

四个激励动作重燃职场自信心 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_9B_9B_E4_B8_AA_E6_BF_80_E5_c37_644910.htm 从事一份有意义的工作是让自己建立自信最好的方法之一。不过由于现在经济环境不景气，竞争激烈，而当年轻上班族进入职场，却因为工作效率不高、工作表现不如预期，或人际关系出了问题，反而让工作剥夺了你的自信。美国《今日心理学》杂志推荐了4个简单的小动作，适时消除工作所带来的负面影响。

- 1、写下让你感到骄傲的努力。准备一张小卡，每天至少写下3件让你感到骄傲的事情。这里指的不是你今天又接到一笔多大的案子，而是当你已经付出百分之百的努力准备简报，即使最后提案并没有通过，也应该写下来鼓励自己。如果你真的想不出来自己到底做了哪些努力，或许可以找个值得信任的同事帮助你。
- 2、抓住空当，磨炼你的热情。即使一天只有15分钟也好，每天花一点时间在自己最喜欢的兴趣上，比如利用上班前和另一半吃顿早餐；晚饭后整理阳台的花花草草；或上网和计算机玩15分钟的围棋。如此会让你更容易找回对工作的热情。
- 3、准备一个“奖状”公布栏。在家里找一个你每天最常经过的一面墙，挂上一个小小公布栏，把所有能够展现自我价值的“奖状”都贴在上面：比如说辛苦设计的提案报告封面；被老板称赞的一封email；或是生日时同事合送你的干花。每天经过看一眼，你就能吸收它带给你的正面能量。当然也要记得每个月更新。
- 4、专注于如何解决问题。停止任何负面的、责备自己的想法，专注于如何解决问题。或许在电话或计算机旁贴一个禁止标志，可以提醒自己不要

陷入负面的思考中。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