

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

• 交际经济学 • 教育经济学 • 娱乐经济学 • 消费经济学 • 购物经济学 • 爱情经济学 • 美女经济学 • 职场经济学 • 形象经济学
• 时间经济学 • 趣味经济学 • 博弈经济学 • 饭局经济学 • 信息经济学 • 幸福经济学 • 国际经济学 • 贸易经济学 • 货币经济学
• 税收经济学 • 另类经济学 • 垄断经济学 • 营销经济学 • 市场经济学 • 管理经济学 • 制度经济学

全面实用的金融宝典：30个理财专题，让您高瞻远瞩，看清、看透中国经济！
经典专业的赚钱智慧：500多条消费投资的省钱赚钱技巧，帮您早日实现财务自由！
火爆丰富的案例百科：300多个经济实战案例，助您告别贫穷与平淡，富足一生！
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：二十几岁要懂点 经济学大全集——1000个 经济常识与理财技巧

海天理财 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

市场上的同类理财书,大多只讲解了 200 个左右的理财知识与技巧,而本书讲解了 1000 个理财常识与技巧,让您花一本书的钱,获取 5 本书的信息量。一个年轻人,这一本理财书就够了! 1000 个技巧,帮您实现千万元收入!

本书是市场上最热门的一本经济学大全,集“最实用的理财工具+最丰富的理财案例+最火爆的理财技巧+最完备的理财知识+最超值的理财方法”于一书,解读了年轻朋友最需要懂的经济学现象与本质,从高瞻远瞩我国经济的角度,每天学一点经济常识,增长一点财富与身价,让自己成为投资理财达人!

全书共分为 30 章,具体内容包括:学点经济学、日常经济学、理财经济学、投资经济学、购物经济学、消费经济学、娱乐经济学、教育经济学、交际经济学、时间经济学、形象经济学、身价经济学、职场经济学、美女经济学、爱情经济学、幸福经济学、信息经济学、饭局经济学、博弈经济学、趣味经济学、制度经济学、管理经济学、市场经济学、营销经济学、垄断经济学、另类经济学、税收经济学、货币经济学、贸易经济学、国际经济学。

本书结构清晰、语言简洁、案例丰富,适合于二十几岁对投资理财、经济学感兴趣的读者,过了三十岁对投资理财、经济学了解不多的朋友,更要回追时间,仔细阅读和理解!

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:二十几岁要懂点经济学大全集——1000 个经济常识与理财技巧/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 978-7-302-36152-7

I. ①财… II. ①海… III. ①经济学—基本知识 ②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 072641 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:沈 露

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 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm

印 张:28.25

字 数:562 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

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：24% 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，大都处于社会的中上层；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 一本让您二十几岁 就看懂经济学的书

■ 本书简介

本书全面叙述了市场上的热点——经济学常识，集“最实用的理财工具+最丰富的理财案例+最火爆的理财技巧+最完备的理财知识+最超值的理财方法”于一书，精讲 1000 个经济学常识与技巧，解读了年轻朋友最需要懂的经济学现象与本质，从高瞻远瞩我国经济的角度，每天学一点经济常识，增长一点财富与身价，让自己成为投资理财达人，从此富足一生！

■ 本书特色

30 章 经济学专题精讲

本书体系完整，从理论到实践对经济学进行了 30 章专题内容详解，包括学点经济学、日常经济学、理财经济学、投资经济学、购物经济学、消费经济学等，帮助读者学会投资。

200 多条 投资名句放送

本书提炼了关于学习经济学过程中的 220 多条名言警句，让每一位投资者向投资大师学习投资技巧，以便在投资过程中时时刻刻提醒和警示自己。

220 多条 价值语句提炼

本书内容不仅讲解细致，突出重点，而且对于重要的、精辟的价值语句，以加粗的方式显示，共 220 多条，让读者在学习和借鉴的过程中，能够快速把握投资理财重点，让投资如鱼得水。

300 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 300 多个投资理财互动问题，对经济学中常见的疑难问题进行全面分析，让读者明明白白地读懂经济学，清清楚楚地算清投资财富。

