

“妈妈”不是累赘 工作不是负担
只为做一个知性独立的摩登女性

新妈妈如何重返职场

卢东杰◎著



清华大学出版社

1. 积极调整 工作心态
2. 二次从业 理性规划
3. 个人形象 华丽变身

4. 不断充电 积累人脉
5. 升职有道 跳槽有方
6. 自我减压 笑看职场

新妈妈如何重返职场

卢东杰◎著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

新妈妈如何重返职场/卢东杰著. --北京：清华大学出版社，2013.4
ISBN 978-7-302-31090-7

I. ①新… II. ①卢… III. ①女性—职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第303485号

责任编辑：宋丹青

装帧设计：谢元明

责任校对：王凤芝

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：三河市君旺印装厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：6.25 字 数：143千字

版 次：2013年4月第1版

印 次：2013年4月第1次印刷

定 价：29.00元

产品编号：049148-01

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。老板笑咪咪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。

第一章
Chapter 1

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”竟怯场：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
Chapter 2

走出困惑，融入工作

——以最佳的姿态走进职场 / 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
Chapter 3

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



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

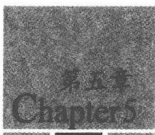
“SWOT 分析”：发掘优势规划前程 / 69

把对孩子的热情带到工作中 / 73

带孩子“带”出来的耐心 and 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



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



提高能力，业绩为王

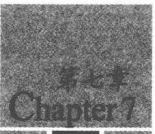
——新妈妈重返职场杀手锏 / 107

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



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
Chapter 8

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
Chapter 9

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
Chapter 10

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

第一章

重出江湖，找回自信

——新妈妈跨越重返职场几道坎

避免“产假后休克”，思想准备不可少

“再世为人”竟怯场：心有多大，舞台就有多大

“出关”后职位被顶替：像新人一样迎头而上

月子大补走了样：重拾美丽从瘦身开始

男主外，女主内：不要为已经 OUT 的命题买单

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？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。

“再世为人”竟怯场：心有多大，舞台就有多大

苏琪没有想到，怯场这种新人的专利竟然会有一天落到自己这个职场熟女的头上。更令她没有想到的是，自己在产后恢复工作的第一天就因此吃了一个大亏。事情还要从当天早上说起。

结束产假的苏琪一大早就把自己收拾得整整齐齐的，还画了个淡妆，看上去精神了许多，但是当她在镜子里看到自己比怀孕之前粗壮了一圈的身材时，立刻又叹了口气，想当初自己可是公司里的一枝花啊，没想到生个孩子居然全变了样。消极情绪袭来，苏琪立刻意识到自己不能这样，她安慰自己，工作是要看能力，不是看长相，再说了，身材不是还能恢复呢嘛！一上班生活就规律了，到时候瘦身就不是什么难题了。抱着这样的想法，苏琪回到了公司。

走进公司的时候，苏琪心情颇为惴惴不安，但是她极力掩饰自己的这种情绪，像从前一样和相熟的同事打了声招呼，然后就准备去自己的位置。可是还没等她坐定，秘书就喊她去总经理办公室。

苏琪不知道发生了什么事，但是总经理有吩咐，她不能不去。

苏琪心怀惴惴地来到总经理办公室，总经理见她来了，立刻拿出一份文件：“小苏，你这时候来上班可真是太好了，我们正准备和英国一家公司合作开发一个新项目，全公司数你的英语最好，所以我打算让你跟着我和王总一起参加明天的会议。这样，你拿着这份文件，好好熟悉一下，明天的翻译工作就交给你了……”

苏琪接过文件，心里顿时像被压上了一块重重的大石，自己这么久没有工作了，结果一上班总经理就派了这么重要的一个工作给自己，自己能行吗？她真担心第二天参与翻译工作的时候会出什么

差错。越是担心，苏琪就越紧张，工作完全不在状态，尤其是看文件的时候她还遇到了几个陌生的词汇，这越发让她觉得担忧，会不会第二天和英国人会面的时候也会遇到陌生的词汇而不知道怎么翻译呢？更令苏琪觉得苦恼的是，这种担忧一直持续了下去，她到了家也是一晚没有睡好，结果直接影响了第二天的表现。

