

秘书要培养积极心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/58/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_A6_81_E5_c39_58062.htm

1. 心情要愉快：早晨起床后，就要决心过愉快的一天，下决心不要为琐事烦心。如果能够在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会感到舒畅。别忘了对着镜子笑一笑，自信地告诉自己：“我今天看起来真漂亮！今天一定是幸运的一天！”

2. 心胸要宽敞：走路时不要两眼看着地面，应该抬头挺胸，昂首阔步。要去除孤立的心态，多和外界打成一片，这样就会看到充满幸福、亲切、爱情、希望的美好事物。这时你会发现，在污秽的街上居然长着一棵俊秀的大树，晨练的老人看起来红光满面、精神矍铄，即使老找你麻烦的上司也有他好的一面。一切都显得那么美好，真的应该露出会心的微笑。

3. 能够接受批评：假如无意中做下傻事，没有必要因此气馁，也不用找借口，因为这样并不能改变现实，而应力求下一次把事情做好。为此应该接受别人善意的批评，把它看成是一种激励的力量。

4. 不要随便责难别人：不要故意给人难堪，也不可对人吹毛求疵，而应处处与人为善，去发现别人的优点，友好地对伙伴露出微笑，他也会一样地对你。

5. 感受大自然：列夫托尔斯泰认为大自然充满了一种使人心平气和的美与力。他说：“生活在这广漠无垠的星空下，生活在这美妙绝伦的地面上，难道人的心里还感到局促吗？处在这迷人的大自然的怀抱里，难道人的心里还能容纳憎恨与复仇的感情或者毁灭同类的欲望吗？在跟大自然的接触中，在跟这美与善的最直接表现者的接触中，人心里的

一切恶念也该消失净尽了吧！”试着按以上的方法去做，相信你的人生一定会出现一种全新的境界，你的生活会充满友好、鲜花和阳光，会令你赏心悦目，使你走上成功之路。最重要的是，这会为你的生活带来更多更灿烂、美好的微笑。

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