第一图书网, tushu007.com

<<充实你的脑袋和口袋>>

图书基本信息

书名：<<充实你的脑袋和口袋>>

13位ISBN编号：9787532129416

10位ISBN编号：7532129411

出版时间：2005-12

出版时间：上海文艺出版社

作者：温筱鸿

页数：128

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

第一图书网, tushu007.com

<<充实你的脑袋和口袋>>

内容概要

公关界知名经理人暨时尚行销专家温筱鸿，继畅销作《女人要过好日子》之后，推出实践版的教战手册，让每个想过好日子的女人，都能运用脑袋装满口袋，彻底提升幸福执行力！
当你拥有书中五个聪明脑袋及五个富足口袋后，不仅在职场和生活上美丽、聪明又自信快乐，更能成为别人眼中的惊叹号！
作者把营销学中经常运用的SWOT分析法，引用到个人SWOT思考法，教女人善用思考，让自己拥有财富，也拥有成就感和快乐！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

温筱鸿，公关行销界的专业女性经理人，在时尚精品、生活、消费领域拥有十多年之实务经验及资源，娴熟公关策略、媒体运作、异业结盟等全方位整合行销。

实践服装设计系毕业。

美国加州De Anza College行销管理。

曾任职台湾地区国际知名时尚杂志，《BAZAR》、

第一图书网, tushu007.com

<<充实你的脑袋和口袋>>

书籍目录

推荐序幸福箴言自序：想过好日子，先充实脑袋和口袋!辑一 五个聪明的脑袋 女人要有思考的脑袋 找到自己的SWOT 简单的逻辑训练 有些事就是急不得 快速累积脑袋的方法 女人要有工作的脑袋 要让自己被看见 小心“怕失败心理”作祟 误打误撞的职场奇缘 今天有什么好玩的事? 女人要有爱美的脑袋 找到自己的美丽自信 形象炼金术 留白的魅力 美丽可以很有效率 女人要有精算的脑袋 懂得踩刹车哲学 需要，才有价值 享受的最高境界 创造高投资报酬率 女人要有消费的脑袋 女人的20、40、60消费曲线 青春，就要浪费在美好的事物上 小送礼大智能 自我品位可以无关名牌辑二 五个富足的口袋 女人要装满EO的口袋 高EQ也有生气的权力 紧急状况更能考验实力 转个弯思考 创造意外惊喜 成就自己肯定对方的妙招 女人要装满能力的口袋 别说“我什么都不会” 不是正规军，也能出头 请把兴趣变能力 守住幸福的能力 女人要装满人脉的口袋 盘点你的利用价值 整合人脉网络 搜集三百六十五行的通行证 不用把职场敌人杀死 女人要装满财富的口袋 成功一次，就会爱上那感觉 做生意的自然法则 留一个机会翻身 让口袋愈变愈大 女人要装满幸福的口袋 人生要不时换挡前进 先变成凤凰，再飞上枝头 彼此宠爱，彼此欣赏 女人的疗伤止痛包后记 人人都可以成为Cinderella!

