

<<上班族妈妈的幸福守则>>

图书基本信息

书名：<<上班族妈妈的幸福守则>>

13位ISBN编号：9787111322924

10位ISBN编号：7111322924

出版时间：2011-1

出版时间：机械工业出版社

作者：（美）凯茜 L. 格林伯格博士(Cathy L. Greenberg , Ph.D)
博士（Barrett S. Avigdor J.D）著

巴雷特 S. 阿维格多法学

页数：219

译者：吴学鲁 范铁英 译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班族妈妈的幸福守则>>

前言

30年以来，帮助上班族妈妈一直是我热衷的工作。

作为上班族妈妈传媒的首席执行官，我有幸和很多非凡的女人和男人一起工作，这些人都献身于把上班族妈妈的生活变得更美好的事业之中。

凯茜·格林伯格和巴雷特·阿维格多二人不懈地致力于此，帮助上班族妈妈从疲于应付当中解脱出来，去寻找生活中真正的幸福和欢乐。

在我们的第一次交谈中，她们用基于科学的方法说服了我，使我在一个也许看上去非常轻松的问题上与她们立场一致。

幸福，毕竟不像我们通常视为健康问题或高效率工人的必要素质那类问题那么简单。

很多上班族妈妈被没完没了的琐事搞得精疲力尽，如果还能想到快乐的话，会视快乐为一种奢求。

很多人会说，她们总体上来讲对自己既上班又当妈妈的选择感到高兴。

总的说来，她们爱孩子，也非常爱工作。

但是，就每一天的生活而言，她们会说，压力太大，疲惫不堪，无法全身心地享受孩子或工作的乐趣。

而且，负疚感会长期陪伴众多上班族妈妈，把她们能找到的任何一点欢乐吞噬殆尽。

<<上班族妈妈的幸福守则>>

内容概要

紧张的工作，没完没了的生活琐事，时间和精力严重透支，压力太大，疲惫不堪……这就是很多上班族妈妈的真实写照。

她们爱孩子，也非常爱工作，但是工作与生活的压力让她们精疲力尽，无法全身心地享受孩子或工作带来的乐趣。

本书提供的已经科学证实的实用方法，运用积极心理学把心态从贫乏转向富足，即便在最为繁忙的时候。

也能为自己和周围人创造幸福。

幸福感是一种带来生机的力量，可以给生活、孩子、工作带来积极的变化。

研究表明：11年之后，积极心态使心脏病人的存活率提高了20%。

夫妻之间的积极谈话可以减轻15%的压力，消极谈话会增加48%的压力。

积极的情感促进植物性神经系统的稳定和平衡，进而会促进内分泌和免疫系统的平衡，并使大脑运转更加高效。

幸福是一种世界观。

幸福与否全在于你如何选择，日常琐事当中都充满了真实的幸福。

负疚感是幸福的敌人。

认为在养育孩子的同时又工作会对孩子照顾不周。

同时花在工作上的时间也不如单身的同事那样多，会感到双重愧疚。

避开“幸福陷阱”——不要力图成为超人妈妈、怀疑贬低自己，或把自己和工作划等号。

<<上班族妈妈的幸福守则>>

作者简介

凯茜·格林伯格（博士）是国际公认的在领导力培训及应用积极心理学的权威，多篇文章及畅销书的作者，非常受欢迎的演讲人及电台节目主持人。

她创立了h2c网站——首个专门从事领导力培训、构建快乐高效公司的机构。

她的座右铭“幸福=利润”，已经成为其个人生活和全世界受过她指导的所有人的精神支柱。

曾与马歇尔·戈德史密斯合著《全球化领导力》，与丹·贝克合著《快乐公司》，并与众多专业机构及大师级专家合作，包括德鲁克基金会、沃伦·本尼斯、爱德华·劳勒、詹姆斯·库泽斯、汤姆·彼得斯、米哈伊·奇克森特米海伊等。

