

<<女人管理學>>

图书基本信息

书名：<<女人管理學>>

13位ISBN编号：9789866224232

10位ISBN编号：9866224236

出版时间：易富文化有限公司

作者：開欣格格 著

页数：264

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>

<<女人管理學>>

前言

作者序 管理其實很簡單 管理學是門深奧的學問嗎？

No！

隨著社會日新月異，這句話已經不再適用囉。

打開台灣管理史，坊間書店的書架上，關於管理的書籍，可說是琳瑯滿目，不勝枚舉，可見在職場上，很多人對於「管理」這件事，非常關注。

有些是因為興趣，有些是因為工作需要，有些是想多增廣見聞，有些則是因為想整頓公司。

不過，這些管理書當中，很少有專門針對『女人』管理的書籍。

因為女人管理學的範圍十分廣泛，光情緒管理，可能就有如雪花般飛來的問題。

管理、管理，說穿了就是要管管自己，整理自己。

妳，改變不了事實，但可以改變態度；妳，改變不了過去，但可以改變現在；妳，無法控制他人，但可以掌控自己。

想像一下，下面的情景。

在悠閒的午後，有些女性正優雅地喝著香濃咖啡，有些女性卻喋喋不休地抱怨。

在百貨公司裡，有些女性正慢條斯理地享受購物的樂趣，有些女性卻緊張兮兮地想著瑣事。

在辦公室裡，有些女性不急不徐地完成工作，有些女性卻驚慌失措地不斷犯錯。

在假日的時光，有些女性輕輕鬆鬆地度過，有些女性卻雞飛狗跳地忙過。

聰明的妳，想要過著『自在開心』的生活，還是想過著『兵荒馬亂』的生活呢？

這些不同的分別，都在於妳懂不懂得『管理自己』。

因為在這個管理自己的過程中，妳會瞭解自己、洞察自己，進而控制自己、超越自己。

因此，當易富文化的陳主編和我提起，想出版有關女人管理的書籍時，我便想到該和大家分享一個不同傳統管理學書籍的方向，藉由女人給人既定的柔性印象，展開一場柔性管理之旅：本書藉由人、事、時、地、物五大主題，分別剖析了現代女性會面臨到的人際情感、事務、時間、職場及健康問題。

妳想要瞭解在面對這五個面向時，如何管理好自己？

想要在職場上能更游刃有餘？

想要身心都健康嗎？

如果妳能照著本書的祕訣實行，相信對於職場生活和日常生活都會帶來很大的幫助。

打開本書，妳將會有意想不到的收穫喔！

<<女人管理學>>

內容概要

一本不同於傳統管理書籍的管理書，藉由女人給人的既定柔性印象，邀妳和筆者展開一場柔性管理之旅。《女人管理學：柔性管理正在流行》藉由人、事、時、地、物五大主題，分別剖析了現代女性會面臨到的人際情感、事務、時間、職場及健康問題。Chapter 1 人 人際間的情感管理是最高深莫測，也是最難以駕馭的學問。

