# 新妈3高招调整心态重归职场（最终定稿）

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-12-08

*第一篇：新妈3高招调整心态重归职场新妈3高招调整心态重归职场许多新妈妈反映，她们工作后经常会出现疲乏、乳房不适、头痛等症状。专家称这与产妇太早上班关系密切。为防止这种情况的出现，建议女性在恢复工作前多与同事沟通，并调整自己的心态适应新环境...*

**第一篇：新妈3高招调整心态重归职场**

新妈3高招调整心态重归职场

许多新妈妈反映，她们工作后经常会出现疲乏、乳房不适、头痛等症状。专家称这与产妇太早上班关系密切。为防止这种情况的出现，建议女性在恢复工作前多与同事沟通，并调整自己的心态适应新环境。

美国有超过半数的新妈妈在生育后6周即恢复工作了。但许多人反映，她们工作后经常会出现疲乏、乳房不适、头痛、性欲降低等症状。专家称，这与产妇太早上班关系密切。与之相反，为了更好地照顾孩子，很多女性会选择做两三年全职主妇，然后再重新工作。殊不知，这种情况往往会使人出现一定程度的社会功能退缩，引起心理问题。

新妈重返职场的三道“挡路虎”

第1道坎 原来的位子有人顶了

去年刚升任部门经理的小C正打算好好干出点成绩时，她怀孕了。

休产假的时候，她的位置被小马顶替，听说小马干得很出色，产后小C一直在为自己将来何去何从担心。半年后，小C重返公司，老板迟疑着说：“你先做着吧。”小C黯然重回一线，她内心的焦躁却与日俱增，是要跳槽还是耐心等待?这成了堵在她心中的难题。

过来人说

郑妈妈(教师，儿子2岁)：我产假结束恰好是在下学期，由于工作都是上学期分配的，我中途回校已经没有班级可安排了。领导让我到政教处帮忙，同时负责策划一场大型晚会。虽然这也是很重要的工作，但我一直非常热爱教学，这对我来说是种较大的挫折。更郁闷的是，那段时间正赶上评定中学一级职称，由于之前我休产假，加上产后没有担任教学工作，工作量明显不够，导致我失去参评资格。

但我还是保持一种阿Q心态，所谓“人算不如天算”，既然遇上这种处境，就要勇敢地面对它，不但要认真完成领导安排的工作，而且要利用这段时间补补自己的专业知识。于是我努力调整心态，职场心理全心全力地投入到新的工作岗位中，感觉心情越来越愉快，任务也都圆满完成了。

个人建议：

宽容对待岗位变化是新妈妈们重回职场时首先要学会的功课。除了客观因素，社会普遍认为刚生完小孩的女性全部心思都在孩子上，一般也不敢委以重任，这当然会让新妈妈感到失落。但不妨换一种角度来思考问题，视人事变动为正常现象，放下架子，把自己当作新人，相信只要是金子总会发光的。这样更有利于学习，尽快适应新环境。

第2道坎 感觉自己落伍了

丽丽产前在一家设计公司工作，这本是个知识更新很快的行业，虽然休完产假后她回到了原有的岗位，但熟悉的工作却让她找不到以前游刃有余的感觉。她发现自己的知识明显落伍，别人挂在嘴边的新名词自己一无所知，和同事的沟通也出现了困难，常见别人有说有笑，自己却插不上话，变成了不知所措的职场新人。

过来人说

小梁(营销员，女儿2岁)：生孩子之前我辞去了工作，产后成天躲在家里摆弄奶瓶尿布，围着孩子转。3个月后有一次我走出家门，发现自己整个人都麻木了，连过马路躲避车辆时都显得很迟钝，感觉自己整个和社会脱节了。

这种状况让我很吃惊，我迅速做了一个决定：要重回职场。一开始丈夫并不支持，可是我还是坚持自己的想法。我特意找了一份营销员工作，因为这种有任务压力的工作对我更能起到鞭策作用。另外，我深信知识是改变现状的有效武器，所以我积极参加了公司的培训。为了照顾孩子，我选择晚上的课程，经常上到夜晚十一二点才下课，回来还要忙家务，半夜一点多才睡是常事。累是累，但是整个精神状态都得到了改善。与此同时，我还坚持多看报纸杂志，开阔眼界，让自己多接受新鲜事物，慢慢地，我觉得自己又充满了青春和活力，工作起来也更得心应手了。

