

女人如何 重返职场

重寻自我价值，
焕发精彩人生

左手家庭右手职场，女人嫁得好更要干得好。
女人应该在多种角色中寻求平衡，实现自己的人生价值。
女人的天地不只是在家庭灶台，更是在职场舞台。

晓熙◎编著



吉林出版集团
时代文艺出版社



女人如何 重返职场



图书在版编目 (C I P) 数据

女人如何重返职场 / 晓熙编著. — 长春 : 时代文艺出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5387-3144-6

I. ①女… II. ①晓… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165255号

出品人 张四季

责任编辑 曾艳纯

图书策划 韩 芳

封面设计



装帧设计 ZHENGGZHAI 自行斋

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

女人如何重返职场

晓熙 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/889×1194毫米 1/32 字数/100千字 印张/4.625

版次/2010年9月第1版 印次/2010年9月第1次印刷 定价/20.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

· 序 言 ·

心疼自己的女人

“女人，就是要对自己好一点。”——这句话很俗却很精辟。之所以以这句话作为序言的开端，是因为我真的想告诉职场中的女人们：来吧，来做个心疼自己的女人吧。在这本书中，讲到关于如何华丽转身、如何处理同事间的关系、如何处理公司上下级间的关系、如何在职业化上得到提升、如何在能力方面为自己充电、如何跟上时代的步伐等诸多女人在重返职场时会面临的棘手问题。因为这些问题很现实，所以书中的一字一句都充满了奋斗精神以及一种时时要求进步的积极心态。但是做到这些的前提，是先对自己好一点，做一个知道心疼自己的女人。正如这本书第三章中所说，只有先斟满自己的杯子，才能浇灌他人。

在我的身边有不少做了妈妈的朋友。早在刚刚怀宝宝的时候，她们就经常说起对未来的担心，害怕产假过后单位会把自

已解聘，担心即使能够回到工作岗位也不会再被重用或者自己会力不从心。其实，这种担心大可不必，如果你真的很棒，没有在工作岗位上混日子，那么谁也偷不走你的能力。当你走上那个岗位的那一刻，就证明你有能力在那里工作，你是一名合格的员工。在经验的积累中，每一个有心人都会变得更出色。如果你认为自己的能力还不够，本书将会教给你更多的方法来提升自己，让你时刻都满怀信心。

抛开对工作的忧虑情绪，其实作为女性，能孕育生命，本来就是一件很温暖的事情。

当一个女性，从女孩成长到女人，她在成长的过程中体味着爱，感受着被爱的喜悦；当一个女人成长为母亲，她体内爱的细胞一一被唤醒，宝宝、丈夫、家庭……仿佛周遭的每一个事物都等待着她去爱。女人便在这个过程中，学会了爱，之后的每一天，女人总是在不停地付出，她不在乎自己是否已经力不从心，也不在意自己的日见苍老，一下班便马不停蹄地为全家准备一顿可口的晚餐，早上又要早早起床为孩子忙碌早饭……我想，此时捧着这本书的你，一定还很年轻。看到这里，是否看到了你的未来？是否想到了母亲当年为自己的付出？你是否开始担忧日后的自己也将如此疲惫？倘若你向往更加舒适的生活，那么就请从现在开始，学会疼爱自己吧！

编著者

2010年5月

目 录

第一章 天地大不同，出路在前方	1
1. 重出江湖，找回自信	1
2. 女人的幸福自己掌握	5
3. 女人就是要有钱	7
4. 给自己留出过冬的粮食	10
5. 重返职场跨过七道坎	14
6. 重入职场综合分析	23
第二章 我选择，我快乐	28
1. 回归原岗位	28
2. 换一份工作，换一个活法	31
3. 加入 SOHO 一族	35
4. 自己做老板	39
5. 做女强人还是做女人	42
6. 家庭、事业、孩子，一个都不能少	45



第三章 好心态决定好状态 49

1. 先斟满自己的酒杯 49
2. 得之淡然，失之坦然 53
3. 凡事往好的方面去想，往好的方向去做 56
4. 学会放弃，懂得选择 58
5. 女人有时要饶过自己 63
6. 晋升输在心理上 71

第四章 能力说明一切 74

1. 从细节做起，从琐碎妈妈到职业女人 74
2. 把工作日程昭告天下 76
3. 重新学会说话 78
4. 巧用办公设备 81
5. 利用新技术，不要落后时代潮流 84
6. 充电，提升职场资本 86

