

如何克服性格劣势

好性感的养成并非一朝一夕之事，而是需要通过科学的方法和长期的训练。下面以“克服懒惰”和“战胜自私”为例，一起探索好性格的养成过程，我们希望有执行力的同学能够得到启发，获得力量。

懒惰，离我远点！

适应症状：懒惰、无聊、厌倦、没劲

制胜法宝：积极、科学、立刻的行动

懒惰从根本上说是一种心理和行为上的无力状态，它的表现形式多种多样，包括极端的懒惰和轻微的犹豫不决。沮丧、悲观、惧怕等都会引起懒惰，使人无法按照自己的愿望进行活动。

在我们的学习和生活中，懒惰有这样的具体表现：

(1) 不想看书、不想做作业，什么都不想干。

(2) 不爱从事体育活动，心情也总是不愉快。

(3) 日常起居极无秩序，不讲卫生。

(4) _____

(5) _____

(6) _____

其实，战胜懒惰并不难，积极，科学，立刻的行动就是一把制胜的“利刃”。如果每个人都是一辆性能优良的跑车，那么积极、科学、立刻的行动则是汽车的发动燃料，这珍贵的能量，能让暂时休眠的跑车迅速点火，全速起跑。以下我们通过训练来看是否能改变。

1、制订合理计划，让生活更规律

时间段	具体内容	要求	完成情况	奖惩
6:00-6:30	起床、洗漱	不赖床、不拖延		

一周后总结：

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

2、选择喜欢的运动，让身体先动起来。

运动项目	益处	要求	完成情况	奖惩

友情提醒：运动项目是自己感兴趣的，会比较容易坚持；有的项目若不能每天坚持，尽量要求自己每周几次。

一周后总结：

自私，离我远点！

适应症状：自私、推卸责任、不会关心他人

制胜法宝：感恩、分享、尝试点滴付出

自私，是指以自我为中心，只为自己打算，只图自己利益，甚至为了自己利益而损害他人的利益。自私的人，很难收获珍贵的友情，因此人际关系也常常较差。在我们的学习和生活中，自私有这样的具体表现：

- (1) 同学有困难从不出手相助；
- (2) 自己明明会做的题，但别人向他请教时偏偏说不会；
- (3) 好吃的饭菜端到自己面前，不考虑父母和家人的需要；
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____