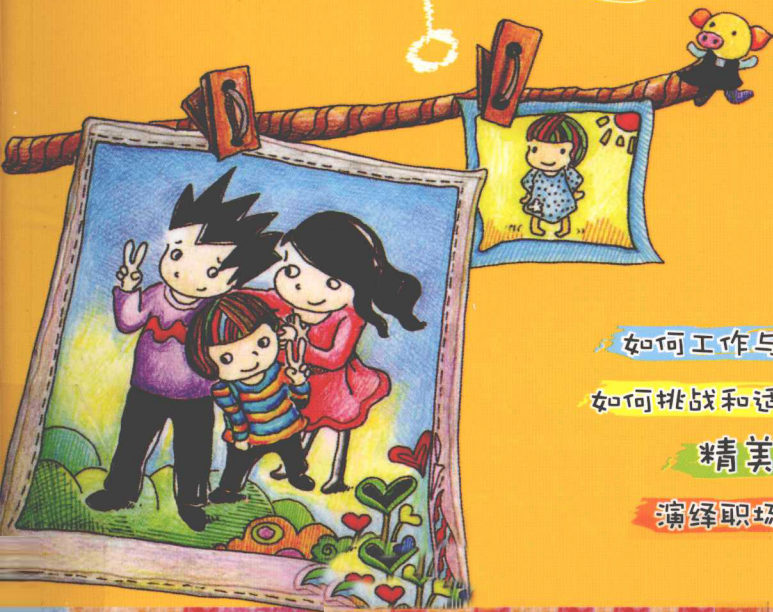


做个幸福的 80后职场妈妈

大晨妈妈育儿手记



如何工作与家庭两不误？

如何挑战和适应现代职场？

精美手绘插画，

演绎职场妈妈幸福生活

大晨妈妈 ● 著

七色光主持人 韩清 《妈咪宝贝》杂志 张艳
浩途家长俱乐部 海文颖 北京文艺广播 小雨姐姐
《母子健康》杂志 张路 金田特殊儿童康复中心 田忠民
山东大学文学与新闻传播学院 高新华
瓷娃娃关怀协会 王奕鸥 妈妈晒创始人 纪方

诚挚
推荐

大晨妈妈 ● 著

做个幸福的 80后职场妈妈

大晨妈妈育儿手记



人民邮电出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做个幸福的80后职场妈妈：大晨妈妈育儿手记 / 大晨妈妈著. -- 北京：人民邮电出版社，2011.6
ISBN 978-7-115-25323-1

I. ①做… II. ①大… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV. ①TS976.31②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第071467号

做个幸福的80后职场妈妈——大晨妈妈育儿手记

- ◆ 著 大晨妈妈
责任编辑 孔 希
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：5.875 2011年6月第1版
字数：147千字 2011年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25323-1

定价：28.00 元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

联合推荐

看到《做个幸福的80后职场妈妈》这本书之后，我爱不释手。

80后在成长的过程中已经开始学习怎么为人妻、为人母，每一个脚印都是自己成长的见证；面对就业的压力、职场的竞争、生活节奏的紧张，在不一样的环境下，80后还是用自己的方式生活着、养育着。快乐的育儿，和大家分享，虽然也有纠结，也有脆弱和颓败，但却是挡不住的快乐宣言。做个幸福的妈妈，有个幸福的家永远是我们心中的主旋律。

——北京文艺广播FM87.6 小雨姐姐

幸福手绘本，育儿小甜点。我轻轻松松地看着大晨妈妈的手记，重温着与孩子一起成长的点点滴滴，心间流淌着一种美好。

——浩途家长俱乐部创始人 海文颖

80后的妈妈们经历了考试、求职、现实社会的磨砺，想告诉自己的孩子：一定要有梦想、肯努力，别人的评判并不重要，多聆听自己内心的声音。期待着与自己相似又不同的孩子，有更美好的未来。这个过程，我们如此期待。

