

理财技巧大全集系列

财富赢家

月光族、穷忙族、奔奔族

理财技巧大全集

1000

个理财常识与技巧

◆储蓄 ◆债券 ◆基金 ◆股票 ◆外汇 ◆期货 ◆黄金
◆白银 ◆房产 ◆保险 ◆收藏 ◆创业 ◆其他

实用全面的理财宝典：13种理财工具+26个理财专题，告别月光、穷忙、奔奔族！

经典专业的赚钱智慧：230条投资名句奉献，助您投资如鱼得水！少走弯路！

火爆丰富的案例百科：240条价值语句+440多个互动问题，让您的财商大增！

超值完备的理财全集：常识+技巧+工具+方法+案例，一网打尽，超值拥有！

海天理财 编著



清华大学出版社

理财技巧大全集系列

财富赢家：月光族、穷忙族、 奔奔族理财技巧大全集—— 1000 个理财常识与技巧

海天理财 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书集实用的理财工具、丰富的理财案例、火爆的理财技巧、完备的理财知识、超值的理财方法于一身,为广大读者奉献 1000 个理财常识与技巧,帮您快速脱离“月光”、“穷忙”、“奔奔”一族!

本书的主要特色:13 种投资方法详解、230 多条价值语句提炼、240 多条投资名句放送、440 多个案例互动问题、1000 个投资技巧精解,让读者一册在手,投资无忧。

全书共分为两大篇:实用篇+实战篇。共 26 章,具体内容包括:你为什么月光穷忙、你知道怎么理财吗、毕业五年决定财富差距、上班赚钱下班理财照样赚钱,告别月光、告别穷忙、告别奔奔一族、时间是最大资产、充电学习提升身价、加薪晋职、从卡奴到卡神、低价爽游、喜拥爱车、网上理财和持家有道,以及储蓄、基金、房产、黄金、白银、股票、债券、期货、保险、外汇、收藏、自主创业等。

本书结构清晰、语言简洁、案例丰富,本书适合于刚毕业参加工作的“月光族”、在职场拼了多年还一穷二白的人、成家了还月月光财务裸奔的人、收入很高但还是没钱的人,还有“卡奴”、贷款人群、资产负债者等,特别是身处高物价时代的“80 后”、“90 后”年轻朋友,同时,还可以作为投资理财公司培训、指导和与客户沟通时的读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

财富赢家:月光族、穷忙族、奔奔族理财技巧大全集——1000 个理财常识与技巧/海天理财编著.
—北京:清华大学出版社,2014

(理财技巧大全集系列)

ISBN 978-7-302-36155-8

I. ①财… II. ①海… III. ①家庭管理—财务管理—基本知识 IV. ①TS976.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 072628 号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:李玉萍

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm

印 张:29.25

字 数:585 千字

版 次:2014 年 6 月第 1 版

印 次:2014 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:49.80 元

产品编号:050648-01

序言 人生理财你不得不知的 5 件事

1. 毕业 5 年，决定你的一生

毕业后的五年，职业规划与理财在一生中起着至关重要的作用。人生的前 20 年还未成熟，主要是依靠父母；人生的最后 20 年已到暮年，人生大局已定；35~50 岁，此时人到中年，思维与价值观已定型；30~35 岁是人生压力最大也是变数最多的 5 年，要恋爱结婚、买房买车、生儿育女、孝敬父母，几乎没有什么时间和空间来学习提升人生；因此，30 岁之前的几年，是建立人生跳板的几年，以后跳得高不高，毕业后这 5 年至关重要。这 5 年，你想要什么、学到了什么，将会影响以后的人生，因此，要早做规划，早定目标，早日实施，为以后的人生步步高升打下最坚实的基础。

