

事业家庭两不误
双面佳人十法则

WORKING
MOTHER

SURVIVAL GUIDE

职场妈妈 平衡术

[美] 苏珊娜·瑞丝
Suzanne Doris

特瑞莎·帕拉格诺 著
Teresa Paragno

胡皓 译

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

WORKING
MOTHER

SURVIVAL GUIDE

职场妈妈 平衡术



【美】苏珊娜·瑞丝
Suzanne Dens

特瑞莎·帕拉格诺 著
Teresa Paragno

胡皓 译

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

版编目 (CIP) 数据

职场妈妈平衡术 / (美) 瑞丝, (美) 帕拉格诺著;
胡皓译. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5375-7006-0

I. ①职… II. ①瑞… ②帕… ③胡… III. ①母亲 -
职业 - 应用心理学 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120214号

Copyright ©{2014}Weldon Owen Inc.



本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

著作权合同登记号: 冀图登字03-2014-012

职场妈妈平衡术

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编: 050061

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 880x1230 1/32

印 张: 4.5

字 数: 160千

版 次: 2014年11月第1版

2014年11月第1次印刷

定 价: 29.80元



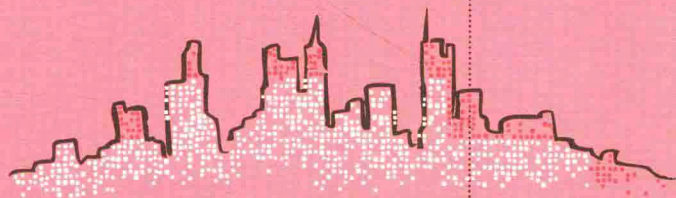
写给职场妈妈

我有三个儿子，如今都已经长大。在他们小的时候，我一直都是一边忙工作，一边忙孩子的。我做过各种工作——教师、教育心理专家、咨询顾问、育儿专家，还有作家。虽然那时我并不缺乏从工作中发现的乐趣，但是我更希望能拥有什么宝典、魔法书之类，它们能教会我去平衡职场与家庭的冲突。那样的话，我既不会被繁杂的工作搞得焦头烂额，再忙碌也不会忘记“Me Time”，从而能够更享受地“活在当下”；也不会因选择产后继续工作而感到歉疚不安，更多的是感到自豪，因为我由衷地发现自己真的热爱工作——事实上，我从来没有不喜欢工作过。

在这本书中，你们可以找到最大限度的共鸣。书中提到的所有挑战、崩溃、收获和喜悦，对于每一位职场妈妈来说都会感同身受。

在孩子面前，我们毫无保留，恨不得把心都掏出来，只要他们能够快乐。我们希望通过良好的培养，使他们掌握未来生活所需的足够的技能，又希望他们无论走到哪里都能成为优秀的公民。可是，当今社会做父母的，尤其是职场妈妈们，面临着前所未有的压力。我们努力地想把工作做到最好，同时又能负起家庭责任，但有时候真的不知道在两者之间该怎么去做取舍。重视哪一个？放下哪一方？来自各方面的压力该如何处理才好？





而且，虽然我们满腔热情地想集好妈妈、好员工、好妻子、好朋友于一身，但是我们真的无法在每一天把每一件事都做到尽善尽美。既然不能完美，我们就要做出合理的妥协，适当地找一点捷径，容忍家里不那么整洁，向其他妈妈们取取经。

《职场妈妈平衡术》由苏珊娜·瑞丝和特瑞莎·帕拉格诺为职场妈妈倾力打造，在书中，她们提供了许多生活的秘诀和应对方法。说本书有振奋人心、醍醐灌顶的功效可能略显夸张，但是，助你一臂之力，让你笑迎那些让你感到无力走出的困境，它的确是可以派上用场的。见招拆招，秘诀唾手可得——你只需要浏览其中一章，快速找到对你有用的“金句”。这些“金句”将是你的“锦囊妙计”和“莲花宝典”：从怎样一边带孩子一边工作，到建立强大的“防火”工事，当不可预知的危机侵入时，你拥有捍卫家园的安全网络。在本书中，你将随处发现一些原来不知道的节约时间的小窍门，帮助你有更多的时间陪伴家人。

本书提出的观点是我个人所推崇，但从未在别的地方见到的。我们会想各种办法去限制孩子们看电视，可是却很少意识到当我们自己对着各种屏幕打发时间时，对他们所造成的影响，当我们手里总是端着手机刷屏或者盯着电脑忙工作时，孩子们已经全部看在眼里了。本书就为你提供了切实可行的方法，帮助你抽出身来和孩子一起享受更多的亲子时光。因为贴心，所以简单易行，来吧，谁说职场妈妈不能把家庭 and 事业这碗水端平呢！

