

秘书办公室礼仪：如何在办公室保持清醒秘书资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/596/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E5_8A_9E_E5_c39_596764.htm 夏日炎炎，你终于从拥挤的公交车、班车或地铁脱身，来到自己舒适、恒温的办公室中，可以松一口气，做每日的工作了。可是常常在工作时，一阵倦意袭来，也许是昨夜笙歌，也许是几天来的连续加班，也许是……无论如何，在办公室不能“昏迷”，必须保持清醒。在浦东一家移动通讯公司工作的夏小姐对此深有体会，她说：“我知道精神状态很重要，但有时还是免不了犯困。除了今后注意晚上不要工作得太晚，朋友间的娱乐有点节制和早点休息之外，还有一些小办法，也不妨试一试。

”利用茶和咖啡昏头昏脑时，最简单的办法便是给自己泡一杯浓茶或者咖啡。这些饮料提神醒脑，从古至今都很有效。同时，从起身、洗杯子，到饮水机旁倒水，整个动作过程都会给你带来片刻的清醒。趁这段清醒，赶紧投入你的工作，但要注意的是茶杯不要乱放，否则一走神，洒得铺天盖地，你倒是真的要吓醒了。闻香味 美好的气味也有清醒头脑的作用。时常在办公室的桌上放一些清新怡人的香氛饰品或者干花，不仅使单调的办公环境得到点缀，也会让你不再昏昏欲睡。在精神不振的时候，闻一下，立刻觉得恍若置身于美丽的大自然中，闭上眼睛，办公室里的乏闷便消失得无影无踪。心情舒畅，自然精神也会焕发起来。当然，如果是快递送来的神秘鲜花，恐怕让你兴奋的就不仅仅是香味了。做运动有人说生命在于运动，又有人反驳说生命在于静止。其实绝对的运动或静止都不妥。办公室中三分动七分静最适宜。可

针对办公地点的特点因地制宜编一些操，运动僵硬的颈脖、四肢，身体得到适度的活动之后便会有微微的兴奋感，头脑也会随之清醒不少。如果想更舒畅地伸展身体而又不便在狭小的办公室展开，可试着找到大楼防火隔离层，那儿地方够大，也不会有人干扰。只是千万别练得兴起，忘了办公室中也许还有个急匆匆的客户在等你。调温度有时候室温也是个很重要的因素。现代的办公条件，中央空调总是将冬日的OFFICE变得如春天一般的温暖。本来嘛，“春眠不觉晓”，这样的温度人是舒服了，却免不了昏昏欲睡。唯一的办法是：降温，开窗透气，外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力，当然，也许有些怕冷的同事会抱怨，但是没关系，头脑一凉就清醒多了，跟他讲道理也会更有说服力，而更主要的是你已经度过了“瞌睡危险期”。嚼薄荷糖 吃一片香口胶或者薄荷糖，无疑也有助于提神醒脑，当然最好是挑选无糖型而且口味特别强烈的那种。中午饭后，遇上同事都在，不妨每人发一圈。嚼着嚼着，一光提神，还优化了空气，使每个人不再有中午吃的鸡鸭鱼肉蒜的气味。口气清新，也有助于改善人际关系，喜欢与你聊天的人多起来，多说话，自然也就不会想到去犯困。不过，吃口香糖得注意环保，将口胶弃置指定地点。最忌讳的是把它粘在办公室里的桌子底面。去洗手间 洗手间是个好地方，绝对隐私。如果你实在克制不住地犯困，也没有别的办法可以止住，倒不如索性去洗手间。坐在里面打个5分钟的小盹，没有人会怪你渎职。同时，在进入办公室之前，你可以对着镜子梳洗一下。如果妆不是很浓，也不妨用凉水冲洗脸颊，同时做一些轻度的面部按摩，既有助于脸部的皮肤保养，也可以使自己更加清

醒，而且你会惊奇地发现周围的人说你精神好多了。想心事这不算开小差，手头工作告一段落，可以在电脑前装模作样。回忆一些刻骨铭心的快乐或悲伤的事，也许是开心，也许会难过，但无论如何，你不会犯困了。但是关键的一点，你千万不可以沉浸其中，尽量不要去想那些烦心劳神的事，不然岂不是“刚出狼穴，又入虎口”？同时要注意的是：不要让别人发现你变幻的表情，否则你的精神就会受到怀疑。打电话打私人电话本来并不允许，但其实这是OFFICE中最屡禁不止的事，每间办公室里都会有人拿着电话，声音越来越小。所以掌握好时机和技巧，找几个自己喜欢的朋友聊聊天，或者给心爱的人打个慰问电话都可以。只是时间不宜过长，待到困劲一过，就得马上加倍努力干活。记住，在办公室里煲电话粥是第一大忌。找经理找经理，当然不是要你向他报告你犯困了。如果你和经理的位置比较近，（最好又是那些不大不小的经理），他对你构不成什么威胁，你也不是很怕他，那么就不妨找一些无伤大雅的事去“烦”他一下，比如向他问个电话什么的。要去见经理的人总是会振作精神，不会萎靡不振，也许不知不觉就把你的精神状态变好了。去聊天精神不好的时候，可以就近在办公室里找个人说说话。但是，说话聊天也许会给你带来负页的作用，所以找谁聊，怎么聊，而且又要有有助于提神成为你的关键。除了找经理，还可以找你在办公室里比较有好感的一位异性，问一些有关工作事务，既无伤面子，又让别人抓不住工作偷懒的把柄。众所周知，在一个有好感的异性面前，你总是不自觉地打起了精神。其实，犯困只是一个信号。若是并非一些特殊的原因，比如熬夜、加班或者较大的情绪波动和健康原因所致。那

么你应该反省一下自己是否喜欢这份工作。如果是，那么投入地工作一定会使你精神焕发的。反之，你要考虑更重大的问题换工作了。编辑推荐：把秘书站加入收藏夹2009年秘书资格新版课程全新上线2009年秘书资格在线题库全新上线2009年秘书资格考试（四级）试题精选2003-2006年秘书四级历年真题汇总2009年秘书工作实务专项练习题汇总 2009年秘书资格考试（三级）试题精选 2003-2008年秘书三级国考题汇总 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