自我管理的8个好习惯

- 01 -

凡事提前10分钟

凡事提前10分钟，会让你有充裕的时间应对可能的突发事件，更加从容。

试着把起床闹钟提前10分钟，你就会发现你出门不必急匆匆，早饭也可慢慢享用，一整天的状态也更精神抖擞。

- 02 -

工作前梳理，工作后整理

工作之前，把一天要做的事按重要和紧急列出一个四象限，先完成重要且紧急的事，最后完成不紧急也不重要的事情，每完成一项就打个勾，保证今日事今日毕。

工作结束之后再进行整理回顾，看看哪些地方还可以提高效率。

- 03 -

遇事少抱怨

抱怨是一种很负能量的行为，抱怨只会让人过过嘴瘾，给自己的平庸找一个外界因素作为借口，并不会改变你的处境。

所以请不要抱怨，并远离爱抱怨的人。如果不满意现状，就努力改进。

- 04 -

多发现别人的优点

君子和而不同。每个人都是独特的个体，你可以不用完全认同他人的观点和处事方式，但要抱着欣赏的态度与他人交往，发现他有什么优点可以被你吸收。

这样就会少很多偏见和争执，保持和谐融洽的氛围。

- 05 -

坚持运动

健康，是人生一切成就的根源。如果有条件，办张离单位或者离家近的健身卡，如果没有条件，跟着视频跳一节健身操。

上下班用骑车步行代替乘车，工作间隙站起来活动一下身体。没时间运动，迟早要腾出时间去生病。

- 06 -

保持阅读习惯

读书会潜移默化地涵养你的心灵、塑造你的气质，每天晚上下班后抽出1-2个小时看看书，养成阅读的习惯，久而久之就会发现自己的见识和谈吐不一样了。

- 07 -

投资自己

跨出自己的舒适圈，去接触外面的未知区域，无论是知识，思维还是人，培养新的兴趣爱好，如练练毛笔字、学学绘画，不断地学习和改进，是对自己最好的投资。

- 08 -

列心愿清单

把想买的东西列个清单，有给自己的，也有给亲人朋友的，列的东西是能提高生活质量的实用物品。

把每月工资中划出一部分为心愿购物清单所用，设置一个目标，每完成一件事就买一到两件，别一下子买完。

来源：简易心理学微信公号、人民论坛网