1000 个 投资技巧精解

本书通过 1000 个投资理财的知识与技巧，循序渐进地深入讲解，帮助读者从入门到精通各项投资理财，做到一书在手，投资无忧。

■ 内容安排

全书共分为 30 章，具体内容包括：学点经济学、日常经济学、理财经济学、投资经济学、购物经济学、消费经济学、娱乐经济学、教育经济学、交际经济学、时间经济学、形象经济学、身价经济学、职场经济学、美女经济学、爱情经济学、幸福经济学、信息经济学、饭局经济学、博弈经济学、趣味经济学、制度经济学、管理经济学、市场经济学、营销经济学、垄断经济学、另类经济学、税收经济学、货币经济学、贸易经济学、国际经济学。

■ 作者售后

本书由龙飞策划，海天理财团队编著，参与编写的还有谭贤、柏松、罗磊、苏高、罗林、刘嫔、宋金梅、曾杰、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 学点经济学——每天财富

多一点.....1

1.1 年方二十，缺钱更要学习.....2

001 二十几岁是黄金时期.....2

002 20岁时理财，30岁后才
有钱.....2

003 生活离不开经济学.....3

004 经济学教会你选择.....3

005 像经济学家一样思考.....4

006 经济学视角下的幸福.....5

1.2 你为啥穷？是因为脑袋穷.....5

007 穷人时间观念差.....5

008 穷人排斥富人圈.....6

009 穷人追求随大溜.....6

010 穷人害怕担当风险.....6

011 穷人是金钱的奴隶.....6

012 穷人的教育观念落后.....7

013 穷人只有贫穷的习惯.....7

014 穷人缺乏拼搏的激情.....7

1.3 他为啥富？财富是等来的.....7

015 富人爱财如命.....8

016 富人不养闲钱.....8

017 富人以自信为本.....8

018 富人都是偏执狂.....8

019 富人拥有财富心态.....9

020 富人坚持勤俭持家.....9

021 富人讲求团结合作.....9

022 富人认为时间就是财富.....9

023 富人创富的资本是专注.....10

024 富人渴望获得财富和幸福.....10

1.4 学点经济，财富自动流来.....10

025 不做穷人，跳出“马太效应”
怪圈.....11

026 让钱生钱，流动才能创造
价值.....11

027 “棘轮效应”，学会合理
打理生活.....12

028 “复利效应”，投资理财
还得趁早.....12

029 人信而立，诚信乃致富之
根本.....13

030 信息为王，坚决不做井底
之蛙.....13

第2章 日常经济学——看清交易的 秘密.....15

2.1 看日常热点，知经济大势.....16

031 CPI：人民生活水平的
标准.....16

032 GDP：衡量国家财富的
标尺.....16

033 GNP：真正属于自己的
价值.....17

034 房价：“新国五条”的
作用.....17

035 失业：2030“啃老”现象.....18

036 通货膨胀：财富流失与
再分配.....18

2.2 民以食为天，饮食经济学.....19

037 商圈理论：麦当劳与肯德基
共存.....19

038	供需理论：年夜饭为何那么贵	20
039	流动性：中国人为何不喜欢AA制	20
040	成本收益：兰州牛肉面限价	20
041	终端陈列：口香糖为何放在出口处	21
042	垄断定价：影院的爆米花贵一些	21
043	亏与赚：万人抢萝卜的经济分析	22
044	“羊群效应”：食盐抢购风波	22
2.3	看清高房价，住房经济学	23
045	是买房还是租房	23
046	认清保障性住房	24
047	房产泡沫有多大	24
048	小产权房的本质	25
049	巧用房贷变房主	25
050	购入尾房需谨慎	26
2.4	出入皆平安，出行经济学	26
051	春运为何一票难求	26
052	谈谈火车票实名制	27
053	笑看空调公车提价	27
054	民航打折的小秘密	27
055	让座有奖遭受冷遇	28
056	买车、租车和打车	28
057	为何没人制止司机放音乐	29
2.5	纵情于山水，旅游经济学	29
058	利用网络提前计划	30
059	避“洋”就“土” 选招待所	30
060	几人同行选择包车	30
061	尽早计划提前订票	30

