

秘书资格考试技巧心得：社交礼仪之你会微笑吗？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/292/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c67_292081.htm 保持一个微笑的表情、谦和的面孔，是表示自己真诚、守礼的重要途径。在经济学家眼里，微笑是一笔巨大的财富；在心理学家眼里，微笑是最能说服人的心理武器；在服务行业，微笑是服务人员最正宗的脸谱……微笑是有自信心的表现，是对自己的魅力和能力抱积极的态度。微笑可以表现出温馨、亲切的表情，能有效地缩短双方的距离，给对方留下美好的心理感受，从而形成融洽的交往氛围。面对不同的场合、不同的情况，如果能用微笑来接纳对方，可以反映出你良好的修养和挚诚的胸怀。发自内心的微笑，会自然调动人的五官：眼睛略眯起、有神，眉毛上扬并稍弯，鼻翼张开，脸肌收拢，嘴角上翘，唇不露齿，做到眼到、眉到、鼻到、肌到、嘴到，才会亲切可人，打动人心。微笑在于它是含笑于面部，“含”给人以回味、深刻、包容感。如果露齿或张嘴笑起来，再好的气质也没有了。现代职场，微笑是有效沟通的法宝，是人际关系的磁石。没有亲和力的微笑，无疑是重大的遗憾，甚至会给工作带来不便。可以通过训练有意识地改变自己：一是放松面部肌肉，然后使嘴角微微向上翘起，让嘴唇略呈弧形。最后，在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙齿，尤其是不露出牙龈的前提下，轻轻一笑。二是闭上眼睛，调动感情，并发挥想象力，或回忆美好的过去或展望美好的未来，使微笑源自内心，有感而发。三是对着镜子练习。使眉、眼、面部肌肉、口形在笑时和谐统一。四是当众练习法。按照要求，

当众练习，使微笑规范、自然、大方，克服羞涩和胆怯的心理。也可以请观众评议后再对不足进行纠正。作为管理阶层，不要使自己阴云密布。如果你这样面对上级，上级会认为你有工作压力，不胜任现在的职务；如果你这样面对下属，下属会认为你对他的工作很有意见，让他考虑另谋高就；如果你这样和客户交谈，客户会认为你不希望和他合作。试想，如果一位陌生人正对着你微笑时，你是不是感觉到有一种无形的力量推着你和他接近；如果你看到的是一张“苦瓜脸”、“驴脸”，肯定会对这种人敬而远之的。控制自己的情绪，保持一张笑脸，是每一个白领人士必须要做到的。

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