个人建议：

休产假期间，妈妈们很难随时更新专业知识，工作思维和方式停留在以前，加上对外界的关注相对减少，与社会的差距就越大。此时，及时充电就显得非常重要，只有以积极的心态面对工作才能改变现状。

第3道坎 工作和家庭难兼顾了

“白天忙上班，晚上还要起来喂奶，一个晚上折腾三四次，铁人也会累趴下了。”小于这样抱怨。由于晚上没睡好，白天她总是蔫蔫的，老板见了表情很不好。小于自己也觉得惭愧，想加倍努力又确实力不从心，加上保姆三天两头出状况，她对自己产生了怀疑：为什么我工作和家庭都一团糟呢?

过来人说

江妈妈(人事部经理，儿子1岁)：半年前我也是工作家庭忙得不可开交，总感觉精力和能力远不如从前，心理压力很大。当看着儿子一天天长大，又会产生莫名的负罪感，因为自己很少时间陪他。这种双重压力也曾令我濒临崩溃，动不动就想发脾气。

后来我向老公求助，告诉他带孩子最辛苦的就是头一两年，以后孩子大了情况就会有所好转，希望在这最艰苦的一两年内得到他的协助。老公听了满口同意，我们商量了具体办法：两个人暂时分房睡，孩子轮流带，这样我总算有一半时间能睡上安稳觉了。

另外精神上的放松也很重要，在老公的支持下，每周我至少要抽出一天时间找姐妹们聊天、逛街。我给自己足够的精神自由，完全忘记自己是个妈妈。同时在工作上我也降低对自己的期望值，经过半年的调整，现在诸事我都安排得井井有条，心里很满意。

个人建议：

如何处理好工作与家庭的关系是一个很现实的问题，新妈妈要懂得利用父母、公婆、丈夫以及钟点工、保姆等各种资源。最重要的是，要及时梳理不良情绪，遇到困难不要一味抱怨，要学会调整心态，缓解焦虑。可以经常和好友沟通，结交一些职场妈咪作朋友，互相交流、鼓励。另外，不妨多留些时间给自己，等宝贝睡觉了，舒心地享受一个热水浴，或听听音乐，对心情也会有帮助。

**第二篇：职场心态调整**

职场心态调整

你是不是觉得整天疲于奔命却既没升职也没加薪，成功的目标似乎遥不可及？或者月薪逾万却似乎从来没有感到真正的快乐？有时甚至会感到家庭、事业、同事关系都是一团糟？……美国心理学家协会最近公布的一项调查结果显示，65%左右的美国就业人士内心都是消极情绪占上风，这种情绪轻则表现为不满现状，深感疲惫；重则不堪重负，患上严重的身心疾病。知道有成千上万的人有着和自己相同的感受，也许能让你觉得轻松许多，读完下面专家提出的九项法则，你离轻松步入职场，全心追求成功的日子也就不远了。

法则一：充分利用互联网。

互联网不仅仅能聊天发E mail，它还应该成为你职业中的最好帮手。如果你对求职心有疑惑，kforce.com将教会你如何做好简历，怎样通过面试和以适当方式提出薪金要求。如果你正在创业，inc.com将向你展示如何作出规划和筹集资金。总之，互联网上的内容应有尽有，花一点时间掌握它，并在平常留心寻找那些最能给你提供帮助的网站，你就一定会常常拥有“柳暗花明”的感觉。

法则二：正确评价自己的优缺点。

将你的优点和缺点列出一张表，并让那些熟悉你并能坦率直言的朋友对这张表作出修改。然后决定你该如何充分利用自己的每项长处并有效避免暴露缺点。

法则三：克服畏惧情绪。

开发出潜力的关键是克服人人都会有的畏惧情绪。你可以从和工作毫不相关的小事入手。比如，主动和刚认识的朋友打招呼，独自一人去看恐怖片等。经常尝试一些你想做却不敢做的事，能让你在工作中也逐渐拥有无所畏惧的魄力。

