

活出精彩
Wonderful Life

妈妈的 职业规划 应该这样做

白小白 著

实现职业理想
演好人生多重角色

30 多位女性的职业经历
30 多种清晰有效的方法



妈妈的职业规划

应该这样做

白小白 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

活出精彩：妈妈的职业规划应该这样做 / 白小白著

— 北京：人民邮电出版社，2018.11

ISBN 978-7-115-49478-8

I. ①活… II. ①白… III. ①女性—职业选择 IV.
①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224091号

内 容 提 要

在职场中打拼的你，如果意外怀孕，会如何选择？
是生娃还是升职？还是两个都想要？

越来越多的现代女性在努力寻求着事业和家庭的平衡点，80后、90后的妈妈们，大多都和我一样，不甘于做一个平凡的妈妈，想成为让孩子骄傲的榜样，要拥有更丰盛而美好的人生。

作为一名专业的女性职业规划师，我在本书中融合了三十多位不同妈妈的真实案例，用3篇共计9章的内容分别讲述了如何实现职业理想、演好多个角色以及构建幸福生活，书中不仅有个人职业规划和职场沟通的方法，也有家庭管理方法、亲人之间的交流方法，同时还包含时间管理和统筹安排等内容。

本书是一本实用的女性职业规划指导手册，无论是做了妈妈或者未来将要妈妈的女性，都能在阅读本书的过程中产生共鸣，并进一步提升对妈妈这个角色、对职业规划的认知，并找到切实可行的行为依据，以及完美解决各种矛盾的方法。

◆ 著 白小白

责任编辑 马雪伶

责任印制 马振武

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：10

字数：188千字

印数：1—10 000册

2018年11月第1版

2018年11月北京第1次印刷

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

序 preface

上帝赋予了我们女人做母亲的权利义务，
社会又赋予了我们做“白骨精”的责任压力。
在职场中打拼的你，如果意外怀孕，会怎么选择？
生娃还是升职？还是两个都想要？

从公司高管到自己创业，再到成为职业规划师

12年前的冬天，北方已经开始供暖。

在北京CBD一栋大楼的会议室里，我正在和客户洽谈一项预计收入达千万元的项目。

一向鸡血满满的我却突然感受到了扑面而来的困意，在暖气十足的房间里面手脚冰凉、四肢无力。

“我好像感冒了……”我对总监说。

总监关心地说：“最近你太辛苦了，明天去医院看看吧。”

第二天，我到医院检查，结果不是感冒，而是怀孕了……

新婚不久，升任S公司最年轻的部门经理刚刚半年，手里有十余个百万元以上收入的项目，刚刚获得业务贡献一等奖，怎么在这个节骨眼上意外怀孕了呢？

我的第一反应是惶恐：

我不想二十出头就每天围着锅台厨房、尿布奶粉；

我还有远大的理想，现在的工作只是一个开端。

我把自己关在房间里面一整天，思考权衡孩子的去留。看到B超影像里小小的胚芽，已经有了胎心，我舍不得了。

思考了两天后我决定把孩子生下来，工作能扛多久扛多久。

我把这个消息告诉了我的老板，他衷心地祝福了我，然后说我手里的项目很重要，希望我能够尽力坚持。

可是偏偏事与愿违，怀孕两个多月以后，可怕的妊娠反应来了：闻到咖啡味儿吐，闻到烟味儿也吐，中午出去吃个饭，闻到汽车尾气，扶着电线杆就开始吐；吃油腻的食物吐，吃有味精的饭菜



也吐……

白天扛着继续工作，晚上睡前必须吐到腹中空空才能入睡……

怀孕四个多月时，我的体重比怀孕前还轻了两斤，脸整整瘦了两圈。

妈妈在电话里心疼地说：“北京的饭菜没有老家的吃着顺口，你不行就请假回来休息吧！”

