

## <<白弱男女社会生存手册>>

### 图书基本信息

书名：<<白弱男女社会生存手册>>

13位ISBN编号：9787506750479

10位ISBN编号：7506750473

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：沈生 编

页数：180

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>

## <<白弱男女社会生存手册>>

### 前言

“越长大越孤单，越长大越不安……”牛奶@咖啡这样一遍一遍地唱着，唱到了我们的心里。

为了更大的房子，更体面的生活，我们读书、赚钱、工作，忙忙碌碌。但是到了最后，我们还是会苦笑着把身外的一切称作“浮云”，并且发现，资讯和科技并不能从根本上抚平我们的不安和焦虑，反而让我们更加迷茫。

这个人说话为什么那么冲？

他们俩在一起为什么总吵？

为什么在私底下他是个很好的朋友，但我们在一起做事却总出问题？

我的男朋友对他的兄弟都很好，为什么对我却这么不好？

快毕业了，什么样的工作才适合我……是时候回到原点，解开心结了。

如果这世界还有一个原点，那它一定是你的身体和心灵。

其实所有问题的答案，就在我们的身心之中。

我们对这点早有所认识，所以许多朋友会去看手相、面相，看星座分析，希望能从中得到一点指引。而实际的用处？

你懂的！

我们是一群热爱中医文化的80后。

我们发现，只有了解自己的身体，才能真正地理解自己，才能更有主动权地面对人生。

我们希望能和你分享这些感受和收获，于是便有了这套丛书的诞生。

了解体质现象。

掌握生存主动权 社会是一座原始丛林，我们出没其间，像一群动物——弱小、强悍、隐忍、狂暴、狡猾……每种动物都有它必须遵守的规则，否则无法生存。

丛林是残酷的，只有适应它的动物才能获得生存的机会。

你的身心状况，也就是你的体质，决定了你应该遵守的一些规则。

所以你只有知道了自己的体质类型，以及和你有利害关系的人的体质类型，你才能确定自己在“丛林”里的位置，才能知道如何保护自己 and 亲人、如何选择朋友和爱人，又如何在“丛林”中生存下去，找到幸福。

或者说，才能知道自己究竟是该和鳄鱼厮混在一起，还是应该爬到树上去，以及和鳄鱼在一起时要注意什么，在树上又该小心什么……可以说，你现在看到的是一本“武林秘笈”，一本每天都可以用到的“丛林说明书”，所以我们给它起名叫“社会生存手册”。