巴雷特·阿维格多（法学博士）跨国律师，行政导师，富布赖特学者。

自1995年以来，一直是埃森哲公司法律集团领导团队中的一员，帮助创立了埃森哲公司旨在提高其全球人才及雇员工作主动性的方法。

被誉为勇于创新的培训师，在人力资源战略方面的思想领先者。

<<上班族妈妈的幸福守则>>

书籍目录

推荐序 (卡罗尔·伊万斯)序言引言第1章 幸福不是奢侈品，而是必需品第2章 幸福之科学第3章 如何将快乐的内涵融入上班族妈妈的幸福生活第4章 愧疚——益处吗第5章 妈妈不快乐的时候，没有人能快乐第6章 关于孩子第7章 当生活遇到难题时，要寻求支持第8章 工作和家庭的和谐统一第9章 永远快乐下去——你的故事附录A 母亲联合会网站调查分析附录B 幸福的十个秘诀作译者简介注释

<<上班族妈妈的幸福守则>>

章节摘录

要想摆脱愧疚，首先要重新估量自己一天在家里和单位能完成哪些事。
使你的期望合理化，并且注意将最重要的事放到最前面。
如果接待客户对你来说是最重要的事，那就先做这件事。
如果下班后与孩子在一起和锻炼身体同样重要，你可以选择下班后和孩子们一起骑自行车。
根据你的价值观理出做事的优先顺序，可能你不会去做清单上的每一件事，但却可以完成你认为最重要的事。
如果你把陪孩子做作业放到清单的首位，你可能没有时间去你美味佳肴。
如果在工作中客户服务是你的第一要务，你可能不会有同样的时间来指导团队中的年轻人。
但是当你将自己的期望与自己而不是别人的价值观协调一致的时候，你会觉得更加和谐而且没有太多压力。
这对于世界各地的上班族妈妈都同样适用。

70岁的琼对于不做饭、不打扫卫生、不急于结束“上班族妈妈的身份”并不感到愧疚。
在阿根廷的布宜诺斯艾利斯，一个专题小组中的上班族妈妈们说，摆脱愧疚，享受工作和孩子带给你的快乐，告诉你的丈夫或者伴侣他应该为你这个上班族妈妈而感到自豪！

还记得第3章提到的克劳迪娅吗？
她曾经在家里和工作中都很痛苦，她的婚姻几近破裂，直到她学会了接受自己、寻求帮助，重新对自己的目标排序，更好地驾驭时间。
她摆脱了愧疚，欣然接受自己作为妈妈和职业女性的价值。
她意识到为了有更多的时间和家人在一起并缓解因公出差所带来的压力，自己成为公司的股东还需要走更长的路。

<<上班族妈妈的幸福守则>>

媒体关注与评论

此书给予我力量和启迪。

——马库斯·白金汉 著有《现在，发现你的优势》 令人愉悦，给人启迪，催人奋进。

我认为这本书真正说到了点子上。

——吉姆·马丁 WE电视台总裁兼总经理 本书无论对于上班族妈妈还是她们所在的组织来说，都是一笔财富，对于领导力无疑提供了创新性的资源。

——沃伦·本尼斯 美国当代杰出的组织理论、领导理论大师 本书充分展示了应对挑战中的上班族妈妈们的领导能力，提供了切实可行的应对方法和案例，帮助她们做出非凡的表现，并有助于培养我们这个社会迫切需要的未来领导者。

——詹姆斯·库泽斯 美国著名管理学专家，合著有《领导力挑战》 本书表明快乐是构成良好领导力的要素，无论在工作单位还是在家中。

——狄狄·麦尔丝 美国前总统比尔·克林顿时期白宫发言人（任该职的首位女性）对于这个新世界中的上班族妈妈来说，这是一本必读的书。

——马歇尔·戈德史密斯 全球高级领导者教练领域的先驱与权威 本书综合了积极心理学领域的新发现，帮助上班族妈妈和她们的家人、同事有更好表现，作者以数据和真实案例验证了在工作、生活中同样表现优异的情况下，决策和大脑功能之间的关系。

——肖恩·安克尔 哈佛大学研究员，哈佛资深教员，Asplrant咨询机构CEO 本书给女性、母亲及她们的组织都带来了巨大的贡献，无论您是男是女，都会喜欢书中的智慧并从中受益。

——弗朗西斯·黑塞贝恩 Leader to Leader研究机构主席兼创立者

<<上班族妈妈的幸福守则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>