情感是種難以言喻的名詞，既看不到，又摸不著，只能憑感覺。

在《女人管理學：柔性管理正在流行》中，將授予妳一些管理的技巧，讓妳懂得如何管理情感，讓生活饗宴再添美好的一刻。

Chapter 2 事 女人要管理自己，最重要的便是得從事務管理做起，此為最基本的一步。

當然想要做好事務管理，有許多重點。

妳想成為讓人眼睛一亮的女人嗎？

請先由《女人管理學：柔性管理正在流行》開始進行吧。

Let ' s go! Chapter 3 時 時間是分秒必爭，十分可貴的。

因此，時間管理在管理學中，是最重要的。

相較其他管理而言，比較容易著手，因為少了情緒，和其他較多的變數，《女人管理學：柔性管理正在流行》提醒妳，要將時間管理技巧牢記，必然可以遊刃有餘。

從今天起，便能好好管理時間，不再蹉跎光陰囉。

Chapter 4 地 女人，除了家庭，另一個重要戰場就是職場。

職場對於女人而言，是能讓自己大展長才之處；因此，職場管理相對的必須花費許多精神。

《女人管理學：柔性管理正在流行》將告訴妳職場管理的許多祕訣，好好運用，必然能夠在職場上更順利喔。

Chapter 5 物 美麗並健康著，恐怕是所有女人最渴望的心聲。

這便需要妳關注到生活的方方面面，也需要花費許多毅力和恆心。

在紛繁忙碌的社會中，妳真的能鉅細靡遺地掌握每個細節嗎？

其實，不妨抓大放小，跟著《女人管理學：柔性管理正在流行》抓住最最關鍵的八條規，妳就是自己身體的出色管理者。

<<女人管理學>>

作者簡介

開欣格格 美國Johnson & Wales University畢業。

喜歡旅行，畫畫，電影，閱讀，寫作，彈琴，音樂和咖啡。

雖然是土生土長的台灣人，但卻住過加拿大，美國及泰國，因而認識來自世界各地的人，感受到真實且不同的異國文化，讓視野開闊。

雖然在校學的是務實的行銷管理，但對於浪漫寫作，卻又一直深深陶醉其中。

因為多了現實的羈絆，文章變得深刻；加了浪漫的牽引，文章開始美麗。

她始終認為人生，就應該浪費在美好的「寫作」上。

畢竟「文」不醉人人自醉，若是不醉，又豈能全心全意，恣意倘佯其中呢？

因此爬格子成了她畢生的志趣，每次只要看到出自自己筆下的文字，一個個地躍然紙上，心情便跟著喜悅飛揚起來。

加上本名中有個「欣」字，因此，此次以「開欣格格」為名，出版《女人管理學：柔性管理正在流行》一書，希望藉由一格格文字讓每個和她一樣的女人，都能由內而外地管理好自己的現在，進而開心地邁向未來。

<<女人管理學>>

書籍目錄

作者序 Chapter 1 人際情感管理 01愛情是女人一生的「必修課」芸芸眾生，誰才是你的Mr.Right？

這問題，相信一直都困擾著大部分女人，因為很多女人即使到老，在「愛情」這門課上都還沒有畢業，還沒學會管理自己的愛情，更沒學好與男人相處之道。

所以，這門愛情必修課，是非常重要的，足以影響女人的一生。

02有高EQ才有好人緣EQ高低，通常是呈現自己人緣好壞最直接的方式。

EQ太低，很容易和人起爭執，當然久而久之就沒有人想和你談話。

很多男人都認為女人是情緒化的動物，在男人眼裡，女人的情緒變化往往比翻書還快，心裡想的什麼、感受什麼，都會不加思索的全盤托出，隨時都可以從她的臉上看到她的喜怒哀樂，不知道怎樣應付。

03「管理」男人是女人的天職管理男人，是門學問。

如何在管理當中，感覺不到被管理，是這門學問中的最高境界。

管理男人的白話文是馭男術。

如果你能將這些技巧自然運用，那麼，管理男人就能信手拈來。

04懂得和朋友的相處之道俗話說：「在家靠父母，出門靠朋友。」

從這句話中我們就可以看出朋友的重要性。

如何和朋友相處呢，就是很重要的學問之一。

太過或不足，都會造成朋友之間的芥蒂，因此懂得朋友相處之道，才能讓友誼加溫。

05不OK的男人，就把他KO吧！

世界上的男人有很多，但是卻沒有十全十美的男人，有缺點的男人不可怕，可怕的是遇見不可靠的男人。

所以當遇到不OK的男人，請不要讓自己陷入無法離開的泥濘中，找出問題的根源，真的不OK，就KO他吧。

06家人永遠是女人不能承受之輕家人，永遠是女人不能承受之重；家人，是女人永遠的後盾；家人，無論在任何時候，都是女人的動力！

因為，女人對於家人，是非常重視，也非常的關懷。

女人，不要埋頭於事業，要花點時間在家人身上，在閒暇的時候，不妨多關心一下家人。

07養成換位思考的習慣贏得他人的尊重並不難，只要妳懂得換位思考，學會站在別人的角度和立場看待問題，因為換位思考是處理人與人之間關係的基礎，女人只有養成換位思考的習慣，才會遊刃有餘地處理一切情感問題，不會為「情」所困。

