

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

图书基本信息

书名：<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

13位ISBN编号：9789862572962

10位ISBN编号：9862572965

出版时间：上奇時代

作者：大晨媽媽 著

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>

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

前言

作者序我，大晨媽媽，七年級水瓶座，中學教師，有1個充分支持自己事業的老公，我們倆人懷揣著2個不算磅礴的小夢想，一起馳騁在奔3的大路上。

在某年某月的某一天，當我得知自己的文字即將要變成鉛字時，就第一時間依偎在老公身旁回首過去、展望未來。

我很慶幸自己，在大學4年裡，堅持寫隨筆，既充實了生活，也累積了財富，即使在職場拼搏的這5年以及有了女兒的日子裡，也從未捨棄過寫日記。

我癡迷這種圖文並茂的生活小品，並把它作為舒緩工作壓力的方式之一！

我喜歡有期盼的自己，喜歡把生活過得有夢想、有情調，並且每天都追求上進??老公被我感動得一塌糊塗，並做了總結性發言：「寫字，畫畫，買書，幻想，購物，照顧家，這6件事，對你來說，都是一輩子的事情啊??」呵呵，沒想到這傢伙這麼瞭解我。

我希望借助我手中的筆，留住一周7天的美麗生活，等我們不再年輕的時候，驀然回首，驚喜於七年級的我們，一生沒有虛度。

說實話，編寫書稿，真是一件累人的事，不但是腦力勞動，更是一種體力勞動。

我曾經連續9天都是熬到凌晨5點才睡覺，當我眼神迷離時，晨爹卻調侃道：「你不一定每天都是數著星星睡去，有時候還可以適當地看看日出！

」呵呵，笑話歸笑話，但是，編寫書稿的過程，也是我重新認識自己、總結經驗、繪畫創新、練就慧眼、思考教育、感激生活的過程。

因為，在這個過程中，骨子裡那點小懶惰消失得無影無蹤，我養成了不斷學習的好習慣，每天都有新的收穫，同時，還使自己在生活和育兒中積累的好的經驗、想法和竅門得到傳播，讓更多的人在我的文字和插畫裡得到啟發??還有比這更讓人開心的事情嗎？

所以，我心甘情願地用每天大部分的時間，來做這件10分有意義的事情！

更重要的是，我要用實際行動回報我的父母，因為他們為了照顧大晨而放棄了工作，甘心躲在幕後，支持我的事業。

我不曉得別人的父母是什麼樣子，但我清楚我的爸媽，他們哪怕看到我的一張小小的獲獎證書，都會樂上一整天。

那份笑容，是我期待經常看到的！

實現人生價值，能讓父母開心，還能記錄大晨的童年，是件讓我勇往直前不會退縮的事。

所以，一切的一切，成就了我的這本書！

現在，我比誰，都期待拿到這個小果實！

七年級職場媽媽如何做到工作與家庭兩不誤？

如何挑戰和適應現代職場？

如何掌握育兒平衡術？

請大家在我輕鬆的插畫和文字中，慢慢體會這份搖曳多姿的小生活吧！

大晨媽媽趙輝

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

內容概要

職場媽媽，幸福就在你的身邊每個人都可以創造自己的幸福它更多地來自於人的內心理念它是一種在生活、工作上都不斷進取、樂觀向上的生活態度.....快樂不在於得到的多，而是計較的少！

快樂也不在於事情本身，而在於我們自己的心態！

女人最幸福的事情是什麼？

有一份自己喜歡的工作，有一個鍾愛有加的愛好，有一個幸福美滿的家庭，有一雙健康長壽的父母，有一個聰明可愛的孩子！

職場媽媽，你們是否有這樣的辛酸與渴望？

是否忙完工作回家後，寶寶已進入夢鄉？

是否一手抱著寶寶，一手還要敲打鍵盤加班工作？

是否覺得身心疲憊，夢想著長假休息？

是否希望24小時陪伴寶寶，不錯過寶寶成長的每一個瞬間？

且看大晨媽媽，一位快樂向上的七年級媽媽—如何做到工作與家庭兩不誤？

如何挑戰和適應現代職場？

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

作者簡介

大晨媽媽本名趙輝，七年級，一位3歲女孩的媽媽新浪親子百萬寫手、新浪親子閱讀組管理員，通過新浪微博、騰訊微博名人認證多篇原創文章和手繪插畫刊登在各大女性、育兒相關雜誌「媽媽囉」網站專欄作家