法则四：让生活充满秩序。

有秩序的生活会使你每天头脑清醒，心情舒畅。每天下班前整理好办公桌，定期清理电脑中的文件和电子邮件都是必要的。光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回的信就已足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪。另外，千万不要小看家庭生活。事业的成功与否往往与家庭生活有直接关系。一个从容的早晨，一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人会觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班会让一天都有好心情。

法则五：保持平和的心境。

不要感到倍受压力，是保持良好心境的关键。为此，你应该每天至少从事一种体育活动，时间不少于半小时；最好还能在家里开辟出一块能彻底不受打扰的地方，每天去那里呆上一刻钟，在这段时间里，只想积极的、让你开心的事情。这种短时间的充电对你的情绪会大有帮助。

法则六：不要盲目相信他人。

不要指望和你一起工作的人都会站在你的立场考虑问题。认识到这一点，你会减少很多失望和挫折感。一定要谨慎选择那些你想信赖或想向其一吐为快的人。

法则七：坚持自己的价值观。

一定要弄清楚自己最想要的到底是什么？金钱、富有变换的生活、挑战的刺激还是不断超越自我？然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远，你就应该考虑变换一下工作了。

法则八：保持充沛的活力。

如果你是一名脑力劳动者，使你疲劳的原因很少是由于你的工作过量，大部分时候我们的疲劳并不是因为工作，而是因为忧虑、紧张或不快的情绪。请尝试着“假装”对工作充满热情和兴趣，微笑着去接每一个电话，在上司通知周末加班时从内心叫一声“太好了”，每天早上都给自己打打气……千万不要认为这是很肤浅的事。这是心理学上非常重要的“心理暗示”。

法则九：适应不可避免的事实。

英语里有句谚语，叫“不要为打翻的牛奶而哭泣”。生活中，谁都会遇到令人不愉快的事：好不容易得到了上司的赏识，他却又调往别处；全力以赴作了投标书却因为最后一个数据没有核实而失去了机会……与其让这些无可挽回的事实破坏我们的情绪毁坏我们的生活，还不如让自己对这些事情坦然接受，并加以适应。要记住，有些时候后悔是无济于事的，我们已经失去了很多，只要不再失去教训就行。

**第三篇：初入职场如何调整心态**

初入职场要有哪些心理准备还有应对的方法

从学校步入职场虽然只是一步之遥，但是很多人可以随机应变，有些人却不能很好的去适应这个环境，甚至有些人打退堂鼓，总是埋怨生活的不是，其实不用焦虑，有些事情我们是可以应对的，只要态度够端正，勇敢的去面对现实，都是没有任

何的问

题的。

一、要做好心理准备

1、身边的环境变了，由原来的图书馆和教室变成了现在的办公室和会议室，由学校的校训校规变成了现在的公司规章制度和和企业文化。

2、身边的人也变了，以前在学校的时候是同学和老师，现在来到了公司是领导和同事，同事的年龄和身份地位，还有文化差异都和同学的差异很大，同事拥有更多的专业知识和处理问题的能力，老师面对自己犯的错误就想对待自己的孩子一样去教育，二领导是多样化的，面对自己的错误，领导更多的是指责，更多的是影响自己以后事业的发展。

3、身边的任务也变了，以前在学校老师最多布置的是作业，而领导交给我们更多的是任务和业务，而且必须在规定时间内完成领导交给的任务，而我们接受的任务是多样化的，有技术性的创新的，甚至领导交给我们的任务是和自己所学的专业知识没有一点联系的，这个是对自我的一种挑战和肯定

二、面对身边的环境的改变还有身边的人的改变，我们应该采取更急的心态去面对，要选择更好的更适合自己的方式去面对，去接受，那么我们如何调整心态呢？

1、多学习，你在学校学到的专业，不一定和你现在的工作是对上号的，也就是说，不是很多事情都如你所愿，也不可能很多事情你都懂，你可以向身边的同事多学习，多请教他们，他们也会把懂的知识都告诉你，当然如果你经过一段时间还是没有什么进展，同事们只会认为，你不够努力，不够刻苦的去学习，时间长了，别

