

<<中国人九种体质之找对你的工作>>

图书基本信息

书名：<<中国人九种体质之找对你的工作>>

13位ISBN编号：9787506752572

10位ISBN编号：7506752573

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：222

字数：193000

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>

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

### 前言

亿万国人，体质可分成九种，你是哪一种？  
你的家人、朋友、恋人、竞争对手，又是哪一种？  
你或他们，有哪些性格或情感表现，让你觉得困惑？  
有哪些健康问题，让你不知道如何解决？

本丛书开卷必有益，无论你是哪个阶层，90后、80后、70后还是50后，都一定能在这套丛书中，找到适合你的那一本，并从中发现能够改变生活，乃至改变命运的重要信息。

1 为什么我们要将这套丛书冠以“人生攻略”这样的名字？

所谓“人生攻略”，就是清楚地知道“我是谁”、“我是什么样”、“我能够做什么”，在竞争激烈的当下，比别人早一步发现并发挥自我优势，掌握好人生的方向盘，在快速变化的世界中能够找到自己，并与环境安然相处。

所谓“人生攻略”，就是为你“画”一张生命沿途所遇人、事、物的“地图”，并帮助你了解他们的“属性”，随时都能够看清哪里有障碍，哪里是通路。

所谓“人生攻略”，就是让你能够一眼看清，什么样的人适合你的爱人，如何才能将爱情进行到底，并生下健康聪明的后代。

所谓“人生攻略”，就是懂得“活着”的游戏规则，吃什么，怎么吃，才能保有健康，结结实实的生活。

来自中医学的创新思维“九种体质分类方法”，能够帮助你，更为深刻和全面地了解自己和身边的每一个人——即使是素不相识的人，也能用九种体质的分类方法，从他的面貌、体型和语言特征，看透他属于哪种体质，大致拥有什么样的性格，身体又存在哪些健康隐患。而懂得了这些“技能”，会让你的生活发生巨大的变化。

翻开本丛书，不仅能够通过载于书中，由权威中医体质学专家所提供的调配方案，让身体得到健康，让心情常处于淡定和愉悦的状态，同时，健康的身心状态，也能够净化一直以来萦绕在你周身的，浮躁、紧张、压抑的“气场”。

不夸张地说，它将改变你人生命运的格局和气象！

2 何为九种体质分类方法？

著名中医学家王琦教授历时30多年，构建出中医体质学，将国人体质分为九种类型。每一种体质类型，都涵盖了这一群体的体质共性，包括面貌特征、体型特征、情感特征、性格特征、心理特征、行为方式和思维模式、易发疾病特点等等。

2009年4月9日，在人民大会堂，我国第一部用于指导和规范中医体质研究及应用的标准——《中医体质分类与判定》标准获得国家重要科研奖项，并正式对外发布，“标准”所涵纳的九种体质类型分别为：A型平和体质——是相对健康的体质类型。

看上去肤色红润，发色黑亮，精力充沛，个性开朗、随和，不爱生病，处处体现出一种“健康态”。  
B型气虚体质——以气不足为主要表现。

稍微运动，就觉得气不够用，出现微喘，平时容易感冒，性格也偏于内向、沉静，懒言语，不爱与人打交道，偶尔容易急躁。

C型阳虚体质——以怕冷为主要表现。

一些习惯性腹泻，以及女性的不孕，大多与阳虚有关。

阳虚体质人的性格同样偏于沉静、内向，处事谨慎多虑，常给人待人接物较冷漠的印象。

D型阴虚体质——体型多干瘦，性情急躁易怒，给人不容易相处的感觉。

阴虚体质人多过于外向好动，似乎总在不停地找事情做。

阴虚体质人更容易出现失眠、高血压、女性性冷淡等问题。

E型痰湿体质——个性多敦厚、随和，大多是亲朋眼中的老好人。

慢性子，容易给人懒惰，做事拖沓的印象，而且他们比别人更容易发胖，且多胖在肚子上，平时容易生痰、眼泡易肿。

糖尿病、肿瘤及女性的月经不调等病，多与痰湿体质密切相关。

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

F型湿热体质——容易长痘，面部油脂过多，头发也爱出油，身体常年处于困重、不清爽的感觉中。受体内湿热影响，很多这种体质类型的人，平时个性也会较沉闷，情绪低迷，不够爽朗，并且急躁易怒。