062	争取团队门票折扣	30
063	统筹兼顾选好景点	31
064	向当地人打听餐馆	31

第3章 理财经济学——如何赚钱、管钱、花钱

33

3.1	树立赚钱的观念	34
065	以钱赚钱，复利的威力	34
066	评估自己，投资人类型	34
067	立场坚定，理财不跟风	35
068	控制情绪，致富第一步	35
069	目标明确，数字化理财	35
070	有钱没钱，配置好资产	36
071	打好基础，练好基本功	36
072	大师经验，学习的典范	37
073	富贵在天？富豪的特质	37
3.2	做好管钱的规划	38
074	阶段规划，理财六部曲	38
075	资产状况，心中要有数	39
076	债多不愁？管理好负债	39
077	选好保险，人生防护网	40
078	后方安稳，财源才广进	40
079	消费习惯，关乎穷与富	40
080	别中招了！分期付款卡	41
081	买车买房，三思而后行	41
3.3	学习花钱的技巧	42
082	购物打折，要及时出手	42
083	享受优惠，办张会员卡	42
084	勤俭节约，从小事做起	42
085	减少支出，清理银行卡	42
086	及时缴费，不缴滞纳金	43
087	额外服务，谨慎不上当	43
088	学会省钱，能借就不买	43
089	注意保养，省下服装费	43
090	选购商品，上网查报价	43



3.4 远离理财的误区	44	115 在机会与风险中淘金:	
091 担心损失,不敢放开手	44	股票	56
092 只看表面,不考虑通胀	44	116 真正以钱赚钱的投资:	
093 货币幻觉,忽略购买力	45	套汇	56
094 盲目跟风,理财随大溜	45	117 寓财于乐的投资方式:	
095 过分自信,投资无底线	45	收藏	57
096 忠言逆耳,只听想听的	46	118 我的地盘我做主: 自主	
第4章 投资经济学——让你的钱		创业	57
如雪球般滚起来	47	119 低风险高收益的投资:	
4.1 聚焦经济热点	48	房地产	58
097 人民币升值——有利		120 风险小回报稳定的投资:	
也有害	48	债券	58
098 次贷危机——金融界的		4.4 打破投资误区	59
“地震”	48	121 盲目跟风	59
099 金融危机——全球经济		122 举棋不定	59
动荡	49	123 贻误时机	59
100 城市破产——是机遇还是		124 漠不关心	60
灾难	49	125 欲望无止境	60
4.2 投资金科玉律	50	126 敢输不敢赢	60
101 做个成功的投资者	50	127 不必要的恐慌	60
102 投资的十律和十戒	50	128 把金融市场当赌场	61
103 长期投资才能有高回报	51	第5章 购物经济学——购物是	
104 简单永远比复杂好	51	一门技术活	63
105 鸡蛋别放一个篮子	52	5.1 购物锦囊,省钱有方	64
106 风险不是孤注一掷	52	129 折扣券用处多多	64
107 波动是永恒的规律	52	130 掌握促销的信息	64
108 市场周期,顺势而为	53	131 积分“换”好礼	65
4.3 全新投资工具	53	132 购物小票妙省钱	65
109 最安稳的投资方式: 储蓄	53	133 商场打折期购物	65
110 让专家帮你去赚钱: 基金	54	134 反季节购物消费	65
111 给未来买一份保障: 保险	54	135 购物前列好清单	66
112 投资界的“红人”: 黄金	55	136 购物砍价小技巧	66
113 高风险带来高收益: 期货	55	5.2 选购美食,健康省钱	67
114 新概念的生财之道: 典当	56	137 伪劣食品的识别	67