2. 目标的清晰、长远决定你的成就大小

哈佛大学曾做过一项关于目标对人生影响的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，结果发现：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但比较短期的目标，3%的人有清晰且长期的目标。25 年后的跟踪研究结果显示，那些 3%有清晰且长期目标的人，几乎都成了社会各界的顶尖成功人士；那些 10%有清晰短期目标者，大都在社会的中上层；而那些占 60%的模糊目标者，几乎都在社会的中下层，他们能安稳地工作，但都没有什么特殊的成绩；剩下的 27%是那些 25 年来都没有目标的人群，他们几乎都在社会的最底层。

3. 小心通货膨胀让你的钱贬值不见了

物价水平的不断上涨，意味着通货膨胀的不断提高，这不仅让钱越来越贬值，也让更多人一生的积蓄都缩水了，通货膨胀成了吞噬、掠夺每个人财富的无形杀手。举个简单的例子，假设未来 30 年通货膨胀率按照平均 6%增长，现在的 100 万元存在银行，30 年后还会剩下多少？只剩下 15 多万元，80 多万元不翼而飞了！如下表所示。

通货膨胀案例

时 间	6%的通货膨胀率	损失金额
10 年后	53.86 万元	46.14 万元
20 年后	29.01 万元	70.99 万元
30 年后	15.63 万元	84.37 万元

4. 30年后你拿什么养活自己？养老需要多少钱

假定现在你30岁，55岁退休，预计寿命为80岁，退休的费用包括生活费、医疗费、应酬费、服装费和交通费等，按最基本的消费1500元/月，以较低的通货膨胀率为4%计算，25年后的生活消费需要4000元/月。那么，25年的退休生活共需要多少钱？计算为4000元/月×12月×25年=120万元。如果再加上旅游、养生、看书、摄影等爱好和休闲活动等，每月按1000元计算，还需要80万元，这样总共需要200万元。这还只是一个人的养老费用，如果算上夫妻两人，则需要400万元！这还不包括养育子女、买房买车的费用！你准备好了吗？

5. 每月投资1000元，30年后换来600万元

30岁的你，现在只要每个月投资1000元，每年保持15%的回报率；30年后，也就是你60岁时，将拥有600万元，足够你与爱人乐享晚年。注意了，如果40岁开始每月投资1000元，投资20年，收益是多少，你知道吗？是1413721元，延迟10年投资，你的收入相差达450万元！

由于资金的时间价值和复利的作用，投资金额的累积效应非常明显，因此，越早投资，你越能早日成为百万、千万富翁。

通过分享以上5件事，相信大家都知道了投资理财的重要性，特别是规划越早，财富越多。俗话说：“**知识改变命运，投资改变未来**”，为了不至于让大家的资金萎缩、资产流失，我们精心编写了这套投资理财图书，在通货膨胀、物价上涨，房价高昂、工资不涨的情况下，为大家探寻一条理财之路，通过协助大家改变思路，来改变财路，因为“**思路决定财路**”。

本批“理财技巧大全集”系列图书如下。

- (1)《财富赢家：家庭理财技巧大全集——1000个理财常识与技巧》
- (2)《财富赢家：女性理财技巧大全集——1000个理财常识与技巧》
- (3)《财富赢家：一生的理财增值计划技巧大全集——1000个理财常识与技巧》
- (4)《财富赢家：二十几岁要懂点经济学大全集——1000个经济常识与理财技巧》
- (5)《财富赢家：月光族、穷忙族、奔奔族理财技巧大全集——1000个理财常识与技巧》

前言

各类理财对象中，最痛苦、最纠结、最迷惑的就是“月光族”、“穷忙族”和“奔奔族”了，他们身处高物价时代，生活压力大，生存成本高，工作也不好找，忙来忙去、奔来奔去，最后还是“月光教主”。

他们对金钱的渴望、理财的需求，是最强烈和直接的，然而这些群体终日忙碌，一心想着赚钱，却越来越没钱，这是为什么呢？很关键的一点，是他们还没有静下心来，没有让奔跑的身体停下来等等灵魂，没有很好地做出人生与理财的规划，没有掌握赚钱、花钱、管钱的技巧，任金钱如时光般从指间流逝。