人

也

不

太

会

理

会

你。

2、要学会模仿，就等于我们写百度经验一样，刚开始，你可能还没有掌握要领，有很多的经验，你也不懂怎么写出来，那你可以用别人的经验作为参考，看看别人是怎么写的，你模仿别人的手法，写的多了，你自然而然就找到些经验的感觉了，很多大神都是从最基础的开始，刚开始不要弄巧成拙，觉得自己很有能力就去做，但是自己没有经验有再多的学识，也不能用到的点上。

3、要认真对待领导的批评，领导交给自己任务，可是自己却没有委以重任，对待领导的批评要虚心的接受，肯定是自己哪里做的还不够好，或者是那些方面有欠缺，要吸取教训，多总结一些经验，着对今后的发展起到的作用，你的工作态度就决定

了

你

在公

司的地

位。

4、不要太计较得失，和同事们相处，不要太过计较得失，有些工作脏点累点，都是对自己的一种锻炼和考验，做多点，机会就多点，做少点，机会就少点，什么都没有做，就等于没有任何的机会，所以不管领导安排给我们什么样的工作，都要认真对待，工作的态度决定了以后的发展空间有多大。

**第四篇：调整心态 不当职场“祥林嫂”**

还记得我们初中时学的鲁迅的小说中的人物祥林嫂吗？她每天不停地唠叨一句话：“我真傻„„”而现实生活中我们是不是也经常唠叨抱怨呢，特别是工作，看看吧，我们是不是天天抱怨工作不行、工资不高、公司不好等等，我们是不是也成了职场上的“祥林嫂”呢？

调查显示：近九成人天天发牢骚近日，一份关于职场人心理状况的调查报告显示，近九成职场人每天都会发出抱怨。其中，65.7%的人每天抱怨1至5次，13.8%的人每天抱怨6至10次，4.8%的人每天抱怨 20次以上，只有11.2%的人表示自己“从来不抱怨”。八成职场人表示自己会习惯性地表达哀伤、痛苦或不满，而92.6%的人对自己的抱怨行为感到“深恶痛绝”。

职场人每天都在抱怨什么？

调查结果表明，80.5%的人抱怨的内容与工作相关，感情问题紧随其后，比例为29.7%，排在第三位的是家庭问题。而公共服务、公交车、物业等问题并不是引发职场人抱怨的主要原因，比例仅为20.9%。调查显示，74.7%的职场人表示自己抱怨主要是为了发泄内心的苦闷，而希望通过抱怨解决问题的比例为36.2%。

案例扫描：对工作不满心生抱怨

小韩是08届环境艺术设计毕业的学生，毕业时因自己优秀的毕业设计作品被老师推荐到一家景观设计公司工作。刚进公司的小韩被分配的工作是辅助老员工一起完成前期投标方案设计。可能老员工怕后来者居上，所以不愿意让小韩涉及到过多工作方面核心内容。小韩于是希望老板能让他单独负责一个方案，但是老板并没有同意。此后，小韩对公司诸多抱怨，觉得老员工对他有敌意，老板又不信任他的能力，自己觉得很委屈，在msn上也改了签名。此后小韩认为反正也得不到想要的，索性对工作敷衍了事。新年刚过，老板借口经济不景气，把小韩裁掉了，临了还送了小韩几句话：过多抱怨是没有用的，最重要的是要改变你自己。

老李是一家投资公司的中层管理人员，工作十年，在现在这家公司就呆了八年。从最初的小职员到现在的部门主管，老李花了四年的时间。但一晃四年又过去了，位置再也没有变动的迹象，薪水也是象征性地涨了几百元钱而已。看着身边的同龄人事业上春风得意，而自己在这个公司工作琐事多，薪水不高，福利也不好，又没有发展空间，不由得心生抱怨，天天在家人面前唠叨，搞得自己和家里人都烦。

