

<<新妈妈如何重返职场>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈如何重返职场>>

13位ISBN编号：9787302310907

10位ISBN编号：7302310904

出版时间：2013-3

出版时间：清华大学出版社

作者：卢东杰

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>

<<新妈妈如何重返职场>>

前言

写这本书，其实是源于我自身的一场经历。

前年，我因为生育而放弃了工作，时隔一年之后重返职场，发现自己的座位上坐着另一个人，那是一张陌生的面孔。

老板笑眯眯地给我分派了新工作：去做HR吧！

于是我遵从上司指令，做起了HR，从陌生到熟练，中间经历了一系列的学习、钻研过程，也吃了不少苦头，受了不少批评。

这些都不算什么，最要命的是我的小女儿在我工作的时候生了一场病，一边惦记着孩子，一边还要努力熟悉工作，那种滋味现在想想都觉得心酸。

后来我在工作中也接触到了许多和我一样在产后重返职场的新妈妈，发现大家也有着许多的困惑。

遭遇“产假后休克”怎么办？

我已经很忙了，该怎样抽出时间去维系人际关系？

怎样实现工作和家庭之间的平衡？

压力大、任务重，怎样才能让我的情绪好转？

面对竞争，我该怎样利用自己的优势胜出？

重返职场的新妈妈，已经不可能像生孩子前那样可以随时加班，有使不完的精力，面对这些实实在在的困难，该怎样解决呢？

根据自身经验，加上在工作中接触了解到一些成功或者准成功的职场妈妈们应对困难采取的方法技巧，我终于有了写出这样一本书的素材。

怎样调整自己的状态？

——早做思想准备，时常和同事沟通，在产后一个月开始努力瘦身…… 工作忙碌、压力大的时候怎样缓解？

——给自己找个帮手，调整职场生物钟，让自己以饱满的精神开展高效工作…… 和其他人相比，我时间少、精力不足，该怎样弥补劣势？

——利用SWOT分析法重新审视自己，看清自己的优势，确定发展方向，给自己做个重新定位……

现如今，男主外女主内的命题早已过时，新妈妈产后重返职场也已经成了一种必然趋势。

职场妈妈们想要更好地兼顾事业和家庭，照顾好孩子又做好工作，就从阅读本书开始吧！

在阅读中，准妈妈和新妈妈们在阅读一个个精彩的案例、学习一个个职场技巧的时候，等于给自己上了一堂最关键的职场课，在不断地学习和分析之中，你的职场之路也会随之渐渐清晰起来。

<<新妈妈如何重返职场>>

内容概要

结婚生手——每个女人都不可回避，也是女人人生中最幸福的使命之一。

但是，产假过后重返职场对女人而言却是一道坎儿。

新妈妈重返职场时面对的压力和挑战堪比毕业生找工作。

首先，工作环境和自身角色可能已经发生改变，会面临与职场脱节的危机。

其次，能否在短时间内习惯并胜任眼前工作，做到工作家庭两不误也是个问题……那么，女人该如何平稳地迈过“复出之路”，华丽转身，兼顾事业与家庭，并迎来事业的新高峰？

《新妈妈如何重返职场》就来为当妈的女人支招：重返职场需要做好哪些准备？

重返职场后，又该使出哪些必杀技？

卢东杰编著的《新妈妈如何重返职场》对新妈妈重返职场之路进行系统规划，让新妈妈以更好的状态和形象重返职场，达到事业新高峰。

<<新妈妈如何重返职场>>

作者简介

卢东杰 资深传媒人与广告人曾在《沈阳晚报》等多家媒体任职，也是一位职场新妈妈。其文笔真诚幽默，贴近现实，长期关注职场女性在工作和生活中的困惑。在新妈妈重返职场这个话题上，能够结合自身经历，给广大职业女性们提供切实可行的建议和指导。

<<新妈妈如何重返职场>>

书籍目录

第一章 重出江湖，找回自信——新妈妈跨越重返职场几道坎 / 1 避免“产假后休克”，思想准备不可少 / 2 “再世为人”竞技场：心有多大，舞台就有多大 / 6 “出关”后职位被顶替：像新人一样迎头而上 / 9 月子大补走了样：重拾美丽从瘦身开始 / 12 男主外，女主内：不要为已经OUT的命题买单 / 16

第二章 走出困惑，融入工作——以最佳的态度走进职场 / 20 孩子是天使，不是你们烦恼的开始 / 21 拒绝生活“平淡如水”：你的人生你负责 / 25 有空儿多和同事沟通，架起家庭和公司的桥梁 / 28 工作不是苦役，你是为了幸福而努力 / 32 潇洒工作，别太计较得失 / 36

第三章 调整状态，转变角色——从妈妈到白领的华丽变身 / 40 保持形象才能给人留下好印象 / 41 找个帮手，调整“职场生物钟” / 45 克服“职业倦怠”，为自己加油 / 50 EQ大提升，工作中拒绝情绪化 / 54 摒弃碎碎念，坚决不当“祥林嫂” / 59

