



链滴

如何提升自我素养

作者: [Lee981265](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1549937490980>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

很多女孩都说我是一个直男!!!

那么如何改变自己呢?

情操 + 情商 = 完美?

```
<div id="music163player">  
  <iframe frameborder="no" border="0" marginwidth="0" marginheight="0" width=280 height=86 src="//music.163.com/outchain/player?type=2&id=110761&auto=0&height=66">  
    </iframe>  
</div>
```

```
<!-- more -->
```

在我们的生活中，我们不但要让我们的物质世界获得满足，作为万物灵长的我们，还应该注重我们内心世界的渴求，去获得我们内心世界的满足，去丰富我们的精神世界，让我们的内心世界不再是一片荒芜的沙漠，去做一个有才情的人，那么，如何去丰富我们的精神世界呢?如何去培养我们的情操呢?

情操的培养

热爱读书

想要培养我们的情操，首先要热爱读书，所谓书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，崇高的道德操守来源于一代又一代人的积累，只有从书中汲取养分，我们才能不断的成长，才能够真正地培养和提

不断反思自己

想要培养自己的情操，就要不断反思自己，只有不断反思自己，才能够不断的提高自己，同时在反思自我中，我们也在提高我们的情操，让我们更加的完善，做更好的自己。

关爱他人

所以情操，就是道德操守，要想培养情操，就应该从自身出发，推己及人，像关爱自己那样去关爱他人，只有这样才能算是一个有情操的人，因此在生活中，我们应该更多地关爱别人。

宽广的胸襟

有情操的人，他们有气度，有胸襟，不会因为他们的无意一句话而发怒，也不会因为别人无意的错误而生气，他们懂的宽容别人。他们对自己严格要求，但他们对别人要求宽松，只有胸襟宽广的人

才能成为有情操的人。

谦虚

有情操的人，他们不会整天夸夸其谈，不会整天吹嘘自己，也不会整天奉承别人，有情操的人懂的谦虚，他们不会自满，他们愿意接受别人的批评，所以他们能都不断提高自身的素养和情操，所以想要做有情操的人，一定要学会谦虚。

生活阅历丰富

只有经过岁月洗礼的人，他们才能够不断丰富自己，不断提高自己，让自己变得更加优秀，同样也只有这样才能培养自己的情操，培养情操是一个长期的过程，只有拥有丰富的生活阅历，慢慢地培养，坚持不懈才能够做一个有情操的人。

高情商的培养

生气的时候尽量不要说话

人每当生气的时候，肾上腺素会大量分泌，情绪会不受控制。

- 和关系不好的陌生人生气时

和陌生人生气时会毫无顾忌的说一下难听的话甚至粗鄙之语，你讲的越多对方可能越生气，最糟糕的是发生肢体冲突

- 和亲人或者爱人生气时

有时候你或者是在气头上说话没有分寸，一旦说出令人伤心的话得不偿失，毕竟是我们所亲所爱，没有过不去的坎。

说话的语气一定要和气

有时候一句话不同的人说出来的效果却完全不一样呢，为什么会这样呢？正所谓伸手不打笑脸人，你有求于人或者冒犯别人时，笑着说话不仅可以掩饰自己的尴尬，还可以让对方不对你产生抵触，但是，记住不要做舔狗。

说话要有底气

吾之所爱，吾当勇敢去爱，不要表现的过于懦弱；但是不要满嘴跑火车，这样会适得其反。

说话要守诚信

古人云：‘言必信，行必果。’，说过话就要办到，切勿失信于人。

得饶人处且饶人

古人云：“人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。”，做人要大度，懂得宽容别人，这样别人就会更加尊敬你，你的威望也会上升。

要多读书

古人语：“多万卷书，行万里路。”，我们可以从书中学到很多知识不断充实自己，以史为鉴，换位思考，时刻警醒自己。

不能自负，鄙视他人

每个人诞生下来都有自己生活的权利。或许有些人诞生在王宫贵族，名门望族，有些人诞生在十恶不赦的杀人犯家里，不能以歧视的目光看待他人。获取你会谄媚首富之子，蔑视乞丐之子，殊不知三十年河东，三十年河西，莫欺少年穷！有钱人终究有一天会家道中落，没钱的人会终有一天有钱又有优势。你嘲笑别人，殊不知虎落平阳被犬欺！

切勿在背后妄论别人

古人云：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”，在背后嚼舌根是小人行径，你妄论的人在得知你的言语之后，只会使你们的关系更加糟糕。

不要记仇

古人云：“宰相肚里能撑船”，“海纳百川，有容乃大”，宽阔的胸怀和胸襟是一个高情操的人所必需的优秀品质。

切勿以己之任，加之彼身

古人云：“人无完人，金无赤足。”，或许你自己在某方面很优秀，但是别人不如你，你不能够按照自己的标准要求别人。或许别人某些方面比你优秀呢，换位思考一下呢？是不是有一些强人所难？

己所不欲勿施于人

自己都做不到的不要强加与别人

尊老爱幼

位卑未敢忘忧国

每日三省吾身

自我勉励，不可妄自菲薄，我能行！

[原文链接](https://lee981265.github.io/2019/02/11/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%8F%90%5%8D%87%E8%87%AA%E6%88%91%E7%B4%A0%E5%85%BB/?utm_source=hacpai.com)