第五章 学会解压，让心灵适当“出逃” 94

1. 坦然面对背后中伤 94
2. 有付出，才有回报 98
3. 不要梦想一个人打天下 103
4. 多交流，努力干，争取理解和帮助 107
5. 约会闺蜜，倾诉心情 109
6. 用购物减压，用装扮职业化 114

第六章 顶起职场半边天 117

1. 让自己符合“职业角色” 117
2. 善用你的女性“职场资本” 122
3. 同事的恭维就像香水，可以闻但不要喝 126
4. 不要将私人感情混入工作中 129
5. 树立一个职业女性的专业形象 131
6. 创造一个绝对职业的工作环境 134



第一章 天地大不同，出路在前方

做了妈妈后，天地大不同。有人意气风发，有人整日不无怨怼。应该怎样做才能更好地眷顾到家庭、照顾到孩子又不耽误工作呢？要权衡好这些问题，就要先调整好心态。找回你曾经的自信，想清重返职场的利弊，在作出最理性的判断后，坚定信念，跨过重重障碍，攀上人生、职场的新高峰。

1. 重出江湖，找回自信

只有满怀信心的女人，才能在任何地方都自信地沉浸在生活中，并实现自己的意志。

“女主内，男主外”是中国传统的男女角色定位，女人的角色定位是一个贤内助，一个好妻子，一个好母亲。女人似乎是服务于他人的牺牲者。

随着时代的发展，社会的进步，女性被赋予了同男性一样的工作权力。从经济学角度看，经济基础决定上层建筑，女人



也要有自己的事业。唯有如此，才能通过工作来创造物质基础和经济条件。创造物质财富的过程其实就是实现自我价值的过程，在这其中能够满足实现理想、取得成就、社交尊重等多方面的需要。简而言之，职场可以帮助女人重拾自信。

然而，女性在社会中的角色特殊性，决定了女性除了在工作中实现自身价值外，还要承担起家庭中的一些责任：如结婚、生育、承担对子女的培养和教育、对父母的照顾等。不可否认，从怀孕到孩子成长的过程中，母亲所起的作用是他人难以替代的，因为孩子对妈妈的需求是天性的。但作为女性，“全职太太”、“全职妈妈”并不是一个好的选择。女人的天地不应该只在家庭灶台，更应该表现在职场舞台。

社会中，每个女人都担当着多重角色——母亲、妻子、女儿、上司、下属、同事……社会就是一张复杂的关系网，每个人都应该在角色中获得平衡。每个人都应该积极上进，争取改变，也只有这样才能实现自己的人生价值。

那么，女人究竟要如何权衡好这左手职场右手家庭的角色转换呢？

首先，作为妻子不能把自己“托付”给丈夫。从心理学角度，婚姻只是法律的形式，只确定了双方的关系，男女双方都不能确保婚姻的永久性。如果婚姻破裂，作为完全没有经济地位的女人，就会成为社会的附属品。作为女人，如果过多地依赖于丈夫，在情感发生问题时，就会越发感到悲伤难过。因为在以往的生活中，这种习惯性地“依赖”、“托付”使你的生活内容只是围绕丈夫、家庭，别无其他，所以当失去这些的

时候，必定会感觉生活构架轰然坍塌。

其次，作为母亲不能把自己“托付”给孩子。繁衍是社会发展的一种形式，家庭的延续就像一条河流，源源不断。母亲放弃一切，付出全部心思在孩子教育上，这并不是一个好的教育模式。因为，母亲放弃了太多，无形中给孩子太多的压力。在孩子心里会形成一个概念，“妈妈因为你没有工作，妈妈要你比别人更出色，以此来回报妈妈的付出”。这种无形的压力，不仅不利于孩子的健康成长，还会使教育效果适得其反。我们也常常发现，越是在管教甚严、家长包办过多的家庭中成长起来的孩子，越是会产生逆反心理，他们通常缺乏自主能力，缺乏独立性。最好的教育是以身作则。妈妈们无须过多放弃自我，用一颗爱心去浇灌孩子的心灵，以自身为榜样去影响孩子的行为与价值观，这不管对于孩子的成长，还是对于妈妈们的生活来说，都是最好的选择。

最后，女人不能把自己“托付”给家庭。不要把家庭当成你的整个世界。当你只顾节俭操劳而变成黄脸婆的时候，你的魅力将丧失，你的价值将不再。

《大校的女儿》作者王海鸰在参加《名人堂》节目时说：“不要动辄就说托付终身。你的一生对别人来说太沉重，要搞好自身建设，做到你的存在对对方来说是不可或缺的，这样才可能真正地相濡以沫。女人的魅力不是用频繁的面部护理换来的，再高档的化妆品也抵挡不过一茬又一茬的青春。女人的魅力是体现在职场上，体现在自信的笑容上的。”