专家分析：过多抱怨 不利工作更不利身心

工作占据了职场人每天大部分的时间，而日常工作中充斥着一个个矛盾，需要职场人凭借自己的能力和努力去解决、协调。在这个过程中，一旦无法做到内心的平衡，抱怨就会随口而出或者在脑海中闪现，当这种矛盾积累到无法疏解的时候，职场人会发现自己真的成了“祥林嫂”。武汉市精神卫生中心刘连忠副主任医师指出，过多的抱怨不利工作更不利身心。

1.过多的抱怨会留给别人非常消极负面的印象，让人认为你是一个没有修养的人，影响你在同事、上级甚至客户中的印象，导致人际关系出现问题，职业生涯受到影响。2.过多的抱怨使简单的问题复杂化。比如，当你在工作中受到不公正对待时，如果能通过恰当的方式提出来，本来有可能得到合情合理的解决，但如果你不分场合、不顾及影响，大发牢骚，就会使本来有理的事变成无理取闹，失去别人的同情。

3.过多的抱怨反映出一个人心胸狭窄，度量有限，喜欢计较小事。爱占小便宜的人，抱怨特别多，因为他常常会感到自己吃亏。分任务，他希望比别人轻一些；有好处，他希望比别人多一些。而让一个人在每件事上总占便宜是不可能的，于是心胸狭窄的人每天都能看到自己吃亏的地方，就每天都会有发不完的牢骚。

4.过多的抱怨表现一个人的怯弱无能。凡是具有很强工作能力的人，无论是在工作中遇到困难，还是自己陷入不利境遇，他都能冷静地考虑对策，依靠自己的努力征服困难，扭转被动局面；而懦弱无能的人碰到这种局面，就会显得束手无策。他们既然不能依靠自己的力量和智慧去战胜困难，于是就免不了怨天尤人，牢骚满腹。

5.抱怨还会加剧不良情绪，给人们的身心健康带来消极影响。现代医学研究表明，癌症、冠心病、高血压病、溃疡、神经官能症、甲亢、偏头痛、糖尿病都与心理因素有关，而其中最主要的心理因素就是不良情绪状态。

专家建议：从改善自己开始近年来，随着职场生存压力的不断加剧，职业人对自我工作要求的不断提高，职场抱怨愈演愈烈。从心理学讲，抱怨是一种情绪发泄，有不满情绪过于压抑不行，需要发泄出来。但是抱怨只能使不满得到暂时缓解，不能解决实际的问题。

怎样才能化解这种职场不良情绪？专家建议：

第一，要纠正自己某些错误的信念和观点。任何人都不能对他人、工作有过分的要求，别人不可能按照我们的意志、喜好来行事，我们不可能主宰环境和他人。所以遇到困难和挫折是生活中的必然，我们应当善于调控自己的情感、态度。

第二，第二，培养良好的心理品质。每个人都需要对自己的人生负责，人生中的成功快乐，只可能自己找到。自身的个性心理弱点可能是导致烦恼的内在因素，只有改善自己才能改善情绪。要逐步克服不良心理状态，培养自尊、自爱、自强、自立、自主等良好心理品质。

第三，第三，要学会自我调节。即通过自我劝慰、自我开导、自我调适，使自己冷静下来，把问题想通、想透，这是克服抱怨心理的最好办法。之所以会产生抱怨，固然与身边的不公正现象有关，但也与一个人的思想修养和认知方式有关。想一想自己对问题的看法是否对头，是否只从个人意愿出发；想一想自己考虑问题是否全面，有没有偏激；想一想还有没有比抱怨更能解决问题的办法。

第四，第四，保持一颗平常心。面对现实生活中暂时不完善的地方，不要牢骚满腹，不要怨天尤人，不能居高临下地评判、抨击和指责别人，而应当看到自己的责任，拿出实干的精神和勇气来。

**第五篇：调整心态应对职场打杂**

为了应对就业压力，许多在校生都不得不提前开始就业“热身运动”，利用暑期走进社会，做家教、打短工，或者到亲戚的企业帮忙，以便为今后找工作增加砝码。但是，很多学生真正步入实习岗位，面对琐碎的实习工作时，由于心态不正确，思想存在一定误区，就开始抱怨，甚至想打“退堂鼓”。专家表示，实习是检验大学生在校期间所学知识的最好机会，也是大学生进入社会前的训练营，不能仅仅只为应付学校安排的实习鉴定这一关而随意对待。

