



李筱悠 编著

有人说：女人要么要孩子，要么要事业。

职场妈妈说：**我们要孩子，也要事业！**

职场如战场，当你带着新的身份重返职场时，发现一切都变了，怎么办？

本书帮你“重出江湖，华丽变身”！

休产假前就未雨绸缪，做好准备再离岗；

休产假期间及时充电，当心与社会脱节；

休产假后调整心态，发掘“新”潜质，实现家庭和事业双赢！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



职场辣妈变身术

——白领女性产后重返职场必备宝典

李筱悠 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

职场辣妈变身术：白领女性产后重返职场必备宝典/李筱悠编著. —北京：电子工业出版社；2011.7

ISBN 978-7-121-13227-8

I. ①职… II. ①李… III. ①职业选择—女性读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第055647号

责任编辑：于 兰

特约编辑：于 静

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：14.5 字数：185千字

印 次：2011年7月第1次印刷

定 价：26.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

| 前言 |

对于现代女性来说，孩子当然重要，但是事业也不可忽视。当新妈妈重返职场时，需要用智慧来重新定位自己，及时做好心理调整，敢于承认自己的变化，因为无论在职场上还是在家庭生活中，自己都不可能跟以前一样得心应手。与其勉强延续过去的日子，还不如开始新的生活。

职场不会理会你在工作与孩子之间做过多少挣扎，付出过多少汗水和泪水。只有在工作中付出更多的努力，才能打破“拖后腿分子”或者“淘汰分子”的偏见，也才会突破你自己的“职场玻璃天花板”。的确，对于许多职场妈妈来说，重返职场后自己的身份发生了变化，一切都需要重新调整和适应，这时就要尽量摆脱一些“不良状态”，使自己迅速融入工作环境，从而游刃有余地展开工作。

由于目前市场上相关书籍匮乏，导致许多职场妈妈在遇到此类问题时，苦于无处解决。在当前的国情下，每个职场妈妈都去咨询心理专家有些不切实际。但是，如果职场妈妈四处发泄自己的苦闷，不但家庭生活会大受影响，而且在焦灼、烦躁的心理状态下，工作肯定也做不好，长此以往就会陷入恶性循环。

本书的宗旨就是为职场妈妈解除烦躁，完成从“人见人愁”到“人见人爱”的华美转身，让职场妈妈们工作不再烦恼，家庭不再忧愁，发挥“生活润滑剂”的作用。

本书运用现实中的实例，列举重返职场后的妈妈们所遇到的困难和疑惑，同时，把“前辈们”的各种应付妙招进行总结归纳；另外，还有职场心理专家的“金玉良言”，相信这种新颖的方式、实用的技巧、贴心的实



例绝对能让读者有耳目一新、活学活用的感觉。

有人说：女人要么要孩子，要么要事业。

职场妈妈说，我们要孩子，我们也要事业。可是，职场如战场，当你重返职场，发现一切都被“敌军”占领，甚至头儿也不再信任你时，怎么办？

其实只要掌握一定的方法和技巧，多做一点计划，职场妈妈也可以重新收复失地。

一、做好规划。全职妈妈要按照自己的性格特点、能力、特长等进行一个详细的职业规划，找出自己的问题所在，如果技能需要更新，则要先去充电，补充各种知识。

二、做好心理准备。在工作上，要用宽容的心态面对一切困难，不要过于追求完美，只要尽力做好就行了。同时，要寻找适合自己的调整和放松的方法，对现实产生的压力进行疏解，调整自己的社会适应能力。

三、做好家庭事务安排。全职妈妈重新返回职场，不是说就可以放开家里的事情不管。所以在步入职场之前，要对家庭的事务有所准备，在家务和小孩的安排上，都要做好妥善的安排。

四、做好遇到挫折的准备。要面对现实，看清自己的问题，如果是技能不够，就去充电更新；如果是信息不够，则应该耐心等待和积累。树立自信，积极地面对一切。

其实要想达到“重出江湖”的目的很简单，要从休产假之前就开始做准备，在休产假的过程中和之后，一方面着手家庭，一方面着手职场。运用技巧，两手都要抓，两手都不放。这样绝对能使职场妈妈迅速“重返战场”，并且还能“扩大领地”。

