

《學會斷捨離職場媽咪不加班》

图书基本信息

书名：《學會斷捨離職場媽咪不加班》

13位ISBN编号：9789862298732

10位ISBN编号：9862298731

出版时间：2013-7-19

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：馬場事務子

页数：232

译者：連雪雅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《學會斷捨離職場媽咪不加班》

內容概要

《學會斷捨離職場媽咪不加班》

作者簡介

馬場事務子

畢業於日本洗足學園短大（現更名為洗足兒童短大）幼兒教育系。目前於某企業擔任總務、勞務、會計主任的工作。常在部落格分享商管書籍的書評，同時也是「育兒交流會」副會長。

曾做過一般行政職，也當過全職媽媽，於大兒子一歲時重返職場，進入現在的公司。生小兒子時首次申請育嬰假。現與丈夫、兩個兒子快樂地生活。曾擔任小兒子托兒所的委員與大兒子學校的PTA委員

。過去曾因同事突然離職而在沒有交接的狀態下接手會計工作，不過很快就達到效率化並刪減經費，即使有增聘員工，還是為公司成功節省成本。而她的效率化策略也活用於工作與育兒。

Blog 「凡事精算的會計媽媽書評與育兒經」<http://ameblo.jp/nandemojimu/>

Twitter @jimuko

Facebook <http://www.facebook.com/jimuko>

書籍目錄

前言 原來有些事不做也沒關係！

第一章 讓媽咪準時下班的工作術

- 1 懂得請求協助，準時下班非難事！
- 2 避免手忙腳亂，讓對方主動遵守「約定期限」
- 3 免被上司拖累工作的「預備」應對法
- 4 浪費時間的盲點就是「等待的時間」
- 5 巧妙回絕別人交付的工作
- 6 與上司、同事建立信賴關係
- 7 當個人見人愛的職場媽咪
- 8 列出失誤排行榜
- 9 避免陷入失誤循環的自信恢復法
- 10 孩子生病時採取「家中指揮塔作戰」
- 11 善用「病兒保育服務」

第二章 積極找出「不做的事」，學會「斷捨離」

- 12 積極找出「不做的事」
- 13 產假期間已省略的工作就別再做了
- 14 省略不必要的麻煩
- 15 可自動化處理或認真做也沒有回饋的工作就別做了
- 16 送交政府機關等單位的文件，只要一通電話就能完成
- 17 設定「工作保養日」
- 18 「被動」與「保留」能減少不必要的工作

第三章 設定「自我時間」，在育兒過程中持續成長進步

- 19 越是焦慮不安，越無法提升技能
- 20 忙碌媽咪提升技能請「從小事開始」
- 21 陪孩子一起學才藝，培養新興趣
- 22 透過「身」「心」保養，隨時放鬆
- 23 利用午休磨練自我
- 24 搭車時嘗試平常不做的「小事」
- 25 一個月參加一次研習會，不如每年自己辦一次讀書會
- 26 擔任學校的活動委員，邀請自己希望的講師
- 27 利用午餐取代下班後的聚餐
- 28 事關將來的「邀約婉拒法」
- 29 結交「非鄰居的家長朋友」
- 30 妳心目中的「理想媽媽」決定「與孩子的相處時間」
- 31 從「自己想做的事」轉換成「和孩子一起想做的事」
- 32 適度參與孩子的活動
- 33 讓孩子學習才藝前請先確認孩子的意願
- 34 棘手的家事不妨花錢解決

第四章 聰明媽咪的時間與情報管理術

- 35 適合職場媽咪的「游牧上班族」
- 36 利用「Gmail」在家或搭車也能收發郵件
- 37 午休時間利用「Dropbox」製作PTA的資料
- 38 與其用「時間」不如用「工作」管理行程
- 39 待辦事項依「場所」分類，省去重複做的麻煩
- 40 規劃行程最重要的是決定「不做的事」
- 41 利用手帳確保「個人時間」
- 42 了解「另一半規劃行程的方式」，讓相處更融洽

- 43 準備一本可以隨便寫的便條本
- 44 幸福日記，感受當下幸福、增加自信
- 45 善用手机應用程式，孩子就醫時特別有幫助
- 46 讓孩子開心的遊戲應用程式
- 47 嘗試寫網路育兒日記
- 48 消除育兒中無法與人互動的空窗期
- 第五章 讓爸爸成為好幫手，個人時間就能大幅增加
- 49 付出體貼與用心，改變另一半的想法
- 50 如果另一半比較遲鈍，請「具體」提出要求
- 51 對另一半的失誤偶爾睜一隻眼、閉一隻眼
- 52 避免成為「老媽子」的「爸爸回家」魔法
- 53 透過「一日保母」讓另一半了解育兒的辛苦
- 54 讓爸爸也能輕鬆帶孩子去看病的「就醫備忘錄」
- 55 讓爸爸參與孩子學校的活動，成為育兒的好幫手
- 第六章 無可避免的家長交流時間
- 56 與媽媽朋友建立互相幫助的良好關係
- 57 遇到不想往來的人，以「忙碌」為由脫身
- 58 參加家長教師會是擴展視野的絕佳機會
- 59 主動聲明「哪些事做得到，哪些事做不到」
- 60 有意義地度過冗長的「會議」
- 61 「敦親睦鄰」讓妳在緊要關頭獲得幫助
- 第七章 就算不順利，也不是妳的錯！
- 62 千萬不要有「一定要成為無可取代的人」的焦慮
- 63 抑制內心不安的方法
- 64 能夠又工作又育兒，一半是靠「運氣」
- 65 如果你有「因為有了孩子，所以無法繼續工作」的想法
- 66 即便離職，還是可以創造經歷
- 67 辭職後的「工作空轉法」
- 68 充滿煩惱的當下，正是盤點人生的絕佳機會
- 結語 與孩子、另一半分享妳的幸福！

《學會斷捨離職場媽咪不加班》

精彩书评

1、1、对于孩子来说，最好的妈妈是每天都过得快快乐乐，和自己又有适当互动的妈妈。2、无论发生什么事情，不要抱着“因为孩子就要辞职”等想法，不要责怪自己，也不要责怪孩子，到头来最重要的是，你要认同那是“自己的决定”

《學會斷捨離職場媽咪不加班》

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:www.tushu111.com