

<<职场辣妈变身术>>

图书基本信息

书名：<<职场辣妈变身术>>

13位ISBN编号：9787121132278

10位ISBN编号：7121132273

出版时间：2011-7

出版时间：电子工业

作者：李筱筱

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<职场辣妈变身术>>

前言

对于现代女性来说，孩子当然重要，但是事业也不可忽视。

当新妈妈重返职场时，需要用智慧来重新定位自己，及时做好心理调整，敢于承认自己的变化，因为无论在职场上还是在家庭生活中，自己都不可能跟以前一样得心应手。

与其勉强延续过去的日子，还不如开始新的生活。

职场不会理会你在工作与孩子之间做过多少挣扎，付出过多少汗水和泪水。

只有在工作中付出更多的努力，才能打破“拖后腿分子”或者“淘汰分子”的偏见，也才会突破你自己的“职场玻璃天花板”。

的确，对于许多职场妈妈来说，重返职场后自己的身份发生了变化，一切都需要重新调整和适应，这时就要尽量摆脱一些“不良状态”，使自己迅速融入工作环境，从而游刃有余地展开工作。

由于目前市场上相关书籍匮乏，导致许多职场妈妈在遇到此类问题时，苦于无处解决。

在当前的国情下，每个职场妈妈都去咨询心理专家有些不切实际。

但是，如果职场妈妈四处发泄自己的苦闷，不但家庭生活会大受影响，而且在焦灼、烦躁的心理状态下，工作肯定也做不好，长此以往就会陷入恶性循环。

本书的宗旨就是为职场妈妈解除烦躁，完成从“人见人愁”到“人见人爱”的华美转身，让职场妈妈们工作不再烦恼，家庭不再忧愁，发挥“生活润滑剂”的作用。

本书运用现实中的实例，列举重返职场后的妈妈们所遇到的困难和疑惑，同时，把“前辈们”的各种应付妙招进行总结归纳；另外，还有职场心理专家的“金玉良言”，相信这种新颖的方式、实用的技巧、贴心的实例绝对能让读者有耳目一新、活学活用的感觉。

有人说：女人要么要孩子，要么要事业。

职场妈妈说，我们要孩子，我们也要事业。

可是，职场如战场，当你重返职场，发现一切都被“敌军”占领，甚至头儿也不再信任你时，怎么办？

其实只要掌握一定的方法和技巧，多做一点计划，职场妈妈也可以重新收复失地。

一、做好规划。

全职妈妈要按照自己的性格特点、能力、特长等进行一个详细的职业规划，找出自己的问题所在，如果技能需要更新，则要先去充电，补充各种知识。

二、做好心理准备。

在工作上，要用宽容的心态面对一切困难，不要过于追求完美，只要尽力做好就行了。

同时，要寻找适合自己的调整和放松的方法，对现实产生的压力进行疏解，调整自己的社会适应能力。

三、做好家庭事务安排。

全职妈妈重新返回职场，不是说就可以放开家里的事情不管。

所以在步入职场之前，要对家庭的事务有所准备，在家务和小孩的安排上，都要做好妥善的安排。

四、做好遇到挫折的准备。

要面对现实，看清自己的问题，如果是技能不够，就去充电更新；如果是信息不够，则应该耐心等待和积累。

树立自信，积极地面对一切。

其实要想达到“重出江湖”的目的很简单，要从休产假之前就开始做准备，在休产假的过程中和之后，一方面着手家庭，一方面着手职场。

运用技巧，两手都要抓，两手都不放。

这样绝对能使职场妈妈迅速“重返战场”，并且还能“扩大领地”。

参与本书编写的人员有：张文艳、李洁、季慧、何玉花、陈莉、李良、李筱悠、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、李淳朴、陈鹤鲲、顾新颖等。

