

# 《职业女性的智慧与修养》

## 【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】

### 第一讲 智慧是女人永远的春天

#### 一.人是为何而来？

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。

## 二.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》

## 三．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）

## 四．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。

世界上没有“感同身受”，只有“身受感同”。

身体(feeling)，情绪 (emotion) ,大脑 (thinking)

【共情】：共情 (Empathy) 是基本情商力，指的是你我有能力理解对方的感受（共情感受：我理解你的心情），想法（共情想法：我知道你是怎么想的），并能在这。。

个基础上采取合宜行动（共情行为：我采取行动来帮助你感觉好一点）。共情能力，大约在 3-5 岁进入启蒙关键期，是心里成熟，人际交往的关键能力。

## 第二讲 修养是女人一生的“时尚”

什么是修养？

杨绛曾说过：“灵性良心人人都有，经常凭灵性良心来克制自己，就是修养。”

《人性的弱点》中有段话：

“精神是最高形式的美。对最高形式的美来说，温柔的、高贵的性情无疑是最不可缺的，它可以令平凡的面孔焕发出光彩。”

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）}

一．有内涵的容貌

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

二．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。