——瓷娃娃关怀协会会长 王奕鸥

作为母亲，她骄傲，并骄傲地给孩子用书画的方式记录下她的成长。她的孩子，将来一定会骄傲，并骄傲母亲用这样的方式给她如此特别的礼物。她不仅仅是个母亲，她还是一个有经验的教师，她用平和的态度对待孩子的成长和成长中的烦恼。她同时是孩子最好的朋友，用平等的相处陪伴孩子的成长。

——金田特殊儿童康复中心理事长 田忠民

80后备受争议的声音犹在耳际，可转眼间他们已经开始为人父、为人母了。事实上，我们的80后母亲正在用事实证明着，自己将是更为称职的新一代妈妈。这本书讲述的正是80后职场妈妈需要面对的生活之种种。

本书的作者为您手绘了绚烂多彩、快乐幸福的“未来”。细致体贴地告诉80后的职场妈妈要如何面对怀孕、新生儿的各个阶段，怎

样应对职场压力等。本书的手绘插图生动细腻，可爱、可亲、可读，单是手捧这本小书的感觉，就已令人不忍释卷。

——山东大学文学与新闻传播学院讲师 北京大学中文系文学博士
高新华

初见大晨妈妈的手绘，感觉她华丽却低调，对了，就是低调的华丽；品读大晨妈妈的文字，感觉她幽默也真诚，对了，就是真诚的幽默；欣赏大晨妈妈的才华，感觉她浪漫又唯美，对了，就是唯美的浪漫。

期待大晨妈妈的新书已有时日。她用朴素的文字和生动的画面，勾勒出对孩子的母爱，流露出对丈夫的关心，表达出对父母的感激。喜欢她用满满的爱的音符谱写着她那多彩斑斓和幸福美满的小生活。

——网友 快乐妈妈安琪

大晨妈妈的每篇文章和手绘都像一个小宝库，只要走进去了，就会惊喜地发现，大晨妈妈蕴涵了那么多的小思想大智慧，每次都让我感动和欣喜。

在大晨妈妈的这本书里，我看到了不少解决具体问题的方法，看到了作为一位母亲和职场人所应拥有的心态，更重要的是，看到了大晨妈妈的想象力和才华。

强烈推荐每个父母看看这本书，试着去了解一下孩子的想法，做一名好爸爸或好妈妈吧！

——网友 冰凌花语

早在一年前，在一本杂志上看到了一位80后年轻妈妈，谈她如何面对孩子的画，如何与孩子斗智斗勇，还讲了她如何想起要把孩子的调皮画下来做“证据”，呵呵，图文并茂，很独特的方式，很新颖的内容，充满教育智慧。于是“大晨妈妈”这个名字给我留下了很深的印象。

当时，我对她的定位是“一位对幼儿教育有研究的画家妈妈”，今天得知大晨妈妈出书了，说真的，我比她本人，还开心呢！

感谢大晨妈妈，让我读到这本见解独到、感悟深刻的读物，我想，她是把幼儿教育真正当成事业去思考和探索的人！强烈推荐！

——网友 风铃

作者序

我，大晨妈妈，80后水瓶座，中学教师，有1个充分支持自己事业的老公，我们俩人怀揣着2个不算磅礴的小梦想，一起驰骋在奔3的大路上。在某年某月的某一天，当我得知自己的文字即将要变成铅字时，就第一时间依偎在老公身旁回首过去、展望未来。我很庆幸自己，在大学4年里，坚持写随笔，既充实了生活，也积累了财富，即使在职场拼搏的这5年以及有了女儿的日子里，也从未舍弃过写日记。我痴迷这种图文并茂的生活小品，并把它作为舒缓工作压力的方式之一！我喜欢有期盼的自己，喜欢把生活过得有梦想、有情调，并且每天都追求上进……

老公被我感动得一塌糊涂，并做了总结性发言：“写字，画画，买书，幻想，购物，照顾家，这6件事儿，对你来说，都是一辈子的事情啊……”

呵呵，没想到这家伙这么了解我。我希望借助我手中的笔，留住一周7天的美丽生活，等我们不再年轻的时候，蓦然回首，惊喜于80后的我们，一生没有虚度。

说实话，编写书稿，真是一件累人的活儿，不但是脑力劳动，更是一种体力劳动。我曾经连续9天都是熬到凌晨5点才睡觉，当我眼神迷离时，晨爹却调侃道：“你不一定每天都是数着星星睡去，有时

