第一图书网, tushu007.com

<<做一个精于消费的女人>>

图书基本信息

书名：<<做一个精于消费的女人>>

13位ISBN编号：9787807531340

10位ISBN编号：7807531347

出版时间：2008-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘红云　编著

页数：305

字数：280000

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

<<做一个精于消费的女人>>

前言

女人是美丽的，她们爱美，爱摆出优雅的姿态，来表现她们的气质。
为了自己的美，也为了家人的美，女人会毫不犹豫地走向商场，购物消费。
女人是充满温情的感性动物，她们爱孩子，爱家人，也爱自己。
为了向家人表达自己的爱意，女人们也会毫不吝啬地花钱购物。
女人大多是家庭消费的主导者、决定者。
在这个世界上，如果没有女人进行消费，仓库和商场里的商品就一定会堆积如山，正是因为有了女人哼着小曲儿追逐时尚，商家才获得了赢得利润的更大空间。
而不少女人也是相当精明的，为了使自己身心得以愉悦、物质得以充实，她们总是步步紧逼，使得商家方寸大乱，不得不“缴械投降”。
然而，也有相当多的女性却不是这样，她们的消费过程中存在着众多误区，同时也很容易被商家迷惑，因而花了不少冤枉钱，增添了不少烦恼。
作为现代女性，学习如何消费的确是一门“必修课”。
为了满足广大女性朋友的需要，笔者用两年多的业余时间编写了这本实用性极强的女性消费指南书——《做一个精于消费的女人》。
书中针对女性朋友的消费特点，分析了女性朋友在消费过程中的种种不合理现象，从而引导女性朋友科学地、理性地消费。
同时，笔者根据自己十多年来从事商业活动的经验，毫无保留地向广大女性朋友讲授了一些消费的技巧，以免女性朋友在购物时盲目冲动。
本书共分九章，每章都从其中一个方面对消费这门艺术进行了阐述。
——第一章：女人，请你做消费的主人。
该章从女性享受消费的过程说起、对女性赶时髦、少主见、爱结群的消费特质进行了淋漓尽致的描述，对女性细腻、复杂的消费心理也进行了惟妙惟肖的刻画，希望广大女性朋友掌握消费的“命运”，做消费的主人。
——第二章：理性消费，谨防陷入消费误区。
女人消费需要激情，同时也需要理性。
该章向广大女性朋友介绍了14条购物时应掌握的策略，忠告她们。
切勿陷入消费误区。
——第三章：购物与省钱：少花钱，多购物。
女性消费者应该学会精打细算，用最少的钱，购得最多的商品。
为此，女人应当学会砍价。
——第四章：擦亮眼睛：做个不上当的消费者。
俗话说，无商不奸。
作为现代女人，你能看清商家“糖衣炮弹”下的“奸情”吗？
消费陷阱、伪劣商品都需要你拥有一双慧眼去识别，因而，女性朋友应该擦亮自己的双眼。
——第五章：追求时尚：女性要精于服饰消费。
五颜六色的服饰装点出女人的美丽，无论处于什么年龄段的女人，在服饰方面的消费都是必不可少的。
本章中，笔者对女性购买服装在款式、色彩等方面存在的问题进行了逐一的介绍，并提出了省钱购得合身合心服装的方案。
——第六章：装扮出美丽：女性要精于化妆美容消费。
在女人的梳妆台上，总是摆满了琳琅满目的化妆品：粉底霜、防晒霜、除皱霜、眼霜、口红等。
在这些化妆品上的花销可不是一个小数目，掌握这方面的消费技巧，能为你节省下一笔十分可观的金钱。
——第七章：梦想成真：女性要精于健身、瘦身消费。
“窈窕淑女，君子好逑。