本书将从这三族的消费习惯与投资特点着手，进行深度剖析，揭秘“月光”、“穷忙”的真相，为他们指点迷津，提供成为百万富翁的理念、方法和技巧，帮助他们找到人生的藏宝图，尽快脱离“月光”、“穷忙”、“奔奔”一族，实现财务自由。

两大 篇幅内容安排

本书结构清晰，全书共分为两大篇：实用篇+实战篇，让读者可以通过大量理论、实战操作和技术分析，找到理财的支点、培养生活平衡能力，学会理财，并快速成就财富梦想。

13 种 投资方法详解

本书集合了目前投资市场中最常见的 13 种投资方法：储蓄、基金、期货、股票、债券、外汇、黄金、白银、房产、保险、收藏、创业及其他方法，对各种投资方法进行了全面的剖析。

26 大 投资技术精讲

本书体系完整，从理论到实践对投资理财进行了 26 章专题内容详解，包括思路决定财路——理清家庭现状、通过钱来赚钱——外汇、以小搏大的投资——期货等，帮助读者学会投资。

230 多条 价值语句奉献

本书内容不仅讲解细致，而且突出重点，对于重要的、精辟的价值语句，以加粗的方式显示，共 230 多条，让读者在学习和借鉴的过程中，快速把握投资理财重点，让投资如鱼得水。

**240 多条
投资名句奉献**

本书通过总结、分析每个知识点，提炼了关于投资理财的 240 多条名言警句，让每一个投资者向投资大师学习投资技巧，研究投资经验，以便在投资过程中时时刻刻提醒和警示自己。

**440 多个
案例互动问题**

本书结合各种投资理论和实践常识，列举了 440 多个投资理财互动问题，对投资理财过程中的常见、疑难问题进行全面分析，让读者明明白白地读懂投资学，清清楚楚地算清投资财富。

**1000 个
投资技巧精解**

本书内容全面，语言简练，通过 1000 个投资理财知识与技巧，从理论到实践、从案例到技巧，循序渐进，深入讲解，帮助读者从入门到精通了解各项投资理财，做到一书在手，投资无忧。

本书共分为两篇：实用篇、实战篇，具体章节内容如下。

上篇 实用篇

第 1~15 章，详细讲解了目前最为热门的 15 种理财理念与方法，如理清家庭现状、做好财务规划、衣食住行理财等。

下篇 实战篇

第 16~26 章，详细讲解了目前投资市场中最常见的 12 种投资方法，如基金、股票、外汇、黄金、白银、房产、保险等。

本书由龙飞策划，海天理财团队编著，参与编写的人员有谭贤、柏松、罗磊、刘斌、苏高、宋金梅、曾杰、罗林、罗权、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等人，在此表示感谢。由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评、指正，联系邮箱：licaijulebu@qq.com。

