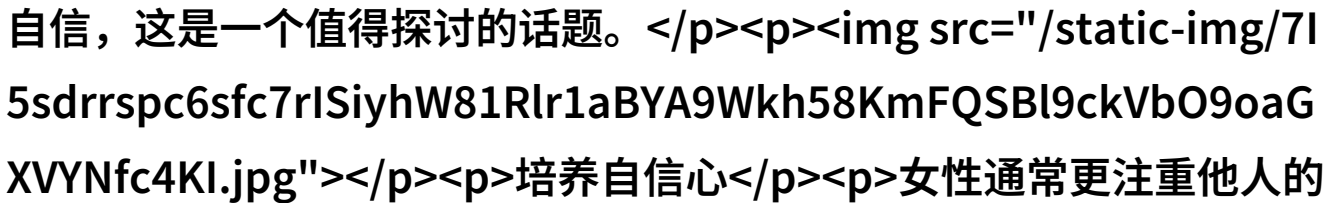
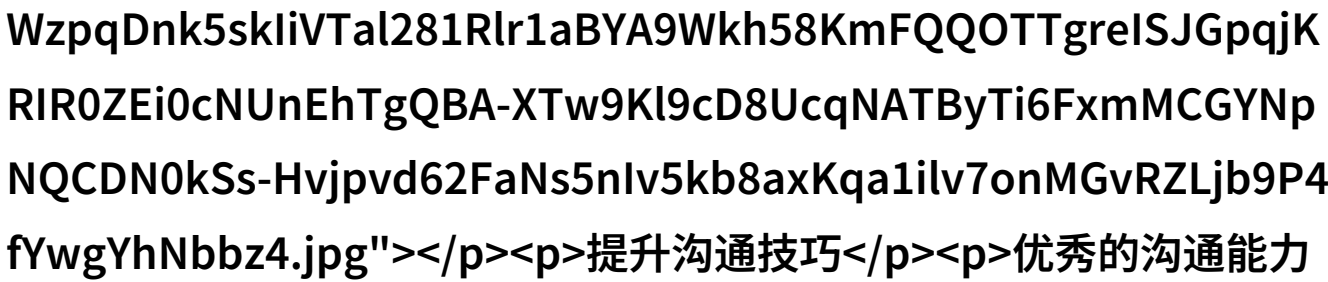


女人的魅力从服帖到自信的蜕变

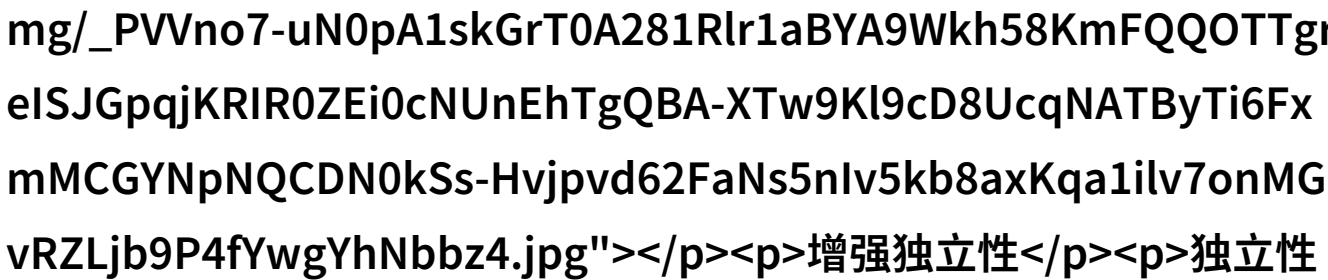
在这个快速变化的时代，女性不再仅仅局限于传统的角色，她们正在逐渐展现出自己的独特魅力。如何把一个女孩从内向、谦和到外向、自信，这是一个值得探讨的话题。