第四章 放大优势，弥补不足——新妈妈的职场劣势大逆转 / 63 保持活力，别失了精气神儿 / 64 “SWOT分析”：发掘优势规划前程 / 69 把对孩子的热情带到工作中 / 73 带孩子“带”出来的耐心和责任感 / 78 从细节做起，从琐碎妈妈到铿锵玫瑰 / 83 职场妈妈更懂得感恩的智慧 / 87

第五章 及时充电，不能断层——新妈妈用学习赢得认同 / 91 生个孩子傻三年？充电，给自己加足马力 / 92 做个听风者，随时关注业界动态 / 96 保持空杯心态，不断补充新能量 / 100 以谦卑的姿态向他人学习 / 103

第六章 提高能力，业绩为王——新妈妈重返职场杀手锏 / 107 再也没有比“业绩”更所向披靡的了 / 108 关键是把问题搞定 / 112 岗位竞争，在竞争中赢得进步 / 117 别一个人扛着，懂得“借力打力” / 121

第七章 升职有道，跳槽有方——升职VS跳槽，你的选择你做主 / 125 先升值，再升职 / 126 能力不是升迁的唯一因素 / 129 不晋则“跳”？对面的风景不一定更好 / 132 跳槽不是将过去的路堵死 / 135 离职前，别破坏自己的敬业形象 / 139

第八章 经营人脉，步步为营——30岁前靠自己，30岁后靠交际 / 142 职场妈妈，努力经营自己的人脉圈 / 143 欲取必先予：跷跷板互惠原则 / 147 用你的耳朵曝光别人的痛苦：倾听就是最好礼物 / 151 邀请朋友们到家里做客 / 155

第九章 学会减压，笑对职场——新妈妈常备的心灵救护箱 / 158 小心心理病症：别做亚健康妈妈 / 159 心理失衡？给自己一点补偿吧！ / 163 耳朵缓解压力：音乐赶走精神疲劳 / 166 用嘴倾泻你的烦恼：心理呕吐法 / 169

第十章 顾好家庭，安心工作——新妈妈用兼顾缔造双赢 / 172 懂得统筹的艺术，工作与孩子两不误 / 173 家里也有好资源：不能让老公做甩手大爷 / 176 工作时刻，让那些家长里短见鬼去吧 / 179 一张一弛，学会忙里偷闲 / 183 不开小差，专心工作之后好好享受当下 / 187

