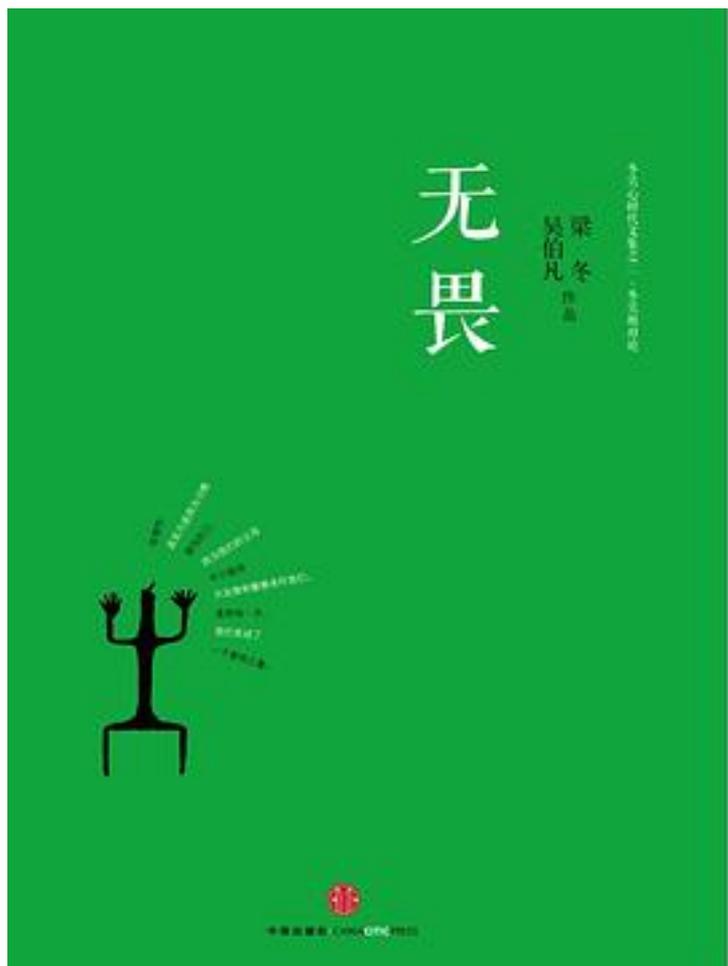


无畏



[无畏_下载链接1](#)

著者:【美】谢里尔·卡索恩 (Cheryl Casone)

出版者:中信出版社

出版时间:2019-6

装帧:

isbn:9787521704501

如果你是即将踏入社会的大学生，想正确规划自己未来的职业生涯；

如果你是刚入职场，奋力打拼中的小白，想平衡工作与婚姻家庭之间的关系；

如果你是具有丰富工作经验的资深员工，想在不影响工作的前提下开启生儿育女的计划；

如果你是处于孕期的准妈妈，想在产假期间争取更多权利保障；

如果你是一位全职妈妈，正在计划回归职场并在事业上向前一步；

那么，这本书能够帮助你解决此类令人困惑与迷茫的人生难题。

很多女性都在自己的工作岗位上默默耕耘，她们想通过事业实现自己的价值。但是，她们会因为家庭与工作的矛盾、压力、生育、社会偏见等原因，不得不暂停有前途的工作，或是急需为自己的职业发展进行更明确的规划。她们希望在当下发挥最大的潜力，或是在未来重返职场。然而，很多女性身处职场或准备回归时，都会面临令人气馁的前景，比如，从哪里着手？如何提高已经生疏的工作技能？如何变得更加自信？如何应对职场偏见，展现真实的自我？

每一位女性的处境都是独一无二的，没有一劳永逸的解决方案。本书作者谢里尔·卡索恩针对这些问题，基于对数百位职场妈妈的采访和调研，总结出一系列行之有效的方案，包括工作高效方案、孕前离职方案、离职期的成长方案，以及回归后的发展方案。这些方案为处于各个阶段的女性提供了必要的职业指导。

本书能够帮助所有女性解决工作与生活中的诸多难题，也能帮助女性平衡家庭与工作之间的关系，给予读者更多启发。

正如作者卡索恩所说：

无论你是谁，无论你的人生产生了怎样的变化，我希望这本书都能帮助你正视正在发生的变化，并且自信地说：“放马过来吧！”