候还可以适当地看看日出！”

呵呵，笑话归笑话，但是，编写书稿的过程，也是我重新认识自己、总结经验、绘画创新、练就慧眼、思考教育、感激生活的过程。因为，在这个过程中，骨子里那点小懒惰消失得无影无踪，我养成了不断学习的好习惯，每天都有新的收获，同时，还使自己在生活和育儿中积累的好的经验、想法和窍门得到传播，让更多的人在我的文字和插画里得到启发……还有比这更让人开心的事情吗？所以，我心甘情愿地用每天大部分的时间，来做这件 10 分有意义的事情！

更重要的是，我要用实际行动回报我的父母，因为他们为了照看大晨而放弃了工作，甘心躲在幕后，支持我的事业。我不晓得别人的父母是什么样子，但我清楚我的爸妈，他们哪怕看到我的一张小小的获奖证书，都会乐上一整天。那份笑容，是我期待经常看到的！

实现人生价值，能让父母开心，还能记录大晨的童年，是件让我勇往直前不会退缩的事儿。所以，一切的一切，成就了我的这本书！现在，我比谁，都期待拿到这个小果实！

80后职场妈妈如何做到工作与家庭两不误？如何挑战和适应现代职场？如何掌握育儿平衡术？请大家在我轻松的插画和文字中，慢慢体会这份摇曳多姿的小生活吧！

大晨妈妈

赵辉

2011年4月22日





联合推荐 / I

作者序 / III

第1章 重返职场

三大困惑 / 3

职场妈妈应防“二病二症” / 14

职场妈妈和全职妈妈，各有各的传奇 / 19

塑造快乐工作形象 / 24

职场妈妈的爱与痛 / 28

育儿中的三大遗憾事 / 30

第2章 “妈妈”是世界上最辛苦且最有价值的职业

职场妈妈最渴望什么 / 35

平稳度过孩子“可怕的2岁” / 38

“乐活”班妈的灵感由来 / 43

职场妈妈的育儿之道 / 47



第3章

职场妈妈瞬间变成育儿“百事通”

“语言爆发期”该如何引导 / 53

如何应对宝宝护食 / 58

宝宝童言无忌但不说脏话 / 61

宝宝都喜欢玩沙子 / 64

宝宝入园，你准备好了吗 / 67



第4章

职场妈妈的超人优势

生活目标越来越明确 / 73

强烈的责任感时刻涌心头 / 74

认真生活是一种信仰 / 76

豪情万丈，爱拼的积极心态 / 78

爱心和耐心程度，无人比拟 / 80

更加丰富的人生感悟 / 82



第5章

职场妈妈的“心灵减压剂”

做一个知足常乐的人 / 86

快乐工作，精彩生活 / 88

做个青春无敌的职场妈妈 / 90

消除两大职业病 / 92

第6章 言教不如身教

- 捉迷藏的启示 / 95
- 不要揪着孩子的“缺点”不放 / 99
- 宝宝为什么爱藏东西 / 103
- 由认知色彩闹出的笑话 / 106
- 食育要从娃娃抓起 / 110
- 远离“强迫性”早期教育 / 113



第7章 职场妈妈下班以后

- 亲子阅读威力大 / 116
- 带孩子去游乐场 / 123
- 亲密的亲子时光 / 125
- 不要把工作带回家 / 128
- 玩和奋斗，都需要一种精神 / 130

第8章 职场妈妈低调走进“孩奴”时代

- “孩奴”现象空袭80后 / 133
- 世界上最小的理财顾问 / 135
- 公益传递爱心 / 138
- 别做阻碍孩子成长的3件错事 / 140
- 做智慧“孩奴” / 143



