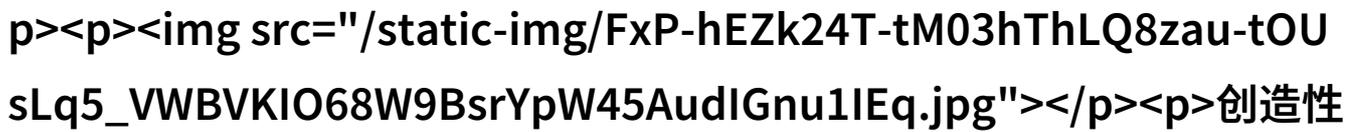
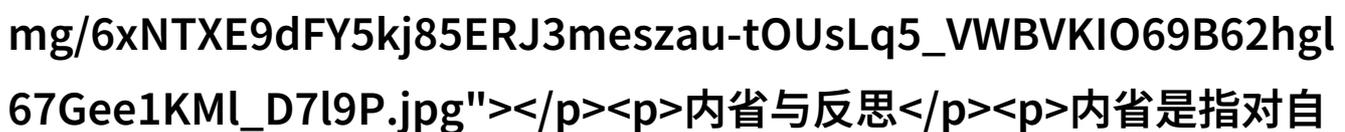


自我提升的艺术如何在没有特定工具的情

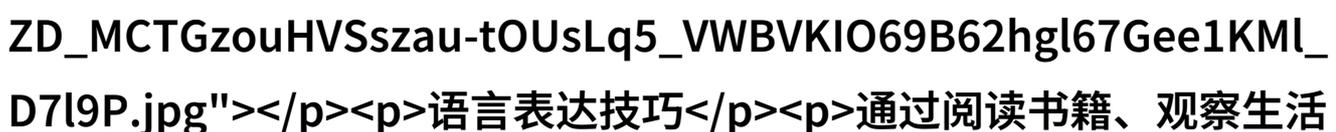
自我提升的艺术：如何在没有特定工具的情况下成为更好的自己

创造性思维的培

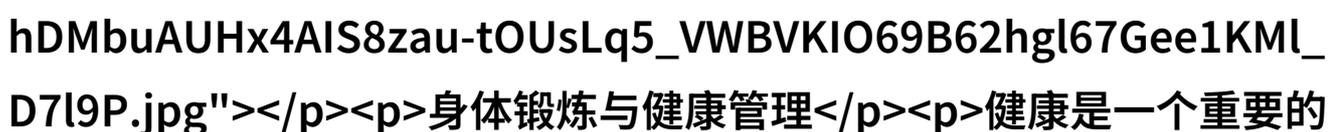
养在缺乏具体工具的情况下，首先要培养的是创造性思维。通过观察周围环境、人际互动和日常生活中的各种情况，可以激发自己的想象力和创新能力。这种方式虽然不依赖于传统意义上的“工具”，但却是极为有效的自我提升途径。

内省与反思

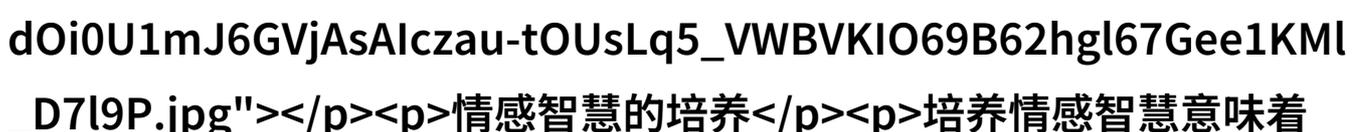
内省是指对自身思想、情感和行为进行深入探究，而反思则是在内省基础上，对过去经历进行总结分析。这两者结合起来，不仅可以帮助我们认识到自己的优点与不足，还能指导我们的学习和发展，是一种无需任何外部设备即可进行的自我提升方法。

语言表达技巧

通过阅读书籍、观察生活以及与他人的交流，我们可以不断提高自己的语言表达技巧。在没有专门练习材料的情况下，这种方式同样能够锻炼我们的思考能力和沟通技巧，从而促进个人成长。

身体锻炼与健康管理

健康是一个重要的人生资本，而身体锻炼是一种最基本不过的自我提升手段。不需要任何特殊设备，即便是在户外，也可以通过跑步、跳绳等运动来增强体质，提高免疫力，并且增添活力。

情感智慧的培养

培养情感智慧意味着理解自己及他人的情绪，以及学会处理复杂的人际关系。这个过程并不需要任何特别的手段，只需在日常生活中积极参与社会活动，与不同背

景的人交流，自然就能逐渐掌握这一技能。

目标设定与规划

设立明确目标并制定相应计划，是个人成长不可或缺的一环。这一过程不仅要求理性思考，而且还涉及到时间管理等实际操作技能，无论是在工作还是私人生活中，都能大大提高效率，为实现目标打下坚实基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/361561-自我提升的艺术如何在没有特定工具的情况下成为更好的自己.pdf)