目 录

第1章 自知者明——你为什么

“月光”、“穷忙” 1

1.1 照照镜子，你是“月光族”、

“穷忙族”、“奔奔族”吗 2

001 哪类人是“月光族” 2

002 哪类人是“穷忙族” 2

003 哪类人是“奔奔族” 3

004 哪类人是“高薪贫族” 3

1.2 缺少规划，不会管钱 4

005 缺乏理财观念 4

006 真的无财可理吗 4

007 管钱不是省钱 5

008 理财并不复杂 5

009 心动不如行动 6

010 没有存钱习惯 6

011 盲目跟风投资 6

012 忽视投资风险 7

013 有钱就存银行 7

1.3 不良消费，不会花钱 8

014 难抵花钱诱惑 8

015 虚荣心理作祟 8

016 报复性消费 9

017 消费没有主见 9

018 贷款超前消费 9

019 盲目追求时尚 10

020 慎交狐朋狗友 10

021 忽视小额消费 11

022 人情往来惹祸 11

023 身陷消费陷阱 12

1.4 知晓 CPI，小心通货膨胀 12

024 薪水低是硬伤 12

025 通货膨胀影响 13

第2章 知财者智——你知道怎么

理财吗 15

2.1 知钱知己，百理不殆 16

026 想想，金钱于己是啥 16

027 算算，自己有多少钱 16

2.2 君子爱财，取之有道 17

028 自我暗示，心存发财梦 17

029 理财赚钱，哪个更重要 17

030 有钱理财，没钱更要理 18

031 理财趁早，致富不宜迟 18

032 持之以恒，让财富滚雪球 19

033 理智自主，小心“羊群效应” 19

034 树立信心，步步为赢理财 20

035 理财追星，学习榜样 20

036 理财习惯，决定理财结果 21

037 阶段设定，了解财务周期 22

038 与时俱进，选择理财工具 22

039 妥善保存，管好理财文件 23

040 风险投资，正视理财风险 23

041 理财风险，预防规避转移 24

2.3 正确看待，求财有度 24

042 重新审视，金钱并非万能 24

043	金钱财富，不能买来幸福	25	066	生子	35
044	支配金钱，别做金钱的 奴隶	25	067	养老	35
045	知足常乐，珍惜简单生活	25	3.2	规划决定财富差距	36
046	良好心态，不要心生嫉妒	26	068	重视职场的规划	36
047	远离金钱，忽视钱的问题	26	069	规划自己的爱情	37
048	珍惜生活，赚钱不是全部	26	070	做好买房计划	37
2.4	理性消费，用之有节	26	071	做好婚礼规划	37
049	收支平衡，制订消费计划	27	072	子女教育规划	37
050	合理使用，花钱要有重点	27	073	做好养老规划	38
051	适度节俭，必要开支 不吝啬	28	074	理财规划很重要	38
052	把握机遇，花钱也有时机	28	075	可持续性的规划	38
053	讨价还价，不做 “冤大头”	28	076	正确的职业观念	39
054	打折商品，也要分辨真假	29	077	选择正确的方向	39
055	自己动手，省下小额花费	29	078	准确的职业定位	39
056	投资未来，重视自我教育	30	079	专业，更要职业	40
057	理性消费，花钱不是发泄	30	080	合适的工作平台	40
058	意外之财，必须妥善处理	30	081	做好理财的准备	41
059	克服虚荣攀比，警惕 群体性消费	31	082	了解相关的资讯	41
060	学会团购，既省钱又方便	31	083	单身的理财规划	41
061	逆向消费，避开购物高峰	32	084	成家立业的规划	42
			085	靠储蓄积累财富	42
			086	选择国债来赚钱	43
			087	基金定投巧存钱	43
			3.3	心态影响财富差距	43
			088	培养积极的心态	43
			089	热爱自己的工作	44
			090	坚定的个人信念	44
			091	全力以赴地工作	45
			092	乐于接受新任务	45
			093	快乐生活和工作	45
			094	渴望财富和成功	46
第3章	毕业五年——决定你的 财富差距	33			
3.1	直面面对六大压力	34			
062	工作	34			
063	恋爱	34			
064	买房	35			
065	结婚	35			



095	拥有奉献的精神	46
096	信赖自己和他人	46
097	增强集体荣誉感	47
098	工作要心怀感恩	47
3.4	能力拉大财富差距	47
099	强大的学习能力	48
100	良好的理解能力	48
101	娴熟的表达能力	48
102	出色的交际能力	49
103	较强的合作能力	49
104	高效的执行能力	50
105	优秀的管理能力	50
106	良好的适应能力	50
107	极强的创新能力	51
108	有序的思维能力	51
109	独特的领导能力	52
110	果断的决策能力	52
111	全局的组织能力	52
112	良好的应变能力	52

第4章 上班赚钱——下班理财

照样赚钱	53
------------	----

4.1	上班工作，赚更多的钱	54
113	最热门的 10 个职业	54
114	不同公司，赚的不一样	54
115	不同企业，赚的不一样	55
116	同为职员，赚的不一样	55
117	都是上班，赚的不一样	55
118	提高效率，等于提高工资	56
119	做好工作，帮助加薪	56