特此感谢！

<<职场辣妈变身术>>

内容概要

有人说：女人要么要孩子，要么要事业。

职场妈妈说，我们要孩子，我们也要事业。

可是，职场如战场，当你重返职场，发现一切都被敌军占领，甚至头儿也不再信任你时，怎么办？其实掌握了一定的方法，多学一点计划和技巧，职场妈妈也可以重新收复失地。

本书就助你达到“重出江湖”的目的：从休产假之前就开始做准备，在休产假的过程中和之后，一方面着手家庭，一方面着手职场，运用技巧，两手都抓……

<<职场辣妈变身术>>

书籍目录

- 基础篇 准备好了就出发——做好这些准备，保证自己顺利返岗
- 第一章 未雨绸缪——规划，要从离岗就做起
- 做好手头工作规划表，离职之前少不了
 - 整理好工作交接表，清清爽爽一走了之
 - 了解休假期间的权益，这是必需的
 - 留个后手，为返岗做准备
 - 离职前，工作依旧出色
- 第二章 重返职场前，先把形象找回来
- 瘦身是职场妈妈重拾美丽的第一步
 - 用干净利落取代“邋遢的黄脸婆”
 - 让干练代替拖拉，为潇洒的“职场妈妈”打下好基础
 - 浓妆淡抹总相宜，神采奕奕地重返职场
 - 重返职场，以最佳的心态出发
- 第三章 “闭门”不断联系，情谊常叙
- 同事之间的联系，架起家庭和公司的桥梁
 - 闺蜜也要时常打招呼，增进姐妹情谊
 - 留得人脉在，自有职位来
- 第四章 充电，给自己加足马力
- 及时充电，不能断层
 - 随时关注新鲜事物，别与社会脱节
 - 关注行业发展，不能“两耳不闻窗外事”
 - 生个孩子傻三年？
- 第五章 照顾好家庭，才能安心工作
- 安置好家庭，安心工作的前提
 - 正在哺乳的“在职妈妈”这样做
 - 做“全职妈妈”？
- 审度家庭与职业
- 宝宝健康，妈妈安心
 - 懂得有舍才有得，工作更努力
- 回归篇 迎接挑战，找回自己——战胜这些挑战，找回从前那个潇洒的自己
- 第六章 工作不适应，调整心态是关键
- 用活力彰显“新妈妈”的精气神儿
 - 工作中拒绝情绪化
 - 真诚帮你战胜沟通障碍
 - 上司不是妈妈、婆婆，更不是老公
 - 唠叨“碎碎念”，再也不当“祥林嫂”
- 第七章 工作与挫折，重新来过为上策
- 遭遇“产假后休克”，思想准备要早做
 - 职位被替代——像新人一样，从头开始
 - 克服“职业倦怠”，为自己加油
 - 消除陌生感，迅速融入工作氛围
 - 出差，截然不同的工作困惑
- 第八章 家庭、事业，一决雌雄
- 老板、老公——“二老”周旋难

<<职场辣妈变身术>>

升与生，我就是要双赢——直线生子、曲线升职
工作孩子两不误，能做到吗？

第九章 利用自己的优势，发挥自己的长处

耐心，工作不是一天就能做完的
热情，母爱的衍生品
细心，以照顾孩子的态度打理工作上的琐事
态度决定职场妈妈的成败
忠诚于公司

升华篇 兼顾，做全新的自己——能够做到兼顾，这就是潇洒的职场妈妈最自豪的宣言！

第十章 升职、跳槽，是去还是留

职业规划，重新审视和定位
发现自身“新”潜质
自我审视，高管素质ABC
不晋则“跳”？

升职 & 辞职

转行？
“秀”出自我
与升职擦肩而过，自我检视

第十一章 做匹职场上的“黑马”

升职的资本是靠自己炼成的
岗位竞争，懂得有竞争才能进步
潇洒工作，是非得失别那么计较
做个出色的女上司

第十二章 魅力，在职场中得到最美的绽放

你的成熟度已不可同日而语
品位也会逐日提高
职场妈妈更懂得珍惜
职场妈妈更懂得用智慧经营人生
职场妈妈更好地诠释了责任

第十三章 端正心态，职场妈妈找回自信

重视自我价值
留足心理转换空间
看问题更实际一些
换个角度看问题
健康最根本

第十四章 产后妈妈的最受青睐的职业排行

儿科医护人员——当事者这样说
幼教工作者
婴幼儿用品研发及销售
早教出版编辑
条件允许，那就创业吧

<<职场辣妈变身术>>

章节摘录

版权页：瘦身是职场妈妈重拾美丽的第一步红袖原是一家公关公司的职员，怀孕后，家人就让她辞掉了工作。

如今宝宝已经2岁了，可以托人照看了，早就想工作的红袖在家里坐不住了，总觉得这两年，因为有了宝宝，自己的记忆力、智商都有所下降。

于是，她与老公商量，由婆婆照顾宝宝，她重返职场。

之前的工作辞了，现在红袖面临的是重新找工作，但是现在的她，早已不是那个身高160厘米、体重45公斤的红袖了。

产前产后为了补身体，她的体重足足增加了40斤，找工作首先就是面试，这形象怎么行呢？一定会错过很多好的机会。

眼下唯一让红袖感到烦恼的就是生完宝宝后这40斤赘肉该如何减掉？

以这个形象，很难想象等待她的将会是什么样的工作。

于是，红袖一咬牙决定开始减肥。

可是，一边要看孩子，一边要减肥，刚要准备做运动，那边孩子又哭了。

一个月下来，体重1斤都没减掉。

前辈妙招其实，与红袖状况相似的新妈妈很多，产后的赘肉成了她们重返职场的一道无形的障碍。

那么，这些妈妈该如何减掉这些肉肉呢？

相信很多新妈妈都在体会着那种不可言表的幸福感。

但是，在幸福之余，新妈妈们还有一颗蠢蠢欲动的心，那就是尽快重返职场，重新实现自己的社会价值。

让很多新妈妈郁闷的是：怎能拖着这样一个臃肿的体态走出家门呢？

著名的影视演员王艳，当年以“晴格格”的甜美形象被大众所关注，但后来她以漂亮妈妈的身份亮相时，还是那么温婉可人，尤其是那苗条匀称的身材让众多新妈妈艳羡不已。

其实，王艳也曾有过这样的苦恼，因为在孕期积累了很多多余的脂肪，产后又为了哺乳和恢复体质继续补身体，而且有了宝宝后，每天围着宝宝转，没有太多的时间和精力去做运动，瘦身问题一度成为王艳的“重要事业”，现在就来分享一下她的产后瘦身秘籍吧！