”优美的曲线，迷人的身材，哪一个女人不想拥有？
本章介绍了女性健康瘦身的种种方法，使女性尽可能地少花钱，同时又能达到瘦身的目的。
——第八章：赏心悦目：女性居家的绿色消费。
环保被越来越多的人所重视，女人当然也不例外，她们不惜花费大笔金钱，把大盆大盆的花卉搬回家，并买来硕大的鱼缸使活泼的金鱼游弋于水草之间，力求把家装点成青春活泼而又充满清新氧气的“绿色家园”。
在家庭的“绿色消费”中，也应当遵循“少花钱，多办事”的原则。
——第九章：培养爱心：新潮女性的宠物消费。
憨厚的小狗、可爱的小猫已经成为现代女性的时尚新宠。
可别小瞧了这些小东西，主人在它们身上可是花了不少心思，但要注意，养宠物要量力而行。
本书写作的宗旨是引导广大女性朋友用最少的钱获得最有价值的消费。
书中用精辟的案例解读了女性消费中的种种问题，是一本紧跟时代潮流、适合现代女性阅读的读物。
书中的不足之处，请广大读者批评指正。
刘红云 2007年9月8日 于北京

内容概要

本书是专为广大女性消费者量身打造的，告诉她们如何确立消费的品位，把握好消费的准则；引导她们理性地购物，控制自己的消费开支；提示她们如何少消费、多购物，实现超值购物；帮助她们识别商品质量，买到自己最中意的商品；提醒她们防范消费陷阱，不被虚假广告欺骗；书中的内容符合广大女性朋友的生活实际，为女性科学理财出谋划策，为她们精于消费献计支招。

