

<<白领私房书>>

图书基本信息

书名：<<白领私房书>>

13位ISBN编号：9787115262387

10位ISBN编号：7115262381

出版时间：2011-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：胡慧

页数：190

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>

<<白领私房书>>

内容概要

本书针对白领人士在工作、减压、理财、情感、购物、旅游、培训、创业等诸多方面遇到的困惑与问题给出了建设性的意见，并提供案例作为参考，力求为职场人士和谐工作、幸福生活、自我发展提供帮助。

<<白领私房书>>

书籍目录

工作篇——职场精英是怎样炼成的

你知道Google中神奇罗盘的作用吗？
你想过爱张扬源自自己是孔雀型性格的人吗？
你是否坚信智慧是王道呢？

在工作篇里，无论你是职场菜鸟还是猎人，你都生存在这个环境中，只要你想，职场菜鸟变形就在此刻！

从Google和百度中学习——善用搜索引擎

Google天天在，百度时时用，可是搜索引擎的奥妙你究竟发现了多少？

RSS订阅——资料共享，乐在其中

还在为信息量不够大而烦心吗？
冗繁的信息内容是不是消磨了你的耐心？

找准自己的职场定位，弄清同事的职场性情

用好人格类型理论，知己知彼，说话和做事时让老板和同事都站在你这一边。

“智在职场，我本聪明”——“司马他”式的生存法则

“司马他”一族坚信，职场之路只有从智慧出发，坚守“Smart”原则才能大获全胜。

解读职场气球人的奥妙

做一个职场气球人要涵盖气球的特性，殊为不易！

跳槽者的身前身后事——“跳槽族”必备

职场跳棋，你是向前还是向后？

减压篇——减压秘籍你收集了没有

累了困了身体乏了；懒了逃了心也倦了。
压力之下，无处可藏，减压之战，即将打响，赶走压力的无助，留下轻松的自己！

行动只要5分钟，带来一天好心情

上班前下班后，职场小狮子忙里偷闲的实用解压术。

别给休息找借口，睡出来的精气神

清晨、午休、加班后，有效睡眠让你在持续不断的工作中精力充沛。

独宅乐不如众宅乐，开个家庭Party吧

朋友、音乐、小聚会，宅男宅女实用减压法，不出房间也能让心情High起来！

没房没车，我的快乐我做主

直面80后工作族的心头大患，没房没车，我不单身，我不着急，我的快乐我做主！

减压秘籍——学会做个幸福的人

没事去看海，有事看看天，享受生活无处不在，幸福原本很简单。

<<白领私房书>>

美食篇——吃出健康，吃出好心情

正餐、辅餐、夜宵，餐餐相伴；快餐、家餐、零食，样样可选。
不管你是办公室的“唐美人”，还是健康饮食的绿色达人，美食诱惑无人能敌，让你欲罢不能。
然而，林林总总的美食里，你想好今天吃什么了吗？

