

<<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>

## &lt;&lt;职场辣妈变身术&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;职场辣妈变身术&gt;&gt;

## 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>