

<<职场妈妈轻松育儿经>>

图书基本信息

书名：<<职场妈妈轻松育儿经>>

13位ISBN编号：9787504214744

10位ISBN编号：7504214744

出版时间：2011-11

出版时间：新时代

作者：王晶

页数：213

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>

<<职场妈妈轻松育儿经>>

前言

生活压力大，家庭需要多一份收入；正处于事业发展的关键期，错过难得升迁的机会；职位在体制内，受到多种束缚；耐不住寂寞，渴望再次进入社会打拼；家庭成员鼓励去参加工作……迫于生活的压力或者个人发展的需求，产假过后，很多妈妈选择重回职场。

与此同时，各种各样的烦恼也就纷至沓来——不能按时哺乳孩子怎么办？

原来的岗位受到威胁的时候该怎么办？

孩子得不到最好的教育怎么办？

怎样在短时间内给孩子更多的关爱？

如何在事业与孩子之间取得一个良好的平衡？

如何在既定而有限的时间内成功扮演多重角色？

如何在庞杂而繁琐的日常抚养中给自己留一点空间，保持自身价值不“贬值”？

一项调查数据显示，六成职场妈妈有过辞职的念头，但由于种种原因，多数妈妈最终还是屈从于现实继续工作。

想辞职却不能辞职，想照顾孩子又不能照顾孩子，职场妈妈心里总有许多烦恼，其现实困境成了社会普遍存在的问题。

一边是赖以生存的工作，一边是依赖自己的孩子；一边是激烈的职场竞争，一边是忙不完的家庭琐事……职场妈妈最大的感触就是分身乏术，恨不得能长出三头六臂，最大的愿望是一天能多出12个小时来。

职场妈妈注定了要陷在工作生活两头忙的窘迫、孩子照顾不周的焦虑、工作不如意的挣扎中吗？

事实并非如此，我们身边还有这样一群与众不同的职场妈妈：她们是职场中的风云人物，左右逢源，纵横叱咤，是老板眼中的红人，是同事心中的偶像，是客户信赖的对象；家庭中她们是孩子心里最可爱的人，陪伴孩子玩耍，教导孩子成长，是孩子依靠的安全岛，是孩子休憩的港湾；她们还是家庭中的满分女主人，夫妻和睦，婆媳融洽，家务处理得井井有条，各种关系处理得顺顺当当。

这些职场妈妈是如何表现出这样的“超人做派”的呢？

是的，有了孩子的女人都想做完美妈妈，可是想成为完美妈妈，只有足够的爱、足够的精力和足够的耐心是不够的，还需要通过修炼才能成为育儿能手、早教专家、时间管理大师、自我管理高手、职场超人。

本书旨在告诉天下辛苦的职场妈妈，成为“超人妈妈”并不难，只要掌握了适当的方法和技巧，就可以轻松做到工作和生活两头兼顾！

在内容上，本书紧紧围绕职场妈妈最头疼最担心的问题展开——喂养无法兼顾、孩子疏远自己、错过早教良机、时间怎么都不够用、没有自己的人生……另外，每一小节后还给出了有实用价值的“妈咪锦囊”，供职场妈妈们学习和借鉴。

希望每一个职场妈妈都能拥有幸福成功的人生！

<<职场妈妈轻松育儿经>>

内容概要

本书的主旨就是要告诉天下的上班族妈妈：做个事业有成、家庭和睦的好妈妈，完全可以做到。

本书紧紧围绕上班族妈妈最头疼最担心的问题展开：喂养无法兼顾、上班分心、孩子疏远自己、错过早教良机、时间怎么都不够用、没有自己的人生。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

并给予案例分析、方法应用和理论帮助。
是一本即实用，又有励志色彩的上班族妈妈教子读物。

<<职场妈妈轻松育儿经>>

作者简介

王晶
自身策划人和自由撰稿者，两性情感类、经管类知名作者，曾经策划出版过多部亲子、女性、管理类图书。
已出版的作品有《时尚妈咪宝贝孕计划》《造就冠军宝贝》《魅力何来》等多部畅销书。