第9章 身懒心不懒，做80分妈妈

善于发现精彩的眼睛 / 148

结识年轻爸妈交流育儿之道 / 150

宝宝要情感独立 / 152

常思考、勤反思 / 155

第10章 职场妈妈的意外收获

练就了十八般武艺 / 159

无形中做了职场杜拉拉 / 162

晋级“育儿大班长” / 165

相亲相爱的小生活 / 170

养儿方知父母恩 / 176



第1章

重返职场



一直以来，“80后”这个词都有点年轻、叛逆、拼搏、敢闯的味道，现在，随着时间的行走，第一批80后们也已经步入而立之年。作为社会发展承上启下的一代人，30而立的80后渐渐走进了一种叫“上有老，下有小”的责任里。尤其是做了妈妈的80后们，正面临着如何重新应对职场的问题——应该如何适应职场变化？应该有着怎样的职场人生？又应该有着怎样的育儿观念呢？

为体现价值、奔波生计、保鲜爱情、实现梦想，我们这帮80后“小孩”正以迅雷不及掩耳之势全面踏入社会，进入就业创业、婚姻生育、投资消费、社会参与的高峰期，并且势头迅猛！

以前最看不惯邻居甲乙丙丁妈妈们在街头、路边买菜时的斤斤计较，现在当自己真切地步入社会与职场，尤其是做了妈妈以后，才开始意识到现实生活与梦想有着巨大差距，才体会到了生活的艰辛。这体会，职场妈妈，你们有吗？

早上出门时，宝宝还在睡梦中，晚上忙完工作回家了，宝宝却已经进入了梦乡，每当这时候，自己的鼻子总会发酸，心总是纠结。这心酸，职场妈妈，你们有吗？

一手抱着宝宝，一手敲打键盘完成带回家的尾单。这时刻，职场妈妈，你们有吗？

如果一周只上两天班，休五天，那么，上班就是件美妙的事儿。这幻想，职场妈妈，你们有吗？

要是能24小时陪着宝宝，做他喜欢吃的饭，带他去喜欢的游乐场，看着他的笑脸和进步，听着他爽朗的笑声，那滋味，特幸福。这感觉，职场妈妈，你们有吗？

下面，就讲述我——一个真实的80后职场大班妈（上班族妈妈，简称班妈），是如何一边工作、一边育儿，又一边爱上摇曳多姿小生活的。

三大困惑

随着6个月产假到期的临近，我心里就越发地心慌，已经习惯了在家里24小时陪伴小宝贝吃喝拉撒睡的小猪一样的快乐生活，突然又要被打乱，开始做一只朝八晚五的辛苦大“猴子”，哪个妈妈会拍手称赞叫好呢？

从二人世界晋级三口之家，这本是一件让人兴奋的事情，但告别小宝贝重返职场这逃不过的事实也会在心中荡起层层涟漪，慢慢地纠结在心中，时刻都会蹦出来骚扰几下本就不平静的心。

纠结过后，开始思索，如今的职场女人确实很“心”苦，学会适时地让自己的节奏慢下来，善待身体的“发动机”才是硬道理！

于是，我开始琢磨，根据个人的亲身体会，总结出了妈妈们重返职场后首先面临的三大困惑，然后又想了办法去解决。党党们听了之后，眼睛瞪得有一点点圆，还不停地点头感慨：嘿，真说到我们心里去了，这三大困惑顽固得就像三座大山一样，还真是个事儿……

害怕“出关”

没做妈妈之前，我曾夸下海口，标榜自己做了妈妈后更会百分之百地投入工作，不但做好，还会做得更精彩。有了孩子以后，再回头想想这句话，就弱弱地降了几分锐气，竟然有种做贼的感觉，真是不当家不知柴米贵，没进围城不知围城的样儿啊！

自从休完产假踏入单位的第一天开始，我就变得异常忙碌，有时

忙碌其实并不是因为工作特别多，而是心像陀螺，在一刻不停地转，不再有以前那样一人吃饱全家不饿的悠闲，不再下了班就寻思着哪个专卖店的衣服有没有来新款，不再那么轻而易举地就能适应紧张的工作节奏，而是心里时刻牵挂着家里的小宝贝，吃了吗？睡了吗？有没有捧着？是不是哭了？上着班揪心，下了班更是归心似箭，这种人在曹营心在汉的眼神与心的游离，难免影响了工作效率。感觉自己每天都在与无形的时间紧张赛跑，真幻想自己就是机器猫，有特异功能，所有的事情都可以随时按着自己的意愿而转移，随心变出一个小机器，就可以帮助自己心想事成。