米切尔·波巴
育儿专家、教育心理学家、
《今日秀》节目撰稿人、
《育儿大全》获奖作者



分享我们的妈妈经

最近有一次周末晚间在电话中就一本书的某个章节进行沟通的时候，谈话一再被打断。“杰，马上把那把剑放下。稍等哈，我家孩子要用一把玩具剑杀了他的小伙伴。”“杰克，宝贝儿，上次你是在哪儿看到伍迪的帽子的？”等到整装待发的“牛仔”拿到自己的红帽子，“亡命之徒”们各自出发，我们才能又继续工作。我们的谈话再次被打断，因为“该死的水饺要炸开了”。

我们的儿子杰克和杰从蹒跚学步到他们7岁，这期间我们一直在弄这本书。我们精心计划着每一个章节，幸运的是，我们终于把自己的焦虑、困境和沮丧写了出来，并且归纳出解决办法，那些可都是在很多情况下拯救过我们的切实可行的法子啊。比如当孩子问：“为什么你不能是个不上班的妈妈呢？为什么每天放学后我都要去托管班呢？你的手机怎么就老是响个不停呢？”你这个职场妈妈该怎么回答呢？

关于孩子和事业的讨论，使我们得出了许多在职场与家庭的生存法则；我们从咨询专家、读者、成千上万名身陷困境的妈妈以及我们所做的研究中学到很多策略；汇总起来，它们就是一大把关于家庭——事业的“锦囊妙计”。我们渴望把这份宝贵的生活智慧传播出去，分享那些曾经是他人不吝与我们分享的经验，于是有了这本书的问世。

2011年对于美国来说是一个拐点，有史以来女性就业人数首次超过男性。在近三分之二的美国家庭中，母亲成了主



要或者唯一的经济来源。根据美国人口普查局的统计数字显示，美国单身母亲人数已从1970年的340万增长到了今天的1000万人。

回想一下，我们的妈妈在抚养我们的时候，那个时代是什么情形，那时生了孩子还继续去工作的母亲并不常见。而今天，全美72%的妈妈不是全职工作就是做着兼职。虽然用人单位会考虑员工的家庭情况，每年由在职妈妈们评选出100家“最照顾在职妈妈”的公司，但是弹性工作时间和远程会议对于大多数用人单位来说还是没有实行。还是要学会自己救自己，一本与时俱进的“平衡术”将让女性朋友们知道，如何把自己打造成一个有爱心的妈妈和工作出色的员工，而不是感觉被不同的要求和南辕北辙的需求所淹没。

当我们坐下来写这本书的时候，我们首先参照了自己身边的资源——我们自己的母亲。苏珊娜出生于“在职妈妈世家”：她的曾祖母开了一间干货店，姥姥是小学教师，奶奶是内科医生。

通过了解母亲以往的工作经历，苏珊娜意识到自己的母亲就是一名开拓者：她完全掌控着自己的事业，做到了工作生活两不误。和许多毕了业就结婚生子的大学同学不同，苏珊娜的母亲大学毕业后进入职场，第一份工作是医院个案助理，后来又做过法律证据校对员和客户营销主任。结婚生子后，她开办了一家网络婚恋公司，这使她能够更好地管理自己的时间。当儿女都长大成人后，她又回到了学校，当了一名心理分析师。所以，当苏珊娜10岁的时候，就已经明白自己有一天也要出去工作。由于母亲从事过很多职业，目睹着母亲

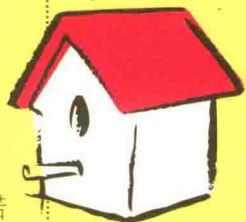
的事业轨迹，苏珊娜想着以后要当一名职业滑冰运动员，拥有一间花店，或者当一名像路易斯·莱恩那样的女记者……

特丽莎则在追寻母亲在抚养几个孩子的过程中，都采用过哪些“上策”。她想知道她的母亲是怎么做饭、打扫卫生、购物、照顾孩子、参加孩子的篮球赛以及在孩子的乐队和芭蕾舞表演中不睡觉的。她还想知道她的母亲是如何护理擦破的膝盖，照料患上流感的家人，呵护受伤的心灵，存钱供孩子们上大学，跟孩子们讨论性。与此同时，母亲还要做着全职推销员的工作，后来又换了工作当了一名老年人看护。特丽莎母亲的秘诀就是：“我喝很多的茶。”她家的每个孩子都知道，当妈妈走进家门，无论是要和她讨多大的事，向她伸手要钱，还是问她晚饭吃什么，都要等她喝完一杯茶再说。

