

秘书资格考试技巧心得：办公室的赞美艺术 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/258/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c39\\_258451.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/258/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c39_258451.htm) 沉闷的办公室，充满了文件和繁杂的公务，不知不觉中就会使人变得失去热情；当工作压力越来越大，就会变得烦躁，经常想些不愉快的事情，对能完成的简单工作也会觉得复杂和难度增大！这个时候，内心就会涌起一种渴望：渴望赞美和关心！赞美是发自内心的对别人的欣赏，然后回馈给对方的过程；赞美是对别人关爱的表示，是人际关系中一种良好的互动过程，是人和人之间相互关爱的体现。赞美能使我们的情绪平静，感受到被关爱的感觉。从心理学角度来说，赞美也是一种有效的交往技巧，能有效地缩短人与人之间的人际心理距离。渴望被人赏识是人最基本的天性。既然渴望赞美是人的一种天性，那我们在生活中就应学习和掌握好这一生活智慧。在现实生活中，有相当多的人不习惯赞美别人，由于不善于赞美别人或得不到他人的赞美，从而使我们的生活缺乏许多美的愉快情绪体验。赞美的原则 1.要有真实的情感体验。这种情感体验包括对对方的情感感受和自己的真实情感体验，要有发自内心的真情实感，这样的赞美才不会给人虚假和牵强的感觉。带有情感体验的赞美既能体现人际交往中的互动关系，又能表达出自己内心的美好感受，对方也能够感受你对他真诚的关怀！2.符合当时的场景。往往在此情此景之时，只需要一句就够了。 3.用词要得当。注意观察对方的状态是很重要的一个过程，如果对方恰逢情绪特别低落，或者有其他不顺心的事情，过分的赞美往往让对方觉得不真实，所以一定

要注重对方的感受。4. “凭你自己的感觉”是一个好方法，每个人都有灵敏的感觉，也能同时感受到对方的感觉。要相信自己的感觉，恰当的把它运用在赞美中。如果我们既了解自己的内心世界，又经常去赞美别人，相信我们的人际关系会越来越好。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](http://www.100test.com)