G型气郁体质——多有抑郁倾向，容易唉声叹气，面容看上去总是不快乐，很愁苦的样子。个性多疑，敏感脆弱。

脾胃消化功能较差，体型多偏瘦弱。

H型血瘀体质——内心常会觉得烦闷、压抑，性情急躁，情绪不稳定。

女性易痛经，面部容易长色斑。

这种体质类型的人常表现出嘴唇发暗或发紫，身体上会常出现不明原因的瘀青。

心血管疾病及男性因为前列腺病引起前列腺痛的病人中，有很多都是血瘀体质。

1型特禀体质——容易过敏的人群基本都属于这一体质类型。

九种体质分型在研究过程中，对多个地域的人群进行了问卷调查，是经过大量相关数据的分析和研究，才建立起的科学模型。

它的研究结果，很大程度上，反映了当下国人的身心状态。

3 2009年，由中医体质学创建人王琦教授，中医文化传播人田原女士，合著的《解密中国人的九种体质》一书出版，在社会上掀起了一股“九种体质”热，许多书籍和媒体，开始频频出现“九种体质”话题，热度持续至今。

但是，在一本书中，承载着“十三亿人，九种体质”这样的宏大主题，难免有未尽人意之处。

比如，有许多读者反映：体质现象还没有写透，我只是约略知道了九种体质的分型，但仍然不明确自己属于哪一种体质？

体质的变化除了影响我的健康，还与生活其他方面存在什么样的关系？

还有没有更多的实用方法来调整体质，帮助我和家人远离疾病，回归健康？

时隔两年，我们精心打造了这套“九种体质人生攻略”丛书，送入每一个平常人的生活。

这套丛书，很大程度上，是对《解密中国人的九种体质》和中医体质学实用价值的进一步拓展和深入分析——比如体质分型理论：让人们能够更深层次地认识他人，认识自己，了䟽每一个行为、语言背后的原因和动机，促进婚恋关系，家庭关系，乃至社会关系的和谐融洽。

比如形神相关理论，认为身心是一体的，身体的变化必然会导致心理变化，心理的些微不安和恐惧等情绪，也都会影响身体的健康。

了解了这一点，年轻一代对生活、对生命本身的诸多困惑，就能够在“形神相关”理论的关照下，得以解惑。

比如体病相关理论：认为不同体质的人，所易得的疾病也不尽相同。

比如体质可调理论：认为通过对不同体质的调整，能够提早遏制疾病发生，降低国人患病几率，强健国人身体，让公众健康的改善更加有据可依。

而体质遗传因素也决定了，唯有父母这代的偏颇体质得以调整，后代才有更大几率获得健康…… 我们还将九种体质与星座、婚恋、职业规划等热闹话题重新打包，编写出这套丛书，用通俗易懂且智趣时尚的语言，让不同年龄、不同社会阶层的人，都能够在最短的时间内，了解并掌握九种体质分类的使用方法，充分应用于生活的各个方面。

拥有了这套丛书，在人生的“通关之旅”中，就会比别人更早一步抓住机遇，规避风险，即使必然要面临选择和阻碍，也能各个击破，轻松过关！

《九种体质人生攻略》丛书编委会

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

### 内容概要

《中国人九种体质之找对你的工作》(作者沈生)中将告诉读者，为什么九种体质分型方法能够指导求职？

恰当应用九种体质分型方法，能够帮助每个人重新认识自己，发现自己的优势和短板，再有针对性地寻找到一份适合自己的工作，从而在事业道路上能够事半功倍，一路顺风。

《中国人九种体质之找对你的工作》将传达给读者一个全新的理念：中医学不只是一门医学，它来自生活的细微末节，也能够重新作用于生活的方方面面。

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

### 书籍目录

#### 致读者

导读让九种体质分型方法成为你的择业罗盘

好工作，首先是身体的选择

没有方向，人生就没有规划

九种体质助你找到成功捷径

领取你的“体质身份”