参与本书编写的人员有：张文艳、李洁、季慧、何玉花、陈莉、李良、李筱悠、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、李淳朴、陈鹤鲲、顾新颖等。特此感谢！



基础篇 准备好了就出发

——做好这些准备，保证自己顺利返岗

第一章 未雨绸缪——规划，要从离岗就做起

不管你是意外还是有意地“中奖”了，一定要在休产假或者辞职前，做好相关规划，并安排好各项工作，这不仅有利于同事轻松接手工作，也为你产后顺利重返职场做了准备。

做好手头工作规划表，离职之前少不了 / 13

整理好工作交接表，清清爽爽一走了之 / 16

了解休假期间的权益，这是必需的 / 19

留个后手，为返岗做准备 / 22

离职前，工作依旧出色 / 25

第二章 重返职场前，先把形象找回来

美丽的女人招人喜爱，而美丽的“妈妈”更是给人一种幸福、美丽、干练的感觉，不仅在外貌上赢得众人的目光，更是靠气质吸引他人注意，为顺利返回职场做好铺垫。

瘦身是职场妈妈重拾美丽的第一步 / 30

用干净利落取代“邋遢的黄脸婆” / 34

让干练代替拖拉，为潇洒的“职场妈妈”打下好基础 / 38

浓妆淡抹总相宜，神采奕奕地重返职场 / 42

重返职场，以最佳的心态出发 / 45

第三章 “闭门”不断联系，情谊常叙

不要以为暂时离开了岗位，和别人的联系就可以随之中止一段时间。这样，会让你产生“断层”的感觉。和同事常联系，不仅能促进同事之间的情谊，更能掌握公司的变化情况，做到“人不在心在”。