138	鉴别面粉的质量	67	166	真的一分钱一分货吗?	83
139	如何选优质大米	68	167	高档车多为自动挡	84
140	水果的选购技巧	68	168	麦当劳优惠券的秘密	84
141	蔬菜的选购窍门	69	169	攒钱买房还是贷款买房	85
142	巧妙识别注水肉	70	170	珠宝为何都在商场一层	85
143	鉴别鱼类的技巧	70	171	“王老吉”为什么能成功	85
144	饮料质量的鉴别	71	172	名牌为何越贵买的人越多	86
5.3	选购服饰，别买假货	71	6.2	合理性消费，别被忽悠了	86
145	正确鉴别合格服装	71	173	下馆子也有门道	87
146	谨防购买有毒衣服	72	174	手机消费弄明白	87
147	挑选西装注意细节	72	175	“拼一切”消费	87
148	怎样识别免烫服装	73	176	团购不只是省钱	88
149	鉴别羽绒服的质量	73	177	分期付款买电器	88
150	鉴定牛仔裤的质量	73	178	过节控制消费关	88
151	巧妙鉴别真假羊毛衫	74	179	远离奢侈品消费	89
5.4	家电选购，只买对的	74	180	医疗消费是大事	89
152	选购家电的误区	74	181	看清示范性消费	89
153	电视机选购窍门	75	182	闲暇消费规划好	90
154	冰箱的选购技巧	75	6.3	消费的秘密，不过愚人节	90
155	洗衣机选购常识	76	183	打折：折扣狂潮里的秘密	90
156	空调类型巧选购	76	184	广告：宣传让产品一夜 成名	91
157	家用电脑巧选购	76	185	天天平价：平价超市有利 可图吗	91
5.5	购物陷阱，谨防受骗	77	186	需求弹性：为何餐厅会提供 免费续杯	91
158	常见电视购物陷阱	77	187	捆绑销售：商品搭售的 “猫腻”	92
159	常见网购四大陷阱	77	188	利润陷阱：高档商品的 炫耀性消费	92
160	常见境外购物陷阱	78	189	中奖陷阱：丢了西瓜，捡个 芝麻	92
161	常见旅游购物陷阱	78	190	优惠卡陷阱：优惠卡背后 暗藏陷阱	93
第6章 消费经济学——别被商家 “忽悠”了					
6.1	消费面面观，隐含经济学	82			
162	消费经济学概述	82			
163	节俭消费的驳论	82			
164	雪地靴为何流行	82			
165	自助餐是亏还是赚	83			





第7章 娱乐经济学——玩得物超

所值95

- 7.1 寻找兴趣，打发时间96
 - 191 寻找自己的爱好96
 - 192 培养一生的兴趣96
 - 193 享受垂钓的乐趣97
 - 194 户外摄影的乐趣97
 - 195 高尔夫省钱攻略97
 - 196 体验运动的乐趣98
 - 197 做感兴趣的事情98
- 7.2 假日休闲，合理分配98
 - 198 让身心彻底放松99
 - 199 消灭星期一忧郁99
 - 200 精致男人的休闲99
 - 201 保持充足的睡眠100
- 7.3 外出旅游，计划出行101
 - 202 选择淡季出游101
 - 203 选择“新路线”101
 - 204 巧买“缺口票”101
 - 205 免费的头等舱102
 - 206 选择旅游团购102
- 7.4 娱乐观影，超值攻略102
 - 207 低价的首映102
 - 208 信用卡打折102
 - 209 优惠券系列103
 - 210 假日多优惠103
 - 211 挑个半价日103
 - 212 善用身份牌103
 - 213 团购优惠多103
 - 214 二手票更便宜104
- 7.5 K歌聚会，省钱招数104
 - 215 错开黄金时段104
 - 216 办理会员卡104
 - 217 学会灵活消费104

- 7.6 灯红酒绿，泡吧秘籍105
 - 218 酒吧优惠时段105
 - 219 优惠券下载105
 - 220 畅饮要有度105

第8章 教育经济学——远大的

投资107

- 8.1 降低成本：读大学有所值108
 - 221 为什么要上大学108
 - 222 忌盲目追求名牌108
 - 223 上大学也有风险109
 - 224 大学生培养成本109
 - 225 读大学的机会成本109
- 8.2 计算成本：考研还是公务员110
 - 226 你是“考碗族”吗110
 - 227 考公务员热的背后110
 - 228 别盲目追求高学历111
 - 229 考研的经济学成本111
 - 230 公务员的成本收益112
- 8.3 投资收益：职场充电须知112
 - 231 不做“职场处理品”113
 - 232 职场充电的5个信号113
 - 233 职场人士的读书建议114
 - 234 外语是跳槽的必修课114
 - 235 白领最爱的六种培训114
 - 236 “技能交换”新潮流115
 - 237 职场充电忌“贪多”115
 - 238 职场充电不能“混”115
 - 239 打造职场核心竞争力116
 - 240 白领的“留学之路”116
 - 241 培训的投资回报率116
- 8.4 终身学习：关注个人短板117
 - 242 计划：凡事预则立，不预则废117
 - 243 阅读：腹有诗书气自华117