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

書籍目錄

作者序第1章 重返職場三大困惑職場媽媽應防“二病二症”職場媽媽和全職媽媽，各有各的傳奇塑造快樂工作形象職場媽媽的愛與痛育兒中的三大遺憾事第2章 “媽媽”是世界上最辛苦且最有價值的職業職場媽媽最渴望什麼平穩度過孩子“可怕的2歲”“樂活”班媽的靈感由來職場媽媽的育兒之道第3章 職場媽媽瞬間變成育兒“百事通”“語言爆發期”該如何引導如何應對寶寶護食寶寶童言無忌但不說髒話寶寶都喜歡玩沙子寶寶進幼稚園，你準備好了嗎第4章 職場媽媽的超人優勢生活目標越來越明確強烈的責任感時刻湧心頭認真生活是一種信仰豪情萬丈，愛拼的積極心態愛心和耐心程度，無人比擬更加豐富的人生感悟第5章 職場媽媽的“心靈減壓劑”做一個知足常樂的人快樂工作，精彩生活做個青春無敵的職場媽媽消除兩大職業病第6章 言教不如身教捉迷藏的啟示不要揪著孩子的“缺點”不放寶寶為什麼愛藏東西由認知色彩鬧出的笑話食育要從娃娃做起遠離“強迫性”早期教育第7章 職場媽媽下班以後親子閱讀威力大帶孩子去遊樂場親密的親子時光不要把工作帶回家玩和奮鬥，都需要一種精神第8章 職場媽媽低調走進“孩奴”時代“孩奴”現象空襲七年級世界上最小的理財顧問公益傳遞愛心別做阻礙孩子成長的3件錯事做智慧“孩奴”第9章 身懶心不懶，做80分媽媽善於發現精彩的眼睛結識年輕爸媽交流育兒之道寶寶要情感獨立常思考、勤反思第10章 職場媽媽的意外收穫練就了十八般武藝無形中做了犀利人妻晉級“育兒大班長”相親相愛的小生活養兒方知父母恩

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

章节摘录

第一章 重返職場為體現價值、奔波生計、保鮮愛情、實現夢想，我們這幫七年級「小孩」正以迅雷不及掩耳之勢全面踏入社會，進入就業創業、婚姻生育、投資消費、社會參與的高峰期！

以前最看不慣鄰居媽媽們在街頭、路邊買菜時的斤斤計較，現在當自己真切地步入社會與職場，尤其是做了媽媽以後，才開始意識到現實生活與夢想有著巨大差距，才體會到了生活的艱辛。

這體會，職場媽媽，你們有嗎？

早上出門時，寶寶還在睡夢中，晚上忙完工作回家了，寶寶卻已經進入了夢鄉，每當這時候，自己的鼻子總會發酸，心總是糾結。

這心酸，職場媽媽，你們有嗎？

一手抱著寶寶，一手敲打鍵盤完成帶回家的工作。

這時刻，職場媽媽，你們有嗎？

如果一週只上兩天班，休五天，那麼，上班就是件美妙的事。

這幻想，職場媽媽，你們有嗎？

要是能24小時陪著寶寶，做他喜歡吃的飯，帶他去喜歡的遊樂場，看著他的笑臉和進步，聽著他爽朗的笑聲，那滋味，真幸福。

這感覺，職場媽媽，你們有嗎？

下面，就講述我——一個真實的七年級職場大媽，是如何一邊工作、一邊育兒，又一邊愛上精彩多姿小生活的。

三大困惑隨著6個月產假到期的臨近，我心裡就越發地心慌，已經習慣了在家裡24小時陪伴小寶貝吃喝拉撒睡的小豬一樣的快樂生活，突然又要被打亂，開始做一隻朝八晚五的辛苦大「猴子」，哪個媽媽會拍手稱讚叫好呢？

從兩人世界晉級三口之家，這本是一件讓人興奮的事情，但告別小寶貝重返職場這逃不過的事實也會在心中蕩起層層漣漪，慢慢地糾結在心中，時刻都會蹦出來騷擾幾下本就不平靜的心。