<<职场妈妈轻松育儿经>>

书籍目录

上篇：以爱为名，养出你想要的好宝宝

在孩子的关键成长阶段，上班族妈妈往往没有太多的时间陪孩子，这会不会影响孩子的正常发育呢？上班族妈妈总是会有这样那样的担心，其实，只要有爱，多花一点心思，忙于工作的妈妈照样能养出“好”孩子。

Part1：0—3岁决定孩子的一生
——上班族妈妈必知的童年秘密

所谓三岁看老，0-3岁是人生最重要的三年，这个时期是宝宝成长和实施早教最关键的时期，所以这个时期是不允许母爱缺席的时期。

虽然这个时期宝宝的首要任务是吃喝拉撒睡，但是作为妈妈的责任却是重大的。

“三岁看老”的根据

不可不知的幼儿成长秘密

小小的他们也有心理活动

母亲缺席孩子童年最可怕

孩子的成长是从模仿开始

不同阶段宝宝的性格地图

不同阶段宝宝的成长烦恼

不同阶段宝宝的早教要略

Part2：再苦再累亦要尽到抚养义务

——上班族妈妈的喂养经

都说孩子离不开娘，主要在于一时半会断不了奶。

重返职场，妈妈最头疼莫过于上班期间不便按时给宝宝哺乳了。

尽管此时宝宝的确需要添加辅食，但如果喂养不当，很容易引起营养不良。

同时，这个时期宝宝体内从母体中带来的一些免疫物质正在不断消耗、减少，若过早中断母乳喂养会导致抵抗力下降、消化功能紊乱，影响宝宝的生长发育。

好情绪，才有好乳质

科学地把母乳储存起来

宝贝不吃奶粉，怎么办？

轻轻松松地顺利断奶

有“妈妈味”的辅食

如何不让宝宝因思念“上火”

不要因为亏欠感而冒进犯傻

喂养最基本的标准——适量

进补最根本的原则——均衡

Part3：人可以不在身边，母爱不可以缺席

——上班族妈妈的亲子管理

上班族妈妈最大的担心在于：等自己慢慢将心回位事业的时候，因为不能长时间陪伴在孩子的身边，宝宝从小就不亲妈妈，亲爷爷奶奶甚至保姆更多。

宝宝疏远妈妈，挣钱就失去了意义。

为了避免这样的尴尬发生，上班族妈妈要学会经营亲子关系，做到无论人在不在宝宝身边，都要让母爱环绕在他的身边。

<<职场妈妈轻松育儿经>>

做宝宝最信任的人
对孩子的一天了如指掌
工作间隙抓住亲子互动
下班尽可能一起“办事儿”
寻找孩子的“秘密花园”
制造只属于两个人的约定
对孩子的朋友也要用心
理解并解决孩子的烦恼
Part4：好妈妈胜过好老师
——上班族妈妈的早教观

上班族妈妈每天在工作与孩子之间顾此失彼，左右为难，而她们最大的苦恼莫过于子女的教育问题。虽然“隔代教育”可以缓解上班族妈妈的辛苦，但观念和方法上的分歧又使得上班族妈妈宁愿选择亲自照顾孩子。

其实所谓早教，更多在于潜移默化，只要用心，只要坚持，每个上班族妈妈都可以成为一位好老师。每天渗透一点点，宝宝的起点就会高一点点。

“隔代教育”不能替代亲子教育
优秀的宝贝离不开妈妈这个教练
不吝啬说“你真行”“你太棒了”
脸上写满无尽爱，心底藏一把尺
嘴巴说不准，脑子里要有替代方案
伤什么也不能伤孩子幼小的自尊心
有所为有所不为，给孩子充分自由
回到家中坐同桌，和孩子一起学习
潜移默化，培养宝宝的好习惯
以身作则，培养宝宝的好性格
有意而为，培养宝宝的独立意识
下篇：重返职场，遇见心想事成的自己