120	要找事做，别等事做	57
121	长线工作，稳定涨薪	57
4.2	下班理财，越理越有钱	57
122	记账是最好的理财	58
123	下班打理存款储蓄	58
124	炒纸黄金和纸白银	58
125	下班时间投资房产	58
126	闲时清理购物清单	59
127	下班购物货比三家	59
128	网上“投基”省时省力	59
129	利用闲时间炒股票	59
130	把握投资外汇优势	60
131	计划旅游省预算	60
132	利用平台找兼职	60
133	销售人员赚外快	60
134	做一名兼职导游	61
135	做一名博客写手	61
136	经营网络广告	61
137	兼职外语家教	61
138	网上调查赚钱	62
139	利用游戏赚钱	62
140	开个网店赚钱	62
141	网络发帖赚钱	63
142	业余时间摆地摊	63
143	网上投稿赚稿费	63
144	兼职车模赚外快	63

第5章 告别“月光”——收入-

存款=支出	65
-------------	----

5.1	“月光”理财，观念要正确	66
145	“月光族”理财 4 大原则	66

146	收入-支出=存款, 钱越来越	66
147	收入-存款=支出, 钱越来越	66
148	领到工资马上存	67
149	控制取钱的次数	67
150	找个“私人银行”	67
151	先借款, 后还款	67
5.2	储蓄理财, 会赚更会存	68
152	强制储蓄, 月月留钱	68
153	自动转存, 节省时间	68
154	零存整取, 积少成多	68
155	分散储蓄, 抵抗风险	69
156	通知存款, 轻松存取	69
157	定期定额, 多样投资	69
158	意外之财, 合理储蓄	69
5.3	告别“月光”, 把好消费关	69
159	目标控制消费	70
160	冲动消费是魔鬼	70
161	学会不花冤枉钱	70
162	要学会讨价还价	70
163	网络代购小技巧	71
164	不要滥用信用卡	71
165	消费陷阱需警惕	71
5.4	积少成多, “月光族”要省钱	72
166	良好的消费习惯	72
167	购物前列好清单	72
168	利用记账省钱	72
169	省钱无处不在	72
170	零钱也能变“横财”	73
171	省钱也要有智慧	73
172	外出旅行巧省钱	73
5.5	走出误区, 避免越理越光	73
173	盲目跟风随大溜	74

174	理财就是存钱	74
175	没有理财的能力	74
176	担心投资失误	74
177	办理很多会员卡	74
178	涉及面太广	74

第6章 告别“穷忙”——人生和理财都需要规划 75

6.1	人生规划	76
179	目标决定价值	76
180	今天决定明天	76
181	规划越早越好	77
182	抛弃虚假幻想	77
183	年轻就是资本	77
184	性格才是起点	78
185	常见性格类型	78
186	进行自我剖析	78
187	发展自身优势	79
188	找准工作定位	79
6.2	职场规划	80
189	适合自己的工作	80
190	新人要赢在起点	80
191	确定职业的走向	81
192	确定一生的方向	81
193	把握跳槽的机会	81
6.3	理财规划	82
194	懂得管理金钱	82
195	练就理财技能	82
196	掌控自己的消费	83
197	养成记账的习惯	83
6.4	心态规划	84
198	接受不完美的自己	84
199	快乐也是一种本事	84



200	自我暗示调整心态	85
201	拥有一颗感恩的心	85
202	克服羡慕嫉妒恨	85
203	抛弃虚荣的心态	86
6.5	情感规划	86
204	看清爱情与金钱	86
205	动情之前先动脑	87
206	要做爱情的主人	87
207	爱情是人生支柱	87
208	亲情是前进动力	88
209	亲情也需要经营	88
210	家庭是心灵港湾	88
211	保留纯真的友情	89
212	赢得友谊的秘密	89
6.6	学习规划	89
213	拥有知识和智慧	89
214	掌握最新的知识	90
215	创新会引领成功	90
216	在校尽量多学点	90
217	职场学习有重点	90
6.7	健康规划	91
218	健康是成功保障	91
219	该休息时就休息	91
220	10 大健康生活习惯	91
221	重视心理的健康	92
222	7 个心理健康标准	92
223	7 种职场不良心理	93
6.8	养老规划	93
224	依靠保险养老	93
225	依靠储蓄养老	93
226	依靠房产养老	94
227	依靠投资养老	94