08手帕交樂趣多女人在談論一些事情時，只能給某些固定朋友聽，亦即她的手帕交。

有些話不能和家人，也不能和老公說，但總得有一個聽眾，最好的聽眾就是妳的閨中密友，因為妳們彼此在對方那裡寄存了太多祕密，永遠不必擔心會被洩露出去。

Chapter 2 事務管理 01好形象，讓你處處吃香形象是妳的門面。

給人的第一眼印象，往往會有很大的影響。

但好形象並非就是要長得沉魚落雁、閉月羞花。

而是指整體的外表，帶給人的感覺。

在人際交往中，人們的第一印象就是人的外表。

人們對一個人最初的印象也來自於外表形象，所以懂得自我管理的聰明女人，會讓自己的形象加分。

02口袋要夠深，講話才能大聲口袋夠深，才有能力表達自我的感覺。

要讓口袋深有幾個重點，譬如管理財富，工作的重要性，以及瞭解理財時會有什麼盲點。

懂得這些祕訣，才能讓財富愈來愈多。

03人脈決定妳的情脈與錢脈什麼是人脈呢？

人脈就是指一個人的人際關係、人際網路，一個人和其他人的關係，也就是個人的人緣、社會關係。

只要生活在社會中，就有人脈的存在，無論做什麼行業，都需要認真打理人脈。

<<女人管理學>>

04 職場女性該取捨的是工作還是家庭？

作為職業女性很難，相信這是很多身在職場中的女人常掛在口頭上的一句話。

因為想兼顧工作和家庭確實不是一件容易的事情！

05 興趣嗜好讓你的人生從此充滿色彩何謂發展自己嗜好？

女人要培養自己的生活嗜好，當有閒暇的時候，可以做自己喜歡的事，有利於身心健康。

女人發展一個嗜好，可以讓女人適當減壓，擺脫生活中的苦悶！

嗜好是一種娛樂，嗜好是一個興趣所在，如果不是自己的興趣的，只會讓自己痛苦，不會從中得到快樂！

06 充電學習，勢在必行！

充電，是現代人必須做的事，想要在工作上愈來愈好，充電是必然的。

如果女人要在職場上有一番作為，那麼，重要的就是要不斷充電！

女人要做到不斷充電，增強自己的專業知識，不斷提高自己的業務素質、工作技能，提升總死機的品牌形象，無論到任何時候，只要自身知識過硬，都不會為職業的發展而煩惱！

07 文件管理要有效率管理文件，不管對男對女都是件令人頭痛的事情。

然而，有效管理文件，才能讓自己的工作各方面，顯得遊刃有餘。

08 做個優質的管家婆，跟黃臉婆說ByeBye！

女人在家中有著舉足輕重的作用，可以這麼說，一個沒有女人的家根本就不能稱做是家！

世界自古的思想是男主外、女主內，因此，女人打理家庭就成了理所當然的事情。

女人的心思比較細膩，更適合打理家庭中的瑣事。

要想做一個成功的「管家婆」，需要做些什麼呢？

Chapter 3 時 時間管理 01 靜靜品味晨之美一日之計在於晨！

身為一個女人，妳會在早上做一些其他事情嗎？

妳會認為，能夠上班不遲到，就已經很不錯了嗎？

如果妳是屬於以上的女人，那麼妳也是一個不會利用早晨時間的人喔！

02 遲到讓人煩遲到是女人在生活中經常遇到的事情，我們自己遲到過，也等待過別人的遲到！

