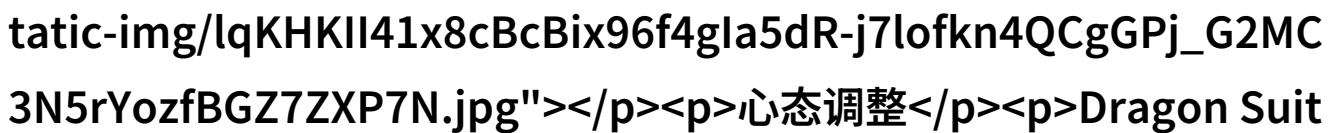
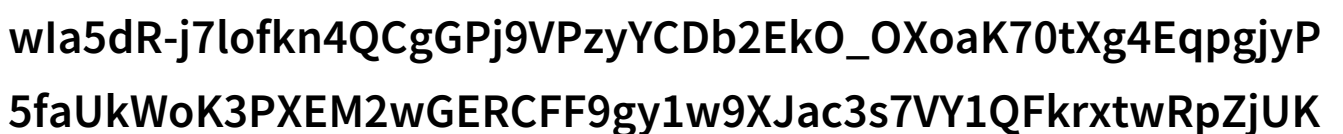


修养龙套提升生活品质的实用指南

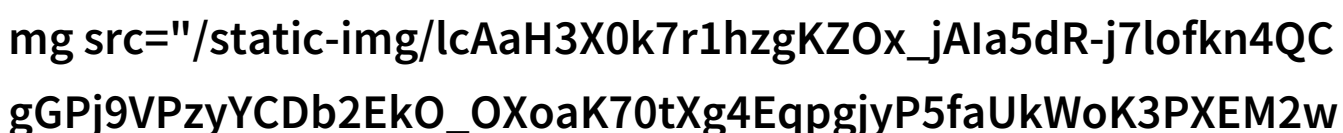
在现代社会中，随着工作压力和生活节奏的加快，对于如何更好地提升个人素质和生活品质，有关“龙套自我修养”的话题逐渐成为人们关注的焦点。以下是对此主题的一些深入探讨。

心态调整

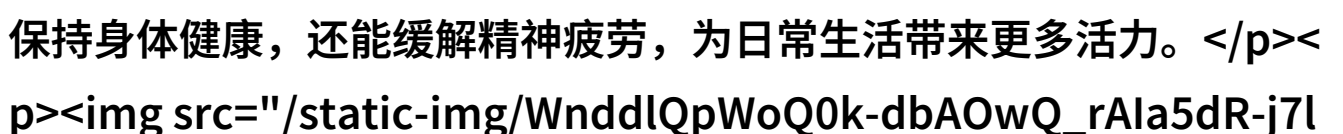
Dragon Suit s Mindfulness Training 是一种通过冥想、呼吸练习等方式来培养积极心态的方法。通过这种训练，可以帮助个体学会放松、减少焦虑，并且提高应对压力的能力。这对于那些长时间面对紧张工作环境的人来说尤其重要。

社交技巧

Mastering the Art of Small Talk 是一项关于如何有效沟通和与人建立联系的技能。学习如何进行流畅的小谈，不仅可以帮助你在社交场合中更加自如，也能增强你的职业网络，促进人际关系的发展。

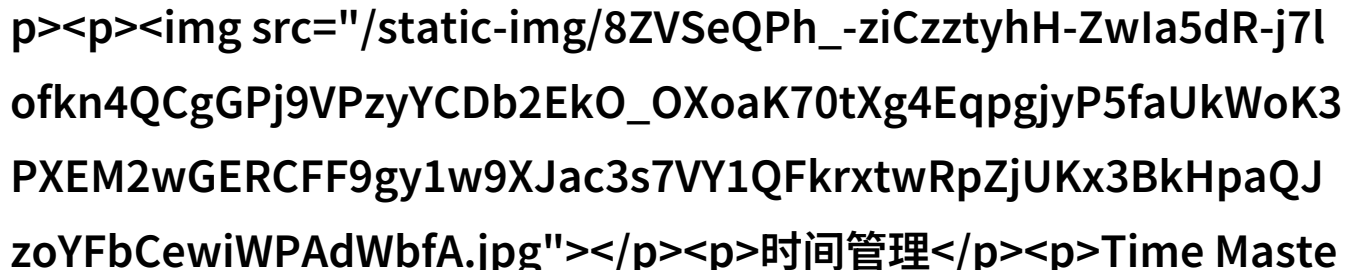
身心健康

The Importance of Physical Fitness for Mental Well-being 强调了身体锻炼对于心理健康至关重要性。在高强度工作或学业压力下，定期进行体育活动不仅能够保持身体健康，还能缓解精神疲劳，为日常生活带来更多活力。

文化素养

Cultivating a Love for Literature and Arts 介绍了一种通过阅读文学作品、欣赏

艺术品等方式来丰富个人文化内涵的手段。这样的修养不仅能够提升个人的审美水平，还能拓宽知识视野，为解决复杂问题提供新的思路。



时间管理

Time Mastery: Efficiently Managing Your Schedule 提供了一系列策略，用以优化日常时间安排，确保每一分每一秒都被最大限度地利用。这对于追求效率并希望实现多任务协调的人来说非常有益处。

终身学习

Lifelong Learning: Embracing Continuous Personal Growth 讨论了持续教育对于个人成长至关重要性的观点。在不断变化的地球上，每个人都应该愿意接受新知识、新思想，以便适应时代发展，不断提高自身竞争力。

[下载本文pdf文件](/pdf/439744-修养龙套提升生活品质的实用指南.pdf)