

# 《职场妈妈平衡术》

## 图书基本信息

书名：《职场妈妈平衡术》

13位ISBN编号：978753757006X

出版时间：2014-11-1

作者：[美]苏珊娜·瑞丝,[美]特瑞莎·帕拉格诺

页数：144

译者：胡皓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《职场妈妈平衡术》

## 内容概要

美国职场妈妈杂志（Working Mother Magazine）出品。

美国著名女性专栏作家、5个孩子的妈妈，把自己的生活与育儿心经，结合职场妈妈杂志编辑和读者论坛的精华内容，一并分享出来，讲述职场妈妈如何能够活得从容、过得精彩，鱼与熊掌原来可以兼得。

# 《职场妈妈平衡术》

## 书籍目录

第一章：宝贝驾到！——从得知怀孕时如何向老板报备，到应付怀孕期间的一切工作和家庭杂物，分周给你贴心指南。

第二章：重返职场——修完产假回到职场，如何保持自己的正常状态？如何调整心态，克服分离焦虑？如何安排家庭的育儿事务，保证“后院”的和谐？掰开揉碎告诉你聪明的解决之道。

第三章：职场生存——“妈妈”的身份或许意味着你比别人更忙碌更有后顾之忧，也可以意味着你有更多的优势，那么如何发掘和利用自己的优势呢？

第四章：战略盟友——谁是你必不可少的左膀右臂？家里家外，工作场合，社交媒体，你需要全方位的战略联盟，本章手把手教你如何建立自己的后援团。

第五章：关注自我——在忙碌之中很容易“忘我”，而忘我之后，又会换来自己的负面情绪。如何调整心态？更重要的是，如何在日常之中“偷懒”照顾自己，如何挤出有限的时间让自己“自私”一下？

第六章：忙而不乱——本章给出了一些具体操作层面的建议，告诉你如何分类处理家务，如何确立规则而提高做家务的效率，以及如何在措手不及的事情发生时迅速做出取舍，以保证一切跑在正规上。

第七章：一起成长——孩子一天天长大，你面对的问题不断花样翻新。先用本章的内容给自己打个预防针，哪些是必须关注的，哪些是可能忽视的？一步步做好跟孩子一起成长的准备。

第八章：数码生活——作为信息时代的新妈妈，光知道“玩手机对孩子视力不好”是远远不够的，你还应该学会利用数码产品。作为职场妈妈，你应该比全职太太更善于让全家过上高效而又高质量的数码生活。

第九章：认清航向——人生的规划随着每个阶段的来临而有所不同，本章带你一起对自己的人生做一个重新规划。事业发展的天花板在哪里？你的航向又在何方？认清目标才会更顺利地潜行！

第十章：自由选择——你是一个寻求稳定工作的保守妈妈，还是想要自主创业的激情妈妈，或是一直在试图脱离职场身份，把育儿当作自己的事业？本章条分缕析地为你的各种打算献计献策，过来人的有用建议，让你少走弯路！

# 《职场妈妈平衡术》

## 精彩短评

- 1、说是职场妈妈的断舍离也不为过。实用性强。
- 2、这是一本真实记录职场妈妈生存状态的好书。她是五个孩子的妈妈，她真实地展现了自己面对工作、家庭、老公、孩子的不易，感觉就是在诉说每一个职场妈妈的励志故事，阅读时被深深感染。这个妈妈很乐观很豁达，提出了非常多贴心实用的建议，可以说是一本职场妈妈的智慧宝典。
- 3、很实用的一本书，让妈妈学会平衡家庭和事业
- 4、超喜欢，超实用，给我力量的一本书，强力推荐！

1、从恋爱到结婚生子，一个小女生的角色不断转化，如今的自己不仅是妈妈的女儿，同时自己也是一位妈妈。从小天使坠入腹中开始大多数妈妈都会面临一个抉择，是在家带孩子当个全职妈妈，还是继续到单位上班当个职场妈妈。如果你选择了当个职场妈妈，那么如何在工作与孩子之间平衡彼此的关系呢，这可是一门不小的学问呢。我自己也是一个职场妈妈，当得知自己有了小宝宝的时候，工作量也和以前一样，幸好我的这个小宝宝在肚子里的时候很乖，我没有任何的不良反应，所以工作上的事情一点也没受到影响，该做什么照常做，该几点上班就几点上班，该下乡照样去，好像和孕前也没什么不同。一度我曾很天真的认为孩子不会影响到工作的，直到产假结束，我重新回到工作岗位，新的问题出现了。我想我遇到的问题，也是绝大多数职场妈妈也同样面临的问题。那就是刚上班，一瞬间怎么觉得上班的时候，心里牵挂着家里的小丫头，下班了回到家里又突然想到好像还有一个邮件没回复；然后你也不知道孩子什么时候突然发烧了，不得不临时请假；诸如此类，如此种种，很多细碎的小事接连不断。这个时候就是考验我们职场妈妈的时候了，有幸在我挠头搔耳、手足无措之际，一本《职场妈妈平衡术》，出现在了的面前。粉色的封面让人眼前一亮，封面上一个穿着时尚的妈妈一手推着小宝宝，一手拿着手机，浑身透露着轻松优雅和自信，一看就是能在职场和家庭之间自由切换，活的轻松自如的妈妈。翻看内页，纸张手感厚实、颜色丰富多彩、排版别具一格，插图生动有趣非常用心，一瞬间心情都靓丽了好多。此书的两位作者同样是职场妈妈，她们将自己的宝贵经验用轻松愉快的笔调写出来，你所面临的问题和即将可能面临的问题只要翻开此书一切都会迎刃而解。接下来我们一起来学习一下吧~ 全书共有十章，第一章宝贝驾到；第二章重返职场；第三章职场生存；第四章战略盟友；第五章关注自我；第六章忙而不乱；第七章一起成长；第八章数码生活；第九章认清航向；第十章自由选择。书中告诉我们要平衡好职场和家庭，首先就是要合理的安排好自己的时间和灵活安排好自己的工作；其次要懂得随时保持好心情，只有心情好了你的孩子家庭工作一切才会好起来；再次，不要期待做一个完美妈妈，适当的“偷懒”也是为了做的更好，走的更远。相信身处职场的妈妈们读过此书之后定会在职场和家庭中找到一个最佳平衡点，做个职场的白骨精，家庭的顶梁柱。总的来说这是一本适合放在您的手边随时阅读的书，一本常看常新的书，一本具有实际操作性的书，一本挤不出时间也要多读几遍的书，职场妈妈平衡术你值得拥有。

# 《职场妈妈平衡术》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)