合理膳食帮助身体减负担

选择合适的食品，嘴馋从此不必顾忌。

熬夜加班，吃点什么最健康

夜宵搭配也有讲究，咖啡、泡面、苏打饼干，午夜饮食警惕更高！

教你识别低碳食物

从蔬菜肉类到蛋奶谷物，低碳食物让你从源头吃得健康。

火眼金睛，识别快餐的营养价值

常见快餐的营养价值大PK，供给一天的能力来源。

超市里淘出你的零食伴侣

零食挑选有诀窍，分时分段分季节，小小零食大作用。

懒人当家——轻松搞定一日三餐

懒人三餐法之要点：每餐准备从上一餐开始。

情感篇——恋了吗，婚了吗，还是单了

情感犹如万花筒，喜怒哀乐尽在其中，橡皮人的忧郁，裸婚爱情的冲动，当感情照进现实的镜子，你动心了吗？

橡皮人爱情自救法

橡皮人的爱情观，看似情深意切，却禁不起推敲。

剩者为王——年龄不是幸福的借口

你被“剩”了吗？

剩者为王，追寻幸福从不停息。

长相思·浅情人不知

你有几个异性知己？

学会寻找幸福的支点

做个快乐的单身贵族。

理财篇——蚂蚁理财·小身材总有大智慧

房价涨、物价涨，除了工资样样涨；股票险、基金乱，黄金市场门槛高。
这里不是巴菲特的空间，这里是“蚂蚁”理财法的培训课程——只要你用心，搬进来的总会越来越多。

刷出来的省钱法——信用卡实用贴士

免息分期购物、巧赚“利息”、积分换礼，轻松实用，省钱有招。

<<白领私房书>>

制订月光族的消费计划

凡是月光族，制订的计划往往付之东流，计划的有效性，先于决心之狠，后于方法之准。

小财换大财——关注银行的小额投资

银行的小额投资，以每月存数百元为基准，对于理财试手的你，边学边试，小钱积累变大钱。

公积金的使用——上班族买房小算盘

节节攀升的房价，何时出手最合适，你是否搞清楚了自己的公积金？

购物篇——秒杀和团购是陷阱还是馅饼

不管你是男是女，都难敌购物的两大魅力：商品与价格的诱惑，博弈于你和商家的棋盘中，这局你想好怎么赢了吗？

享受低价的诱惑——今天你团购了吗

盘点团购诱惑招数，低价诱惑后的实用贴士。

后淘宝时代——秒杀的快乐自白

秒杀同样给出低价诱惑，秒杀的快乐不单在于商品本身，还有一份胜利的喜悦。

中套了没，打折季里的折扣换算

年年折扣，换季清仓，店庆清盘，商家总是抛出各种打折理由，商品真的打折了吗？

趁火打劫——应季淘出好衣服的贴心指南

应季商品卖在亮点，如何在应季购买到自己心仪的服饰，穿得开心，花得顺心。

防忽悠的十大招数——带你走进鱼龙混杂的电子市场

电子市场鱼龙混杂，防忽悠十大招数，让你轻松应对卖家的花言巧语。

旅游篇——轻装上阵，出行无烦恼

“我想去旅行，来到一座山，山上没有庙，没有老和尚，清风吹拂过，只有我的快乐在回荡。”

巴厘岛的诱惑——海外游必备物品

尽情享受海风、美景，不担心有小失误带来的大麻烦。

背包族·青年公寓旅行法

公寓盘点，为背包族提供实用指南。

攒点银子出发吧

推荐500—2000元，几档小额资金旅行地。

教你几招防骗术——出门九大被骗事件解读

总结旅行九大骗术，出发前要心中有数。

健康篇——学会关心自己

古语有云：“冰冻三尺，非一日之寒。”

健康之法，在于日日经营，动动手，动动脑，培养出你的健康生活。

<<白领私房书>>

动动手，伸伸健康的小懒腰

简单易行的活动操，伸伸懒腰就可预防多种疾病。

研究你的体检表

从体检值辨别健康状况，包括血压、心跳等。

汤汤水水里的健康秘方——白领的日常保养

日常保健的饮品推荐，针对办公室族的调养配方。

培训篇——五花八门的培训你分清了吗

俗话说：“活到老，学到老。”

在竞争日益激烈的现代社会，学习的重要性日渐显露。

如今，白领利用业余时间给自己充电已经成为一种时尚和必需；因此，白领们总在各种各样的培训班之间穿梭。

对于白领们来说，培训犹如给自己装上了学习的“定时闹钟”，为了工作、为了加薪、为了职称，白领们刚下班走出单位就得走进“课堂”。

然而，多种多样的充电方式，你分清了吗？

周末还是下班后——PK培训时间安排

比较周末和工作时间培训课程的安排，所耗精力及收获对比。

完美职场进化论

培训种类和个人职业发展结合介绍。

最时尚的充电模式推荐

新的充电方式推荐，包括课程、内容、安排等。

最省钱的培训

可利用的比较省钱的培训方式或参加方式。

上一次就可以提升就业力的十堂培训课

培训课的特点介绍以及参加技巧。

创业篇——自作主张BOSS来当

你是否有新的创意、新的想法？

你是否不甘忍受朝九晚六的作息？

自己创业，体味一番奋斗的坎坷经历，没准儿，下一个成功的就是你。

玩出你的第二职业

推荐创业入门级行当。

一份好的创业计划可以挖来一座金山

如何拟一份好的创业书，让投资商见书眼开？

创业过程中的十个陷阱

初踏创业路，险象环生，你做好准备迎接挑战了吗？

<<白领私房书>>

未来最具潜力的十大创业计划
哪些创业计划更具潜力，最有可能成功？

<<白领私房书>>

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>