书籍目录

第一章 女人，请你做消费的主人 一、消费是一种享受，更是一门艺术 1 女性大多是家庭消费的决定者 2 做一个掌握消费艺术的现代女性 二、女性不同于男性的消费特质 1 女性购物细致，经验比较丰富 2 注重商品的外观形象与情感特征 3 爱逛商场：浪漫的女人追求时尚 4 跟着潮流走，女性易赶时髦 5 自己少主见，易受他人影响 6 购物时往往目标不明确 7 非理性的消费心理往往占主导 8 女性喜欢成群结队地去购物 三、女性特有的消费心理 1 审美心理：在美感上很细腻 2 “爱”的心理：用购物表达爱 3 不愿吃亏心理：巧动金钱的脑筋 四、小资女人消费的特别情调 1 奉行精明消费的新理念 2 花钱买格调，过精致生活 3 让金钱成为温馨的工具 4 去酒吧喝酒，在西风里沉醉 5 逛街的小资，收获着快乐第二章 理性消费，谨防陷入消费误区 一、掌握购物的大策略与小技巧 1 购物前先问五个“W” 2 购物时要善于讨价还价 3 购物要讲究实际效用 4 怎样确定买还是不买 5 一定要做到货比三家 6 超值购物，买名牌有招 7 轻轻松松网上购物 8 谨慎购买有奖销售商品 9 选准购物的最佳时机 10 掌握各种省钱的妙招 11 狠心杀价：争取物超所值 12 避免让人吃亏的购物方法 13 谨慎防范购买假冒伪劣商品 14 购物时要建立必要的心理防线 二、走出消费误区 1 问问自己：购买动机正确吗？
2 别用购物来移情 3 远离遗憾的消费 4 戒掉乱花钱的不良习惯 三、克服病态消费心理 1 克服缺乏理性的心理 2 克服爱虚荣的心理 3 克服爱贪小便宜的心理 四、抵制广告的诱惑 1 广告让女性很受伤 2 广告是这样影响女性的 3 增强对广告的抵制力 五、享受简单生活的乐趣 1 节俭的女性很可爱 2 节俭能够使人生财 3 新节俭主义悄然流行 附录：女性消费小测验 1 你属于哪一种消费类型的人 2 你属于哪种购买类型的人第三章 购物与省钱：少花钱，多购物 一、精明女性，捂住你的钱包 1 追求俭朴生活，控制购物欲望 2 要精打细算，把钱花到点子上 二、超值购物的省钱经 1 逛超市怎样才能省钱 2 按时间购物能省钱 3 花小钱过个温馨的节假日 4 哪些折价商品应该买 三、不挨骗就是省钱 1 不要让“优惠”蒙住了眼 2 谨防“消费顾问”赚回扣 3 看穿“打折”、“买赠”的伎俩 4 餐饮消费时要谨防被宰 5 看穿超市标价上的猫腻 四、享受不花钱的满足 1 闲逛商场也是一种享受 2 不带钱包去逛街 3 参加交换衣服的“派对” 4 自己动手，改造旧衣物第四章 擦亮眼睛：做个不上当的消费者 一、拥有一双消费慧眼 1 像孙悟空那样拥有“火眼金睛” 2 看穿不法商家的伎俩 二、商家设置消费陷阱的花样多 1 商家惯用的欺诈手段 2 商家欺诈消费者的新动向 三、火眼金睛：识别伪劣商品 1 识破“狸猫换太子”的以次充好伎俩 2 看清半路杀出的“黑马” 3 警惕夏日经济的不“经济” 4 不可轻易相信“水货” 5 看清精美包装下的“败絮其中” 6 看穿商场里的假“品牌” 四、敢于投诉：维护消费者权益 1 法律赋予消费者的权益 2 投诉：消费者的有效武器 3 可要求索赔或补偿的几种损害 4 送给女性消费者的五点忠告 5 消费者申诉的有关知识第五章 追求时尚：女性要精于服饰消费 一、让服饰成为你无声的语言 1 女性穿出个性，穿出风格 2 名牌服饰对女性永远的诱惑 二、女性四季购衣宝典 1 春日着装，意在鲜明 2 夏季着装，展露你的美 3 时髦秋天，精选主打装 4 冬季着装，扮靓有艺术 三、穿出独一无二的你 1 不同体形女性的购装方法 2 不同脸型女性的购装方法 3 气质各异的女性怎样选择服装 四、搭配好服饰的色彩 1衣着的颜色比身材更重要 2 了解各类色彩的特征 3 让肤色与服色相映生辉 4 巧妙地进行服装色彩的搭配 五、选购不同服饰的技巧 1选购皮衣：睁大眼睛看皮质 2 选购套装：不可随波逐流 3 选购大衣：注重质料和基色 4 选购羽绒服：多加小心仔细看 5 选购裙装：讲究美观与雅致 6 选购棉质汗衫：把质量放在首位 7 选购衬衫：体现女人的雅致 8 选购毛衫：展示女人的高品位 9 选购内衣：掌握自己的生理密码 10 选购袜子：注意避免随心所欲 六、省钱大方案：清理你的衣柜 1 痛下决心扔掉不穿的旧衣服 2 进行必要的时尚翻新 3衣服并非越多越好 4 时尚标志与独特风格第六章 装扮出美丽：女性要精于化妆美容消费 一、迷人肌肤，你可曾拥有 1 肌肤是女性健康的“晴雨表” 2 护肤，请先了解皮肤的构造 3 美的肌肤胜过华贵的时装 4 掌握诀窍：俏丽容颜不是梦 二、护肤化妆品的消费技巧 1 识别化妆品优劣的技巧 2 选购化妆海绵方法多 3 根据肌肤性质选购护肤水 4 如何选购粉底和粉底霜 5 精挑细选最适合自己的润肤品 6 选购防晒产品：SFP值最重要 7 选购除皱霜，勿轻信他人言 8 选购美白、遮瑕膏有技巧 三、眼部化妆品的消费技巧 1 选好眼线笔，随心所欲画眼线 2 自己组配好眼影 3 妆饰亮丽眼睛有绝招 4 眉墨：成就浓眉的美丽 5 巧选

