

小升呢

作者: 某人



寫在前面...

這是一本**小小書**，因為它是「升呢」這本小書的**精簡版**。

但它其實並非一本書；它是一個整合，也就是說它**不是一種原創**。

它整合了提升自我的多種流傳方法與解釋，所以你也可以把它當成**一種報告**，一種閱讀報告，閱讀的對象不是一本書，而是眾多人流傳提升自己的各種方式。

亦因如此，你會發覺內容可能有點老生常談，但老生常談的未必一定是**一種錯誤無用**，它也可以正確有用，而且也可當成溫故知新，又或提醒。

你更會感覺部份內容不斷重覆，重覆之處，可以只是江郎才盡的**一種重覆**，亦可以是重點，更可以是各種流傳的方法中的共通處。

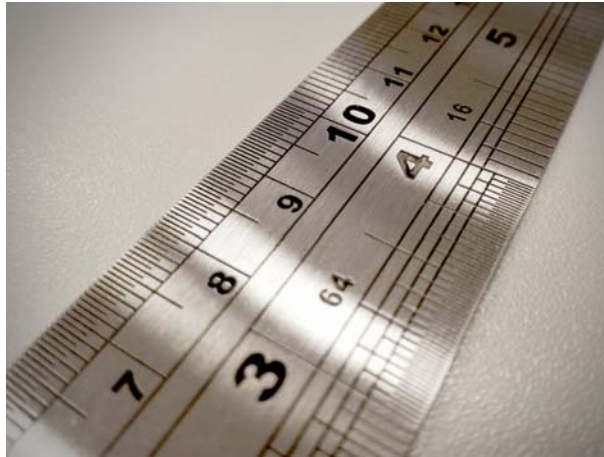
小弟希望你能從這份報告中，找到合適你提升自己的方式，同時開始積極行動。

某人
2023 年春

目錄

1. 為何為人生建立標準?
3. 設定個人標準的人，有什麼特徵?
5. 不為迎合朋友或家人，來調整你的標準...
7. 提高標準也有缺點...
9. 如何提升人生標準?
11. 未來? 未知!
13. 推動自己提升人生...
15. 目標，設定和實現...

1. 為何為人生建立標準？



在人生中建立標準的原因有很多，以下是其中六個令人信服的理由：

1. **表現水平**：通過制定和堅持個人標準，可以在生活中提高自己的表現水平。這有助於更好地完成工作和達成目標。
2. **增強自信**：設定個人標準可以幫助你了解自己的優點和不足，進而增強自信心，對自己的能力更有信心。
3. **培養自律**：個人標準可以幫助你培養自律性，進而更好地控制自己的行為和情緒，以達到更高效率的生活方式。
4. **良好關係**：通過設定個人標準，你可以更好地了解自己和他人之間的期望，進而維護良好的關係。
5. **自我價值**：通過設定個人標準，你可以更好地了解自己的價值和成就感，進而提高自我價值感和自我肯定感。

3. 設定個人標準的人，有什麼特徵？



設定個人標準的個人通常表現出一些行為特徵，這些特徵反映了他們對生活和工作的態度。以下是七個這樣的特徵：

1. **目標導向**：設定個人標準的人會更加注重自己的目標和方向，並且會為此不斷努力。
2. **高自律性**：個人標準的設定需要一定的自律性，因此這些人通常會表現出較強的自律性和自我控制能力。
3. **積極主動**：設定個人標準的人通常會積極主動地追求自己的目標和理想，並且會不斷探索新的可能性。
4. **焦點集中**：個人標準的設定需要專注和集中注意力，因此這些人通常會更加專注於自己的目標和工作。
5. **持續改進**：設定個人標準的人通常會不斷反思自己的表現和工作，並且會尋求持續改進和進步。

5. 不為迎合朋友或家人，來調整你的標準...



通過調整自己的標準來迎合朋友或家人是不明智的，因為這種做法可能會對自己造成負面影響，甚至影響到個人的自尊心和自我價值感。以下是一些可能的原因：

- 1. 可能會失去自我**：如果一直試圖迎合別人的期望，可能會導致自我意識的流失。這可能會導致你感到不知道自己真正想要什麼，並且失去了對自己的信心。
- 2. 失去個人成就感**：設定自己的標準，達到自己的目標，可以幫助人們感到自己有成就感。但若你一直試圖迎合別人的期望，你可能會失去這種成就感，並會讓你感到失落和不滿足。
- 3. 受到別人的影響**：如果你一直試圖迎合別人的期望，你可能會開始將別人的價值觀和標準視為自己的。這可能會導致你失去自己的判斷能力，讓別人的意見主導你的生活。
- 4. 造成關係的問題**：如果你經常迎合別人的期望，可能會讓別人產生依賴和期望，這可能會導致關係出現問題。此外，如果你不斷地迎合別人的期望，可能會讓你覺得受人控制，這可能會導致你對關係產生反感和不滿。

7. 提高標準也有缺點...