糾結過後，開始思索，如今的職場女人確實很「心」苦，學會適時地讓自己的節奏慢下來，善待身體才是王道！

於是，我開始琢磨，根據個人的親身體會，總結出了媽媽們重返職場後首先面臨的三大困惑，然後又想了辦法去解決。

死黨們聽了之後，眼睛瞪得有一點點圓，還不停地點頭感慨：嘿，真說到我們心坎去了，這三大困惑頑固得就像三座大山一樣。

害怕「出關」沒做媽媽之前，我曾誇下海口，標榜自己做了媽媽後更會百分之百地投入工作，不但做好，還會做得更精彩。

有了孩子以後，再回頭想想這句話，就弱弱地降了幾分銳氣！

自從休完產假踏入職場的第一天開始，我就變得異常忙碌，有時忙碌其實並不是因為工作特別多，而是心像陀螺，在一刻不停地轉，不再有以前那樣一人吃飽全家不餓的悠閒，不再下了班就想著哪個專賣店的衣服有沒有新款，不再那麼輕而易舉地就能適應緊張的工作節奏，而是心裡時刻牽掛著家裡的小寶貝，吃了嗎？

睡了嗎？

有沒有摔著？

是不是哭了？

上著班揪心，下了班更是歸心似箭，這種心的游離，難免影響了工作效率。

感覺自己每天都在與無形的時間緊張賽跑，真幻想自己就是機器貓，有特異功能，所有的事情都可以隨時按著自己的意願而轉移，隨心變出一個小機器，就可以幫助自己心想事成。

某段時間，我竟然還動過一些歪腦筋，比如早退一下，曠工半天，遲到一小時等。

一邊擔心自己不能像以前那樣適應緊張的工作節奏，一邊還必須放下懷裡的寶寶走出家門走向社會像男人一樣奮鬥；一邊擔心「一心二用」會導致自己不再受主管重視，職位被他人頂替，一邊還告誡自己這是最後一次了。

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

職場媽媽有的時候，還真是傻呼呼，可愛得很。

或許對於以前的女人而言，生養孩子是天經地義的，自然受孕，自然分娩，挺著大肚子上班，才下車床又上產床，育兒理念更是一成不變沒有更新，許多父母不曉得教育孩子需要技巧，但對孩子的期望又過於「貪婪」，所以一方面靠著自己被養大的經驗來養育孩子，一方面又語重心長地教導孩子「好好學習，考上大學才有出息」、「爸媽這輩子就這樣了，只好把希望寄託在你身上了」。

仔細想想，其實他們這話說得相當對，但是這樣的話對當下的孩子來講，有點教條，有點聽不進去。所以，時代變了，教育孩子的方式也應該隨之調整。

看，七年級的媽媽們正在一天天地改變著這樣的狀況，她們心態不但穩穩當當，育兒更是與時俱進，把養育孩子當成一種時尚個性的人生體驗，記錄著、感受著、分享著這段人生經歷所帶來的前所未有的充實感、幸福感，更令人激動的是，這種感覺正在以一種全新的方式呼嘯而來。

社會上，真的有那麼一群聰穎的七年級女人，她們對工作傾注了像火一樣的熱情，但不會逃避和頹廢；她們對家庭無私奉獻，卻不會因此失去自我和自信；她們對生活充滿激情和感恩，但不會忘記反省與自我反省、批評與自我批評。

在她們眼裡，孩子是事業的動力，是事業的靈感，更是審視自己的一面鏡子！

自然，當寶寶漸漸長大，媽媽們在將要重返職場這麼一個關鍵過渡期，有那麼一點點的困惑，這也是不可避免的。

但是，無論如何，我們不要忘記：一個人如果20歲時不美麗、30歲時不健壯、40歲時不富有、50歲時不聰明，就永遠失去這些了！

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

编辑推荐

大晨媽媽，一個七年級的3歲女孩媽媽300,000人次造訪的部落格，感動了數百萬既辛苦又幸福的職場媽媽們一位小有成就的職場媽媽，結合親身的經歷與體驗，描述了職場媽媽在工作和生活雙重壓力下的酸甜苦辣和喜怒哀樂；也對於在工作、育兒及生活中經常遇到的問題和矛盾，分享了自己的感悟和經驗。

<<快樂職場媽媽的幸福生活>>

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>