第7章 告别“奔奔”——知晓

富人成功的秘诀	95
7.1 做思想上的富人	96
228 正确看待金钱	96
229 梦想是富人的行囊	96
230 勇于冒险才有机会	97
231 自信就是财富	97
232 发现、制造并把握机会	97
233 富人善于思考	97
234 正视成败得失	98
235 富人关注细节	98
236 追求创新思维	99
237 贪婪但不贪财	99
7.2 跟温州人学经商	99
238 创业精神	99
239 自主精神	100
240 开拓精神	100
241 创造精神	100
242 利用人脉	100
243 诚信制胜	101
7.3 跟犹太人学赚钱	101
244 胸怀大志必定成功	101
245 “金钱至上”精神	101
246 崇尚冒险和创新	101
247 利用智慧赚钱	101
7.4 学习大师经验	102
248 2013 年世界富豪排行榜	102
249 2013 年中国富豪排行榜	102
250 跟李嘉诚学做人做事	103
251 跟马云学创业	103
252 跟史玉柱学不倒法则	104

253	跟“杨百万”学炒股	104	274	强化时间观念	114
254	跟胡立阳学股票操作	105	275	盘点你的时间	114
255	跟比尔·盖茨学分散 投资	105	276	时间管理基本原则	115
256	跟泰勒·巴纳姆学理财	106	277	分时间段设定目标	115
257	跟沃伦·巴菲特学投资	106	278	制定人生规划	116
258	跟本杰明·格雷厄姆 学安全投资	107	279	提高时间利用效率	116
259	跟科斯托兰尼学投资 戒律	107	280	拒绝工作时的干扰	116
260	跟乔治·索罗斯 学风险控制	108	281	简化自己的生活	117
261	跟卡内基学成功之道	108	282	克服时间拖延习惯	117
262	跟松下幸之助学经营 理念	109	8.3	利用零散时间	118
263	跟洛克菲勒学节俭	109	283	网络节省购物时间	118
7.5	控制投资风险	110	284	善于利用乘车时间	118
264	认识投资风险	110	285	打发无聊会议时间	119
265	风险与收益的关系	110	286	利用科技节省时间	119
266	风险与冒险的关系	110	287	电视时间拿来充电	119
			288	充分利用等待时间	120
			289	利用下班前 5 分钟	120
			290	成功靠一分钟原则	120
			8.4	时间投资技巧	121
			291	投资自己的时间	121
			292	挖掘时间隐含价值	121
			293	投资方向要有价值	122
			294	时间投资贵在坚持	122
			8.5	时间投资实例	122
			295	复利中的时间魅力	122
			296	时间是债券的朋友	123
			297	投基依靠时间增值	123
			298	炒股关注时间因素	123
			299	炒外汇把握时间优势	123
			300	炒期货是赚未来的钱	123
			301	炒房产靠时间获利	124
			302	保险关注的时间点	124
第 8 章 把握年华——时间是最大资产					
8.1 时间就是金钱					
267 正确认识时间					
268 时间管理的意义					
269 时间管理的目的					
270 时间是一生的资本					
271 时间是宝贵的财富					
272 省时是成功的共性					
273 珍惜时间珍爱生命					
8.2 管理你的时间					