某段时间，我竟然还动过一些歪脑筋，比如早退一下，旷工半天，迟到一小时等。一边担心自己不能像以前那样顺风顺水地适应紧张的工作节奏，一边还必须放下怀里的宝宝走出家门走向社会像男人一样奋斗；一边担心“一心二用”会导致自己不再受领导重视职位被他人顶替，一边还“顶风作案”，告诫自己这是最后一次了……

职场妈妈有的时候，还真是傻乎乎，可爱得很。

或许对于以前的女人而言，生养孩子是天经地义的，自然受孕，自然分娩，挺着大肚子上班，才下车床又上产床，育儿理念更是一成不变没有更新，许多父母不晓得教育孩子需要技巧，但对孩子的期望又过于“贪婪”，所以一方面靠着自己被养大的经验来养育孩子，一方面又语重心长地教导孩子“好好学习，考上大学才有出息”、“爸妈这辈子就这样了，只好把希望寄托在你身上了”……

仔细想想，其实他们这话说得相当对，但是这样的话对当下的孩子来讲，有点概念，有点教条，有点听不进去。所以，时代变了，教育孩子的方式也应该随之调整。看，80后的妈妈们正在一天天地改变着这样的状况，她们心态不但稳稳当当，育儿更是与时俱进，把养育孩子当成一种时尚个性的人生体验，记录着、感受着、分享着这段人生经历所带来的前所未有的充实感、幸福感，更令人激动的是，这种感觉正在以一种全新的方式呼啸而来……

社会上，真的有那么一群聪颖的80后女人，她们对工作倾注了火一样的热情，但不会逃避和颓废；她们对家庭无私奉献，却不会因此失去自我和自信；她们对生活充满激情和感恩，但不会忘记反省与自我反省、批评与自我批评……在她们眼里，**孩子是事业的动力，是事业的灵感，更是审视自己的一面镜子！**

自然，当宝宝渐渐长大，妈妈们在将要重返职场这么一个关键过渡期，有那么一点点的困惑，这也是不可避免的。

但是，无论如何，我们不要忘记赫伯特的话哦：**一个人如果20岁时不美丽、30岁时不健壮、40岁时不富有、50岁时不聪明，就永远失去这些了！**

心理负担重

职场妈妈每天都要工作，孩子要么是交给自己的父母来抚育，要么是请一位负责任的阿姨来带，这是很多职场爸妈们的无奈之举。我身边就有这样两个典型的例子。

第一个朋友小曼，大学毕业后挤塌独木桥终于考上了公务员，进入科室，精彩工作，得到了领导和同事的一致好评。我们以为她从此就要如鱼得水，顺水顺风了，但意外的是我们见到的却是她流着泪的脸。她说家里老人看孩子实在令她不放心，吃饭时总是在趁她不注意的时候把饭放进自己嘴里嚼完再喂给孩子，或者一边绣十字绣一边用脚蹬着摇篮，孩子就在摇篮里自己啃手玩。于是，小曼每天上班都是人在曹营心在汉，往家里打电话也没人接，偷偷地溜回家看孩子，却经常发现老人中午不哄孩子睡午觉，却把孩子抱到外面，在寒风中和大妈们侃大山，甚至陌生的路人夸一下孩子漂亮，老人就会找不着北，放低防备让陌生人抱孩子……

时间长了，小曼和家人就有了不和谐的音符，吵架赌气是家常便



**左手工作
右手孩子**

每天都在**和时间赛跑**

幻想



如果我会变魔术
就好啦!

有哆啦
A梦的只
袋也不错哦!

或者,让我拥有
七十二变!



又或者,让我学会**无敌分身术**,
嘿嘿~

“真的我”在家陪
大晨睡觉呢!是个可以
24小时都和大晨在一起
的幸福小女
人!



“假的我”出门上班去啦!

哈哈,还有比
这再幸福,悠
哉的么?