244	记忆：记忆为才智之母	118
245	思考：学而不思则罔	118
246	创新：先声夺人，出奇 制胜	118
247	灵感：走向成功的台阶	119
248	合作：团结起来力量大	119
249	谦虚：成由谦逊， 败由骄	119
250	坚持：宝剑锋从磨砺出	120

第9章 交际经济学——人脉

即金脉	121
-----------	-----

9.1	人脉交际，最重要的财富	122
251	人脉就是财富	122
252	人脉创造机遇	122
253	寻找你的贵人	122
254	成功在于借势	123
9.2	自我提升，开启人脉之门	123
255	提升被利用的价值	123
256	微笑是通用的语言	123
257	倾听比表达更重要	124
258	说得出就要做得到	124
259	分享你的人脉资源	124
260	助人就是助己	125
261	谦虚让你更受欢迎	125
262	亲和力是无形魅力	125
9.3	人际交往，十大偏门要诀	126
263	一表人才	126
264	两套服装	126
265	三杯酒量	126
266	四圈麻将	126
267	五方交友	126
268	六出祁山	127
269	七术打马	127
270	八口吹牛	127

271	九分努力	127
272	十分忍耐	127
9.4	拓展人脉，多个朋友多条路	127
273	克服社交恐惧症	128
274	深刻的第一印象	128
275	记住对方的名字	129
276	寻找合适的话题	129
277	把对方放在心上	130
278	利用好肢体语言	130
279	谈话终止的技巧	130
280	增加自己的曝光率	131

9.5 管理人脉，打造财富之路

281	管理名片就是管理人脉	131
282	绘制你的人脉网络图	131
283	提高你的人脉竞争力	132
284	找到人脉的关键人物	132
285	拔掉人脉网中的杂草	132
286	人脉网中的“二八原则”	133
287	人脉网中必备的资源	133
288	搭讪你想要认识的人	133
289	搭讪聊天的三大原则	134

9.6 赢在人脉，抓住财富脉络

290	投资人脉走向成功	134
291	人脉中的团队合作	134
292	把握生命中的贵人	135
293	求人办事有章可循	135
294	善于借助名人效应	136
295	建立双赢的人脉圈	136
296	人情存折不可透支	137

第10章 时间经济学——时间就是金钱

10.1	其实，你真的没有那么忙	140
297	没有计划，只能越忙越乱	140
298	效率低下，一件事反复做	140





299	粗心大意, 吞噬你的时间	140
300	轻重缓急, 分清主次先后	141
301	过高标准, 让你变成奴隶	141
302	纠缠琐事, 没时间做大事	141
303	方向不对, 只会耽误工夫	142
304	别被临时事件牵着鼻子走	142
10.2	坚持什么时间做什么事	142
305	拖来拖去, 事情就在那里	142
306	尽情玩乐, 暂时忘记工作	143
307	上班时间, 放下无关活动	143
308	贪多贪全, 什么事都 做不好	143
309	高效时间段, 做重要的事	143
310	创意发散, 留出 20% 的 时间	144
311	不要期望明天, 今日事 今日毕	144
10.3	被忽略掉的几分钟能干什么	144
312	精打细算, 1 分钟能 做什么	144
313	你能从床上省下的时间	145
314	控制你的“中间”时间	145
315	等待的时候, 你在做什么	146
316	精确, 以分钟来测量效率	146
317	走路的时候, 可以多些 思考	146
318	整理办公桌, 包括电脑 桌面	147
10.4	利用下班后的 8 小时实现梦想	147
319	下班后, 你怎样打发时间	147
320	你每天花多少时间来思考	148
321	成功的机会在“工作 之外”	148
322	给自己的梦想留出些时间	148
323	从此别再做“沙发土豆”	149