生完孩子步入职场，上班族妈妈总会有一种“再世为人”的感觉，他们最常遇到的问题就是“不适应”，的确，虽说仅仅是多了一个孩子，但随之而来的，自己工作、生活的方方面面都发生了翻天覆地的变化，这时我们要照顾好孩子，照顾好工作，更要照顾好自己。

Part5：职业高原上永不凋零的铿锵玫瑰
——上班族妈妈的职场应对术

要孩子，更要事业。

无论物质条件如何，产后妈妈都应该重返职场。

长期呆在家，产后抑郁就会找上你。

况且，现代女人理应追求家庭和事业的双丰收，才具备婚姻的安全感。

怀孕和生产毕竟贻误了不少时间，重返职场，妈妈除了要提前做好各种各样的心理准备，还要尽快适应变化了的新环境，以一个归零心态，重新开始。

当孩子离不开妈妈的时候
当妈妈离不开孩子的时候
当自觉已然OUT了的时候
当原来的位子有人顶了的时候
当因“妈咪”身份受歧视的时候
当因“妈咪”身份生自卑的时候

<<职场妈妈轻松育儿经>>

当“压得透不过气儿来”的时候

当遭遇“玻璃天花板”的时候

Part6：心在纯净水中，过好每一天

——上班族妈妈的情绪管理

妈妈再爱孩子，也有厌烦的那一刻。

上班妈妈压抑的时候，挫折的时候，崩溃的时候，请记住：不要在孩子面前爆发！

你的宝宝或许不会说话，或许不善于表达，但是他什么都懂了！

那双灵敏的耳朵会把些讯息传达给幼小的心灵，就是电脑cpu存下病毒难以清除一样，会对他后期的人生有着你所意想不到的负面影响。

所以，上班族妈妈，再苦再累，要学会控制自己的情绪。

不要将孩子视为人生负担

不要因为上班就对孩子感到内疚

不要因为孩子生病动辄内心如焚

不要把家里的烦心事带进办公室

不要把办公室的烦心事带回家里

不要在孩子面前歇斯底里

不要在孩子面前议论他人是非

不要对孩子的错误过分指责

不要对孩子表现出不耐烦

Part7：远离“时间小偷”，有效掌控时间和生命

——上班族妈妈的时间管理

对于上班族妈妈而言，最想要的是什么？

是时间！

即使一天有48小时也不够她们使用。

上班族妈妈下班后也如同上班时一般，一直处于“战争状态”，即使脚不沾地地回到家中，她们也没有丝毫休息时间。

与其抱怨与歇斯底里，为什么不这样去想：那些成功的企业家都是怎么解决时间问题的？

上班族妈妈经营着职业和养育孩子两项企业，这和一个经营两个公司的企业家没有什么区别！

上班族妈妈要像成功者学习时间管理之道。

时间是一种资源，忙碌是一种病毒

人在压力面前爆发的能量超乎想像

学会制定时间表，学会忙而有序

学会统筹兼顾，力争一举两得

适度解放，尽可能把家务交给别人

一日之计在于夜：做好第二天的准备

学会拒绝的艺术，对“加班”说NO

决定“不做”比决定“要做”更重要

Part8：爱宝宝，爱工作，更要爱自己

——上班族妈妈的自身修养

新时代不允许女人为了孩子而牺牲掉自己！

女人也没有必要为了孩子就丢掉自己的人生！

照顾宝宝，兼顾事业，并不是妈妈生命的全部。

上班妈妈为宝宝活，更要为自己活。

以抚养孩子的名义放纵自己，放弃对精品自我和精品生活的追求，这是对自己的不负责，也是对孩子

<<职场妈妈轻松育儿经>>

的不负责。

自我的迅速贬值，对孩子后期人生也是一种负担。

孩子重要，但不应该成为生命的全部

坚决不在家常里短与邋里邋遢中迷失

永远的品质追求，不变的魅力来源

该浪漫就浪漫，不给老公出轨机会

坚持运动，身材恢复不抛弃不放弃

抽空读书，“腹有诗书气自华”