王海鸰还介绍说，她认识一个报社的女记者，自信干

3 第一章 天地大不同，出路在前方



练，文笔很有灵气，但她第一次见到这个记者本人后大为失望，因为这个女孩的外貌还达不到一般人的标准。不过经过几次接触后，她就完全把女孩的外貌忽略不计了，因为女孩的内涵、自信和修养，让每次聊天都成了彼此的心灵互补。

可见，职场对于一个女人来说是何其的重要。对于刚刚休完产假的新妈妈们来说，重返职场的选择更像是为自己的青春打了一针强效剂。但是由于自身角色和工作环境都已经发生了很大变化，并且在一段时间内与工作脱节，环境的适应以及自信心的重拾就成为了当务之急。那么在这时，究竟如何做到工作家庭两不误呢？

陈静在历经了 10 个月的甜蜜与辛劳后，以一个小宝贝母亲的身份再次步入职场。这是她第一次如此长时间中断职场生涯。上班让她有些力不从心，对工作的适应能力也令她很是头疼，因为她发现自己的关注焦点有些不专一，自己的体力也好象差强人意。陈静为自己的状态感到焦虑不安。

相信许多像陈静一样的年轻妈妈，都有过相似的经历体会——为实现自身价值，在宝宝很小的时候就出来工作。诚然，对于年轻妈妈们来说，这是一个比较困难的时期，要同时处理好养育孩子、维持家庭、努力工作等诸多问题，要上演好身兼数职的角色，就要锻炼自己的承受能力。

这时候，自信显得尤为重要。

女人要把自信当成一种习惯去培养。虽然你休息了不短的时间，可能会比同事做事慢一些，甚至一切要从头开始，也可

能会被安排到自己不熟悉的部门。但你一定不要失落、自卑。要知道，这一次开始比你刚进入社会时要从容得多，你不仅有工作经验，你还获得了不是每个女人都有的生活阅历。你更有资本对自己充满自信。也只有你先充满自信，才能让别人相信你，才能帮助你克服困难，攻克难关。德国著名精神专家林德曼通过亲身试验，证明了一个人只要对自己抱有信心，就能保持精神和肌体的健康。

拥有了坚定的信念、健康的身体、饱满的精神，重出江湖对于每一个年轻妈妈来说将不再是什么难事，而是又一次华丽的亮相。

2. 女人的幸福自己掌握

幸福的女人都是相似的，不幸的女人各有各的不幸。

什么是幸福？

幸福是一粒沉睡在手中的种子，只有给予了真实的希望，它才会长成一棵大树。

幸福，是一种源自内心的感受，只可意会不可言传。

什么样的女人幸福？

有人说，有菜篮可提的女人幸福。这个“菜篮”，可以装为家人准备的食物，可以装为生活储备的智慧，更可以装“赠人玫瑰，手留余香”的爱……

女人的幸福由谁来做主？

那些飘零的爱情？



那些擦肩而过的缘分？

还是那些如泣如诉的思念？

.....

其实，女人的幸福并非是由别人给予的，而是由自己定义并书写的。每一个女人的幸福，都掌握在自己的手中。

人都说婚姻像鞋，合不合脚只有自己知道，其实，幸福也像鞋，是不是幸福也只有自己知道。

身为女人，能有迷人的外表、超人的能力、骄人的事业固然很好，但那是少数女人的幸运。这个世界上的大多数女人都是平凡的。平凡女人的幸福或许就是有个称心的工作、有个贴心的老公、有个懂事的孩子，就足矣。而平凡中的幸福，往往也是最长久而美好的幸福。

一个懂得生活的女人，无论做称职的家庭主妇，还是做优秀的职业女性，她总能找到自己的幸福点——积极进取、达观知命。而幸福，便也在这个过程中水到渠成地降临了。

一个女人是否能够生活幸福，除了家庭，环境，婚姻等外界因素，更重要的是取决于她的内涵和人格魅力。

首先，做一个幸福的女人，要懂得热爱自己。一个不懂得爱自己的女人，也很难去爱别人，因为她仅有一颗渴望热爱别人的心，却欠缺爱的力量。当她爱别人的时候，就会消耗自我，而不会从热爱别人的过程中，让自己也得到成长。而一个先爱自己的女人，爱的力量却是充盈的。她在热爱别人的时候，不但不会消耗自我，还能够更好地完善自我。