误区1：实习期间干琐碎工作不值

专家：实习期间重在学习职场规则

小宁暑假找了份报社实习的工作，原本打算在实习期间，写几篇重大报道的她，却被老师安排搜集资料等琐碎工作，小宁觉得这是浪费时间。

人力资源专家陈斌表示，大学生在实习的过程中，大

一、大二时所找的实习岗位可以不必追求专业对口、职业定位；大

三、大四时所找的岗位则要着重去找与心仪职业相关的实习。当然，如果实在找不到理想的实习职位，一个非相关的实习也比没有好。因为非专业实习同样可以培养职场文化。但这并不是说实习越多越好，实习的前提是不影响学业的完成。在实习时，大学生要以主动、积极的心态去学习职场规矩，不要指望企业精心照顾自己。

他说，实习重点并不在于该学什么技能，而很长一段时间内在于学习职场的规则，例如怎样待人接物，这个行业和这个职业交流的方式，以及集中在职场文化与道德。这些规则在求职过程中非常重要，面试时主考官主要观察的是毕业生的举止和职场文化。如果大学生的职场文化到位，职场的磨合期会迅速缩短，职场能力会迅速的提升上去。

误区2：努力实习只为能留下

专家：实习不要太功利

刘同学暑假在一家IT企业实习。“原本以为实习能学很多东西，但我只负责软件测试中的一道程序，不仅缺乏技术含量，而且还要充当苦力。一些老员工常把东西扔给我做，我只能默默接受，因为根据前辈经验，如果努努力，留下的机会挺大。我很想留下，但问题是还要熬6个月，还有加班，这期间只有少量生活补贴费。

长期从事招聘工作的人事经理王丹表示，很多学生在找实习工作时太功利，实习前先要明确公司是否留人，如果公司表示不留人或者不确定，往往就会在态度和行动上懈怠很多，这种做法并不可取。其实，很多企业一直在暗中观察，只要学生在实习过程中表现突出都可以留下来，企业非常愿意留用实习生。

误区3：到大公司实习，只为求职加分

专家：做什么比在哪实习更重要

今年读研二的阿MAY从6月开始联系实习，到现在仍没有结果，原因在于她只投跨国企业实习生岗位。“今天的实习就是今后简历上的一行文字，所以去一家好公司镀金是主要的，究竟可以学什么是次要的。”

广东外语外贸大学就业指导中心主任赵烨表示，实习的内容是什么比在哪里实习更重要。招聘方主要是通过学生的实习过程考察学生的能力和素质。如有些学生在暑期可能会到公司做电话促销工作，电话促销这一工作往往压力较大，非常考验一个人的综合能力和素质。很多学生往往坚持不了多久就放弃了。针对这一经历，招聘方会了解你在这份实习工作中坚持了多久，成功了几个订单。企业意在通过这些问题考察和了解学生的抗压力能力，沟通能力等各方面的素质。

相关报道

实习过的毕业生工作能力更强

据麦可思调查研究显示，近八成2024届大学毕业生有实习经历。79%的“211”院校毕业生、76%的非“211”本科院校和高职高专院校毕业生在毕业前实习过，其中以与专业相关的实习为主，分别占47%、47%、40%。但无论哪类院校，都仍有20%以上的毕业生没有接受任何实习。从薪资来看，有实习经历的2024届大学毕业生半年后平均月薪高于无实习经历者。“211”院校、非“211”本科院校、高职高专院校分别为2961元、2433元、1988元；无实习经历者则分别为2714元、2211元、1883元。专家表示，有实习经历的大学毕业生在就业时表现较好，可能是由于其离校时掌握的工作能力水平较高，能更好地满足社会初始岗位的工作要求。麦可思研究显示，各类院校有实习经历较无实习经历的毕业生离校时掌握的工作能力水平高4个百分点，工作能力满足度也高出2~3个百分点。实习使大学生在工作经验与能力上有了一定优势，可以节约企业的培训成本，自然容易被考虑优先录用。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！