對於遲到，可能很多女人的看法會不一樣，也有很多女人會認為，遲到是女生的專利，但是遲到十，妳的形象已經在對方心中大打折扣。

可見，遲到真是讓人十分討厭的事情。

03 做好專屬妳的時間日誌現今，時間管理已經是一門很重要的課程了，很多成功人士都會學習如何管理時間！

身為一個女人，無論妳是職場上的女強人，還是一位全職主婦，都要學會時間管理，不至於讓時間白白浪費掉！

04 時間稍縱即逝，分秒必爭才是王道時間是人世間最公平法則，任何人都沒有特殊的權利，過去的時間是永遠無法挽回的！

我們誰也無法提前走在生命的盡頭看看自己的結局。

很多人都會抱怨說說沒有時間，常掛在他們嘴邊的一句話就是：「我也想啊，可是沒有時間啊。」

真的沒有時間嗎？

其實，這些人並不是沒有時間，而是沒有操縱時間的勇氣和決心！

時間其實就是一個瓶子，它看起來是很滿了，但是，妳真的是如此嗎？

其實，時間總是可以擠出來的，只要妳想，即使沒有一顆石子那麼大，也能放進入幾粒沙子吧？

05 閒暇時間不放過閒暇時間究竟有多重要呢？

人們是需要有休閒娛樂的時間的，勞逸結合可以使得工作學習效率更高！

閒暇時間佔據了一個人一天的四分之一多，在這四分之一的時間裡，如果妳完全將這些時間放在休閒娛樂上，那麼，妳將白白浪費四分之一的生命。

每個人都是有差異的，無論在家庭背景、教育、環境，還是自身能力、性格、喜歡都是有很大差別的，但是，這些差別都不足以決定一個人的成敗，人的成敗關鍵就在於閒暇時間，閒暇時間如何利用，很大程度上決定了一個人的人生！

<<女人管理學>>

06別忘了留點時間給自己留點時間給自己，才能讓生活更多彩多姿。

妳什麼都可以忽略，但是妳不能忽略自己，每天留一點時間給自己，無論是思考、反省、發呆，還是一個人靜靜呆著做一些自己喜歡的事情都可以！

我們不能盲目地向前走，在走路的時候，我們要時不時回過頭關心一下自己，給自己留一點時間，讓自己以後的道路能夠更加順暢！

07慢～慢～慢～放慢節奏放慢節奏，是常常被忽略的事情。

現代社會的女人，生活節奏都比較快，凡事都在講究高效率，如果妳慢一點，恐怕會成為他人眼中的異類！

可是，快節奏的生活真的就適合女人嗎？

其實，很多時候，我們是可以放慢腳步的！

匆匆的腳步未必比慢點好！

我們朝著一個一個的目的向前走的，當我們到達我們的一個目的時候，不妨停下來，思考一下走過的路，為再次上路而養精蓄銳！

路會變得更加順暢，更加美好！

08時間，就該浪費在美好事物上某咖啡廣告的台詞：「生命，就該浪費在美好的事物上。」

這句家喻戶曉的廣告詞，引起許多人的共鳴。

許多人，開始喜歡喝咖啡，開始審視自己的人生，是否只是兢兢業業，而錯過許多。

因此，有時間，時間是應該要浪費在美好的事物上。

Chapter 4 地 職場管理 01每天，就從一聲「早安」開始吧其實，上班的第一件事不是馬上投入工作，而是向同事道一聲「早安」，不要小看這樣一聲小小的「早安」，它可是有著無窮魅力，不僅可以促進同事之間的感情，還能激發同事一天的工作熱情喔！

