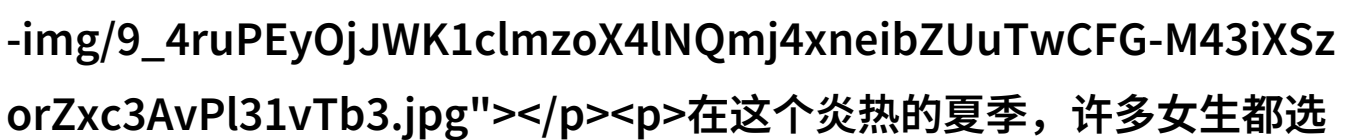
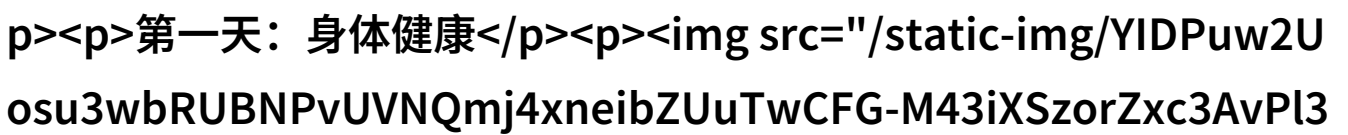


女生暑假自辱30天计划表以发育-夏日成

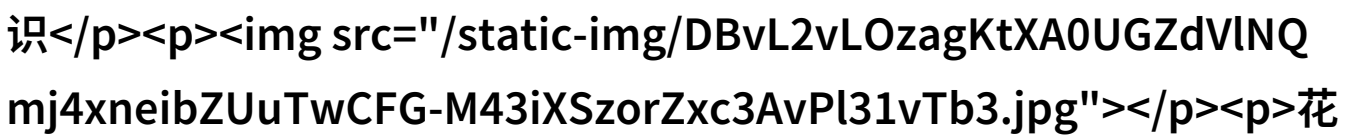
夏日成长：女生的自我提升三十日挑战

在这个炎热的夏季，许多女生都选择了静下心来，利用这段时间进行深入的自我提升。他们制定了一份“女生暑假自辱30天计划表以发育”，并且坚持不懈地按照计划行事。

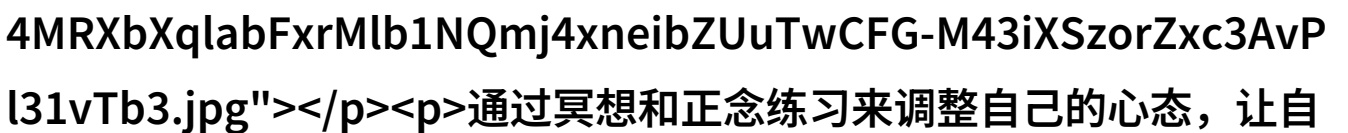
第一天：身体健康

早上六点起床锻炼身体，跑步或者瑜伽都是不错的选择。晚上可以做一些有益于肤质的面膜。

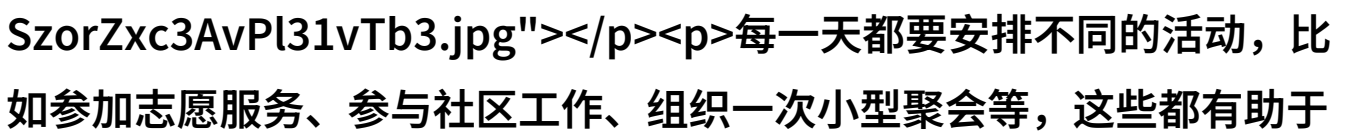
第二天：学习知识

花时间阅读一本好书，或是学习一门新技能，比如编程、绘画或是烹饪等。

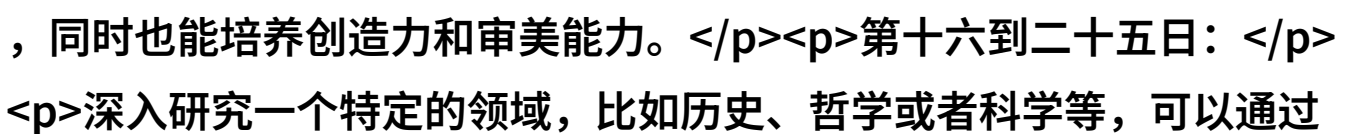
第三天：心理调整

通过冥想和正念练习来调整自己的心态，让自己更冷静和积极。

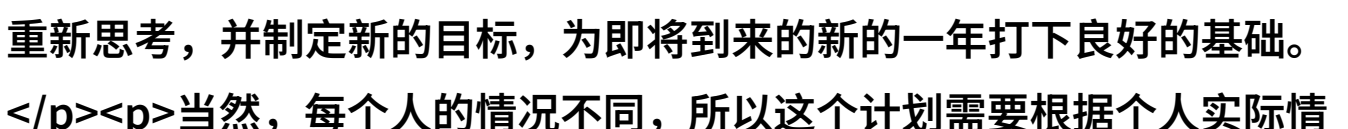
第四到第十天：

每一天都要安排不同的活动，比如参加志愿服务、参与社区工作、组织一次小型聚会等，这些都有助于培养社交能力和团队协作精神。

第十一到第十五天：

专注于艺术创作，无论是写作还是绘画，都能让自己更加接触艺术世界，同时也能培养创造力和审美能力。

第十六到二十五日：

深入研究一个特定的领域，比如历史、哲学或者科学等，可以通过读书会、小组讨论甚至是参观博物馆等方式进行学习交流。

最后五个日子：

总结这一月所学所得，对未来生活中的规划进行重新思考，并制定新的目标，为即将到来的新的一年打下良好的基础。

当然，每个人的情况不同，所以这个计划需要根据个人实际情

况灵活调整。但无论如何，这样的“女生暑假自辱30天计划表以发育”都是一个非常好的开始，它能够帮助她们在短期内实现自身价值的大幅提升。