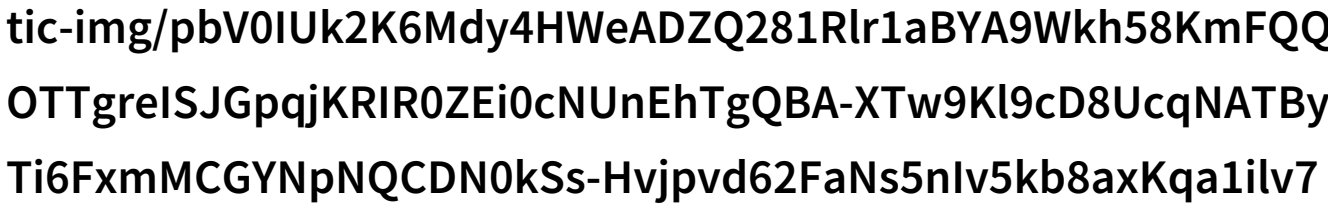
培养自信心
女性通常更注重他人的感受，而不是自己的需求。要让她变得更加自信，就需要帮助她认识到自己的价值和能力。这可以通过鼓励她参与更多公众活动，让她面对挑战，从而增强她的自我认知。



提升沟通技巧
优秀的沟通能力是建立良好人际关系的关键。教会女孩如何有效地表达自己，不只是听话，更重要的是学会倾听。她应该学习如何用清晰且有力的语言来表达自己的想法，并且能够理解他人的观点。

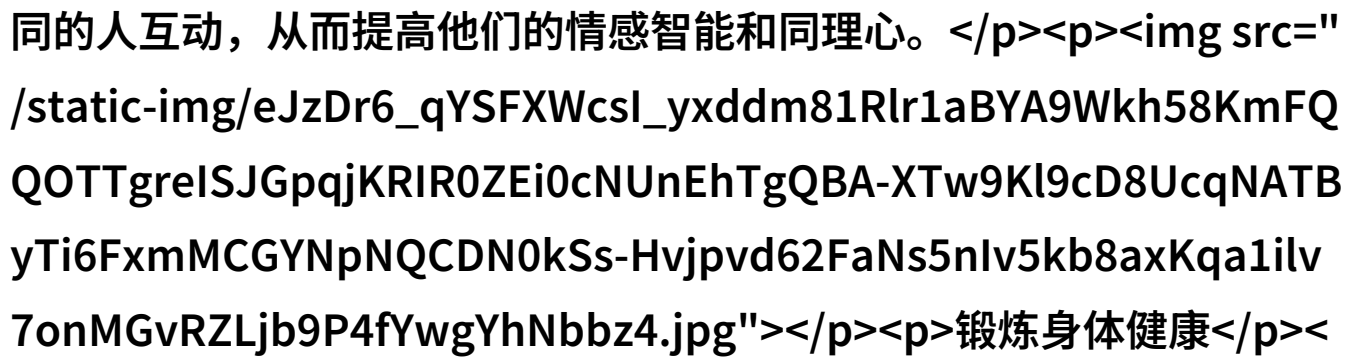


增强独立性
独立性是现代女性不可或缺的一部分。在家庭生活中，鼓励她们做决策，参与财务管理，使她们了解经济状况，并根据个人意愿做出选择。这样的经验将极大地提高他们处理复杂问题时的能力。



发展情商与同理心
情商是判断并管理自己情绪以及影响别人情绪方面的心理智力。

培养女孩的情商，可以通过各种社交活动，如志愿服务等，让她们与不同的人互动，从而提高他们的情感智能和同理心。



锻炼身体健康

健康的体态和活泼开朗的人格都是吸引人们注意力的重要因素之一。鼓励女性定期运动，不仅能保持身体健康，还能释放压力，有助于改善精神状态，使其显得更加有活力和优雅。

追求个性的发挥

个性化是现代社会强调的一个重要特质，每个人都应找到属于自己的风格。在生活中支持女孩子尝试不同的兴趣爱好，无论是在艺术创作还是科技创新上，都给予她们自由空间，让她们发现并展示自身独特之处。

[下载本文pdf文件](/pdf/951540-女人的魅力从服帖到自信的蜕变.pdf)