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘解开打结的脑袋并不难　很多人喜欢嘴里念个不停：“好烦喔!下班后还有这么多事情要做，一个晚上就泡汤了。
”真的问她到底有哪些事情烦，说不定只有三件事：到洗衣店拿衣服、买菜、带小孩看医生。
其实这些事情只要动点脑筋规划好路线，两个小时就可以解决了。
或者是“怎么办?到底要不要做这件事情呢?真是左右为难。
”问清楚为什么要做、为什么不做的理由后，原来是“想跟老同学聚会又怕小孩没人照顾、丢给公婆又怕被责怪”，答案除了A跟B之外，没有别的选择了吗?是不是可以带着孩子一块去参加同学会，不就皆大欢喜了吗?　碰到事情时，把纠结在脑袋里的三千烦恼写下来，是个不错的方法，本来觉得很复杂的事情，经过逐条排列之后，你会发现它突然变得简单而且有迹可循。
比方说，有些人晚上想事情想到睡不着，这种经验我也曾经有过，躺在床上“煎鱼”，脑袋忍不住一直想东想西，愈想愈有精神，翻来覆去睡不着。
现在我习惯摆一本笔记本在床边，想到什么就起身随时记下来，既不用担心忘记，写下来之后心里也没有挂念，就可以一觉睡到天亮。
　心理专家不是说过：“把烦恼写下来，然后好好去睡觉，睡醒后头脑清晰，解决问题的能力会更好!”的确，这招屡试不爽，前一天恼人的问题，怎么想也找不到一个答案。
隔天清晨起床，喝杯现榨的柳橙汁或是泡杯茉莉花茶，坐在桌前享用早晨的阳光和培根煎蛋时，说也奇怪，昨晚打结的脑袋，很快就想出对策了。
　白天工作时也是一样，把今天该做的事情写在行事历上，感觉一目了然，又很有成就感!这样还有一个好处，可以按部就班地专注于当下，不会心里一直惦记着后面没做的事情。
年轻时总觉得事情记在脑袋里就好，慢慢地，事情愈来愈多，加上记忆力变差，我发现写下来也是帮助自己沉淀的方法，有了具体的白纸黑字，比较不容易心慌意乱。
　有一句美国俚语：“脑袋和降落伞一样，要打开才能用。
”每个人每天拥有二十四小时，不多不少，但是善用头脑可以让它变得更有弹性，关键就是动脑的习惯、安排时间的习惯，让时间可以变长或缩短。
有人花很多时间却没有买到好东西，如果能够清楚地知道在哪里买东西，比如哪些去传统市场买才够味道、哪些到小贩那里买最经济、哪些东西在大润发买最划算。
用脑袋事先勾勒出来，达到高投资报酬率，对自己的能力也是一种赞赏，既有效率又有品质。
特别是职业妇女，更应该具备这样的能力，多出来的时间可以做很多事呢!　玩牌前先理牌，善用SWOT　思考的脑袋是指做事情的观念和方法，一旦观念正确，找出方法、用对方法，就可以轻松地用脑袋省下口袋，过自己的好日子。
不管是小到购物、替小孩选老师、学校，大到找工作、创业开公司，当你面临人生抉择的时候，就像我处理公关课题中的危机处理一样，试着善用SSWOT分析，列出自己的S优势(Strength)、W劣势(Weakness)、O机会点(Opponullity)、T威胁点(Threat)，然后从中拟定行动的策略。
就像玩扑克牌一样，发到手上的牌肯定是要先整理，不管是花色还是数字大小，理出头绪、认清自己的优劣势、强弱项，出手才有胜算。
　以我自己为例，当年在美国居住时，只是个专职的家庭主妇，面对回台二度就业也曾经犹豫再三，不知该如何选择，后来我决定到一家时尚杂志当AE跑业务。
理由是什么?正是透过SWOT的自我分析，知道自己虽然学的是设计，但是衣服做得不怎么样、设计能力也没有同辈突出，如果去时装公司应征打版师，我一定没前途；但是好歹自己主修服装设计、喜欢美丽的事物，也在国外看了不少东西，英文还算可以、当过饭店公关、待过国外等经历……这些都算是优势。
　就这样，掌握优势和劣势，然后整合自己的能力，最后我选择时尚杂志的工作机会，慢慢发挥对时尚的相关知识和敏感度。
虽然后来我常开玩笑说：“我赚的钱大概都拿来投资自己了，因为做时尚杂志一定离不开名牌，当然要有些投资。

第一图书网, tushu007.com

一路走来，真是不好意思，工作成为我最好的花钱理由！”但是当时选择职场时的自我分析，确实是很有价值的参考指针，因为了解自己的擅长和优势，才能找到机会点和避免威胁点。
P.2-4插图

第一图书网, tushu007.com

<<充实你的脑袋和口袋>>

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