我心有不甘，但是又不希望因为自己身体不好而影响孩子。坚持到新项目合同签完后，我向公司请了假，这一请假，竟然就再也没有回去。

回到老家，蓝天白云阳光明媚，每天吃着妈妈做的绿色食品，妊娠反应竟然消失了，一个月的时间我就爆长了8斤，医生说，胎儿长得很好。

女儿顺利出生了，很健康，很漂亮。

为了能够继续母乳喂养，我待在老家带孩子。

假期结束，我无奈地向S公司提出了辞职，感谢老板对我的特别关照，延长了我的休假时间，这令我至今心怀感激。

女儿学会走路后，我的心开始躁动了：**我真的要成为一名家庭妇女吗？我想念那些在职场打拼的日子。**

和家人商量后，得到了他们的支持，我开始整理简历，准备杀回职场。

所幸虽然之前工作时间不长，但做的全都是大项目，也一直带团队，我很快便找到了一份不错的工作，负责整个区域的市场运营。

可是这份工作需要经常出差，每个月有一半的时间在天上飞。

一次深夜出差回家后，睡在女儿身边，女儿紧紧搂着我的脖子不舍得松开，她说着：“妈妈，好多天没见，好想你啊！”

我偷偷地流下了眼泪。

某一天，我看到一家世界排名20强的国企Y公司的招聘启事，这是这家公司3年以来第一次面向社会招纳人才。

招聘本地管理人员，不需要出差！

我马上投了简历，在录取率只有1%的情况下，我成功了，成为了第一批后备干部。

我在Y公司顺利做到了管理层，要想再往上走，必须要下基层锻炼1~2年，这意味着我要去远郊，只有周末才能回家陪孩子。

这个时候，一家拟上市的金融资讯公司抛出了橄榄枝，希望我加入高管团队一起筹备新业务子公司。

为了孩子，也为了自己将来的发展空间，我接受了他们的邀请，并在一年后成为了公司副总。

后来，老公独立创业，初期只有三个人，既要组建团队又要打拼市场，忙到睡觉都在办公室打地铺，压力很大，每天晚上老公都背疼。

我很心疼，我对他说：“我出来帮你吧，我们一起把公司做大。”

就这样，我辞职和老公一起创业，接下了公司行政、人力、财务、IT、客户关系的工作，让老公安心拓展市场。

我们一起把公司做出了规模，在全国开了八家分公司。

公司融资扩股后，我对老公说：“公司现在规范化了，需要更多的职业经理人，我可以离开了，做一点儿自己喜欢的事情，顺便照顾家里。”

我学习职业规划知识，通过培训考核，给学员授课，为职场女性做咨询，结合十几年的职场经验，我最终成为了一名高级职业规划师，为数百位来询者解决了工作和生活中的困惑。

工作16年，女儿12岁，我一路拼搏到今天，从做高管到创业，到成为专注女性生涯幸福的规划师。

我的职业之路起伏跌宕，母亲的角色和职场女性的角色一直交织在一起。

自由地选择，实现自己的职业梦想

80后、90后成为母亲后，大多数人都跟我一样——母亲和工作者的角色互相交叉。我们不甘于做一个平凡的妈妈，我把我的事业和我的生活视为一体，期待着更多的角色圆满和自我价值的实现。

职业女性的幸福需求被关注，被解决，不仅影响着我们本人、我们的亲密关系，还有我们的下一代。

小敏，27岁，跟着创业的老公搬迁到新的城市，准备明年生孩子。小敏下决心要用3年的时间成为一名自由职业者，用更多的时间陪伴家人和孩子。她找到我咨询后更明确了自己的方向——成为一名儿童心理教育工作者。

Nina，曾经是一名优秀的空姐，8年前全家移民国外，自己也做了8年全职太太，对红酒颇有研究。但是多年国外全职太太的生活让她觉得孤单和乏味，她想延续自己年轻时候的空姐工作，向我咨询沟通后，她权衡了家庭和年龄因素，决定放弃当空姐，做一名高级品酒师。

小雨，两年前遭遇婚变，一个人带着孩子，艰难辗转换了三份工作，从房产中介到婚庆策划。她忘了自己曾经是一名优秀的钢琴老师，她对我说：“这两年只想赚钱，没有心思去弹琴。做钢琴家教，其实真的很好，遇到您之后，我才知道单亲妈妈也可以不用那么辛苦……”