303	收藏依靠时间增值	124
304	优惠卡有时间限制	124
305	保修期时间要关注	125

第9章 “充电”学习——提升

身价是根本	127
-------------	-----

9.1	充电学习，职场逆袭之道	128
306	今天你充电了吗	128
307	需要充电的信号	128
308	找准充电的目标	129
309	提升自我的良机	129
310	防止人才的贬值	130
311	保住自己的位置	130
312	防止职业倦怠心理	130
313	为跳槽增值做准备	131
9.2	择优而学，慎选“充电器”	131
314	10大热门培训课程	131
315	根据规划选课程	132
316	职场需要的课程	132
317	针对不足选课程	132
318	充电要量时而行	132
319	利用证书来镀金	133
320	学习人力资源管理	133
321	学习职场厚黑学	133
322	职场礼仪很重要	134
323	职场英语助晋升	134
324	学习职场心理学	134
9.3	充电技巧，活到老学到老	135
325	正视压力和倦怠	135
326	职场充电有两忌	135
327	流行“技能交换”	136
328	保持学习的意识	136

329	为自己设定目标	136
330	找准自己的定位	136
331	不受别人的影响	137
332	放松心态去学习	137
333	充电知识多元化	137
334	职场充电找榜样	137
9.4	学以致用，提高职场身价	138
335	充电晋升管理层	138
336	凭“证”升职加薪	138
337	在职场中获胜	138
338	在跳槽后增值	139

第10章 加薪晋职——用实力来

说话	141
----------	-----

10.1	想加薪，你凭什么	142
339	做容易加薪的人	142
340	不做难加薪的人	142
341	薪水能力成正比	143
342	专业是生存之本	143
343	语言能力很重要	144
344	加薪速度靠执行	144
345	理解能力更重要	144
10.2	想加薪，要做什么	145
346	学会服从拿高薪	145
347	把工作当成事业	145
348	做有激情的职员	146
349	工作中关注细节	146
350	说做就做不拖延	146
351	要我做变我要做	147
352	我能为公司做什么	147
10.3	想加薪，该说什么	148



353	提出加薪要求的准备	148	378	信用卡的 10 大术语	160
354	了解加薪的规律	148	379	信用卡的 6 项功能	161
355	加薪要找准时机	148	380	信用卡的 6 种分类	161
356	别拿跳槽做威胁	149	381	信用卡的 10 大优势	162
357	别用同事做比较	149	382	信用卡的 6 大弊端	162
358	加薪幅度要有底	149	11.2	巧选信用卡	163
359	买卖不成仁义在	150	383	选卡的 5 个因素	163
360	写好加薪申请书	150	384	根据消费类型选卡	163
10.4	想晋升，跟对人	150	385	根据消费习惯选卡	164
361	了解自己的老板	150	386	学生卡——在校玩转 信用卡	164
362	要让老板看见你	151	387	女性卡——时尚女性的 首选	164
363	要让老板重用你	152	388	爱车卡——守护自己的 爱车	165
364	与老板和谐相处	152	389	公务卡——针对公务员 使用	165
365	处理好同事关系	152	390	驴友卡——尽享旅游 特惠	165
366	善于打造好人缘	153	391	百货联名卡——购物狂的 神器	166
10.5	想晋升，做对事	153	392	航空联名卡——商旅 人士的保障	166
367	学着做一名领导	153	393	体育主题卡——我运动， 我快乐	166
368	做事就要做到位	154	11.3	申请、领取和激活信用卡	167
369	做职场优势定位	154	394	申请信用卡的 3 种方法	167
370	先升值才能升职	155	395	申请信用卡的 4 大流程	167
371	不要只做本职工作	155	396	领取信用卡的 5 个步骤	168
10.6	想晋升，要够准	155	397	激活信用卡的 2 种方式	168
372	把握晋升的时机	155	11.4	使用信用卡	169
373	做好自我的分析	156	398	信用卡支付的 6 种方式	169
374	熟知晋升的机制	156			
375	了解你的竞争对手	156			
376	跳槽要学“撑杆跳”	157			
 第 11 章 刷卡有招——从“卡奴” 到“卡神” 159					
11.1	初识信用卡	160			
377	什么是信用卡	160			