同事之间的联系，架起家庭和公司的桥梁 / 50

闺蜜也要时常打招呼，增进姐妹情谊 / 53

留得人脉在，自有职位来 / 56

第四章 充电，给自己加足马力

任何时候，学习都是唯一能保证自己不被同行、社会所遗忘的工具。即使是在家照顾宝宝，产后妈妈也应该抽出一段时间来学习，及时充电，才能在重返职场的时候立即“上岗”。

及时充电，不能断层 / 62

随时关注新鲜事物，别与社会脱节 / 65

关注行业发展，不能“两耳不闻窗外事” / 69

生个孩子傻三年？ / 72

第五章 照顾好家庭，才能安心工作

都说家庭是温暖的港湾，事实上，家庭更是事业的“加油站”。只有把家庭照顾好才能安心地打理事业。

安置好家庭，安心工作的前提 / 77

正在哺乳的“在职妈妈”这样做 / 79

做“全职妈妈”？审度家庭与职业 / 81

宝宝健康，妈妈安心 / 85

懂得有舍才有得，工作更努力 / 87

回归篇 迎接挑战，找回自己

——战胜这些挑战，找回从前那个潇洒的自己

第六章 工作不适应，调整心态是关键

每个重返职场的妈妈都会出现不适应职场的状况，这就像感冒会咳嗽一样正常。只要自己能及时调整心态，适时开出正确的“处方”，一定能平稳地度过这段日子。

用活力彰显“新妈妈”的精气神儿 / 93

工作中拒绝情绪化 / 96

真诚帮你战胜沟通障碍 / 99

上司不是妈妈、婆婆，更不是老公 / 102

唠叨“碎碎念”，再也不当“祥林嫂” / 105

第七章 工作与挫折，重新来过为上策

职场妈妈遭遇工作上的挫折，就像新人遇到工作困难一样正常。只要放下身段，把自己当成新人一样，重新开始，还有什么战胜不了的呢？

遭遇“产假后休克”，思想准备要早做 / 110

职位被替代——像新人一样，从头开始 / 112

克服“职业倦怠”，为自己加油 / 115

消除陌生感，迅速融入工作氛围 / 119

出差，截然不同的工作困惑 / 122

第八章 家庭、事业，一决雌雄

家庭、事业如何平衡？恐怕是困扰每个职场妈妈的难题，其实，只要你安排得当，分清主次，绝对能够同时“移走”压在自己肩膀上的这两座大山。

老板、老公——“二老”周旋难 / 128

升与生，我就是要双赢——直线生子、曲线升职 / 131

工作孩子两不误，能做到吗？ / 135

第九章 利用自己的优势，发挥自己的长处

别总抱怨自己做了妈妈就跟不上时代了，精力有限了，其实职场妈妈身上有很多年轻女孩没有的“闪光点”。好好利用自身的优点，没准它们就能照亮你的“前程”。

耐心，工作不是一天就能做完的 / 141

热情，母爱的衍生品 / 143

细心，以照顾孩子的态度打理工作上的琐事 / 146

态度决定职场妈妈的成败 / 150

忠诚于公司 / 153

升华篇 兼顾，做全新的自己

——能够做到兼顾，这就是潇洒的职场妈妈最自豪的宣言

第十章 升职、跳槽，是去还是留

是时候决定了，到底是选择在原公司等待升职机会，还是跳槽另谋高就？根据自己的条件，审视公司的环境，考虑“新东家”的处

境，相信你会有自己的答案。

职业规划，重新审视和定位 / 159

发现自身“新”潜质 / 162

自我审视，高管素质ABC / 164

不晋则“跳”？升职&辞职 / 167

转行？“秀”出自我 / 170

与升职擦肩而过，自我检视 / 173

第十一章 做匹职场上的“黑马”

重新工作的妈妈会成为职场“黑马”，这不是神话，你也可以做到。独特的做法，睿智的头脑，再加上全身心地释放自己的能量，谁说“家庭、事业不能双赢”？

升职的资本是靠自己炼成的 / 178

岗位竞争，懂得有竞争才能进步 / 180

潇洒工作，是非得失别那么计较 / 183

做个出色的女上司 / 187

第十二章 魅力，在职场中得到最美的绽放

做了妈妈，重回职场，魅力会在无形中增加。因为妈妈把爱融入了工作，同时也把工作中的优点带给了生活。魅力的升华，就在这刹那。

你的成熟度已不可同日而语 / 191

品位也会逐日提高 / 193

职场妈妈更懂得珍惜 / 195



职场妈妈更懂得用智慧经营人生 / 198

职场妈妈更好地诠释了责任 / 201

第十三章 端正心态，职场妈妈找回自信

自信，是每个成功人士不可或缺的因素。职场妈妈尤其需要自信。相信自己，立足于实际，只有这样才能获得更美好的未来。

重视自我价值 / 205

留足心理转换空间 / 208

看问题更实际一些 / 211

换个角度看问题 / 213

健康最根本 / 216

第十四章 产后妈妈的最受青睐的职业排行

别说职场妈妈没有未来！看看社会上哪些职业视妈妈为“珍宝”，或许这里面的某个职业正是你的“伯乐”。

儿科医护人员——当事者这样说 / 220

幼教工作者 / 222

婴幼儿用品研发及销售 / 224

早教出版编辑 / 226

条件允许，那就创业吧 / 227



基础篇 准备好了就出发

——做好这些准备，保证自己顺利返岗

第一章

未雨绸缪——规划，要从离岗就做起

不管你是意外还是有意地“中奖”了，一定要在休产假或者辞职前，做好相关规划，并安排好各项工作，这不仅有利于同事轻松接手工作，也为你产后顺利重返职场做了准备。



做好手头工作规划表，离职之前少不了

巧冰，今年28岁，在一家制药厂做技术员，工作一直兢兢业业，因为意外怀孕且有先兆流产的迹象，为了安心养胎，她来不及交接工作就匆匆请了长假，回家休养。这种行为给公司带来了很大的经济损失。

原来巧冰离职前，手头上的工作还没计划好，也没做好工作交接，由于主管领导当时出差在外，接手同事还没到岗，她以为自己所负责的工作也没什么特别重要的，于是就简单地向其他同事介绍了一下工作，然后就休长假了。

结果，接手的技术人员因为没有受到特别指点，对很多细节没有掌握到位，从而导致药品质量下降，在半年的时间内造成大量产品积压，给公司带来了严重的经济损失。

由于巧冰与公司签订的劳动合同还没到期，产后的她必须继续履行工作义务，直至合同期满为止。返回岗位的这段时间，由于她之前的不当行为，她既要面对同事的不理不睬，又要面对领导的冷落怠慢，工作氛围很不好。巧冰这时才开始后悔，当初为什么没把工作规划好就离开岗位。



前辈妙招

静蕾，今年27岁，大学毕业后就一直在一家网络公司工作。公司规模在20人左右。静蕾是从前台做起的，同时还干着半个清洁工的工作。也许是因为静蕾的工作效率比较高，悟性又比较强，再加上人手