其实，苏琪在返回职场之初发生怯场并不是个别的现象，这种情况在许多新妈妈身上都有体现。如果不能及时解决怯场的问题，轻者会导致新妈妈职场受挫，重者还会影响家庭，让新妈妈的情绪更加低落。其实，解决新妈妈重返职场的怯场问题并不是特别困难的事情，下面我们就简要地介绍几种杜绝怯场的方法。

1. 休产假也不要完全抛开工作

在很多新妈妈的心目中，放假也就意味着绝对的放松，加上产假期间要带宝宝，还要处理其他许多事务，新妈妈们几乎把所有的心力都放在了家庭上，至于工作，就等工作的时候去处理好了。其实这种做法对新妈妈回归职场是很不利的，在连续数月与工作环境和同事完全隔绝之后，新妈妈重返工作岗位的时候必然会产生一种陌生而无所适从的感觉，进而也就会像那些职场新人一样怯场。

新妈妈若想避免这种情况发生，最简单的方法就是不要中断和同事的联系，经常打电话和同事联络感情，偶尔聊起公司的业务进展情况，这对恢复工作之后重新熟悉会有很大助益，且不会从心理上产生陌生感。

2. 克服自卑感

一般来说，新妈妈重返职场与之前最大的区别就是完成了人生的一次变革，从一位普通的女人变身为一个母亲，这种角色的迅速转换会让许多新妈妈觉得不适应，担心同事们会对自己产生异样的

看法。加上很多新妈妈在重返职场的时候身材尚处于恢复期，面色也不复当初的青春，很容易因此产生自卑的情绪，这样怯场也就成了一种常见现象。

其实，只要调整好心态，我们完全可以避免这种情况的发生。首先从心理上告诉自己，母亲是伟大的，这种身份的升级会让自己变得更加细心且有耐心，身材没有恢复也只是暂时的，只要生活规律了，勤加锻炼，自然会恢复苗条身材。女人的美貌是养出来的，只要有恒心，一定可以如愿以偿。

3. 让自己的情绪变得积极起来

一般来说，新妈妈既要照顾家庭又要顾及工作，忙不过来的时候难免会情绪不好，情绪低落的时候会看到自己身上更多的缺点，尤其是那些重返职场的新妈妈们承受着更大的压力。这样患得患失的情绪更容易带来恐惧和不自信，所以怯场也就成了一种必然。

作为新妈妈，想要让自己振作起来，首先要把工作和家庭分开，在家的时候就全心处理家务，在公司就满怀信心地去处理工作上的事情，这样才不至于被坏情绪所困扰。永远记住一点：不管事情如何糟糕，不管你遇到的困难有多大，你所要做的，只是处理事情解决困难，任何消极的情绪对你都没有助益。

当然，要做到以上几点并不容易，新妈妈们若想在职场如鱼得水，一定要有决心，有决心改变自己，敢于挑战自己。

“出关”后职位被顶替：像新人一样迎头而上

提及职场，每个新妈妈都有自己的一本心酸日志，30岁的杨眉生完宝宝一个多月就去上班了，那时她的产假还有一个月，当有人问她为什么要这么早离开宝宝去上班。杨眉总是先叹一口气：“没办法，若等产假休完，职位恐怕就难保了。”

虽然法律规定用人单位不能将休产假的女性员工解聘或者降职，但是用人单位为了减少损失，也会另辟蹊径，通过“架空”或者“岗位调整”等一系列手段将休产假的女性员工调任闲职或者变相减薪，无论之前她是如何能干，一到这种时候，总是难免一个人成为刀俎，我为鱼肉的命运。

好在杨眉在公司职位调整之前回到了公司，她终于保住了自己的职位，尽管在这段时间里她变得分外忙碌，但是杨眉觉得这一切都是值得的。

和杨眉相比，刘静就显得没那么幸运了。在她刚刚被提升为公司的销售经理之后没多久，刘静就发现自己怀孕了，这个消息是个好消息，因为这是刘静和丈夫结婚五年之后才等来的。但是这个消息同时也是一个坏消息，刚刚等来一个在职场大展宏图的机会，怀孕极有可能会将自己重新打回原形。刘静无奈，为了保住自己的职位，只能更加努力去为公司创造效益。因为销售经理的工作很繁忙，刘静又是新官上任，自然就更加忙碌，怀孕的刘静过的日子可谓是不堪言。如果这一切努力能够保住自己的职位，刘静也就认了，但是很遗憾的是，在她休产假的前几天，老总找了杨宇来暂代她的职位。为了让刘静安心，老总一再向刘静表示，她的能力大家都是