要相信自己，增加减肥信心产后新妈妈一旦下决心减肥，心态就显得特别重要，一定要对自己有信心。

王艳的方法就是，在刚刚有减肥想法时，就要反复对自己说：“我一定会瘦下去。”

给自己一个非减不可的理由王艳在生完宝宝半年后，决定复出，她必须恢复以前的漂亮苗条，这就是她必瘦的理由。

针对职业女性，她认为可以把重返职场作为减肥的动力，让重新回到职场的自己恢复漂亮的身材，不仅可以让同事们刮目相看，更可以帮助自己在职场上赢得自信。

挑选最佳时间产后1年内应该是最好的减肥时间。

王艳认为，过了1年之后，脂肪就顽固地“挂”在你身上，甩也甩不掉了。

产后塑形，比减肥更重要事实上许多产后妈妈整天忙于喂奶，照顾小孩，为小宝宝的健康成长没完没了地操心，其中有些人由于照顾宝宝太辛苦，不知不觉就瘦下来了，但是肌肉却失去了以前的弹性，身材开始走样。

王艳以前是学舞蹈的，她知道塑形比减肥更重要，更有益健康。

王艳认为瑜伽的塑形效果是最好的，通过练习瑜伽不仅能塑造身材，还能从很大程度上稳定情绪。

产后瘦肚子是重点王艳说，刚生完孩子的时候，她的肚子像怀孕3个月那么大，没有完全回去，她当时特别注重收腹提臀。

在生完孩子后的10天左右，如果一切都正常，就可以做如下运动进行恢复了：1.仰卧，两腿交替举起，先与身体垂直，然后慢慢放下来。

两腿分别各做5次。

2.仰卧，两臂自然放在身体两侧，屈曲右腿并使大腿尽量靠近腹部。

<<职场辣妈变身术>>

左右腿交替，各做5次。

3.仰卧，双膝屈曲，双臂交合抱在胸前，然后慢慢坐起成半坐位，再恢复仰卧位。

4.仰卧，双膝屈曲，双臂上举伸直，做仰卧起坐。

5.俯卧，两腿屈向胸部，大腿与床垂直，臀抬起，胸部与床紧贴。

每次持续时间可从2分钟逐渐延长到10分钟，早晚各做1次。

专家点评红袖减肥失败有很多原因：其一，她错过了减肥的最佳时间。

红袖在宝宝2岁后才决定重返职场，才有减肥的行动，这时候的脂肪就不容易减下去了。

其二，她在孕期和产后的饮食也不合理，很多准妈妈都会在孕期拼命地吃东西，以为自己吃下去的东西中的营养都会被肚子里的孩子吸收。

其实很多时候是，自己吸收了太多的营养，而胎儿却没有摄取多少。

所以，怀孕后期要少食多餐，控制好体重，这其实是为产后瘦身打下坚实的第一步。

其三，红袖缺乏足够的信心，产后瘦身，要有打“持久战”的决心，不能受外在因素的影响，时间是挤出来的，一定会找到合适的时间给自己做“瘦身工程”。

而大家熟知的“漂亮妈妈”王艳却做得很完美，她总结出很多既适合自己又科学的瘦身方法，让自己在产后顺利地瘦身成功。

P30-33

<<职场辣妈变身术>>

编辑推荐

《职场辣妈变身术:白领女性产后重返职场必备宝典(双色)》的宗旨就是为职场妈妈解除烦躁,完成从“人见人愁”到“人见人爱”的华美转身,让职场妈妈们工作不再烦恼,家庭不再忧愁,发挥“生活润滑剂”的作用。

《职场辣妈变身术:白领女性产后重返职场必备宝典(双色)》运用现实中的实例,列举重返职场后的妈妈们所遇到的困难和疑惑,同时,把“前辈们”的各种应付妙招进行总结归纳;另外,还有职场心理专家的“金玉良言”,相信这种新颖的方式、实用的技巧、贴心的实例绝对能让读者有耳目一新、活学活用的感觉。

有人说:女人要么要孩子,要么要事业。

职场妈说:我们要孩子,也要事业!

职场如战场,当你带着新的身份重返职场时,发现一切都变了,怎么力?

本书帮你“重出江湖,华丽变身”!

休产假前就未雨绸缪.做好准备再离岗:休产假期间及时充电.当心与社会脱节;休产假后调整心态,发掘“新”潜质,实现家庭和事业双赢!

如何摆脱“不良状态”,完成从“人见人愁”到“人见人爱”的华美转身,不再在工作与家庭间烦恼、挣扎,职场妈妈们需要用智慧来重新定位自己!

一、做好规划。

按照自己的性格特点、能力、特长等进行详细的职业规划。

二、做好心理准备。

工作上,用宽容的心态面对一切困难,不要过于追求完美,尽力就好。

三、做好家庭事务安排。

重返职场前,要妥善安排家务和小孩。

四、做好遇到挫折的准备。

客观看清自己的问题,树立自信,积极地面对一切。

<<职场辣妈变身术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>