

# 《魅力女人灵修之旅》

-----李培英

## 【培训背景】

每个女性都希望自己被别人称为成功的魅力女性，每个女性都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女性不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感到迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡，梦想在忙碌中枯萎。如何使自己摆脱困境、脱颖而出成为女性中的佼佼者，这是需要不断的修炼和不断的获得。

## 【课程收益】

- 1.如何以事业增添自己的魅力
- 2.如何以学识展现自己的智慧
- 3.如何以气质展示自己的优雅
- 4.如何以品位体现自己的女人味

【培训对象】女企业家、女性高管、女性职员等渴望提升女性魅力

【培训时间】2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### 模块一:职场篇

#### 第一部分：驰骋攻略——成为最受青睐的人

- 1、没有任何借口，勇于承担责任
- 2、忠于你的企业
- 3、与客户进行优质合作
- 4、做一名精业的职业女性
- 5、与上级沟通的艺术
- 6、不做企业里的“应声虫”
- 7、捕捉晋升的良机

#### 第二部分：方法制胜——在思考中高效工作

- 1、带着思考去工作

- 2、提高时间的使用效率
- 3、请拿出结果
- 4、把脉细节，做最好的自己
- 5、复制他人的成功经验
- 6、给自己定位

### 第三部分：交际法则——让自己成为焦点

- 1、寻找你的贵人
- 2、提升你的人气
- 3、做一个善于交谈的职业女性
- 4、闲谈莫论人非
- 5、职场里的化险为夷

### 第四部分：礼仪要领——打造魅力四射好形象

- 1、白领着装有讲究
- 2、交换名片的礼仪
- 3、学会职场道歉
- 4、进出电梯有礼貌
- 5、称呼使用要恰当
- 6、接打电话要文明
- 7、接发邮件的礼仪
- 8、迎来送往的学问

### 第五部分：惯性成功——培养良好的工作习惯

- 1、习惯决定职场成败
  - 2、不断进取，积极奋进
  - 3、不畏挫折，坚持到底
  - 4、自动自发，全力以赴
  - 5、大胆想象，积极创新
  - 6、每天都要进行自省
  - 7、改正习惯其实很简单
- #### 六、上司统御——培养自己的领导才能
- 1、打造自己的领袖气质
  - 2、掌握与下属沟通的方法

- 3、积极处理矛盾与冲突
- 4、激活你的下属
- 5、善于运用权力
- 6、克服女性**领导者**的弱点

## 模块二：和谐生活篇

### 第一部分：恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

- 1、内心的照片
- 2、婚姻六大致命伤
- 3、爱、性、共同生活
- 4、什么是健康的心理
- 5、结婚对象的三大致命缺点
- 6、如何维持恩爱和谐
- 7、当婚姻已经破裂

### 第二部分：职业女性的智慧与修养

#### 一、智慧是女人永远的春天

1.人是何而来？为关系而来，人（一撇一捺相互支撑，三点构成三角形最稳定，传统文化一生二二生三三成万物，形成关系网）

- 1) 哲学维度——三大关系：人与人、人与自然、人与自己
- 2) 时间维度八大关系：母子关系、父子关系、伴侣关系、亲子关系、社会关系、金钱关系、身体（健康）关系、死亡关系
- 3) 家庭角度——三大关系：夫妻关系、亲子关系、婆媳关系
- 4) 夫妻关系——三大关系：经济关系、性关系、沟通关系

问题背后是目标，抱怨背后是渴望；满足即消退，到达及离开。

5) 人脉关系的角度，有一个理论叫做“六度空间”，也叫“六度分割”。

通俗的理解就是，你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过6个，也就是说，最多通过6个人你就能够认识任何一个陌生人。这说明人与人之间存在着“弱联系”，陌生人通过各种关系认识后就变得不再陌生。

#### 2.从脑科学角度认知男女两性

- 1) 差异性（思维方式——例如“问路”、情绪、表达方式）
- 2) 和谐相处

### 3) 提升女性性商

女性扭转关系的能力是男性的 18 倍，女性在家庭里拥有 80% 的决策权。

推荐书籍《荷尔蒙战争》、《脑内乾坤》、《她力量》、《男人来自火星，女人来自金星》、《界线》系列 5 本、《性别智商》

#### 3. 处理和谐关系的三大法则：

1) 序位法则

2) 整体性法则

3) 施受平衡法则（度的掌握、界限）

#### 4. 启动感受就启动了智慧

我们的身体感受联通心灵，是心灵的显示器。好好善待它，心柔顺了，事业就会蒸蒸日上，家庭就会幸福美满。

做“四韵”女人：脸上有神韵、颈上有风韵、胸中有底蕴，脚下有律韵

修“四xing”：修形、修型、修性、修行

{修性：修性格（情绪——调适）、修两性（亲密关系）、修性商（柔性处理）}

## 二、修养是女人一生的“时尚”

### 1、有具内涵的容貌

性格写在脸上，人品映在眼中，生活方式显现于身材，情绪起伏表露于声音，态度看手势，家教看站姿，审美看衣服，层次看鞋子，爱不爱干净看指甲，好不好打扮看头发，投不投缘吃一顿饭就能知道…… “以貌取人”中的“貌”不但是外表，更融合了眼神、谈吐、气质以及许多小细节而成。

我们的脸，

是我们心境的蛛丝马迹，

是我们人格的蛛丝马迹，

是我们思想的蛛丝马迹，

是我们的经历、我们的内心的象征和表象。

所以陈丹青说：在最高意义上，一个人的相貌，便是他的人。

关于个人形象，在朱镕基谈退休生活中特别提到穿衣戴帽，无论年轻还是年老，你的形象是家庭的招牌和子女的脸面。你自己不在乎，但很多人是在乎的。

亚里士多德这样的哲学家都说“美丽比一封介绍信更具有推荐力”

请相信相貌是能逐步改变，尤其是美好的相貌是会由内而外散发出一种吸引力，让见者不知不觉心生倾慕。

1. 相由心生：25岁之前父母给与，25岁之后自身修为（幸福度、自我接纳、保养、审美能力、社会地位、生活层次、经济水平等）通通写在脸上

表情是瞬间的相貌，相貌是凝固的表情。

2.与年龄、职业、性格、气质、个人品味、自我风格、文化修养、社会审美、流行趋势相符的容貌

3.美学的真正意义是启迪人灵魂的成长

2、学问改变气质

1.女人不能停的三件事情：不能停止美丽（美丽使你自信）、不能停止学习（学习使你智慧）、不能停止赚钱（赚钱使你自由）

2.没有白白走过的路，每一步都算数；胸藏文墨虚若谷，腹有诗书气自---董卿；

3.提升认知，拥有大格局

4.思想独立、人格独立、精神独立

5.读一些无用的书，做一些无用的事，花一些无用的时间，都是为了在一切已知之外，保留一个超越自己的机会。

四、和谐完善是最高境界

五、首先是人，然后是女人

六、成熟女人的修养目标

七、心理平衡 10 法

八、永葆吸引力的 10 个秘诀

九、精品女人 10 大特质

十、心灵修养

第三部分：魅力是女人一生的灵魂

1、男人眼中的魅力女人

2、暗香盈袖的女人味

3、让自己随“变”而变

- 4、把男人当世界去爱
- 5、魅力女人 5 贴爱情保鲜方
- 6、抓住健康的 17 条建议
- 7、成就完美妻子 4 要素
- 8、情绪与[压力管理](#)

课程总结与回顾