作者介绍：

谢里尔·卡索恩（Cheryl Casone）出生于1970年7月。1997年，卡索恩在美国加州开始了她的媒体生涯。2004年，她来到纽约市担任新闻主播及CNN的自由新闻记者。2006年，卡森加入福克斯电视网，并主持了“Cashin' In”和“Fox Business Now”等栏目。

目前，卡索恩是美国福克斯商业新闻网知名新闻记者及主播，她专注于职业和经济形势和职场女性热点问题的追踪和报道。

作为一名受人尊敬的商业记者，卡索恩付出了巨大的努力，赢得了良好的专业声誉，并且受到同行及公众的高度赞扬与尊重。

目录：序：只要相信自己，就能心想事成 //5

前言：直面挑战，迎接变化 //8

第一部分 蓄势待发 //12

第1章 做好充分的准备，勇敢回归 //12

欢迎回归。哪怕重返职场并非是你的人生首选项，它也奖开启

你人生崭新的篇章。你将开始一段有趣的、重新发现自我价值旅程。你和当年的自己一样聪明能干，而且身为人母让你的阅历更丰富，对人生也会有更加独到的见解。

第2章 自始至终都要努力工作//18

如果你只是把当前的工作当作权宜之计，你只是想有点儿事做，那么等到你真正怀孕了，你会发现别人也会以同样的态度对待你，因为你一直以来都没有把自己做的事情当成一项事业，你没有像其他同事一样拼命工作。

第3章 积极积累并拓展人脉，不断提升自己的业务资质//33

无论你之前从事什么工作，当你暂时离开职场时，千万不要疏于管理你之前辛辛苦苦积累的人脉资源，不要全身而退。你和以前的工作伙伴联系得越紧密，你重回职场的历程就越容易。你可以尽可能地拓展自己的职业交际圈，但是千万不要急功近利，不要让别人感觉被你利用了。你还要时刻保证自己的业务资质能够满足行业标准，不要让自己的从业资格证过期。

第4章 及时更新网络上的个人简历//51

用人单位总会利用网络招聘平台找到合适的人才，而潜在的雇主也能及时登录以便了解更多有关你的信息，他们可以在面试前后随时查阅你的动态。你可能需要几个小时甚至一个周末的时间好好编辑你的个人简历，你要让大家知道你已准备好出山了，你有千万个理由向所有人证明你能胜任这份工作。

第5章 选择回归的最佳时机//63

回归职场时，我们最担心的是会给孩子带来怎样的影响。事实上，重返职场的女性的孩子们大都适应得很好。实际上，回归职场一段时间后，她们就能平静地面对自己的决定，尤其当她们意识到自己给孩子们树立了好榜样，孩子们也为她们感到骄傲。她们知道自己做出了正确的决定。

第二部分 凯旋归来

第6章 战略性地制定回归计划//68

你可以花点儿时间思考下一步的职业规划，有策略地回归，更好地根据个人兴趣、技能水平和生活方式找到适合自己职业发展的岗位。同时，要做好准备重塑自我，理清思路，规划好未来的工作重心和目标。切记，不要饥不择食。你重返职场，想要的不仅是一份工作，更是一份事业——只有这样，你才能真正回归，并在你热爱的行业中大放异彩。

第7章 利用成功面试的技巧//92

当你走进面试的房间时，一定要微笑。你一定要让笑容赶走所有压力和恐惧。你的目标就是要传达出你的自信和专业度。如果你能轻松通过前几秒的时间，和面试官进行了交流，你就会放松下来，一切就会自然而然，你甚至会很享受这个过程。

第8章 为自己争取更多的利益//100

彻底忘记“我不行”这三个字。永远保持乐观。你要明白你有主动权，你可以为自己争取更好的条件。不要看低自己，也不要漫天要价，还要想一想除薪酬以外的福利。要勇敢为自己的权益发声，争取更好的待遇，为男女平等而努力。

第三部分 华丽绽放

第9章 直面挑战，快速适应，快乐工作//105

如果你回归之前，通过谈判争取了其他员工并不具备的利益，那么你一定要留意其他人的看法，你需要花时间和他们沟通。而且，你要尽快融入团队，和同事和谐相处，还要放下成见，谦虚待人，虚心学习新知识。

第10章 拒绝拖延，专注且高效地工作//121

你最大的敌人就是自己。所以，你一定要找到适合自己的工作模式，高效专注地工作。制定计划，列出任务清单，尽量在工作日把工作处理完，周末才能全身心陪伴家人，找到工作与家庭的最佳平衡点。

