

职场女性解压魔鬼训练 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_A5_B3_E6_c123_394071.htm 在选择正式报名之前，请你考虑清楚是否已经决定选择这样一种“透支生命”的生活，因为一旦加入，你就不能选择退出。训练一 战斗技能智慧 应对目标美丽 实战训练法则你要记住，25岁以前的女人，只要靠青春就可以吸引人，但25岁以后，你就得靠智慧。所谓的腹有诗书自华，你除了要有最基本的修饰自己外型的基本功力，还要有良好的教养，丰富的学识，优雅的谈吐，不俗的趣味。结婚以前，你出色的是气质，结婚以后，你吸引人的是风韵。你可能不漂亮，但是有魅力(美丽)。战斗技能是“透支”特种兵的基本训练，包括熟练掌握“本军”和“外军”的各种“武器”，比如说良好的谈吐，游刃有余的社交能力，积极向上的工作热情，以及正确对待和处理自己和老板在关系。不想做“花瓶”的你当然得掌握自己的“生存发展术”你要在自己的工作领域里无所不能，迅速地建立起自己的工作体系；你要在自己的领域里找到最适合自己的也最能满足自己的娱乐方式；你还得能敏锐地把握行业的发展趋势，保证自己不要落伍……总之，如果你有足够的智慧，你就可以不用太在意年龄的界限，比较随意地“透支”自己的美丽。你可以在20岁的时候把自己装扮成一个嬉皮士，在30岁的时候打扮成公主参加化妆舞会，40岁的时候可以在老公和朋友面前做一个爱娇的美眉。如果你愿意，还可以让同事忽略你的年龄，和随便哪一个年纪的男孩女孩打成一片，不分彼此。训练二 机动能力知识 应对目标金钱 实战训练

法则你会开车吗？最好还能开游艇开摩托以及任何一种机动装置。你电脑应用熟练吗？你熟悉最新的软件的功能吗？你十分关注新的改变效率的方式吗？对了，你还得能够熟练地排除以上技能应用中的故障，以免成为现代工具的“奴隶”。知道吗？如果你具备上面的素质，你不用害怕失业，不用害怕没有钱花养活不了自己。你可以放心地去贷款买车买房，你可以随意小奢侈一下。当然你可以不以以上的技能为职业的，但是你拥有了这些技能，即使失业，你还怕找不到事做吗？

训练三 渗透技能朋友 应对目标孤寂 实战训练法则

首先你要清楚，并且时刻提醒自己：你必须有朋友，真正的朋友；你要关心朋友爱护朋友；你必须和朋友保持适当的距离，明白朋友是一种可以很紧密也可以很松散的关系，就像两个刺猬和两朵玫瑰花不能靠得太近。拥有朋友是你的财富。当然朋友还可以分好多种，有志同道合的，有心心相印的，还有可以互相合作的。互相合作的朋友能给你带来物质的财富，但心心相印的朋友给你的，是心灵安慰，至少你们可以互相娱乐也可以分享娱乐。因为你首先是一个人，然后是一个女人，因为即便你再怎样坚强，甚至你结婚生子有父母亲人呵护，你还是需要朋友。而如果你还是单身，那么你更需要朋友，至少他(她)可以在你生病的时候跑来照顾你。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com