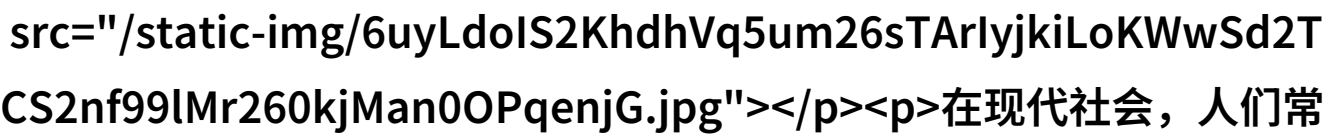
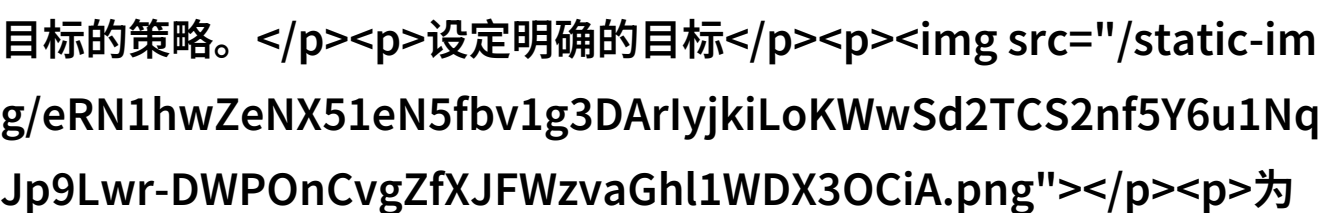


自我激励的力量无需工具即可成为自己最

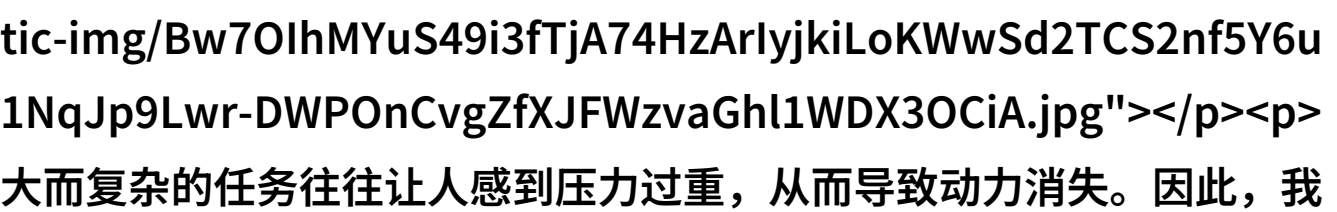
自我激励的力量：无需工具即可成为自己最好的助手

在现代社会，人们常常依赖各种工具来提高效率和生产力。但是，有些时候，我们可能会发现自己面对的是那些没有任何外部帮助的情况。在这种情况下，自我激励就成为了我们最重要的工具。以下是一些关于如何通过自我激励实现目标的策略。

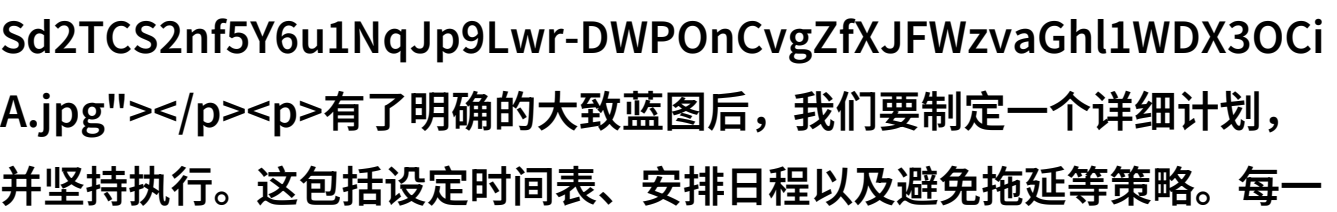
设定明确的目标

为了成功地激励自己，我们首先需要设定清晰、具体且可衡量的目标。这样的目标能够为我们的努力提供方向，并帮助我们跟踪进展，这样就能更好地保持动力和专注。

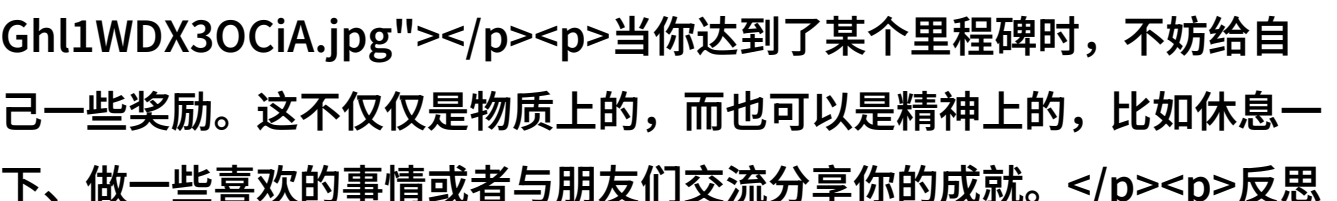
分解大任务

大而复杂的任务往往让人感到压力过重，从而导致动力消失。因此，我们应该将大任务分解成一系列小步骤，每完成一步都能获得满足感，这种正反馈可以有效地推动我们的行动。

制定计划并执行

有了明确的大致蓝图后，我们要制定一个详细计划，并坚持执行。这包括设定时间表、安排日程以及避免拖延等策略。每一次成功完成计划中的一个环节，都能增强我们的信心。

自我奖赏机制

当你达到了某个里程碑时，不妨给自己一些奖励。这不仅仅是物质上的，而也可以是精神上的，比如休息一下、做一些喜欢的事情或者与朋友们交流分享你的成就。

与调整

成功并不意味着停止思考。我们应该经常反思自己的过程，看看哪些方法有效，哪些还需要改进，然后根据反馈进行相应调整。这有助于我们持续提升自己的工作效率和生活质量。

保持积极的心态

心态决定一切，一旦形成了积极向上的心态，就能在遇到困难时找到解决问题的方法，而不是被挫折所击垮。在挑战中寻找机会，在失败中学习经验，这样的心态才能带领我们走向成功。

[下载本文pdf文件](/pdf/235036-自我激励的力量无需工具即可成为自己最好的助手.pdf)