了解体质现象。

把握人生方向 这个时代在呼唤一种解决身心问题的方法，而身心的问题，可以归结成一个“体质”的概念。

于是我们有了“中医体质学”的九种体质分类，它是儒释道医的伟大智慧在这时代的延续。

中医体质学从30多年前诞生发展至今，因为非常实用而有效，得到了从公众到国家层面的关注和认可，相关图书持续热销至今而不衰。

但是80后和90后们还不太了解这一话题，觉得那不过是叔叔阿姨们养生保健用的方法，和自己的生活没多大关系。

其实不然，中医体质学可以直接告诉你：你的身心是怎么回事，在这世上生活，你该怎么办？

它会让你知道：正是你的体质类型决定了你的人生路向，想要提高社会生存能力，必须要了解九种体质分类，并根据体质及时做出调整 and 改变。

为什么这么说呢？

中国人讲“相由心生”、“形神一体”，你的外表、说话做事、为人处事的方式，说到底都是由身体和情绪、心态等因素决定的。

而“细节决定命运”，言谈举止和接人待物的方式，又决定了你在社会上的具体表现，也就决定了你会遇到什么问题 and 挑战。

兵法中讲“知己知彼”，才能“百战百胜”。

## <<白弱男女社会生存手册>>

当你知道了你恋人的体质、上司的体质、同事的体质特点，你才会明白他为什么会那样说话做事，才好对症下药，处理好方方面面的关系，经营好自己的家庭、感情和事业。

可以说，只要是与人有关的事情，就与人的体质有关，就可以用体质学来进行解释。

了解体质现象。

窥探生命奥秘 让我们大概浏览一下中医体质学的一些基本原理，相信聪明的你会发现更多的奥秘：

体质可分——13亿中国人可以分成9种体质类型，不同的类型有不同的身体特征和性格心理特征。

体质可调——你可以通过一些方法，来调整自己的体质，让自己的身体更健康，心态更积极。

体病相关——你容易得什么病，首先是由你的体质类型决定的。

请注意：这不仅是说身体的毛病，还包括心理上的问题，比如焦虑、急躁、忧郁等等。

心身构成论——你的身心是一个整体。

体质现象反映了你的身心状态，影响着你的选择，决定了你在社会上会处于何种位置。

体质过程论——体质是一个不断变化的过程，但在一定时间内保持相对稳定。

你现在是这个体质，由于一些事情，过一年之后可能你的体质类型就变了。

环境制约论——你的身心都不是孤立的，自然界、家庭和社会等外部环境，影响着你的体质。

禀赋遗传论——你的体质很大程度上来自父母的遗传。

同时，你的体质因素也会遗传给你的下一代。

这就意味着你要努力去寻找体质状况比较好、或者和你的体质有互补性的“另一半”。

如果说人生是一条处处是急流险滩的河，那么体质学的方法就能帮我们标示出所有的暗礁和浅滩，指引我们一条最安全的航道。

本书是《九种体质人生攻略丛书》的一种，编写期间得到了中医体质学创始人王琦教授的大力支持和学术上的严格把关，在此表示诚挚的谢意。

编者

## <<白弱男女社会生存手册>>

### 内容概要

本书面向宅人群体，将中医体质学与宅男宅女关心的婚恋、社交、职场、人生、星座等时尚话题进行全方位结合，通过生动的故事和案例，对九种体质人群的性格心理特征进行了描述和解读，并给出与九种体质人群打交道的具体方法。  
气虚体质的年轻人能够得到精神上的共鸣和实用信息。

本书的作者是沈生。

## <<白弱男女社会生存手册>>

### 书籍目录

#### 阅读引言

生活习性篇——喜欢一个人玩的小内向  
都是属猫的——B型人的生活方式  
宅人的内心也敏感——B型的内心世界  
白皙瘦弱——B型人的外形印象  
紫色——B型人的颜色属性  
漏气的小气球——什么是气虚？