#### 第一章 平和体质转动A型人的择业罗盘

Career Story：“福尔摩斯”还是“施瓦辛格”？

有“革命”本钱的人——平和体质是这么回事

美丽英俊的金标准——A型人的模样

微笑每一天——A型人的性格特质

机遇在生活的每一个罅隙——A型人的择业优势

做人不能没追求——补好自己的短板

送给A型人的择业建议

条条大道通罗马之A型人心态调整方案

A型体质饮食调护方案

#### 第二章 气虚体质转动B型人的择业罗盘

Career Story：我其实不想做公务员

各种不给力——气虚体质是这么回事

没底气一族——B型人的模样

太宅了怎么办？

——B型人的性格特质

向尼采学择业——B型人的择业优势

从向内到向外——补好自己的短板

送给B型人的择业建议

条条大道通罗马之B型人心态调整方案

B型体质饮食调护方案

#### 第三章 阳虚体质转动C型人的择业罗盘

Career Story：新农人的快乐生活

身体里有颗小太阳——阳虚体质是这么回事

三个“南极人”——C型人的模样

守护着自己的小天地——C型人的性格特质

精打细算的机灵鬼——c型人的择业优势

“惯性静止”的性格不讨好——补好自己的短板

送给C型人的择业建议

条条大道通罗马之C型人心态调整方案

c型体质饮食调护方案

#### 第四章 阴虚体质转动D型人的择业罗盘

Career Story：灵魂的舞者

身体缺“水”了——阴虚体质是这么回事

一颗干巴巴的树——D型人的模样

“赤道地带”性格——D型人的性格特质

职场“大神”潜质——D型人的择业优势

学会淡定很重要——补好自己的短板

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

送给D型人的择业建议

条条大道通罗马之D型人心态调整方案

D型体质饮食调护方案

第五章 痰湿体质转动E型人的择业罗盘

Career Story：做对人生的选择题

脾的悲催史——痰湿体质是这么回事

真人版加菲猫——E型人的模样

我可以无所谓——E型人的性格特质

天生的政客——E型人的择业优势

该出手时就出手——补好自己的短板

送给E型人的择业建议

条条大道通罗马之E型人心态调整方案

E型体质饮食调护方案

第六章 湿热体质转动F型人的择业罗盘

Career Story：回家，还是留在北京

身体是个发酵工厂——湿热体质是这么回事

痘油脸——F型人的模样

二月里的闷雷——F型人的性格特质

像“安迪”一样自我救赎——F型人的择业优势

越出身体的牢狱——补好自己的短板

送给F型人择业建议

条条大道通罗马之F型人心态调整方案

F型体质饮食调护方案

第七章 气郁体质转动G型人的择业罗盘

Career Story：为短暂的青春狂欢！

心口那道气墙——气郁体质是这么回事

西施捧心的美——G型人的模样

最柔弱的Hero——G型人的性格特质

天赐的才气——G型人的择业优势

才华不等于成功——补好你的短板

送给G型人的择业建议

条条大道通罗马之G型人心态调整方案

G型体质饮食调护方案

第八章 血瘀体质转动H型人的择业罗盘

Career Story：放飞梦想

需要整治的身体河流——血瘀体质是这么回事

可爱小雀斑——H型人的模样

三个小古怪——H型人的性格特质

认真负责——H型人的择业优势

有舍才有得——补好自己的短板

送给H型人的择业建议

条条大道通罗马之H型人心态调整方案

H型体质饮食调护方案

第九章 特禀体质转动I型人的择业罗盘

Career Story：退一步海阔天空

处处都有过敏原——特禀体质是这么回事

<<中国人九种体质之找对你的工作>>

被过敏的心——I型人的性格特质

调整体质才有出路——补好自己的短板

送给I型人的择业建议

I型体质饮食调护方案

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

### 章节摘录

版权页：插图：不管如何，做事认真细心的具翔，还是在公司里安稳待了一年多，虽然售后的工作强度很大，经常加班，对具翔的身体是个挑战，但他是个不愿意总变换环境的人，还是坚持下来了。工作上从来没出过差错，但也没有什么亮眼的表现。