02魅力，要懂得適時展現要如何展現魅力呢？

首先就要瞭解魅力。

魅力是從女人的內心散發出來的，是心靈深處韻味的爆發，女人的魅力是任何人不能比擬的，是女人最獨特的所在！

魅力不是一種單一的美，這種美是多樣的，表現出女人的多個層次，女人的魅力不會消失，反而會隨著年齡的增長而越來越醇厚！

03上司的面子別忘了顧上司的面子非常重要，不管他和妳是多麼『麻吉』。

上司，都是每一位職場女性會面對到的人物！

然而和上司相處可是一門很深的學問，如果相處不好，會給妳的工作帶來很大阻力哦！

在職場上，其實是沒有男女之別的，尤其在上司面前！

如果妳喜歡頂撞上司，如果妳對上司的命令不屑一顧，一點面子都不給，那麼，妳的職場生涯恐怕會變得非常難過！

04請假，真是進退兩難請假，是職場上的一門深奧學問。

除了病假，其他假該如何請呢？

請假的理由又該如何說明呢？

身為一個職場的女性，難免會出現一些意外事件，這時，妳會隨意請假嗎？

還是先想想，該如何向上司說明吧。

05八卦，就讓給別人去說吧八卦，大部分的人愛聽也愛說，但是在職場上，切記這是很大的禁忌。

不管他人在說八卦，請讓自己置身事外。

不要多發表言論，也不要斥責同事。

很多女人喜歡窺探他人的隱私，傳播他人的是非。

傳播是非的人不僅會給他人帶來麻煩，同時影響到自己！

想要在職場上大有作為的女人，切忌不要在職場傳播是非，這是職場的大忌！

06工作時，請全力以赴工作，請全力以赴，千萬不要抱持著虎頭蛇尾，或是偷雞摸狗的心態。

身在職場的女人，妳是如何對待工作的呢？

是敷衍了事，還是抱著做一天和尚撞一天鐘的心態，即使妳沒有很大的野心，在事業上也不想有太大

<<女人管理學>>

的成就，但是，也請妳認真對待妳的工作。

畢竟認真工作的人，才能得到滿意的收穫！

07主動，是一門學問作為職業女性，妳在完成自己的工作以外，會不會做一些老闆沒有交代的事情呢？

在現代職場，有兩種人永遠無法取得成功：一種人是只做老闆交代的事情，另一種人是做不好老闆交代的事情。

唯有主動，才會讓人印象深刻，讓老闆留下好印象。

如果妳是後一種員工，那麼，妳的職位隨時都有可能失去；如果妳是後一種員工，雖然不會失去職位，但是想要在職場上做出成績也是不可能的！

所以，主動這門學問，妳一定要努力去實踐。

08拖延，是萬萬不可拖延是人類的通病，身為一個職場女性，每天的工作總會使妳焦頭爛額，這邊任務還沒有完成，所以拖延的次數，就越來越多。

然而，在職場上，若是拖延次數越多，老闆對妳的印象只會越來越差。

Chapter 5 物 健康身心管理 01健康是吃出來的健康，是女性最重要的事情，無論妳擁有多麼美麗的外表，如果沒有健康，一切都是徒勞！

健康同樣是女性美麗的標誌之一！

一個病態的女性，是不會受到大家歡迎的！

02壞情緒=不健康人的情緒，是非常多變。

壞情緒是每個人都曾出現過，不管你是樂觀，悲觀，或是大而化之的人。

然而，如果累積太多的壞情緒，會讓人的身體出現警訊，久而久之，別人也不敢接近。

壞情緒還會影響健康，產生疾病。

03遠離毒害身心的壞習慣壞習慣有很多種，本文探討的壞習慣為何呢？

又是吸煙和喝酒。

這兩點是現代人常見的壞習慣。

有人習慣吸菸想事情，喝酒交朋友，或者心情不好也會吸煙和喝酒。

殊不知，這是兩大壞習慣，影響女性身體健康非常顯著。

04關心每個月來訪的「好朋友」好朋友來時，總會帶給女性不便利，不管身體或心理。

身為女性，每個月總有那麼幾天，會困擾著妳。

一個女性一生平均要有300多次的月經，在月經期間，女性要會變得比較脆弱，時常還會有經期綜合症、月經不調的煩惱，出現煩躁不安、疲憊、鬱悶、胃口不好等症狀！

月經就像女性的老朋友，哪月沒有準時來，就會使女性擔心！

所以，女性要多關心自己的「好朋友」，只有「好朋友」健康，我們才能健康！

05體重是女人心中永遠的痛幾乎所有的女性都會有減肥的行為，因為現代女性都十分崇尚苗條的身材。

減肥也是對身體負責的一種表現，過胖的身體會引起很多疾病，但是，很多並不是很胖的女性也加入了減肥的隊伍，節食、用減肥產品等等，無所不用其極！

很多女性因為減肥給自己的身體帶來了很大的傷害，結果得不償失，對健康的危害更大！

06運動，幫你找回年輕逝去的活力如何擁有一個健康的身體呢？

生命在於運動，運動可以使得身體更加健康！

許多女性對於運動都意興闌珊，不知道該如何下手。

其實運動很簡單，隨時隨地都可以。

只要定期運動，身體就會越來越健康喔。