眼霜，扮靓活力美目 四、唇部化妆品的消费技巧 1 了解口红的基本类型 2 选择钟爱口红，赢得钟情男人 3 于丰富的色彩中选购唇线笔第七章 梦想成真：女性要精于健身、瘦身消费 一、美丽梦想怎样成真 1 比例协调即是美 2 优美的“曲线”才动人 3 女性美的典范在哪里 4 别让身材之美迷失在肥胖中 5 运动才能使女性“瘦得美” 二、健身消费的特别技巧 1 如何选购适合自身的健身器材 2 加入健身俱乐部的省钱方案 3 你身边最省钱的健身方法 三、瘦身消费的特别技巧 1 最精明的瘦身从饮食开始 2 选购水果：吃出完美曲线 3 选购蔬菜：瘦身“良药”放首位 4 巧购瘦身豆类，去除脂肪堆积 5 瘦身水产品：女人瘦身你帮忙 6 减肥药物，千万不要滥服用 四、超级美女健身瘦身经 1 索菲亚·罗兰的饮食健身法 2 黛米·摩尔的快捷减肥汤第八章 赏心悦目：女性居家的绿色消费 一、让家庭充满绿的生机 1 室内养花种草，有益身心健康 2 家庭园艺选择，营造绿色空间 二、花卉选购的特别技巧 1 女人如花更爱花 2 家庭花卉的分类与选择 3 选购盆栽花卉，增添居室风采 4 花卉新鲜增强观赏效果 5 插花艺术，规范多多 6 选购美观大方的花瓶、花盆 7 美丽花朵传递种种风情 8 选购赏心悦目的室内观叶植物 三、观赏鱼的选购与饲养 1 各色各样的金鱼，扰乱女人心 2 选购观赏鱼，激起室内生机 3 选择适合金鱼成长的饲养容器 4 为钟爱的金鱼选购饲料 5 饲养金鱼营造甜蜜小家第九章 培养爱心：新潮女性的宠物消费 一、养宠物：女性消费新时尚 1 女人特有的宠物情缘 2 养宠物也要量力而行 二、饲养乖乖宠物狗 1 最为常见的几种宠物狗 2 乖巧可爱的理想宠物狗 3 买狗“五看”记心中 4 狗狗讨厌的食物不要喂 5 给狗狗戴上漂亮的“饰物” 6 名人故事中的狗儿风采 三、拥有可爱小猫咪 1 名猫看台：优良品种的选择 2 珍视温柔猫咪的健康 3 为可爱猫咪选购营养美食

章节摘录

一、消费是一种享受，更是一门艺术消费是一种享受，可以使女性身心愉悦，而怎样花钱、怎样花好钱却是一门大有讲究的艺术。
作为现代女性，这是你的“必修课”。
1女性大多是家庭消费的决定者当今世界，男女性别比例大致持平，但是说起消费，其中却大约有90%与女性有关。
对此表示怀疑的人可能忽略了这样一个事实：女性是多数消费的最终决定者。
公家消费大多由职务较高的主管负责人决定。
而在私人消费中，女性是最终决定者的情况要比男性多得多。
究其原因，一方面，爱购物，使女性实际购物的次数比男性多得多；另一方面，女性购物精明、细心，经验丰富，并善于讨价还价，所以她们对如何消费很有发言权，而男性也乐得不必为此而大伤脑筋。
当然，男人有时候也会在购物过程中起决定性作用，那就是在与女人一起逛街时。
此时的男人往往缺乏足够的耐心，因为男人常常受不了女人一进商场的那种“忘我”境界。
即使男友的耐性较好，也远不及女友。
结婚后的男人就更没有耐性陪太太逛街了，每每在太太逛得兴致勃勃时，先生却已经疲惫不堪了。
有时太太碰到一件心仪已久而价格不菲的时装时，先生肯定会抢上前去阻止她：“别买了，这衣服你穿了不合适。
”或者当太太与店主砍价正欲柳暗花明之时，先生突然掏出钱包：“就这件了。
”气得太太七窍生烟。

编辑推荐

《做一个精于消费的女人》由哈尔滨出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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