

白领：笑容自信决胜职场 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__E7_99_BD_E9_A2_86_EF_BC_9A_E7_c123_394142.htm 决胜职场并非只是努力，重要的应该是能力。作为白领女性，能力不仅仅是办公的技巧，以下四式也应该列入你的能力范畴。笑容：脸上的笑容不仅能传递心里的欢愉，更是赠送给其他人的一份美好礼物。乐观而灿烂的笑容不仅愉悦自己，也快乐着身边的每一个人。自信：每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵：“我的皮肤很健康，我的笑容很可爱，我的生活很美好。”有位心理专家说，这是调节自我情绪的手段之一。平衡：工作中若能“平衡”地利用身心各方面的功能，则获益匪浅。例如脑力与体力的平衡；左脑抽象思维与右脑形象思维的平衡；站、坐、走的平衡；用眼与用耳的平衡等。这样能使生理和心理的功能潜能得以充分发挥，有益身心健康。休闲：在对成功的渴求上，许多职业女性并不亚于男性。女性一定要谨记事业上的成功不是一朝一夕的事，一定要合理安排好自己的生活，保证工作和生活张弛有度。要给自己休闲的空间，无论你从事的是什么工作，一定要保证每周至少一天的休闲时间。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