怎么就一不小心成了气虚质？

女人是主力军——B型的性别构成

不善交流——B型人的最大不足

B型人的健康弱点

调体质从脾肺入手

B型人容易得的几种病

恋爱婚姻篇——B型人如何把握婚恋幸福

体质决定婚恋幸福

B型男女婚恋形象

B型万人迷训练秘笈

发扬小女人的魅力——B型女的恋爱经

缘分不是等来的——B型男的恋爱经

打造完美初次约会的五个细节

B型人婚恋缘分指数

人际社交篇——如何交到真朋友

让你交到真正的朋友

缺乏存在感——B型人的社交症结

如何提升气场

以和为中心——B型体质社交的原则

如何在圈子里吃得开——B型人际关系守则

打酱油的——B型人的社交定位

谁才是朋友——B型人的九种体质人际指南

心灵调适篇——找到那片碧海蓝天

量身定做的心灵GPS

为什么体质学可以给我们指条路？

B型人的专属保护色

B型人的风险偏好

B型的你最害怕什么

B型人的心灵秘密

如何从现在就开始改变

信念都是暗示出来的

增强自信的金色秘笈

职业发展篇——不紧不慢规划前程

体质学对于职业发展有何助益？

## <<白弱男女社会生存手册>>

搞定前途——B型人的职业规划  
执行和激情——B型人的职业发展短板  
求职准备723  
得到青睐的四条面试经  
如何迅速融入职场——B型新人人职注意  
智囊——B型人的职场定位  
上司在想什么——如何在各种体质的上司手下做事  
小必的职场物语——如何与九种体质同事共事  
B型人的创业指南  
血型星座篇——你从未想到过的搭配法  
四种血型与九种体质  
B型人与四种血型  
B型人如何与四种血型的人打交道  
当十二星座变得气虚  
白羊也漏气  
比气虚还气虚的金牛  
气虚双子要淡定  
令人心疼的巨蟹  
王者狮子气虚后  
气虚处女放松自己  
孤单气虚VS交际天秤  
气虚天蝎更偏执  
射手气虚恭喜恭喜  
沉默摩羯笑一个  
愤青水瓶别太纠结  
比双鱼更爱幻想  
饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材  
好体形可以吃出来  
B型人的餐桌常客  
向以下食物发出逐客令  
为什么说粥是气虚第一补品  
一天三餐如何安排  
小说里的补气美食  
成为最懂得睡眠艺术的人  
五招让你轻松入睡  
补气，除了吃就是玩  
B型女适合慢跑瑜伽  
B型男要少打球

## <<白弱男女社会生存手册>>

### 章节摘录

版权页：把稀泥和好“和”的另一个意思，也就是“和稀泥”。

在我们日常生活中，许多矛盾和冲突并非是黑白分明的，而是黑中有白，白中有黑，也就是“灰色”的状态。

当B型看到身边人出现难以解决的矛盾的时候，可以跑过去“和和稀泥”，居中调停，目的是保全各方的利益和面子，绝不做到一面倒、非得把一方置于死地的事情。

这也是“和”的要求。

许多时候，闹矛盾的双方只是因为事儿赶事儿，僵持在那了。

这时候，双方都盼望着有一个居中的人出来，给个台阶好下来，那么B型抓住机会，适时出现，最后皆大欢喜，会显著提高自己在社交圈中的地位。

因为B型人一般给人一种中立的、有点疏离的、不偏不倚的印象，所以可以同时取得矛盾双方的信任。

但是首先要确认你比较有把握能处理好这样的事，再出头，避免弄巧成拙。

如何在圈子里吃得开——B型人际关系守则 凡是圈子，总有规矩。

每种体质，也都有一些规矩，只要守了规矩，就可以有效地弥补本身体质上的缺陷和短处，让自己在复杂的世间做到“水不沾身”，拥有平安自在、圆通和美的生活。

在处理人际关系方面，B型人有那么几条守则。

聪明而内敛的B型，不可不察也！

守则第一条：自我保护 保护好自己。

这是B型人需要永远牢记的人际关系守则第一条。

在人际交往过程中，B型人总是缺乏安全感，在他们看来，身边经常出现一些莫名其妙、看起来不怀好意的人。

这并不奇怪，事实上，B型人的直觉往往是很准确的，他们的确总是处于虎狼环伺的环境中。

这还是因为B型人的体质关系，让他们的自我保护能力较弱，使得很多性格强势的体质类型会有意无意地“压迫”到B型人的生存空间。

但这种现实情况同时也强化了B型人的直觉能力，能让他们第一时间就洞悉到周围环境中的危险因素。

而这恰恰是许多其他体质所缺乏的能力。

为了达到自我保护的目的，有些事情需要B型人更勇敢地去面对，去表达自己的意见，让周围的人听到你的声音。

比如发现自己将要受到不公正的对待时，要敢于义正辞严地为自己说话，不要觉得是什么不好意思的事情。

守则第二条：做合群的狼 狼是这样一种动物：它分工明确，有社会层级，有行为准则。

每只狼都需要随时随地调整自己，以便让自己的行为符合狼群的利益。

不合群的狼，会被毫不留情地逐出狼群，最后多半会孤独地死在荒原上。

<<白弱男女社会生存手册>>

编辑推荐

<<白弱男女社会生存手册>>

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>