今天，人们常常会谈到“Me Time（自我时间）”，本书中针对此内容有大量方法，帮助你关注自身，接纳自己的不完美，放下内疚，接受帮助，感恩生活，帮助他人。在不尽如人意的生活中发现美好，这不仅仅是生存下去所需要的，也是创造多彩生活所必需的。读了这本书并不能保证以后在周末你再也不会接到与工作有关的电话，孩子会安静地在角落里玩耍，或者饺子再也不会爆开。但是，我们希望书中提供的小建议能够帮助你，即使面临所有这些狼狈不堪，你也依然可以保持淡定。

本书作者：

苏珊娜·瑞丝和特瑞莎·帕拉格诺



加油，职场妈妈！

记得电视节目主持人李静在微博里写下过这样一段文字：“很累。曾经，一个朋友多年前跟我说，做多少事就伴随着多少麻烦，每天处理不完的公事、邮件、录像，还有各种麻烦事！……昨晚深夜回家，看到女儿画的一个小故事，有猫有狗有姥姥，就是没我，心里万分难受。选择，有时真的很残忍。我想她了！想抱抱她！”

我想，凡是读到这段话的职场妈妈，都能明白其中“难受”二字的意味，也都能回想起每日黄昏里的“归心似箭”，和一头扎进宝宝怀里的眷恋与满足……是啊，当我们或是因为喜欢或是因为不得已，选择生完宝宝重返职场时，我们也就同时选择了与宝宝半脱离的生活方式。也因此，我们会不断地被那个近乎无解的命题——职场 or 家庭，孩子 or 事业——所困扰，并时时被歉疚与焦虑偷袭……

那么，有什么解决方案吗？

作为一个母婴媒体的从业者同时也是两个孩子的妈妈，我自然也被这个问题无限困扰着，同时，也一直在尝试给自己以及给与我相仿的职场妈妈搜寻更好的方案。这本《职场妈妈平衡术》，无疑是我作为过来人看到过的最细致、最体贴、最实操的一本指导手册。

“五种方法帮你溜出会议室”、“搞定没孩子的上司”、“当你的孩子最后一个被接走”、“如何在面试中扭转乾坤”……怎么样，看到出现在书里的这些小标题，你就明白我讲的“细致”与“体贴”是什么意思了吧？

这本书还有一点非常打动我，那就是在这本由两位妈妈撰写的文字中，你可以读到一份难能可贵的轻松与欢愉。来看看这段：“参加完一场电话会议，由于漏奶上衣胸部出现了两只‘牛眼睛’，你的感觉真是糟糕透了。这个时候告诉自己：下次吸奶的时候一定会奶量惊人，创出新纪录！噢耶！”……于我而言，恰恰是这样一点点的“自黑”精神，让我们在得到操作建议的同时也收获了一份精神的抚慰和愉悦。这，正是我们最需要的。

对于这本好玩的书，实在不想做更多剧透了。在这里，我想邀请各位来跟我一道做另外两件对“职场妈妈”群体有着长远效益的事情，让我们在修炼自己的平衡术的同时，也为更多的职场妈妈创造更好的大环境：

其一，寻找一间对妈妈更友好的公司去努力工作，同时，努力让你的公司对妈妈更加友好。这里所讲的“友好”包括哪些呢？在我看来比较重要的两点是：1、更加灵活的作息制度和调休程序，帮助你在孕产期身体不适或者宝宝生病需要照料时可以弹性安排时间；2、更加平静和公平的对待准妈妈、新妈妈的人文氛围，这可以让你不会因为自己的“特殊”而倍感压力。当然，与此同时，如果公司可以有更周到的硬件设施（如母乳喂养室）、更对位的员工福利（如育儿讲座）、更贴心的企业文化活动（如“带孩子上班日”等）就更理想了。

其二，坚信“妈妈”这个身份标识了职场上最优秀的群体，为之代言。这一点绝不是自吹自擂。要知道，只要我们能成为一位好妈妈，也就势必会是一位好员工。因为，孩子的到来，最大程度激发了我们的责任心与创造力；孩子的成长，帮我们学会反观和反思自己的优势与不足；家庭关系的日渐复杂，让我们时刻学习沟通、协调与包容；甚至，孩子带来的繁杂且不可控的家事，往往让我们愈加珍惜工作时间里的清静与自主……换句话说，我们已经选择了“做妈妈”这个最具挑战和成长的职业，其他的还有什么能难倒我们呢？

好了，话不多说了。带着我的祝福开启你的阅读之旅吧。祝你在阅读中化疲惫与焦虑于一笑。在合上书的一刻，能够感觉生活似乎比刚刚过去的那一秒又灿烂了不少。

加油，职场妈妈！



朱正欧

《父母世界 Parents》执行主编

两个孩子的妈妈

幸福职场妈妈的“断舍离”