让具翔觉得很受伤的是，好多次碰到部门经理的时候，都管他叫：“那个谁”。

为了节省资源，也便于更为系统化地管理客户信息，公司成立了专门负责销售反馈的科室，职能和售后服务差不多，但功能却比售后服务要大。

部门调整的第一个动作就是裁员，留下综合能力强的员工，一个萝卜多个坑。

具翔有预感，自己会是被裁的人员之一。

一周后，裁员名单下来了，具翔被排在第一个。

第一份工作以这样“不光彩”的方式结束，让什么事都爱往心里去的具翔备受打击。

他变得更内向，更不爱说话，每天关在家里睡觉，也不想出去找工作。

具翔的状态，让父母很担心，他们商量着，要不让儿子到乡下他四叔那儿待一阵子？

现在的白领，工作压力大的时候，不都流行去乡村山间，放松一下自己吗？

老两口跟具翔说了这个想法，他考虑了一下，同意了。

这次的乡间之旅，让一直在城市里生活的具翔，似乎看到了人生可以有不一样的选择，不是每个人，都一定要找一份规规矩矩的工作，拿一份稳定的薪水，为了在拥挤、忙碌的都市中，能有一个自己的位置而心力交瘁。

具翔还是小的时候，去过河北的四叔家，早已经对那个地方没了太多印象。

四叔家是种棉花的，具翔过去的时候，正是棉花采摘的季节，进了村子，不时地，就会有一望无际的棉田闪进眼里，也击中具翔那颗易感的心。

漂亮的棉花团，将田地装点得格外讨喜，让人忍不住想要亲近，去看看是什么样的土地，才生长出这样美丽洁白的精灵。

四叔摘棉花的时候，不爱用机器，他说棉花也是生命，别用那硬梆梆的东西伤了它们。

在四叔家待了半个多月，具翔每天都跟着叔、婶、表弟天刚擦亮就起来，一起去地里摘、拾、整理棉花，虽然累得腰酸背疼，晚上吃饱了饭，躺床上就睡，但具翔却觉得分外快乐，似乎在棉田里，有一股看不见的力量，给了他能量。

每天在蓝天白云之下，身处洁白的棉株之间，被阳光照耀着，都让具翔觉得这里是一个天堂，没有车来车往，没有人声鼎沸，没有压力和任务，也没有竞争和裁员。

人们努力地为土地付出，然后喜悦地收获土地的恩赐，那种满足感，是每个月领薪水的心情所不能比拟的。

回到家里，具翔向父母宣布了自己这半个多月，经过深思熟虑的决定，他要去河北乡下租一块棉田，当一个棉农。

做父母的哪舍得没吃过苦的儿子去过那种苦日子，开始说什么也不同意，但是在具翔的软磨硬泡下最终还是答应了。

## <<中国人九种体质之找对你的工作>>

### 编辑推荐

亿万国人，体质可分成九种，你是哪一种？  
你的家人、朋友、恋人、竞争对手，又是哪一种？  
你或他们，有哪些性格或情感表现，让你觉得困惑？  
有哪些健康问题，让你不知道如何解决？

“九种体质人生攻略丛书”开卷必有益，无论你是哪个阶层，90后、80后、70后还是50后，都一定能在这套丛书中，找到适合你的那一本，并从中发现能够改变生活，乃至改变命运的重要信息。这本《九种体质人生攻略丛书：中国人九种体质之找对你的工作》是其中一册，将传达给读者一个全新的理念：中医学不只是一门医学，它来自生活的细微末节，也能够重新作用于生活的方方面面。

<<中国人九种体质之找对你的工作>>

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>