

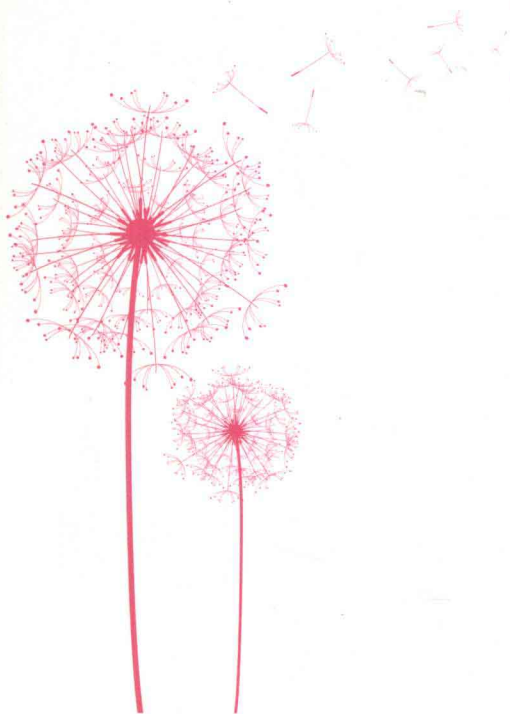


白领私房书

BaiLingSiFangShu

幸福白领私享手册

胡慧 / 编著

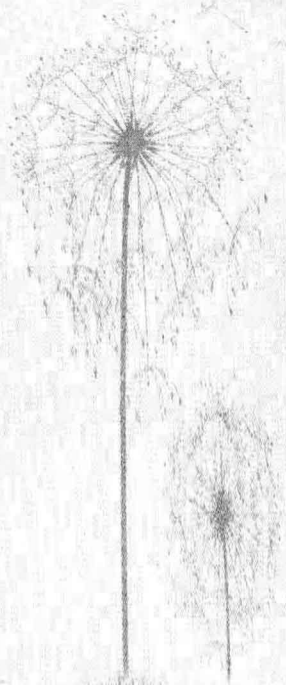


白领私房书

BaiLingSiFangShu

幸福白领私享手册

胡慧 / 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

白领私房书 / 胡慧编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011.11
ISBN 978-7-115-26238-7

I. ①白… II. ①胡… III. ①企业—职工—修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169647号

内 容 提 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

- ◆ 编 著 胡 慧
责任编辑 任忠鹏
执行编辑 寇佳音
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6.5 2011年11月第1版
字数: 154千字 2011年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26238-7

定价: 32.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

白领私房书

倾情私荐

MSN奢侈品频道主编 许静

白领是社会精英的一个缩影，他们人生的价值不仅体现在工作的成就之上，也蕴涵在生活的品位之中，工作与生活平衡的状态才是完美的状态，《白领私房书》是一本专为白领打造的“私享”指南，帮助他们实现这种状态。

雅虎时尚频道主编 李耕

每个人的世界都有一个角落是属于自己的，不要被人打扰的，宁静的下午，倒上一杯咖啡，放上一段音乐，坐在窗口，晒着暖暖的太阳，随手翻看着《白领私房书》是一件很惬意的事情。

《职业》杂志主编 姜学霞

工作、生活、健康、美食、购物、旅游、情感、培训……汇集在一本为职场人量身定做的《白领私房书》里。它是一部随身宝典，内涵丰富，教你成功之道；它是一位知心朋友，娓娓而谈，传授经营人生的平衡之术。翻开它，你将获取自己需要的知识；读完它，你能学到轻松打理生活与工作的方法。

白领私房书

职场进阶必读书

大酩酊网CEO 田晓鹏

衡量生涯的成功标准，不仅需要关注职位和工作绩效达到的“高度”，还要综合考虑家庭与工作的平衡、情感生活的幸福、兴趣与爱好的发展，等等。这样的一本书帮助读者关注和提升自己生涯的“宽度”，在生活和工作中不断丰厚经历和收获。

PARALAND法国药妆中国区CEO 裴琳

从没遇见过这样一本书，能把白领的“私生活”打理得这么精致，工作、生活、健康、美食、购物、旅游、情感、培训……都囊括其中，却不是简单的大杂烩，这里面是你没有注意到，但一旦学会，会让你产生飞跃的知识，更重要的是在学会这些知识的过程中，你的思维方式也会得到改善，很多人能够成功，在于他和你想得不一样。

香港家宝集团市场总监 陈华

一个白领的收入都会经历由少到多的过程，赚钱少不是没有积蓄的理由，合理的规划自己的短期和中长期财务，会有助于及早实现财务自由，即使一个月只有2000元的工资，也可以好好打理一番，《白领私房书》中理财的话题，对你会有帮助。

天使投资人 石东辉

白领的终极目标，不是一辈子给人打工，而是最终实现自己的事业，既可以在职场上实现自己的价值，也可以创造一份属于自己的天地，创业不只是个梦想，要有行动，更要有所准备，白领创业的第一堂课，可以来《白领私房书》中看一看。



