

乐观自信的秘书（论文）(2) PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/57/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B9\\_90\\_E8\\_A7\\_82\\_E8\\_87\\_AA\\_E4\\_c39\\_57461.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/57/2021_2022__E4_B9_90_E8_A7_82_E8_87_AA_E4_c39_57461.htm)

（一）培养乐观精神的原因 秘书工作压力大，时刻围绕领导转，即使在休息时间也难保能高枕无忧。什么时候需要你工作，就得什么时候到位，既紧张又受累。甚至会因过分紧张而精神忧思郁结，紧张错乱。所以文秘人员要注重培养乐观的精神。

（二）乐观精神的作用 乐观的人勇于面对工作的挑战，不怕挫折打击，跌倒再爬起，永远保持积极向上的勇气，乐观是一种涵养。乐观豁达，活泼好动的人笑口常开，经常保持精神愉悦。有利工作效率的提高。同时又带给人们快乐和鼓舞。俗语说得好“世界向微笑的人敞开”、“巴掌不打笑面人”、“任何人都不会拒绝快乐，而乐观是快乐的根本”。在与他人沟通时，乐观的人容易结交新朋友，联谊四方。即使宿怨很深的人，和气、快乐的交往也容易消除误会。正所谓“相逢一笑泯恩仇”。乐观的人有一种超脱精神。在工作中遇到拦路虎时，乐观的人比忧愁的人更容量淡化矛盾，调整情绪。而工作中，乐观精神也是秘书工作的一种推动力，秘书工作位置特殊，对上要处理好与上司的关系，对下又要处理与群众，与同事的关系。稍一处理不当，就会处于夹缝位置，而两面不讨好。

“小孟是深圳一家服装公司的前台文员，每天除了收发传真，接听电话，还要帮助上司传达旨意，冲茶泡水，通知的工作，稍有闪失，就会遭到上司的责骂，有时更会遭到客人的投诉。其心理压力可想而知。但她却不怨天尤人，反而整天自我解嘲，每天都调整好自己的情绪，以积极的心态面对一

天新的开始。（三）乐观的一个表现 乐观精神的一个突出表现就是幽默。“熬”人的秘书工作需要幽默来调剂。秘书工作有其被动性的特点，然而工作又要求主动服务。因此秘书只有保持爽朗愉悦的心境，舒畅和谐的工作环境，才能充分发挥自己的聪明才干，解决被动与主动性的矛盾，提高工作效率。幽默能使人保持自我心理平衡，使秘书在工作中取得意想不到的成功。幽默是一种润滑剂，在产生误解和僵局时，一个适当的玩笑可以巧妙的摆脱困境，从而创造和谐的工作环境。只有以乐观的态度看待每天的工作，才能在紧张、繁杂的工作中培养出自信力，才能在工作中得心应手。所以，我认为，乐观精神是自信的前提，以积极、乐观态度投入到工作中去，工作才会更自信。那么，何为自信？秘书人员要培养自信力的原因何在呢？（一）自信的定义 自信就是自己相信自己，深信自己有能力去完成自己所担负的各种任务。与自信相反的有两个概念自负和自卑。自负实际上是盲目自信，其在心理上带来的偏差和危害是不能正确估计自己。秘书人员在领导近身工作，容易滋生优越感，表现出“高人一等”的傲气，造成人际关系的紧张。自卑则是在境遇不佳时产生的消极情绪，其表现是：常感受制人，认为成天照抄照转，在“文山会海”中疲于拼命，难有“出头之日”，认为自己低人一等，感觉空虚，苦闷，意志消沉。无论是自负还是自卑都是不可取的，只有自信才是健康的，积极的心理品质，所以我们就要不断培养增强我们的自信力。（二）培养自信的原因 为什么自信对秘书人员有正面的影响作用呢？初任职的涉外秘书，由于缺乏实际工作经验，对秘书工作有一种新鲜感，心理上处于兴奋点，怀有强烈的求知欲，但同

时又怕干不好工作。工作中往往小心谨慎，如履薄冰，显得拘泥，缺乏主动性；由于业务生疏，对上司交待的事情，总觉得自己做不好。这样，就会给上司留下一个缺乏自信和缺乏工作主动性的印象。而对进入外资企业工作的涉外秘书来说，她（他）们对外方上司和外方人员会有一种神秘感，而且由于语言上的差异，她们就会采取“敬而远之”的态度。这就是一种没有自信的表现。在与各部门打交道时，也常常是小心翼翼，生怕出差错，迈不开手脚，正是这一紧张心理，常常让人感到秘书人员做事不够麻利，缺乏对自己应有的自信力，造成上司对其工作的不信任态度。这样，轻则受到责骂，批评，重则可能丢掉一份工作。所以，每个秘书都应在正确认识自身工作性质的乐观、积极的态度上，建立起对自己的信心。自信是对秘书人员的心理素质的最基本要求。但我们发觉由于一些世俗偏见对秘书概念的偏差认识，认为秘书只要长着一副漂亮脸蛋就行了，也因此把它作为自己求职的一个筹码。据报道，北大一些女学生就是拿着自己的“写真集”作为自己求职的一个资本。这一强有力的资本，使一些相貌平平的女生在求职的大门中怯步，她们认为自己貌不如人，认为自己没有好的身材，认为自己竞争不上人家。但她们应该明白这一点：人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽，不是因漂亮而自信，而是因自信而美丽，这份自信源于自己的才干，智慧和成功。

（三）自信的作用及表现 一个人有了自信才有自信力，进而激发出极大的勇气和毅力。古人云：“自知者明，自信者强。”充满自信的人敢于直面现实，敢于迎接挑战。正如卢梭所说：“自信力对于事业简直是奇迹，有了它，你的才智可以取之不尽，用之

不竭，一个没有自信力的人，无论他有多大才能，也不会有成功的机会。 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)