399	信用卡省钱的 6 个妙招	170	422	注意旅游细节	182	
400	信用卡赚钱的 3 个诀窍	170	423	选择好旅行社	182	
401	信用卡理财的 3 个绝招	171	424	合理安排用餐	183	
402	信用卡还款的 9 种方式	171	425	正确选择酒店	183	
403	信用卡还款的 5 个诀窍	171	426	保证旅途安全	184	
404	信用卡网购的 5 项利弊	172	12.3	崇尚智旅族, 旅游要省钱	184	
405	分期付款的 4 个注意	172	427	备好证件巧省钱	184	
406	赚消费积分的 3 种方式	173	428	吃海鲜也有门道	185	
407	提高信额的 11 个技巧	173	429	夜市小摊要注意	185	
408	避免信用污点的 5 招	174	430	火车零食要自备	186	
409	网上支付的 5 处留心	174	431	收费物品看标价	186	
410	信用卡欺诈的 5 种类型	175	432	特殊服务要小心	186	
411	信用卡防盗刷 8 招	175	433	贵重物品不遗漏	187	
11.5	从“卡奴”变“卡神”	176	434	出行多乘公交车	187	
412	成为“卡奴”的 2 种 征兆	176	435	中途载客谈价格	187	
413	“卡奴”产生的 4 大 原因	176	436	买到市场最低价	187	
414	容易沦为“卡奴” 的 3 类人	177	437	善玩也可减支出	188	
415	容易沦为“卡奴”的 星座	177	438	跟随旅行团蹭听	188	
416	4 招练就“卡神”	177	439	购物别花冤枉钱	188	
12 章 低价爽游——背包自助走 天下			179	12.4	知防骗绝招, 做防骗达人	189
12.1	时间如金钱, 旅游要省时	180	440	低价旅游有陷阱	189	
417	避开旅游高峰	180	441	谨防旅游拉客	189	
418	选好交通方式	180	442	吃饭问清价格	189	
419	计划出游省时	181	443	鉴别酒店星级	190	
420	排满旅行日程	181	444	当心出租车陷阱	190	
421	控制购物时间	181	445	探讨景点细节	190	
12.2	畅游无烦恼, 旅游要省心	182	446	明确费用明细	191	
			447	小心强制消费	191	
			448	货比三家巧购物	191	
			449	古董文物不乱动	191	
			450	看清你的“老乡”	192	
			451	烧香如同烧钱	192	





452 签好旅游保险	193	476 政策补贴	204
12.5 职业背包客, 用旅游赚钱	193	477 货比三家	204
453 做个旅行作家	193	478 瞄准目标	204
454 撰写旅游博文	193	479 砍价省钱	205
455 图片库照片销售	193	480 车内装饰	206
456 做个旅游摄影师	194	13.5 用车篇	206
第13章 喜拥爱车——精打细算		481 汽车费油的原因	206
不负债	195	482 科学用车巧省油	207
13.1 准备篇	196	483 停车省钱有门道	207
457 备好手续资料	196	484 不同地点有区别	207
458 做好资金准备	196	485 警惕停车位陷阱	208
459 做好心理准备	196	486 文明驾驶少犯规	208
460 掌握必备资料	197	487 合理降低过路费	208
461 选定停泊车位	197	488 改变交通方式	209
13.2 选车篇	198	13.6 养车篇	209
462 选车系	198	489 选择合适的保险	209
463 看性能	198	490 合理利用保修期	210
464 估收入	199	491 简单部件自己换	210
465 做预算	199	492 巧购零配件省钱	210
466 算保值	200	493 巧省洗车费攻略	210
467 看年龄	200	第14章 网上理财——省时省力	
468 分性别	200	还省钱	213
469 看国情	201	14.1 理解篇	214
13.3 贷款篇	201	494 网络理财时代	214
470 银行贷款购车	201	495 网上理财的定义	214
471 房产抵押贷款	201	496 网上理财的优势	214
472 汽车金融贷款	202	497 网上理财的分类	215
473 提前还清贷款	202	14.2 网购篇	215
13.4 买车篇	203	498 选择网购平台	215
474 购车时机	203	499 网购学会先砍价	216
475 购车位置	203	500 网店要货比三家	216