其次，做一个幸福的女人，应该学会自己寻找快乐。女人

要懂得创造自己的幸福，而不是等待着别人来给予快乐和幸福。要相信你有获得幸福的能力，相信自己一定能够幸福。尽管等待可能是漫长的，可能在一次次的守望中，你迎来的是一次次的失望，但这不会妨碍你的生活，每一个女人都有获得幸福的权利。

最后，做一个幸福的女人，要有一个好心态。幸福在很大程度上是由自己的心态决定的。任何人都可以对自己的心情进行选择，坚持相信自己不幸的心态是对生命的一种不负责任的做法。选择幸福是生命的盈利，放弃幸福是生命的亏损。

幸福是一种态度，是决定命运航程的舵，它能改变人的一切。一个女人只有在懂得了这个道理之后，才会懂得如何运用正确的态度去享受幸福，延续幸福。

3. 女人就是要有钱

不要太贫穷，否则会丢了神的脸。

“男人有时候就像你父母，打着对你好的旗号，想对你怎样就怎样；女人呢，一不小心，一软弱就失去了自我，到那时候你就得彻底依赖他们，他们就更加肆无忌惮了。所以说我们女人要从经济上和人格上彻底地独立，才有可能获得自由，才可能实现自我意识，要不然这一辈子都得靠说‘好好好、行行行’这么活着。”

这是《奋斗》里女主角夏琳说的一段话。

这段话，笔者很喜欢，也很赞同。



女人只有靠自己才能够真正地活出自我，只有自己真正的经济独立才能更好地展现自我。女人要有自己的工作、自己的生活来源，要具备养活自己和家人的独立的经济能力，给自己营造一个滋润祥和的生活环境。婚后，不论男人的权利有多大，财力有多丰厚，都不能依赖男人生活，都不能没有经济独立的意识和能力。靠男人养活是对自己不负责任的表现。女人只有独立、自强，才可以在爱情上从容一些、洒脱一些，男人才会更加珍惜你，更加欣赏你。

俗话说：脑袋决定你的口袋。口袋里的自由，决定你一生的幸福，也决定你脸上的笑容。

有财力才能活出美丽，女人就是要有钱，离开职场一段时间之后的女人更要在经济上独立。因为女人的自尊、自强、自重，在很大程度上都取决于经济上的独立，以及对家庭、对社会所起的作用。只有经济上独立了，才能有真正意义上的平等、人格和尊严。女人一定要谨防以后成为小说中的娜拉，就如鲁迅所说，“娜拉出走后要么回来，要么沦为娼”。

很多女人认为，结婚是两个人的事，但挣钱是一个人的事。老公挣钱，老婆和孩子花钱，天经地义，是最理想的生活模式。

然而，事实却是：一个幸福的家庭要靠两个人同时共同努力来经营维护，光靠男人是行不通的。也许开始他会乐意接受，但久而久之他可能会感觉到压力与不公！然后矛盾和争执可能会因此而产生。靠老公来维持生活的女人，也许在物质上会得到一些满足，但她的幸福、尊严、社会地位却变成了

自己无法控制的东西。

另一方面，夫妻双方收入的高低，不仅仅是一个家庭生活质量的保证，更能说明一个人在家庭和社会中的地位。

事实证明，在一个家庭中，夫妻双方收入均衡时，他们的感情更稳定。俗话说：丈夫有，隔双手。女人经济上的需求，不能依赖男人。时间长了，当男人发现女人只懂得花钱、享受奢侈的生活，而没有理想和追求，男人就会轻视疏远女人。久而久之，在男人的眼中，女人会失去吸引力，夫妻关系会产生裂痕，甚至会导致家庭破裂。

为了维护家庭的稳定，女人除了要扮演好贤妻良母的角色，更重要的是要在社会中占有一席之地。一个女人只有清楚自己在家庭和社会中的价值，才能使家庭幸福美满，营造出和谐的社会大家庭。

女人多数是顾家的，她们善良、勤劳、心里放不下孩子。但不能因为这样就认为女人只该待在家里做家务。“雅”的说法叫“相夫教子”，可实际上就是“伺候丈夫和孩子”。女人如果真的回家，就不能在经济上独立，生活上也就要完全依赖于男人，就会成为男人的附属品，处处得看男人的脸色行事，根本谈不上独立的人格与尊严。即使丈夫富有，养得起你，让你当阔太太，但要他真正地尊重你也很难。毕竟经济大权掌握在人家手里。恐怕多数情况下是，朋友们认为你很富，却看不到你内心的苦处。

女人，你如果选择做“全职太太”或“全职妈妈”，那么，结婚对你来说就是一种职业。相夫教子，每月从丈夫手中