提高標準可以幫助人們更好地發揮自己的潛力，實現自己的目標和夢想。然而，提高標準也可能帶來一些鮮為人知的缺點，以下是其中八個：

1. **不滿足感**：當人們提高自己的標準時，他們可能會感到更難滿足，因為他們的期望更高。這可能導致不滿和失望感。
2. **焦慮壓力**：當人們提高自己的標準時，他們可能會感到更多的壓力和焦慮，因為他們需要更加努力地工作才能達到自己的目標。
3. **完美主義**：當人們不斷地提高自己的標準時，他們可能變得完美主義，對自己和別人的表現要求過高，這可能會導致過度壓力和情感問題。
4. **時間管理**：當人們提高自己的標準時，他們需要更多的時間和努力來完成任務，這可能會導致時間管理上的困難。
5. **社交問題**：當人們提高自己的標準時，他們可能會變得更加孤立，因為他們對自己的要求和期望不同於其他人。

9. 如何提升人生標準？



以下是 10 種強大的技巧，可提升您的人生標準：

- 1. 設定具體的目標：**首先需要確定自己想要達到的目標，並且確定這些目標對自己非常重要；明確的目標可以幫助您更好地了解自己想要的東西，並激勵您更加專注和有目的地追求這些目標。
- 2. 難度適中的挑戰：**選擇具有挑戰性但不會讓您失望或挫敗的目標。這樣可以幫助您提高自己的技能和表現，並激勵您保持積極的態度；不斷挑戰自己的舒適區，接受新的挑戰和機會。這樣可以幫助您拓展自己的視野和經驗，並獲得更多的成長和機會。
- 3. 建立自己價值觀：**建立自己的價值觀可以幫助您確定什麼是重要的，什麼是有意義的，並有助於您決定如何行動。
- 4. 瞭解優點和缺點：**了解自己的優點和缺點可以幫助您確定自己的目標和設定更高的標準，並且更好地理解自己和他人。

11. 未來? 未知!



克服對未知的恐懼可以是一個漫長艱鉅的過程，但以下是一些可以幫助你克服這種恐懼的技巧和建議：

- 1. 認識自己恐懼**：首先，試著了解你對未知的恐懼是什麼。是對失去控制的恐懼，還是對未知結果的不確定性感到不安？對於你的恐懼有所了解，可以幫助你更好地處理它。
- 2. 瞭解恐懼信息**：如果你對未知感到不安，嘗試尋找更多關於它的信息。知道越多，你就越有可能釋放恐懼，並對未知事物感到舒適。
- 3. 常與他人交流**：與朋友、家人或心理學家交流可能有助於你處理你的恐懼。和他人談論你的感受和恐懼可以讓你感覺到你不是孤單的，也可以從別人的經驗中獲得幫助。
- 4. 漸進式地暴露**：當你試圖克服恐懼時，逐漸進入它可能是一個好的方法。對於一些人來說，一次性面對恐懼可能會更加困難。逐漸增加你所害怕的事情的程度，這樣你就可以逐步地將自己暴露在恐懼中，並且可以緩慢地增加你的信心。

13. 推動自己提升人生...



當我們開始實施積極的人生改變時，有時候可能會遇到挑戰和阻礙，這可能會讓我們失去動力和積極性；實施積極的人生改變需要一定的毅力和決心，但在這過程中保持積極性同樣很重要。以下是 12 種保持積極性的方法：

1. **拆分目標**：大目標可能看起來很遙遠，容易讓我們失去動力，將大目標拆分成更小的、可管理的目標，每次只專注於一個目標。
2. **良好習慣**：培養一些健康、積極的習慣，例如每天早晨運動、讀書、寫日記等。
3. **獎勵自己**：當您完成了一個目標時，給自己一些小獎勵，這可以激勵您繼續前進。
4. **確定優先**：確定您的優先事項，以便您可以專注於最重要的事情。
5. **積極思維**：學會審視問題的積極面，並尋找解決問題的方法。

15. 目標，設定和實現...



當我們想要實現目標時，設定和實現目標的秘訣有很多。以下是其中的一些秘訣：

1. **具體目標**：確定目標的具體性，比如明確的時間、數量、質量等，這樣可以讓目標更加明確。
2. **優先順序**：確定目標的優先順序，這樣可以集中精力實現最重要的目標，進而實現更高的效益。
3. **明確動機**：確定設定目標的動機，這樣可以保持動力，以達到更高的成功機會。
4. **拆分目標**：把一個大目標分解成多個小目標，每個小目標都是可實現的。這樣可以保持進度，減少失敗的機會。
5. **制定計劃**：制定一個明確、可行的計劃，並細分實現目標所需的步驟和時間。這樣可以確保目標的實現。