

职场妈妈平衡术



[职场妈妈平衡术_下载链接1](#)

著者:[美]苏珊娜·瑞丝

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787537570060

美国职场妈妈杂志（Working Mother Magazine）出品。

美国著名女性专栏作家、5个孩子的妈妈，把自己的生活与育儿心经，结合职场妈妈杂

志编辑和读者论坛的精华内容，一并分享出来，讲述职场妈妈如何能够活得从容、过得精彩，鱼与熊掌原来可以兼得。

作者介绍:

目录:

第一章：宝贝驾到！——从得知怀孕时如何向老板报备，到应付怀孕期间的一切工作和家庭杂物，分周给你贴心指南。

第二章：重返职场——修完产假回到职场，如何保持自己的正常状态？如何调整心态，克服分离焦虑？如何安排家庭的育儿事务，保证“后院”的和谐？掰开揉碎告诉你聪明的解决之道。

第三章：职场生存——“妈妈”的身份或许意味着你比别人更忙碌更有后顾之忧，也可以意味着你有更多的优势，那么如何发掘和利用自己的优势呢？

第四章：战略盟友——谁是你必不可少的左膀右臂？家里家外，工作场合，社交媒体，你需要全方位的战略联盟，本章手把手教你如何建立自己的后援团。

第五章：关注自我——在忙碌之中很容易“忘我”，而忘我之后，又会换来自己的负面情绪。如何调整心态？更重要的是，如何在日常之中“偷闲”照顾自己，如何挤出有限的时间让自己“自私”一下？

第六章：忙而不乱——本章给出了一些具体操作层面的建议，告诉你如何分类处理家务，如何确立规则而提高做家务的效率，以及如何在措手不及的事情发生时迅速做出取舍，以保证一切跑在正规上。

第七章：一起成长——孩子一天天长大，你面对的问题不断花样翻新。先用本章的内容给自己打个预防针，哪些是必须关注的，哪些是可能忽视的？一步步做好跟孩子一起成长的准备。

第八章：数码生活——作为信息时代的新妈妈，光知道“玩手机对孩子视力不好”是远远不够的，你还应该学会利用数码产品。作为职场妈妈，你应该比全职太太更善于让全家过上高效而又高质量的数码生活。

第九章：认清航向——人生的规划随着每个阶段的来临而有所不同，本章带你一起对自己的人生做一个重新规划。事业发展的天花板在哪里？你的航向又在何方？认清目标才会更顺利地潜行！

第十章：自由选择——你是一个寻求稳定工作的保守妈妈，还是想要自主创业的激情妈妈，或是一直在试图脱离职场身份，把育儿当作自己的事业？本章条分缕析地为你各种打算献计献策，过来人的有用建议，让你少走弯路！

• • • • • [\(收起\)](#)

[职场妈妈平衡术_下载链接1](#)

标签

职场妈妈

好书，值得一读

育儿

女性

成长

非常实用

生活

治愈

评论

说是职场妈妈的断舍离也不为过。实用性强。

◆平衡术的核心：断舍离。全方面讲解妈妈如何平衡职场和家庭，分别从职场、和另一半分担孩子、减压、提升存在感多维度进行介绍。
内容比较粗浅，适应休闲时随便翻翻。

超喜欢，超实用，给我力量的一本书，强力推荐！

很实用的一本书，让妈妈学会平衡家庭和事业

这是一本真实记录职场妈妈生存状态的好书。她是五个孩子的妈妈，她真实地展现了自己面对工作、家庭、老公、孩子的不易，感觉就是在诉说每一个职场妈妈的励志故事，阅读时被深深感染。这个妈妈很乐观很豁达，提出了非常多贴心实用的建议，可以说是一本职场妈妈的智慧宝典。

[职场妈妈平衡术_下载链接1](#)

书评

[职场妈妈平衡术_下载链接1](#)