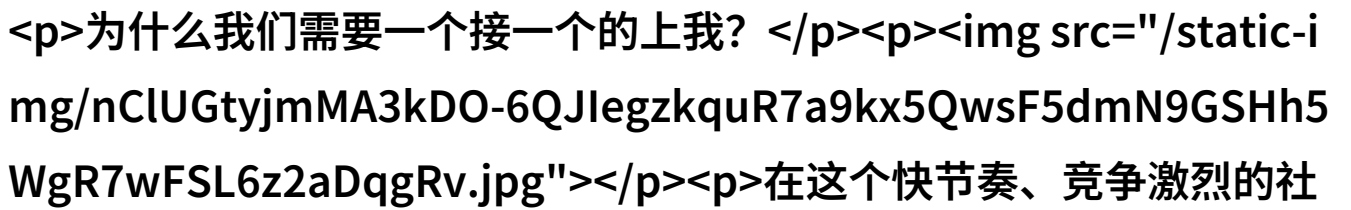


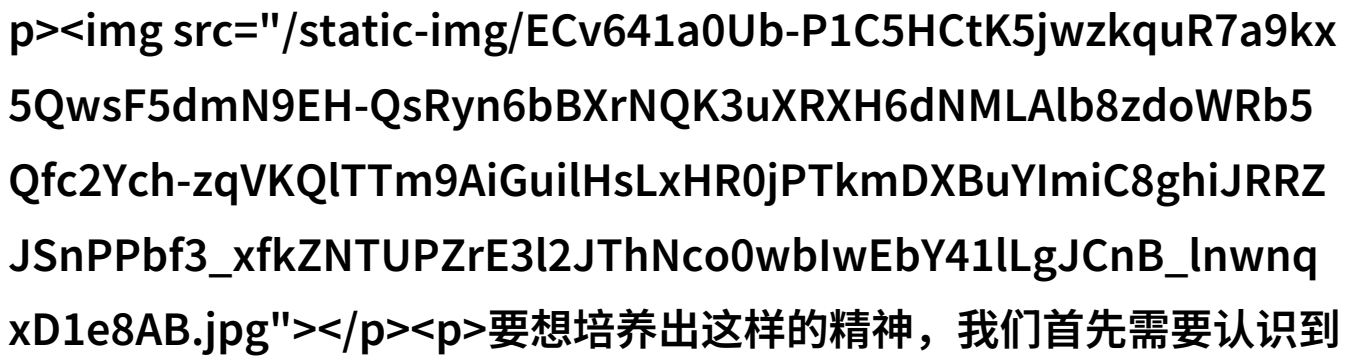
一个接一个的上我上进心十足的自我挑战

为什么我们需要一个接一个的上我？



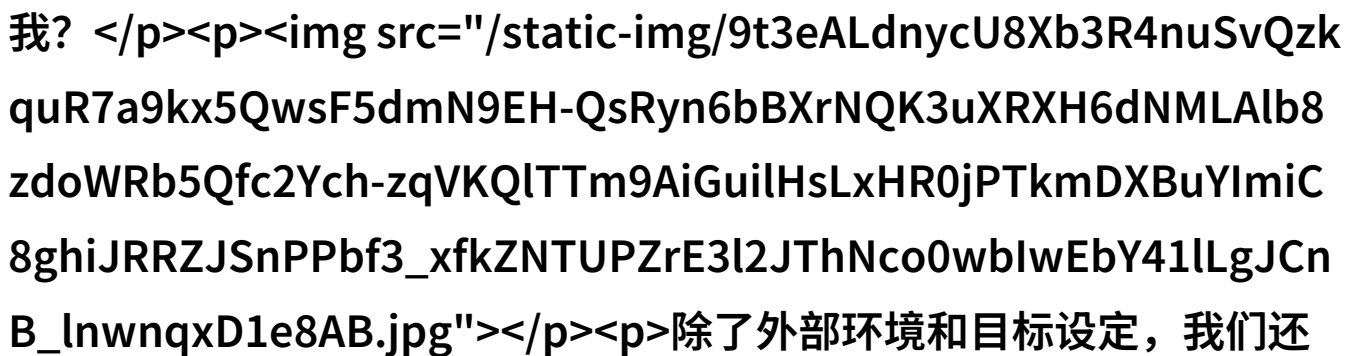
在这个快节奏、竞争激烈的社会中，成功的人往往都是那些不断追求卓越，不断超越自我的人。他们总是能够找到新的动力，推动自己向前迈进，这种精神正是“一个接一个的上我”所体现的。

