

<<郁闷男女社会生存手册>>

图书基本信息

书名：<<郁闷男女社会生存手册>>

13位ISBN编号：9787506752060

10位ISBN编号：7506752069

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：沈生

页数：188

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>

## <<郁闷男女社会生存手册>>

### 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和挑战。

兵法中讲“知己知彼”，才能“百战百胜”。

## <<郁闷男女社会生存手册>>

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

## <<郁闷男女社会生存手册>>

### 内容概要

《郁闷男女社会生存手册》面向“郁闷一族”，将中医体质学与读者关心的婚恋、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。气郁体质的年轻人能够得到精神上的共鸣和实用信息。

## <<郁闷男女社会生存手册>>

### 书籍目录

#### 阅读引言

- 1、生活习性篇——忧郁的G型体质
- 2、恋爱婚姻篇——G型人如何把握婚恋幸福
- 3、人际社交篇——建立健康人脉
- 4、职业发展篇——不紧不慢规划前程
- 5、人生哲学篇——创造充满阳光的人生
- 6、血型星座篇——你从未想到过的搭配法
- 7、饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

## <<郁闷男女社会生存手册>>

### 章节摘录

黑天鹅的忧伤 这就是G型气郁质，如一只高贵而忧伤的黑天鹅。

冷冷地从所有人面前走过，却背过去悄悄地流泪。

甚至眼泪都已经流干了，心已经冷如死灰。

G型的你从不解释什么，从不抱怨什么，什么都不想说，因为语言是那么无力。

那种痛苦和压抑只有自己知道。

而且，最令你无奈的是，即使有话想说，也往往不知道能够对谁去倾诉。

G型人会经常性地情绪低落，感觉自己的生活是无意义的，睡眠很不正常，不是失眠，皱着眉头睡不着，就是特能睡，甚至达到嗜睡的程度，不想醒过来。

醒过来也是唉声叹气，愁眉不展，提不起精神。

对日常生活的兴趣不高，别人觉得有意思的事情，在G型人看来都很无聊，令人厌烦。

走进雨中 G型人往往不喜欢阴雨天气，因为这样的天气会让他们更加郁闷不爽。

但在心里，又似乎有一种对于阴雨的期盼，仿佛在等待一个和自己很像的老朋友。

他知道这位朋友会和自己谈论那些沉重的、不愉快的事情，但他又不能不感到一种安慰。

所以，他们或者在下雨天的时候独坐窗前，咀嚼着孤独的味道，沉浸在伤感中，或者走进雨中，自虐般地让自己被淋湿，这样会让他们心里稍微好受一点。

沉迷于精神 G型人习惯于拒绝外部世界的灯红酒绿，却有着极其丰富的精神世界。

对于G型的你来说，那才是你的乐园。

你沉浸在由书籍、音乐和电影编织起来的世界里，甚至还会包括书画、收藏等。

但你又并非标准的宅人，因为你从这些东西里面，找到的不是那种浅层的快乐，而是一种心灵上的安慰和寄托。

G型人不爱说话，似乎把所有的精力都放在了思考上。

他们的思维和理解像云，飘在天与地之间。

是对现实这个过于现实世界的不接受，是对庸俗生活的不满意，G型人的生命重心，从来就不在现实的世界里。

G型人不太在乎物质上的缺乏，他们最介意的是心灵的空虚和精神世界的荒芜。

他们在令人悲哀的现实中找不到支点，便只能游荡在漫无边际的精神旷野。

他们习惯了轻轻叹气，不知不觉地。

但在旁人听来，却是沉重的、令人担心的。

高贵的孤独 G型人在外人看来，就是一座冰山，冷傲而无法接近。

G型人总是一个人，一个人工作，一个人生活，没有什么形影不离的挚友伙伴，因为他们对友情本身抱有怀疑。

“他人即地狱”，法国哲学家萨特的这句话让他们印象深刻。

从来不和谁谈论什么新闻八卦，也不出去K歌泡吧。

这些都会让G型人感到一种无聊，会让他们厌烦、焦躁不安。

G型人总是把自己一个人关在一扇冰冷的、沉默的门后。

他不去，也不想别人进来。

至少看起来是这样的。

在汉字里，“孤”是王者的意思，而独是独一无二。

独一无二的王者必须永远接受孤独，他不需要接受任何人的认同，更加不需要任何人的怜悯，王者绝对可以在很平静的环境下独行。

而这也是许多G型人的内心独白。

真正的孤独，并非是在自己心情压抑，或是失恋的时候出现的，那种感觉只是空虚和寂寞，称不上是孤独。

孤独是一种状态，真正的孤独是高贵的。

可以说，孤独者都是思想者，当一个人孤独的时候，他的思想是自由的，他面对的是真正的自己，人

## <<郁闷男女社会生存手册>>

类的思想都源于此处。

所以，无论G型的你是否满意，你都意识到了孤独可能是你自己的一种本质。你越想摆脱它，它越明显，缠着你不放。

闷闷不乐 在生活中，很少能看到G型人的笑脸，他们总是表情冷冷的，心事重重的样子，而且总会因为各种理由而陷入郁闷。

很多时候，G型的你没有什么原因，就突然心情不好，心口像堵着一块什么，令你窒息，难过得想要流泪，可是却又感觉没什么好悲哀的，事情本来就是这样的，又只好硬生生地把眼泪吞回去。

G型人世界的天空，经常是一片迷蒙的灰色，笼着整个生活，空气都浑浊不堪，让人无法呼吸。轻轻地皱眉，成了G型人的标志动作。

抑或连皱眉都没有，眼眸里的灰暗已经足以湮没一切多余的表情。

不快乐的G型人，就算笑，都笑的那么落寞，好像一种苦笑，又像一种自嘲。

独特的爱好 G型人喜欢的，是能让自己的心灵找到一种皈依感和寄托感的东西，比如会对哲学和神学深感兴趣，偏爱极端的艺术形式，比如风格颓废的重金属摇滚乐，喜欢日本有空寂之美的家居设计，去旅游的时候，喜欢去荒漠、草原，以及类似的人迹罕至的地方。

另外，G型人还会喜欢那些模样精巧、细节丰富的小玩意儿，可能会喜欢搜集一些旧东西，比如旧书、旧磁带、镜子、娃娃等。

他们怀旧，喜欢过去的东西，没有沉没在时间中的东西。

也许是为了留住记忆，会喜欢将各种旧东西留下来不舍得扔到，特别是前任恋人的东西：照片、礼物，即使会让现任为此生气，也依然是很固执地要保留下来。

P7-9

<<郁闷男女社会生存手册>>

编辑推荐

第一本为郁人量身打造的社会生存能力提高教程  
自己的人生还能否hold住？  
郁闷的你一直在寻找的治愈系身心宝典！  
独家解析最具艺术气质的体质！  
独家解析最有诗人气质的体质！  
升华人生的悲剧之美 将感性和理性完美结合  
揭秘体质婚恋真理 培养心灵钝感力  
与9种体质人相处的36计



<<郁闷男女社会生存手册>>

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>