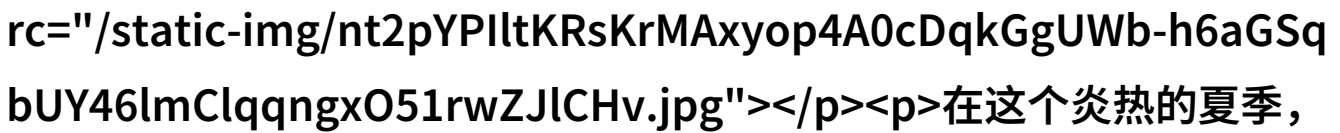


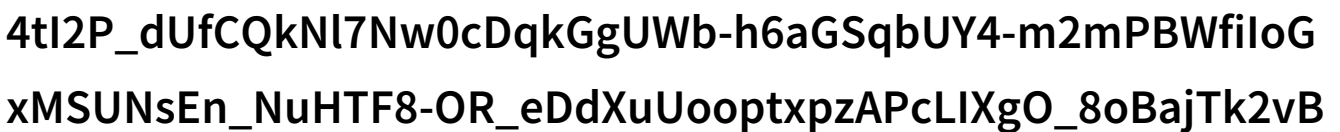
夏日女生自我提升30天计划从内而外的发育之旅

夏日女生自我提升30天计划：从内而外的发育之旅

在这个炎热的夏季，

许多女孩可能会感到无聊和压力。然而，一个有意识的自我提升计划可以帮助她们在这段时间里成长和发展。以下是对此计划的一些重要方面进行总结。

身心健康

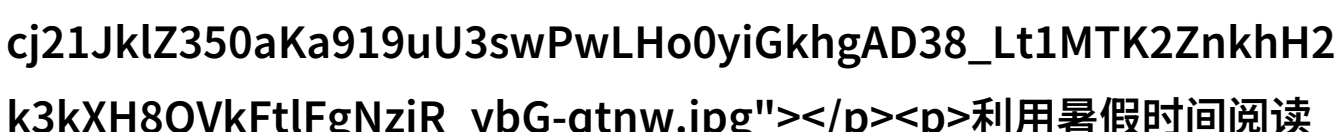
通过定期锻炼，如晨练、瑜伽或快走，可以增强

体质，并促进新陈代谢。这不仅有助于减少脂肪，还能提高整体活力，从而为接下来的学习生活打下坚实基础。

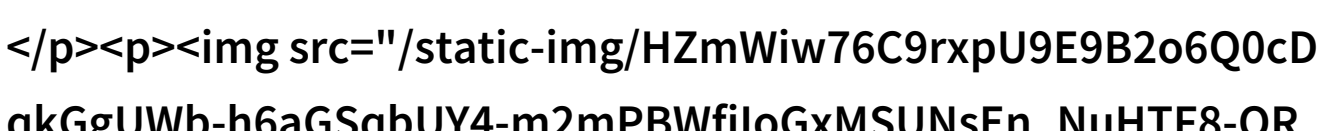
知识储备

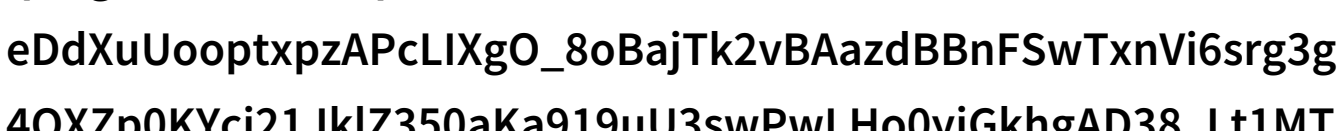
利用暑假时间阅读书籍或者参加线上课程，不仅能够拓宽视野，还能增强理解能力。选择与个人兴趣相关的内容，使学习过程变得愉悦自然。

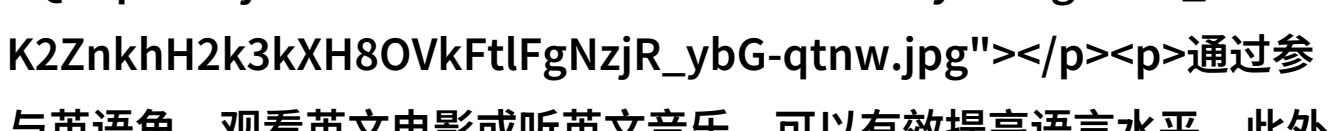
语言能力

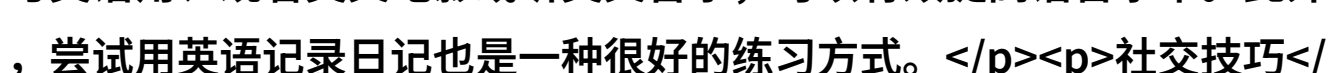
通过参与英语角、观看英文电影或听英文音乐，可以有效提高语言水平。此外，尝试用英语记录日记也是一种很好的练习方式。

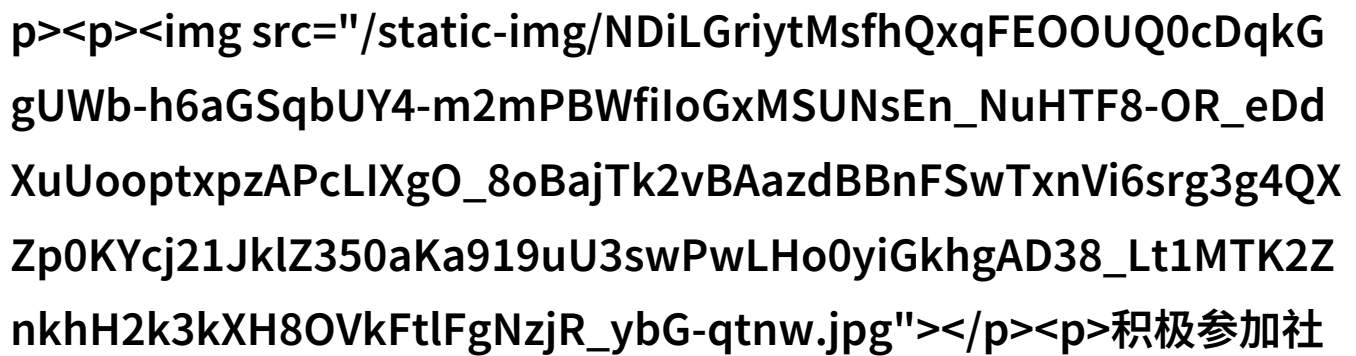
社交技巧









积极参与社团活动或组织自己的人际交流活动，如志愿服务或小组讨论，这对于培养良好的人际关系和沟通技巧至关重要。

情绪调节

学会感恩、放松身心，是情绪管理的一个关键点。可以尝试冥想、写日记或者进行创意作业来释放压力，并保持乐观的心态面对挑战。

职业规划

思考自己的职业兴趣并开始采取行动，比如阅读行业报告、与专业人士交流或者实践一些技能。这将为未来的职业道路打下坚实的基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/954048-夏日女生自我提升30天计划从内而外的发育之旅.pdf)