如何培养出一个接一个的上我？



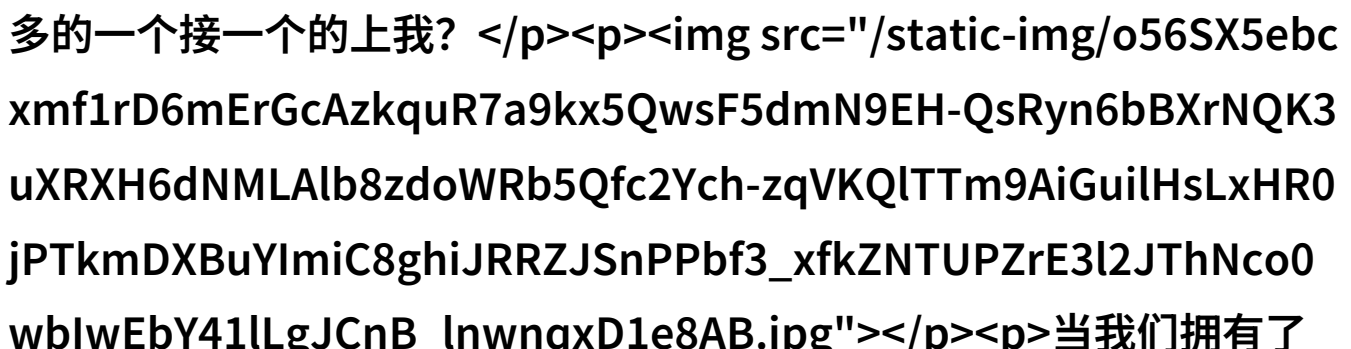
要想培养出这样的精神，我们首先需要认识到这种心态对个人成长和社会发展的重要性。我们可以从小事做起，比如每天设定一些小目标，每完成一件事情，就给自己一点鼓励。这不仅能提高效率，还能增强自信心。

如何激发内在的一个接一个的上我？



除了外部环境和目标设定，我们还需要从内部找寻力量。在面对困难时，要学会积极思考，把挫折视为成长的一部分，而不是放弃。一旦发现了内心深处那股不服输的心，那么无论遇到什么挑战，都不会轻易退缩。

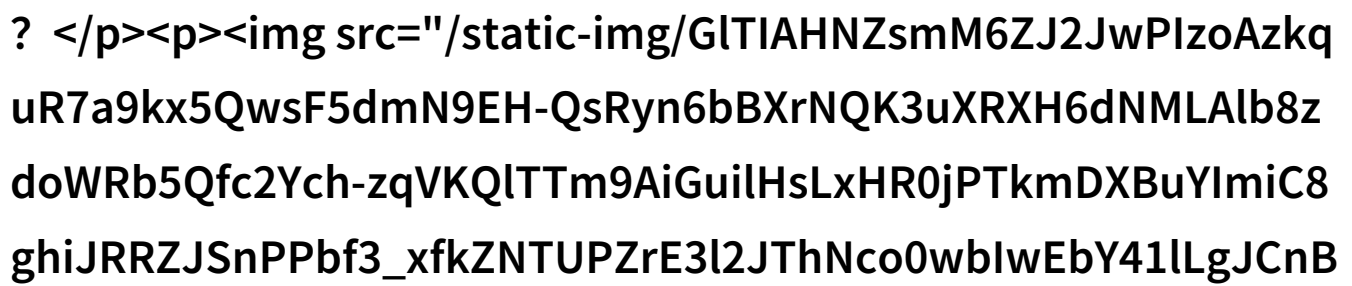
如何与他人合作实现更多的一个接一个的上我？



当我们拥有了

自己的动力和坚持，也应该学会与他人合作，因为团队协作可以带来更大的效果。当看到身边的人也在努力向上，我会感到更加有力量，从而一起创造更多美好的结果。

个人的努力是否真的能够改变世界？



虽然单个人的努力可能看起来微不足道，但如果每个人都像“我”一样持续不断地前行，那么这些累积起来的小步伐就能引领人类走向光明。所以，无论你是在工作中还是生活中，只要你始终保持那个“一”，即使很小，也足以让世界变得不同。

未来该怎样继续维护并传播这个概念呢？

为了将这个概念传承下去，我们需要通过教育，让孩子们从小接受这种精神；通过媒体宣传，让更多的人了解这一理念；同时，作为成年人的我们也要以身作则，将这种精神贯彻到底层次，为下一代树立榜样。只有这样，“一个接一个的上我”才能真正成为时代背景下的常态。

[下载本文pdf文件](/pdf/809635-一个接一个的上我上进心十足的自我挑战.pdf)