324	两小时决定人与人的差别	149
325	正确看待职业与“兴趣 爱好”	149
326	坐而言, 不如立而行	150
10.5	拥有时间才能创造幸福	150
327	和时间赛跑的笨蛋	150
328	事情越多越要冷静	150
329	享受慢节奏的生活	151
330	做事不是越多越好	151
331	保持弹性抗压状态	151
332	学会职场忙里偷闲	151
333	找到工作与生活的平衡点	152

第 11 章 形象经济学——你的形象

价值千金

11.1	气场: 增加你的吸引力	154
334	看起来要像个成功者	154
335	成功人士的自信气场	154
336	真实的女人气场更强	155
337	时刻学习练就大气场	155
338	热情是强大的吸引力	155
11.2	着装: 穿出你的好形象	156
339	服装让人漂亮自信	156
340	不适宜的着装	156
341	选择适宜的职业装	156
342	穿出你的西装“范儿”	157
343	得体衬衫彰显气质	157
344	领带表现着装细节	157
11.3	仪表: 形象美化才优化	158
345	不修边幅没有影响力	158
346	发式美化, 表露气质	158
347	面容美化, 为自己加分	158
348	手部美化, 拒绝瑕疵	159
349	保持身姿, 彰显风度	159
11.4	礼仪: 生活交往的策略	159



350	“有礼”走遍天下	159	375	出售自己，“卖”个 好价格	169
351	服饰礼仪	159	12.2	身价基础，学识、能力和健康	170
352	仪态礼仪	160	376	学历文凭，不变的敲门砖	170
353	餐饮礼仪	160	377	一技之长，才有立足之地	170
354	送花礼仪	161	378	独一无二，做不可替代 的人	171
355	电话礼仪	161	379	三有青年，思路能力方法	171
356	升职送礼	161	380	强健体魄，是革命的本钱	171
357	名片礼仪	162	381	心理健康，绝对不容忽视	171
358	旅游礼仪	162	12.3	准确定位，身价才能水涨船高	172
11.5	谈吐：让你沟通更顺利	163	382	人生定位，是科学不是 巫术	172
359	谈话要讲究语气	163	383	发展规划，制定自己的 人生	172
360	不要涉及隐私话题	163	384	志在四方，有理想 才更精彩	173
361	谈话间要及时回应	163	385	心有多大，世界也就有 多大	173
362	用赞美来结束谈话	163	386	找准方向，5年决定了 一生	173
11.6	细节：适宜的身体语言	164	387	科学测评，目标修正的 原则	174
363	不要逃避眼神接触	164	388	要立长志，不要常立志	174
364	消灭交流双方的阻碍	164	389	学会选择，更要懂得放弃	174
365	坐姿不要摇摆或晃动	164	12.4	情场得意，提升隐形身价	175
366	别把手放在口袋中	165	390	37度男，做女人抢手的 男人	175
367	不要站着或坐着不动	165	391	稳定感情，做有安全感的 男人	175
368	不要后仰或驼背	165	392	经营婚姻，也是一生的 事业	176
369	别做虚假的动作	165	393	家庭幸福，后方稳固身价 才高	176
第12章 身价经济学——你的身价					
每年在递增吗			167		
12.1	二十几岁，要懂得修炼核心 价值	168			
370	看看自己，核心价值在 哪里	168			
371	修炼自己，每天进步 一点点	168			
372	你的优秀，由你自己决定	168			
373	与其抱怨，不如改变自己	169			
374	能者居之，有价值 才有位置	169			
			12.5	职场金领，为自己的身价镀金	176



394	跳槽增值, 找准自己的方向	176
395	晋升提价, 提升自己的能力	177
396	证书镀金, 让自己更专业	177
397	外企加分, 学习管理理念	177
12.6	决胜商海, 做个“钻石王老五”	177
398	生存根本, 专业的行业技能	177
399	做大做强, 独到的管理能力	178
400	决胜市场, 敏锐的眼光	178
401	领导风度, 宽大的胸怀	178