不忘社交，跟外界始终保持联系

<<职场妈妈轻松育儿经>>

章节摘录

版权页：在北京工作的窦女士今年30岁，她和爱人都从事广告行业的工作，这个行业竞争压力大，加班更是家常便饭，再加上住的地方离工作地点比较远，她和爱人每天都是7点钟不到就要离开家去上班，晚上至少6点半以后才能下班，赶到家最早也要8点多，根本没时间照顾孩子，没办法，只能把6个月大的孩子送回老家，让家里的老人照顾。

在中国三代同堂的家庭中，老人替子女带孩子越来越成为一种有“中国特色”的现象。

的确，年轻的妈妈们都很无奈：刚工作没几年就辞职在家带孩子，对生活和事业都会造成不小的打击，而上班的话，往往抽不出时间和精力再照顾小孩。

另外，她们普遍认为等孩子懂事了，也就是3岁后再开始教育也不迟，于是，她们会很自然地在产假之后回归职场，一头扎进繁忙的工作，而对孩子的成长不闻不问，甚至把孩子送回老家，一年也难得见孩子几面，这样的妈妈可能还不明白她们的缺席对孩子意味着什么。

在儿子还不到1岁的时候，身为名人的杨澜有一次因为工作关系要长时间出差。

离开儿子5天后，那天回家时，杨澜发现儿子脸上的表情特别有层次，先是把脸转过去，憋了半天之后才委屈得哭出了声，最后把杨澜的眼泪也带出来了。

儿子当初这个无比丰富的表情，重重地定格在杨澜的心里，她意识到：孩子在幼小时期离不开母亲；3岁前，孩子最需要的是安全感，如果不小心造成了损失，以后会很难弥补。

后来，她下定决心扔下所有工作，“命令”自己在家做了整整1年的“全职妈妈”。

直到今天，对于自己当初的这个决定，杨澜仍感到分外欣慰：“太值了！”

”我们都知道，杨澜成名很早，忙是理所当然的，熟悉她的人都称她为“空中飞人”，因为她经常在美国、北京、上海、香港飞来飞去。

<<职场妈妈轻松育儿经>>

编辑推荐

《职场妈妈轻松育儿经》：一边是依赖自己的宝宝，一边是赖以生存的工作。

究竟应该怎样取舍？

怎样面对？

只要有爱，只要肯花一点心思，忙于工作的上班族妈妈照样能养出好孩子！

职场妈妈必知的童年秘密，职场妈妈的亲子管理，职场妈妈的职场应对术，职场妈妈的情绪管理。

所谓“三岁看老”，0-3岁是人生最重要的三年。

这个时期是宝宝成长和实胎早教最关键的时期，所以，这个时期是不允许母爱缺席的时期。

虽然这个时期宝宝的首要任务是吃喝拉撒睡，但是作为妈妈的责任却是重大的。

上班族妈妈最大的担心在于：等自己慢慢将心回位事业的时候，因为不能长时间陪伴在孩子的身边，宝宝从小就不亲妈妈，亲爷爷奶奶甚至保姆更多。

宝宝疏远妈妈，挣钱就失去了意义。

为了避免这样的尴尬发生，上班族妈妈需要学会经营亲子关系，做到无论人在不在宝宝身边，都要让母爱环绕在他的身边。

耍孩子，也要事业。

现代女人理应追求家庭和事业的双丰收，才具备婚姻的安全感。

怀孕和生产毕竟贻误了不少时间，重返职场，妈妈除了要准备好各种各样的心理准备，还要尽快适应变化了的新环境，以一种“归零”心态重新开始。

生完孩子步入职场，上班族妈妈总会有一种“再世为人”的感觉，她们最常遇到的问题就是“不适应”。

的确，虽说仅仅是多了一个孩子，但随之而来的，是自己工作、生活的方方面面都发生了翻天覆地的变化，这时除了要照顾好孩子，照顾好工作，更要照顾好自己。

<<职场妈妈轻松育儿经>>

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>