔天去一次，哪怕就是快走40分钟，或者跟一节操课也是不错的选择。

如果没有条件，在网上下载视频睡觉前2小时跳一节，可选郑多燕，Pump it up, 莱美搏击，瑜伽，腹肌撕裂者，这些我都练过。

别说郑多燕太弱智什么的，我自己跳了3个月，身材好了不少，对于塑形是绝对有效果的；Pump it up和莱美搏击强度比郑多燕大一些，效果也更好，尤其莱美搏击，男生练也可以，强度也管够；

腹肌撕裂和plank我是隔天练，隔天练是为了肌肉重塑，plank可以加强核心，二者可以结合。

健身带来的好处，相信我不必太多严明。

我自己实践过其中的一个改变就是，饮食的口味变了。我是北方人，以前口味偏重，好吃肉。但锻炼后，以前不爱吃的菜叶子通通觉得有滋有味了，反倒看到肉觉得没那么香。

可能每次挥汗如雨的时候，你都有种放弃的感觉，但之后身心都会特别轻松。

相信我，健身带来的改变不只是身体上的，更多的是精神！！

9.保持阅读习惯

每个月至少买四本书，有时间的话，每周看一本，实在觉得时间不够，两周读一本。

读书给你变化是潜移默化的，它也能带来内心的平静。

为了多读书，我的方法是：先看拿到手的书有多少页，将其拆分，用总页数除以7，得到的数就是你每天必须要读的页数。（我想你的时间应该比我多一些，因为我每天侍候完孩子的吃喝拉撒睡就得11点了）；

记住，如果你用我的这个方法，这个必读页数就是每天必须完成的。

如果你有大把时间可以将它一口气读完，当然最好；

如果没有完整时间，这个方法能迫使你放弃那些没时间读书的借口。

把能提升自己的工具书和小说结合起来阅读，光是沉浸在小说对你未必有好处。

10.投资自己

知乎上，有一句我特别认同的话“跨出自己的舒服圈”，接触外围的“未知区域”，无论是知识还是思维，不断的学习和改进，是对自己最好的投资。

如果你想成功，从现在起和比自己成功的人去接触，别人的成功不是没有道理的；

如果你想得到某个领域的经验，那就跨出你自己的领域去认识这个领域的人，任何方式都可以；

如果你碍于面子，跨不出现有的圈子你就一直会在原地踏步；

放下面子，放下偏见，放下自卑，重新认识你身边的人。

这十条，不一定是金科玉律，我也不能承诺你全部做到了，你就会成功云云的结果，但我想，如果你一直坚持，并且连续三个月都能做到了，你一定会觉得自己是个很牛的人。

以上这些，我和你一样，也在每天努力做到，并且已经坚持了很久很久（请别让我秀成果，成果不是用

来秀的。你要真正用力了，自己身上所发生的变化才是你打败loser自己的赢家)