<<新妈妈如何重返职场>>

章节摘录

避免“产假后休克”，思想准备不可少 产假很快结束了，郑洁迎来了她三个月产假之后的第一个工作日。

那天早上，郑洁早早就起了床，飞快地吃完早餐，对着镜子里的自己说了声：加油！

然后拎着手袋就出了家门。

看到这里，也许你觉得郑洁第一天上班的状态很好，其实，这套准备工作郑洁已经做了一个星期了。

在坐完月子的两个多月里，郑洁每天面对的是哭闹不休的小宝宝、做不完的家务事、看不完的肥皂剧、睡不完的回笼觉……天明到天黑，她的生活可以用四个字来概述：浑浑噩噩。

这样的生活让她苦恼并快乐着，当然无论怎样，上班的日子一天天都在临近了。

当日历提示她距离上班只有一个星期的时候，郑洁的心里开始慌乱了起来。

她的身材早已不复当初的曼妙，看着微微隆起的小腹和缠绕腰间的“游泳圈”，郑洁的心情跌到了谷底。

哎！

为什么自己不曾努力减肥呢？

再翻翻衣柜，孕前的衣服根本穿不上，孕后的衣服却又太过肥大，郑洁一屁股坐在地上，欲哭无泪。

这时候偏偏小宝宝又哭闹起来，郑洁觉得自己简直变成了世界上最悲惨的人！

幸运的是，在家人的鼓励下，郑洁重新振作了起来，旧衣服不能穿了就去买新的，把自己的心理调整到积极的状态，然后不断地提醒自己马上就要工作了！

要振作！

要精神！

就这样，第一天上班的郑洁这才有了短时的精神焕发。

如果郑洁能够一直保持在出门前的状态当然万事OK，但是很遗憾，在进入公司的第一分钟，她的状态就发生了变化。

她试着像从前一样跟同事们打招呼，但是很显然，他们之间已经有了隔阂。

更糟糕的是，整整一天她都感觉昏昏沉沉，身体疲乏得好像刚做完什么重体力活，加上惦记着家里的宝宝，所以无论领导、同事说什么她总是反应慢半拍。

有时候看看那些刚进公司的小姑娘，郑洁觉得自己好像完全和这个世界脱了节，同事们讨论的新项目、新名词自己几乎是一无所知。

郑洁开始怀疑：难道自己真的也应了那句老话“生个孩子傻三年”？

其实，郑洁的这种情况，在产假结束之后重新回到职场的新妈妈中是十分普遍的，她们不是傻，也不是能力退化，而是患上了典型的“产假后休克”。

什么是“产假后休克”呢？

我们先来听听专家的说法：所谓“产假后休克”。

指的就是新妈妈在结束产假重新回到工作岗位之后，由于外部环境和自身环境的变化，身体和精神状况都处于消极状态的情况。

新妈妈患上“产假后休克”会出现短时期内因不能适应工作而产生的沮丧、自我否定、易怒等情绪。

之所以会出现这种情况，主要原因是产妇恢复工作的时间过早和脱离工作信息时间太久。

当然，“产假后休克”的症状会随着时间慢慢减淡甚至消失，但是在这段时间里被问题困扰的新妈妈的日子却过得苦不堪言。

这种生活打击着新妈妈重返工作的自信，也影响着新妈妈工作的状态。

更严重的是，如果新妈妈不能处理好这种情绪，它更有可能会被带到家里，影响到她们的家庭生活。

所以有些思想准备工作，新妈妈们一定要早早做好。

1. 必须清楚地认清一个事实：重新进入工作状态，你不可能很快就变得像以前一样得心应手 青青产假结束后回到公司——一家互联网技术公司，虽然还是原来客户服务的岗位，但刚开始工作就发现了很多自己没了解过的新概念，和客户洽谈的时候也磕磕巴巴，自己都觉得没有底气。

青青觉得很沮丧，自己落伍了吗？

<<新妈妈如何重返职场>>

还能驾驭这份工作吗？

女性在经历几个月的产假后，由于一心关心宝宝，便很少对工作方面的信息和知识上心。而某些行业，信息更新的速度非常快，也许一个星期不接触相关知识，就会觉得有些陌生。更何况一个漫长的产假呢。

女性在休完产假回到岗位时，不要奢望自己还和休假前一样对自己的工作无比熟练，是行业的佼佼者，在这个人才辈出的社会，你可能早已被“拍在沙滩上”了。

摆平心态，抱着重新学习的心态与想法，那么在面对挫败的时候，新妈妈会淡定很多。

2. 必须从心理上接受自己：外貌、体形上的改变只是暂时的，请首先接受自己的改变 莲妮在怀孕前是远近闻名的大美女，老公对她是一见钟情，在公司她也是公司的形象代言人，每次公司有什么活动，莲妮总是担任主持人之类的角色。

后来有了宝宝，她便待在家安心带宝宝，不知不觉三个月的产假过完了，莲妮翻出以前的衣服，一穿才大吃一惊，发现自己已经失去了原来曼妙的身材，细细地端详镜子里的自己，脸颊已经微微地鼓起来，原本一头乌黑的长发因为无暇打理已经剪短，照照镜子，看一下，整个一家庭妇女的形象。

眼看上班的时间就要到了，莲妮硬着头皮梳洗打扮了一下，找了件还算可以穿的衣服，匆忙赶到了公司。

可想而知，莲妮这一天要面对同事们怎样的惊诧的眼神。

其实，女性在生完小孩以后身材难免走样，每一个准备要小孩的女性都要做好这样的心理准备：我可能会因为生宝宝失去曼妙的身材，或许还会因为长妊娠斑失去美丽的容颜，好长时间无法恢复，但是我愿意为亲爱的孩子付出这一切。

如果能做好充分的思想准备，就算到产假结束，你还是没有恢复从前的美丽，但是至少在面对别人惊诧的眼神时，自身感觉更多的是淡定与从容。

3. 你需要强迫自己进入工作状态：将家庭和工作分离 重新回到工作岗位的明雅觉得自己仿佛成了一台连轴转的机器。

她每天不但要应付繁忙的工作，回到家之后还要处理繁重的家务。

洗衣服、做饭、清理房间……好不容易忙完这一切，沾枕头刚睡着，宝宝开始哭了，原来是肚子饿了……明雅觉得自己快崩溃了。

其实，明雅所面对的问题也是许多步入职场的新妈妈都在面对的问题：在拥有孩子以后，要把精力一分为二，一方面工作上不能被落下，另一方面还要照顾家庭和孩子。

这对于那些刚刚恢复工作的新妈妈而言，难免会感受到巨大的压力，原来就不怎么宽裕的时间忽然被压挤得更少，这让很多初返职场的新妈妈力不从心。

遇到这种情况，新妈妈一定要把自己的困难告诉家里人，让丈夫或者孩子的祖父母、外祖父母帮忙分担一些家务，如果不行，就请一个钟点工吧！

千万不要让家庭里的鸡毛蒜皮影响到你的工作，否则你的生活将变得如同一团乱麻。

P2-5

<<新妈妈如何重返职场>>

编辑推荐

现如今，男主外女主内的命题早已过时，新妈妈产后重返职场也已经成了一种必然趋势。职场妈妈们想要更好地兼顾事业和家庭，照顾好孩子又做好工作，就从阅读卢东杰编著的《新妈妈如何重返职场》开始吧！

在阅读中，准妈妈和新妈妈们在阅读一个个精彩的案例、学习一个个职场技巧的时候，等于给自己上了一堂最关键的职场课，在不断地学习和分析之中，你的职场之路也会随之渐渐清晰起来。

<<新妈妈如何重返职场>>

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>