第11章 找到人生导师，并且成为人生导师//125

请相信女性之间的友谊，我们需要有自己的闺蜜和好友，在工作场合更需要有盟友。我们也需要一个导师，无论是在离开职场以前，还是在回归职场以后，你都要找到一位亦师亦友的导师型同事。

结语：“全能女人”是个神话，请随遇而安// 129

致谢 //130

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

自我提升

职场

正能量

好书，值得一读

女性

技巧

很值得推荐的一本书

@译本

评论

适合全职妈重回职场读，但讲的技巧很浅，我觉得干货不多

优点是说出了职场女性的呼声。缺点是落地还需要进一步优化

书中的很多道理，我之前不懂，想想以前的自己，实在是太蠢了。还好不断阅读，不断提升自己。

做了妈妈也不能放弃自己，要在家庭上尽心，也不能放弃职业，毕竟会赚钱也是自己价值的体现。

女性的一生有你想不到的艰辛，希望可以多多出版像《无畏》这样的书，给女性一些启发和方向。

女性职场指南。

非常正能量的一本书。职场妈妈可看。

看过很多讲职场妈妈如何平衡家庭与工作的书，个人认为，这本书讲的更具体，书中给出的方法和技巧基本是切实可行的。

做了妈妈也不能放弃自己，要在家庭上尽心，也不能放弃职业，毕竟会赚钱也是自己价值的体现。

作为全职妈妈，对于重新找工作这件事，一直持怀疑态度，感谢这本书给了我自信。

职场妈妈也可以凭借自己的努力升职加薪，不要用有色眼镜来看待职场妈妈。

掌握高效的工作方法，确实可以节省很多时间。

要是早点看到这本书，也许入职这份工作时薪资会比现在高。

读过这本书，可以在求职路上少走很多弯路。

全职妈妈重回职场也许很难，但并非不可能。

这个社会对女性要求太高，这本书算是给女性送上的福音吧。

无论是全职妈妈还是职场妈妈，她们的生活真的太辛苦，如果遇到不给力的老公，那就更糟糕了，这本书也告诉妈妈们，不能放弃自己，家庭生活不是你的全部。

书中给出的简历制作和面试的技巧很系统也很实用。

读这本书最大的愿望就是指引我接下来要走的道路。作者写的很全面，开卷有益，不会后悔读这本书的。

[无畏 下载链接1](#)

书评

前段时间一则新闻闹得沸沸扬扬，没错，阿信说的就是那个相声演员曹云金，他因为离婚大战再次被公众关注。

曹云金经纪人一句“二人结婚以来一直都是男方在养家”，再加上曹云金前不久上综艺时抱怨“家里大钱都是我出”，引起舆论愤慨，被广大群众钉死在了渣男柱上。
大家这么气...

偶然间发现了《无畏》这本书，看到推荐人里有我喜欢的Momself创始人崔瑾，还有虾米妈咪，很好奇这究竟是怎样一本女性职场的进阶手册。
读过全书以后，我有一个很大的感触，就是如果在4年前，我能读到这本书，我现在应该不会每天累成这样。作为全职妈妈，我在家陪伴孩子这么长时...

曾经我很羡慕那些做全职妈妈的女性，他们能够整天与孩子为伴，陪伴孩子一路成长，在家中相夫教子，不用游走在职场的复杂人际关系中。
当我生了二娃后，我的这种想法改变了，能陪伴孩子成长固然好，但是在家被满满的家务琐事包围，照顾孩子的劳累无人倾诉的时候，我就又盼着要去...

封建时代，女子无才便是德，更别说为作为独立的人，社会人，去工作去实现自己的价值。直到近代，有条件的家庭才开始让女孩上私塾，去留学。当然，像李清照这种，被包办婚姻又能举案齐眉，不影响做自己的例子少之又少。
前段时间看了一部日剧《我到点下班》，职业女性贱岳生育后...

即将准备分娩的我收到这本书如获至宝。孕期坚持工作到38周，对于如何休产假、产假结束如何继续工作确实有点迷茫。这本书不是具体的行动指南，但又胜似一个智慧大师，带你通往正确的方向。女人，需要无畏。想来生孩子都不怕，那么还怕什么职场呢。
但是，在职场中，我们必须要注意注...

[无畏_下载链接1](#)