目 录

contents

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！

002

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？

005

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？

007

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。

011

“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。

015

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？

016

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。

024

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。

027

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！

031

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！

034

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。

038



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。

制订月光族的消费计划

凡是月光族，制订的计划注注付之东流，计划的有
效性，先于决心之狠，后于方法之准。



1195

小财换大财——关注银行的小额投资

银行的小额投资，以每月存款百元为基准，对于理财试手的你，边学边试，小钱积累变大钱。

1196

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上，这局你想好怎么赢了吗？

1197

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。

1198

后淘宝时代——秒杀的快乐白白

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。

1197

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？

1198

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。

1198

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

120

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

123

公寓盘点，为背包族提供实用指南。

攒点银子出发吧

127

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

135

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。

动动手，伸伸健康的小懒腰

140

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

143

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

147

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

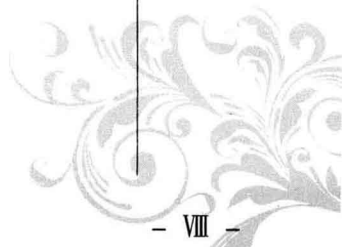
如何拟一份好的创业书，让投资商见书眼开？

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？

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？



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？

Google 和百度的首页页面都很简洁，在搜索栏里输入你想要的内容，再点击搜索按钮，就能得到数十、数百、数千甚至百万计的结果。问题也就随之而来，对于这么多的结果，哪些是我们最希望得到的？排在搜索结果前几页的内容未必是我们感兴趣的，如果一页一页地看下去，有些搜索结果恐怕我们一辈子也看不完。这里涉及一个如何设置搜索关键词的问题。

根据需要，设置关键词

以职场白领都不可避免的“处理同事关系”为例，如果你想知道的是大众对此话题的讨论，你可以在搜索栏里输入“怎样处理同事关系”。如果想要得到比较专业的结果可以输入“职场人际关系处理技巧”。还需要注意的是，可以在 Google 或百度等搜索引擎主页的搜索栏里，以多个关键词加空格的形式输入想要搜索的内容，而且可以调换一下关键词的顺序分别进行搜索，会更有利于找到你想要的结果，如“同事 关系 处理”。

在 Google 中有时用英文更灵

我们在制作 PPT 幻灯片时，希望能配一些有个性又新颖的图

片，这可以在 Google 的图片搜索里查找。但很多时候搜索出来的图片并不能使 PPT 锦上添花，反而黯然失色，这时不妨使用英文关键词尝试一下，比如在 Google 图片搜索里输入“绿色”和“green”出来的结果肯定让你很惊讶，试试看吧。至于为什么，我们不用去深究，世界上有很多东西，我们不用知道其所以然，只要知道怎么做能得到我们想要的结果就好了。

“百度知道”真的知道很多

通过 Google 或百度等搜索引擎搜索人名、地名等专有名词或者一些概念性的名词，在搜索结果里排在前面的往往是“百度知道”的内容。“百度知道”是很多网友的智慧结晶，这里的答案往往比较客观和全面，包括一些时下的流行词语，都能在这里找到相关解释，比如“宅男”。所以听到朋友说了一些你听不懂的新词，没关系，可以来“百度知道”里找答案。当然，如果有些问题你在搜索引擎里找不到合适的结果，你也可以来“百度知道”里提问，会有很多热心的朋友帮你回答，当然，你也可以帮助别人回答你熟悉的问题，这正是“人人为我，我为人人”的网络精神。

“神奇罗盘”带来更多发现

Google 有一个“神奇罗盘”，通过它你可以获得扩展性的搜索结果。比如输入“巴菲特”，“神奇罗盘”会带你发现“巴菲特股票”、“巴菲特投资理念”等搜索条目，点击这些条目，你会得到更多答案。因此，严格地说，“神奇罗盘”是一个探索工具，它会拓展你的思维。如果以搜索为目的，我们希望给出的结果越精确越好，而“神奇罗盘”会提供更多的关联信息，所以可

以根据自己的需要来决定是否使用“神奇罗盘”。

不会外语也能看懂外文

Google 有一个翻译模块，可以把很多种外文翻译成中文，或者把中文翻译成外文。虽然翻译得不是很精确，但是大致的意思能看明白，这就够了。很多时候我们只要知道这段文字是说什么的就可以了，这样就能避免出现朋友从日本带回礼物给我们，我们却不知道这个是食品还是化妆品的笑话了。

小贴士

1. Google 的网址是 www.google.com.hk。
2. 百度的网址是 www.baidu.com。
3. “百度知道”的入口，在百度首页搜索栏上方的一行文字中，有“知道”两个字，点开这个链接就进入“百度知道”了。如果想要在“百度知道”中提问，需要注册一个百度的账户，这是免费的。
4. Google “神奇罗盘”的入口：在 Google 首页的搜索栏中输入想要搜索的关键词，点击搜索按钮进入搜索结果的面，在这个页面左侧的下方有“更多搜索工具”，其中有一个“神奇罗盘”的按钮，点击这个按钮就能看到与关键词有关的“神奇罗盘”的内容了。