对于妈妈们来说，职场与家庭似乎永远是一对不可调和的矛盾，同时也是手心 and 手背的关系，哪个也少不了。

那么这是不是就意味着职场妈妈们注定要在两者之间疲于奔命呢？

《职场妈妈平衡术》这本书很好地解答了上述问题。很多妈妈认为，既要抚养孩子，又要坚持事业发展，也许我的人生会永远被幸福拒之门外了。那么我建议你马上就读一读这本书。

本书中的“平衡术”的精髓就是要请职场妈妈在很多方面进行“断舍离”：要做好“断行、舍行、离行”。“断舍离”起源于瑜伽，本意是指断掉不需要的东西、舍弃放在家里没用的东西、远离对物质的迷恋，给自己更多自在的空间。每个人的内心也需要经常整理，归类，才能保持清静自在。下面是我对各位职场妈妈的建议：

● 与职场完美主义的断舍离

完美主义个性的妈妈们除了在职场上对自己对工作高标准严要求外，在宝宝降临之后，她们的潜意识里对丈夫、公婆甚至宝贝儿依然有着很高的标准。那么，把职场中的标准搬到家里自然也就是把烦恼带进家里。

而智慧的职场妈妈会做到适当降低自己的标准，也减少对家人和宝贝儿的要求，降低标准不就意味着降低了自己的身价么？绝对不是的，反而会更容易在家里获得幸福的感觉，会以欣赏的眼光看待自己至亲的人，让他们感到在家里是无拘无束的。没有条条框框限制的家庭才是幸福的。

● 与职场烦恼的断舍离

在职场中，因为女性特有的敏感、直觉、细致、认真，

容易捕捉到负面的信息而产生抱怨、烦躁等情绪。职场上的这些负能量往往是潜在的，不容易被察觉。所以很多职场妈妈就会不知不觉地中招，把这些负能量带回家，带给家人和孩子。

智慧的职场妈妈会及时发现这些负能量的存在，随手把这些负能量丢在办公室，丢在回家的路上，或者扔在家门外。而当她们打开家门时会带着满面的笑容，给跑过来迎接她的宝贝儿一个深深的拥抱。

● 与过去生活的断舍离

很多职场妈妈在宝贝儿驾到后，感到生活完全被打乱了，没有了过去从容的节奏，没有了喝咖啡品酒品茶的时间，购物不再是一种享受而变成了购买生活必须品的折磨，闺蜜们被疏远了……想到过去生活种种的好，职场妈妈不禁会眉头紧锁。

而智慧的职场妈妈会怎么做呢？与过去的生活告别，接受现在的急匆匆的节奏，接受现在紧凑的时间，接受现在的一切，因为这是让内心平静最好的办法，有更多的精力去享受不同的生活方式，因为新的生活方式中获得了与宝贝儿一起成长的宝贵时光，感受到了逐渐成熟的自己。

《职场妈妈平衡术》所要表达的核心态度与“断舍离”意识不谋而合，职场妈妈要做好断舍离的准备，并且随时能够意识到要进行断舍离的事物，才能平衡职场与家庭的关系。而本书也提供了具体的方法，值得职场妈妈们深入阅读。



韩海英

中国科学院心理学研究所博士后

中国心理学会注册心理师

《健康时报》特约心理专家评论员



Nisham

P1

1

宝贝驾到



P49

5

关注自我



P65

6

忙而不乱



P93

8

数码生活



P105

9

认清航向



P17

2

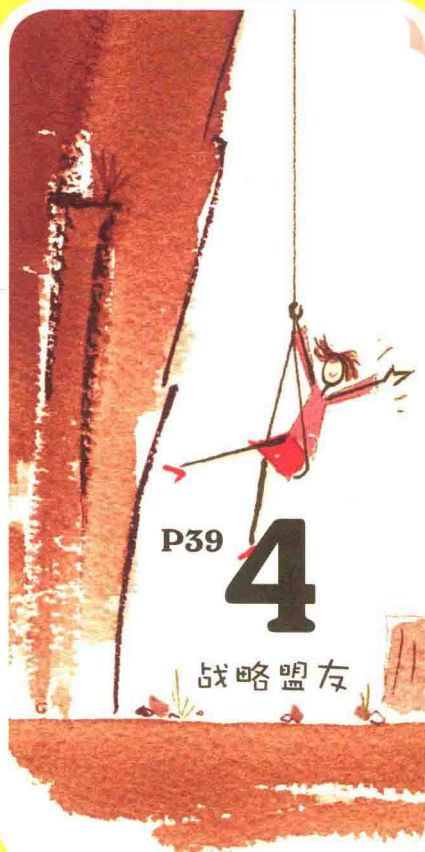
重返职场



P27

3

职场生存



P39

4

战略盟友

P81

7

一起成长



P119

10

自由选择





1

宝贝驾到