这本书由三十多位妈妈的职业经历和人生故事组成，从她们的身上，你也许能够看到自己的影子。

对做了妈妈或者未来将做妈妈的女人们来说，这是一本实用的职业规划指导手册，我希望能够帮助更多的女性拥有更自由的选择权。

把那些曾经束缚我们的世俗观念、内心惶恐、他人质疑，统统抛掉。

让我们为自己制订游戏规则，无论单身、结婚、生子、工作……选择权都是掌握在我们自己手里的，而不是掌握在鸡汤文、七大姑八大姨嘴里或者其他人的手里。

而你只需要做好准备，抓住你的现在和未来。

自由地选择，实现自己的职业梦想；

自由地切换，演好人生的多重角色；

自由地整合，享受360° 圆融人生。





第一篇

自由地选择：实现职业理想

第一章 原来妈妈也需要职业规划

第一节 妈妈比普通人更需要职业规划

- 3 妈妈这个角色，
面临比男性更复杂的职业选择
- 6 什么是职业生存期
- 6 什么是职业发展期
- 7 进入职业平衡期
- 8 什么是职业实现期

第二节 为妈妈们量身定制的职业规划

- 10 先确定你要去的地方（目标）
- 11 选择你要走的路（方案）
- 11 开什么车（我们自己）
- 13 四步循环规划妈妈职业生涯

第三节 生二胎也可以被规划

- 19 生娃还是升职
- 24 提前规划，二胎不慌
- 25 二胎政策背后，妈妈们无法逃避的这些难题



第二章 实现妈妈们的职业梦想

第一节 找准职业定位

- 29 我适合创业还是择业
- 33 我适合哪个工作岗位
- 37 你的真实梦想是什么

第二节 重新发掘你的优势

- 42 寻找你的优势工作
- 44 寻找你的实现路径
- 47 寻找你的真我

第三节 生娃以后如何重返职场

- 50 一边想要搬砖，一边想要抱娃，怎么办
- 53 烦心的事情很多，重要的事情很少
- 55 为母则强，当妈不贬值

第四节 摆好正确的跳槽姿势

- 59 近八成妈妈生育后选择跳槽
- 63 跳槽不要冲动
- 64 选行业杀熟不杀生
- 65 找到内外平衡点

第三章 自由职业：妈妈的新选择

第一节 女人比男人更适合自由职业

- 69 自由职业可以满足女性的平衡型追求
- 70 自由职业可以很成功
- 72 哪些妈妈适合自由职业
- 74 选择自由职业前先问自己几个问题

第二节 走上自由职业之路

- 80 想做自由职业的妈妈
- 82 自由职业的真实含义
- 86 找到你的事业甜蜜区
- 88 规划你的“采蜜地图”
- 90 挥洒你的商业画布

第三节 自由职业妈妈的自我管理

- 93 目标管理
- 97 时间管理
- 98 习惯养成
- 100 健康作息
- 101 均衡饮食
- 104 留好退路

第四节 女性自由职业者脱颖而出的策略

105 自由职业是一种优势选择

108 妈妈们要学会扬长避短

111 采访英语口语老师Tina

112 采访亲子教育培训师青禾

第二篇

自由地切换：演好多个角色

第四章 职场妈妈的人生角色

第一节 同时扮演太多角色，可惜自己不能分身

117 人生没有十全十美

120 找到自己的角色排序

122 避免“过度补偿”心理

第二节 用时空望远镜看人生角色的不同阶段

126 人生角色堵车，谁也躲不过

129 重要角色先行，唱好这出戏

132 学会适度放手，做最好选择

第三节 把握角色重心，做到知行合一

135 重心：做人和做事

137 知行：跨过世界上最遥远的距离

139 目标：知道自己去往何方

142 支持：拥有自己的“幸福董事会”

第五章 做妈妈：把“妈妈”当成一份好职业

第一节 重新定义好妈妈

148 好妈妈有点懒

151 好妈妈学到老

153 好妈妈是戏精

第二节 不辞职也能做好妈妈

159 高质量的陪伴 > 每天24小时的保姆

161 妈妈教育计划，先上马再迭代

第三节 “全职妈妈”其实是份“高薪工作”

164 全职妈妈其实很值钱

167 全职妈妈要内外兼修

170 你适合做全职妈妈吗

第六章 做妻子：我们需要一位长期盟友

第一节 你笑得这么美，你老公一定很爱你吧

174 结婚第五个情人节，她独自躺在医院

179 因为爱自己，所以我才等到你

181 $1+1>2$ ，才是好婚姻

第二节 亲爱的，余生请多关照

184 这辈子遇到爱不稀奇，稀奇的是遇到理解

188 吵架很容易，难的是解决问题

189 如果可以撤回指责，90%的问题可以解决

第三节 怎样说老公才会听

191 第一步，家庭目标对话，达成一致

192 第二步，理性分析双方优劣势

193 第三步，梳理家庭和外部的资源状况

194 第四步，根据要决策的问题做分析，
看看如何重新整合资源