

## 2017 年上海高校辅导员专题培训



——辅导员职业礼仪与领导艺术提升——

# 工作简报

上海海事大学学生处编

第四期

2016 年 5 月 11 日

## 专家风采

### 崔玉雯：职业形象与职场礼仪

5 月 11 日上午 9 时，上海海事大学崔玉雯老师在我校临港校区大学生服务中心 404 为全体学员作了一场题为《职业形象与职场礼仪》的讲座。

崔玉雯老师首先以诙谐幽默的方式向大家进行了自我介绍，随后给大家分享了几个



实际生活中的例子，从而引出形象与礼仪在工作中应用的重要性。崔老师首先介绍了职业形象，从三个要素“外观视觉形象”、“肢体语言形象”、“口语表达形象”分条讲解。“外观视觉”的介绍中，崔老师从仪容妆容与服饰搭配两个基本点出发，提出了妆容与服饰的重要性，并以“丝巾”的妙用，活跃课堂，让辅导员与自己互动，使辅导员学到了真东西。随后，崔老师提出“TPO”概念，详细介绍了西方人在服饰上的原则，使人受益匪浅。

之后，崔老师介绍了“肢体语言”。首先通过男生和女生的各种站姿，坐姿原则，分别让辅导员们进行实践，并指导，让每一位辅导员都能真正地体会到，一站一坐之间的奥妙。当然礼仪不止这么点，随后，崔老师讲授了“握手的顺序——尊者优先的原则”、“名片礼仪”和“介绍礼仪——尊者居后的原则”。这些妙语连珠，赢得大家的阵阵掌声。



最后，崔老师介绍了“口语表达”。从“内部问候礼仪”、“电话礼仪”、“敲门礼仪”、“交谈礼仪”到“晋见礼仪”、“就餐接待礼仪”、“送客礼仪”和“乘车礼仪”。实例顺手拈来，各种礼仪通俗易懂，来源于生活

又高于生活，总结精炼，无一不体现出崔老师对生活淡然的态度，对他人尊重的态度，对人生阳光的态度，使每一位辅导员都在这堂礼仪讲座里获益良多。

崔老师善于从日常生活出发，将社交礼仪轻松、完整的讲解给大家。课堂氛围轻松活泼，互动很多，实践很多。在给学员一些指导的同时，也便于学员更好的掌握一些礼仪要领，有着非常好的培训效果。

## 名师精彩话语剪辑

- ◇ 礼者敬也。
- ◇ 礼者，自卑而尊人。
- ◇ 服饰是一种无声的语言。
- ◇ 你可以不施粉黛，可以素面朝天，但至少涂口红，只要涂了口红，就能让整个个人光鲜起来。

### 王红丽：做一个受欢迎的人

5月11日下午一点半，上海海事大学王红丽老师在我校临港校区大学生服务中心404为全体学员作了一场题为《做一个受欢迎的人》的讲座。

王红丽老师首先以和蔼的态度向大家进行了自我介绍，讲述了自己曾干过许多性质各异的工作，诸如妇委会人员等等，老师告诉大家面对不同且繁多的任务，应保持好心态，比如开设新课程可以得到组织方面的支持，参与任何任务都会有所收获，这些都是保持乐观的原因。王老师笑容常挂，以自身为例很快将内容引



到“受欢迎”这个主题上。当谈论到幸福人生的元素时，王老师列举海伦、傅园慧等多个或经典或接地气的实例论证幸福未必要求物质上的富余或条件上的完美。在其它课堂上提过的“配得感”更是多次被老师拿出，恰到好处地引起了学员们的共鸣。

随后，王老师谈到了“什么样的人受欢迎”这个大家都十分关心的问题，聊了自己曾经不注重外在打扮而落下的诸多尴尬引得大家会心而笑。更是提到了“不同角色的人需要不同的特征而获得别人的欢迎；针对不同的对象表现不同的特征而受到欢迎；本质不变，技巧稍加嫁接变动而受到不同人的欢迎。”大家也在给出的受欢迎性格中积极地找寻自己的优势与不足。在人际关系心理测试后，王老师开始传授学员们人际交往的方法和技巧。微笑，热情，感激，尊重和乐于助人实是容易被人们忽略的交往诀窍。最后，王老师提出了“学会赞美”这个重要的概念，为了让学员们对其有更多的实践与感悟，王老师设计了“互相赞美”这个游戏环节，本节课堂也迎来了高潮，有或浅或



深相互了解的学员们轮流对彼此发出真诚的赞美，在幽默诙谐的赞美中，大家皆是其乐无穷，王老师更是在学员发言末了总结赞美言语上的艺术，学员收获颇丰。

王老师善于从小事看大问题，将大的理论通过身边真实发生的事讲述得更清晰，和蔼的笑容也使课堂轻松活跃，气氛始终不错。更重要的是，合理的课堂安排给了学员实践的机会，也让很多理论成功“活”在了学生脑海里。

## 名师精彩话语剪辑

- ◇ 不同角色的人需要不同的特征而获得别人的欢迎；针对不同的对象表现不同的特征而受到欢迎；本质不变，技巧稍加嫁接变动而受到不同人的欢迎。
- ◇ 骏马能历险，耕田不如牛。
- ◇ 坚车能载重，渡河不如舟。
- ◇ 舍长以求短，智者难为谋。
- ◇ 生才贵适用，慎勿多苛求。

编审：张道兵 崔小璐

编辑：孟浩天 海狮橙橙

---

报：上海市教育委员会德育处

发：各培训学员