07美容養顏是妳一生不斷追求的課題女人對於美麗的追求是永遠不會變的，因此，也就想出了各種各樣能讓自己美麗的方法！

對於一些美容養顏聖品，女人們莫不趨之若鶩。

一旦出現新品，或是口碑很好的保養品，女性總會忍不住購買，但是，這些美容養顏品真的就那麼神奇嗎？

<<女人管理學>>

08定期檢查，讓你大小病不上身定期身體檢查，是每位女人必須實行的事情。

妳有做定期體檢的習慣嗎？

當妳身體出現不適狀態的時候，妳是不是忍忍就過去了？

其實，這樣做很容易將疾病忽略，對妳的健康很不利！

所以定期健康檢查，是很重要。

只要花點時間，就可以有很好的效果哦。

<<女人管理學>>

編輯推薦

本書特色 華文出版界最受矚目，2010年震撼上市！

！
一本不同於傳統的管理學著作 《女人管理學：柔性管理正在流行》 提醒你「柔性管理」正在流行！

華文出版界備受矚目 《女人管理學：柔性管理正在流行》2010年震撼上市。

2008年，易富文化推出《女人天下》系列後，即引起眾多讀者討論。

每每出版皆榮登各大書店暢銷金榜，版權更銷往中國、泰國等地，日本、韓國也正積極洽談中。

《女人天下》系列深受亞洲讀者熱愛，迄今累積銷量已突破30萬冊！

鑒於廣大讀者迴響，2010年再度網羅部落格新星 開欣格格隆重推出《女人管理學：柔性管理正在流行》，讓你更瞭解自我管理對自我、人際、職場的重要性。

柔性管理正在流行！

女人，就是要夠溫柔 一本教女人管人又管己的「人生管理指南」，告訴你管東管西，不如先管好自己！

《女人管理學：柔性管理正在流行》提醒你， 改變不了事實，但可以改變態度； 改變不了過去，但可以改變現在； 無法控制他人，但可以掌控自己。

看《女人管理學：柔性管理正在流行》，讓你在生活、職場、感情世界裡，輕鬆搏得好人氣，處處成為視線焦點！

管理不能無理！

只有女人日子過得好，男人才會有好日子！

《女人管理學：柔性管理正在流行》告訴你，與其抱怨連連，不如建立自己的正確人生態度。

誰說「管理」是門深奧的學問。

今日的世界不再是男人的世界，女人若想成就一番事業，就必須懂得管理，學會獨立、重塑既有的觀念。

唯有找出自己的路，才能使人我相處得更好。

想要瞭解如何管理自己？

想在職場上能更游刃有餘？

想要身心都健康嗎？

打開《女人管理學：柔性管理正在流行》，你就能瞭解自己、洞察自己，進而控制自己、超越自己。

相信，它將是試圖改變生活的你最好的選擇。

一本不同於傳統管理書籍的管理書，藉由女人給人的既定柔性印象，邀你和筆者展開一場柔性管理之旅 《女人管理學：柔性管理正在流行》藉由人、事、時、地、物五大主題，分別剖析了現代女性會面臨到的人際情感、事務、時間、職場及健康問題 Chapter 1 人 人際間的情感管理是最高深莫測，也是最難以駕馭的學問。

情感是種難以言喻的名詞，既看不到，又摸不著，只能憑感覺。

在《女人管理學：柔性管理正在流行》中，將授予你一些管理的技巧，讓你懂得如何管理情感，讓生活饗宴再添美好的一刻。

Chapter 2 事 女人要管理自己，最重要的便是得從事務管理做起，此為最基本的一步。

當然想要做好事務管理，有許多重點。

你想成為讓人眼睛一亮的女人嗎？

請先由《女人管理學：柔性管理正在流行》開始進行吧。

Let's go! Chapter 3 時 時間是分秒必爭，十分可貴的。

因此，時間管理在管理學中，是最重要的。

相較其他管理而言，比較容易著手，因為少了情緒，和其他較多的變數，《女人管理學：柔性管理正在流行》提醒你，要將時間管理技巧牢記，必然可以游刃有餘。

從今天起，便能好好管理時間，不再蹉跎光陰囉。

<<女人管理學>>

Chapter 4 地 女人，除了家庭，另一個重要戰場就是職場。

職場對於女人而言，是能讓自己大展長才之處；因此，職場管理相對的必須花費許多精神。

《女人管理學：柔性管理正在流行》將告訴你職場管理的許多祕訣，好好運用，必然能夠在職場上更順利喔。

Chapter 5 物 美麗並健康著，恐怕是所有女人最渴望的心聲。

這便需要你關注到生活的方方面面，也需要花費許多毅力和恆心。

在紛繁忙碌的社會中，你真的能鉅細靡遺地掌握每個細節嗎？

其實，不妨抓大放小，跟著《女人管理學：柔性管理正在流行》抓住最最關鍵的八條規，你就是自己身體的出色管理者。

<<女人管理學>>

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>