不够，后来老板分配给她的工作越来越多。对于那些能接的不能接的工作，静蕾都硬着头皮做了。后来，公司内部调动，她就一人负责三项工作。除了前台的工作，她还要做两项工作，而这两个职位虽说有专人负责，但是一个是整天闭门开发项目，另一个是天天出去见客户，于是许多琐事就落在静蕾的头上。

眼下，静蕾休产假的日子快到了。她觉得，自己负责的工作内容比较多，比较杂，如果等最后一两天才做工作规划，恐怕时间上会很匆忙。于是，她提前一周开始规划。对于前台工作，内容虽然烦琐，但相对比较简单，一般人只要细心都能胜任。但是另外两项工作就比较麻烦。对于项目开发，她一直在做这个项目的市场入市方案，方案已经完成并打印出来了。方案中的细节部分，另外一位同事会做进一步的修订。至于业务方面的工作，她把已经谈成的客户单列出来，并利用一周的时间，尽力向客户催款。对于有意向的客户，她直接转给其他同事去跟踪。

这样把整个工作都具体地规划一遍后，静蕾就做到了心中有数。她想等产假后上班，她完全可以直接接回这些工作，并在最快的时间内进入工作状态，而且休产假的这段时间也不会有同事为了工作上的事情直接找到家里来，她就可以安心在家待产、坐月子、照顾宝宝了。

专家点

评

巧冰遭遇职场冷落，原因在于她不能未雨绸缪，事先做好工作规划，以至于重返职场后饱受冷眼。现实生活中，也有很多这样的新妈

妈，她们抱着“产假后来不来这儿工作还是个未知数”的心理去对待眼前的工作。遇到这种情况，也就是当你已经准备请产假时，建议你最好提前把手头的工作做个完整的规划，因为缜密的规划能让你的产假休得无后顾之忧。总之，想要安心地休假，靠的就是事前的规划。

对于这点，静蕾就做得比较出色，她能在休产假前的一周就开始做工作规划，不至于走后把一堆“烂摊子”留给同事。所以，当她重返工作岗位时，迎接她的一定是同事们期待已久的眼光和条理清楚的工作。



有的职场准妈妈说，计划赶不上变化，所以工作规划也只是纸上谈兵。这里告诉大家，计划确实是赶不上变化快，但是如果不计划，你就可能永远处在变化不定的尴尬境地中。人只有在一种自知与自信的状态下，才能自如地实现各种选择。当你想清楚自己的人生目标、职业目标是什么时，你就会懂得理智地取舍职场中的轻重。确定人生规划后，在大方向不变的情况下，适时对中短期的计划进行调整，会加速你达成目标，让你少走一些弯路。

整理好工作交接表，清清爽爽一走了之

语晨，在一家私企做业务员。每天从早上八点半一直工作到下午六点，到了下班时间只要有客户在，或者客户打进电话来，她就不能正常下班，而且还没有加班工资。眼看着宝宝即将出生了，可是业务工作比较烦琐，并不是客户答应签合同就能立刻签协议并打款的，这个过程中还有许多程序。一边是客户，一边是生宝宝。当然，对语晨这个准妈妈来说，后者对她来说非常重要。距离分娩期就剩一周了，工作还是很忙，加上老板总是外出不在公司，语晨还没和老板说离职的事，所有需要办理的离职手续、离职书都还没办妥。对于自己那一摊子业务，她更是头疼，更别提怎样做交接工作了。世事难料，语晨还没找到工作接替人，她的宝宝就急不可待地出生了。虽然做了妈妈后的语晨幸福得难以言表，但是自己的工作却弄得一团糟。接下来最重要的事是坐月子，可是公司那边语晨负责的业务却因为她没有进行交接而麻烦不断。



前辈妙招

颜岩，某公司总裁助理，做事果断、利落。工作期间，她除了协助总裁处理日常事务，还身兼公司的财务总监，可以说一身多职，是一位难得的“多面手”型人才。自从颜岩进入公司以来，不管是公司内部事务，还是外部交涉，一切都做得井井有条，客户源源不断。颜岩在她这个行业里也算是小有名气，大家都叫她“女强人”。可是，女强人也有怀孕、生孩子的时候。怀孕后，颜岩坚持到孩子快要出生