第13章 职场经济学——快速加薪

晋职的秘诀

13.1	经济学原理, 畅游职场必知	180
402	出发点: 每个人都是理性经济人	180
403	机会成本: “鱼与熊掌不可兼得”	180
404	沉没成本: “伤不起”的决策误导	180
405	蘑菇管理: 熬过职场新人期	181
406	手表定理: 统一行事标准	181
407	木桶定律: 不做职场的短板	182
408	酒与污水定律: 不做搅局者	182
13.2	学好经济学, 好工作主动来找你	182
409	职业生涯设计的法则	182
410	网投简历的潜规则	183

411	广撒网未必多捞鱼	183
412	求职面试的首因效应	184
413	面试成功的三大法则	184
414	你的职场价值有多少	184
415	职场常见的马太效应	185
13.3	巧用经济学, 帮你快速升职加薪	185
416	兵来将挡, 水来土掩	185
417	上司位置, 放第一位	185
418	上司事业, 视为己任	186
419	参与决策, 当机立断	186
420	大方得体, 保持仪态	186
421	团队为重, 不避杂事	186
422	不要抱怨, 横向发展	186
423	遇到问题, 临危不乱	187
424	洞察先机, 未雨绸缪	187
425	笑脸迎人, 不二法门	187
426	不怕吃亏, 善于沟通	187
427	出现错误, 勇于承担	187

13.4 熟读经济学, 做职场

“不倒翁”	188
428 既要工作, 又要合作	188
429 推销自己, 适可而止	188
430 得失成败, 理性对待	188
431 孤立新人, 职场大忌	189
432 严守秘密, 保持友情	189
433 上司下属, 保持距离	189
434 “对不起”, 尽量少说	189
435 同事之间, 相互理解	190

第14章 美女经济学——将美丽

资源变成资本

14.1	形象资本: 世界上没有丑女人只有懒女人	192
436	化妆, 不要素面朝天	192



437	服装，学会如何搭配	192
438	鞋子，要形象更要健康	193
439	饰品，配件展现亮点	193
440	发型，首选适合自己	194
441	身形，保持人气指数	194
442	色彩，为性感度加分	194
14.2	魅力资本：你是一瓶啤酒还是 一瓶红酒	195
443	性格，女人三大优势	195
444	快乐，收获心灵的满足	195
445	善良，坚持魅力的底线	195
446	品位，婉约持久的美丽	196
447	气质，散发无形的魅力	196
448	宽容，让女人更有魅力	196
449	幽默，为你赢得好人缘	196
14.3	自信资本：“凤姐”不漂亮却 很自信	197
450	保持自信魅力	197
451	求大同存小异	197
452	经济相对独立	197
453	爱人也爱自己	198
454	精通持家之道	198
455	保持兴趣爱好	198
456	大事不糊涂，小事不计较	198
14.4	才学资本：“花瓶”的观念 已经“OUT”	199
457	知识，提升“女人味”	199
458	读书，长久的“化妆品”	199
459	充电，不在e时代止步	199
460	思考，让女人更睿智	200
461	才艺，做个“万人迷”	200
14.5	成功资本：不做女强人但一定 要做强女人	200
462	成功的女人有梦想	200
463	成功的女人有目标	200

464	成功的女人全力以赴	201
465	成功的女人要乐观	201
466	成功的女人会做人处事	201
467	成功的女人自立自强	201
468	成功的女人果断决策	202

第15章 爱情经济学——感性的事情 理性化

15.1	爱情，人生的一杯美酒	204
469	爱情是易碎品	204
470	爱情是有价的	204
471	“低碳爱情观”	204
15.2	定律，看清身边的爱情	205
472	首因效应	205
473	近因效应	205
474	梭哈定律	205
475	木桶定律	206
476	三角公理	206
477	马太效应	206
478	麦穗原理	207
479	马赫带现象	207
480	鸡尾酒会效应	207
481	罗密欧与朱丽叶定律	208
15.3	恋爱，不是一件小事	208
482	恋爱的供需关系	208
483	恋爱的维持成本	208
484	恋爱信息不对称	209
485	恋爱的成本收益	209
486	恋爱的沉没成本	209
487	恋爱中的送礼学	210
15.4	成家，选择你的另一半	210
488	门当户对的经济原理	210
489	托人说媒的经济分析	211
490	计算择偶的机会成本	211
491	谈谈婚姻的成本收益	211

