

注意你的专业形象 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/59/2021_2022__E6_B3_A8_E6_84_8F_E4_BD_A0_E7_c39_59847.htm 在办公室中，你是一声令下，人人称臣的铁娘子？还是三言两语就委屈掉泪的芭比娃娃？如何塑立一个专业形象，让你的上司认真看待你的能力非常重要。美国形象顾问洁兰克说：“你在办公室中的威信，五成来自别人如何看你。”也就是让人认为你能力不凡，与你实际拥有能力一样重要。任何有损形象的行为，如上台就脚软，动不动就脸红，一受挫就哭，或说话像发育不良的小女孩，铁定让你原地踏步。脸红心跳 一名24岁的大百货公司采购员小瑰说：“一次，我为公司争取到一个品牌的代理权，在与市场部开会时，副总裁竟然亲自主持。”原本是一个表现才干的大好机会，小瑰却紧张得涨红脸，结结巴巴。“当时，我应该将精神集中在公事上，而不是对自己的脸红耿耿于怀，那一切就会很顺利，怎料我却慌慌张张，令人失去信心。”过后，小瑰的上司就减少她与高层接触的机会，令她空有才干而不获高层赏识。所以，如果你觉得自己即将脸红，“不要将它放在心上，不要去想它，集中精神去完成手边的工作，”法兰克说，“不然你的前途就会完蛋。”以泪洗脸 在工作中泪流成河，前途往往也会大江东去，当你在上司面前，因工作而泪眼汪汪，则会显得你无法面对压力。哭泣不但令你显得软弱、自制能力差，公司也会考虑到在面对客户时万一你又哭起来，那公司的形象也会跟着受损。所以，如果你想成功，你就必须学习控制自己的情绪，处变不惊，一个训练方法是将自己“分裂”为两个人。“当

你早上换了套装，准备上班时，想象你同时‘换’了一个人，这人专业而冷静。多加练习，自信便能提高。”一家银行的财经分析员凯蒂说：“每当上司批评我的表现时，我就会冲入厕所掉泪，断定他一定是不喜欢我，故意刁难我。”后来，一名友人指出她的毛病。“我放太多私人感情在工作上了，所以很情绪化，我于是将工作和私人生活划清界限。不再将工作上的批评，视为人身攻击。我现在开心多了，而且因为变得稳重，我在几个月前还升了职。”当然要在短时间内练成金刚罩并不容易，万一你在会议中，眼眶仍忍不住泛红、无须尝试解释，道歉或找借口，这只会欲盖弥彰。最好就是停顿一下，深吸一口气，心中数5下，然后若无其事的继续谈公事。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