

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

图书基本信息

书名：<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

13位ISBN编号：9787506752565

10位ISBN编号：7506752565

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：184

字数：159000

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>

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

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。

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

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

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

内容概要

书中将告诉读者，为什么九种体质分型方法，能够帮助辨认不同体质的上司？
怎么样通过言行举止，读懂上司的喜好和他们的诉求？

让每个人都能学会与不同上司相处的方法，做上司赏识的员工。

本书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。

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

书籍目录

致读者

导读 让九种体质分型方法帮你读懂上司

01?对你的上司长点儿心吧 0

02?好上司?

坏上司?

0

03?你是适合上司的员工吗?

0

04?九种体质上司速查表

第一章 阴虚体质上司读懂你的暴躁上司Office Story：遭遇职场咆哮帝

01.没事吼吼更健康——这就是阴虚上司

02.身体里面很缺“水”——This is 阴虚体质

03.在上司的雷区里安然生存——九项特质认出阴虚体质上司

04.睡眠不足的老板们——当上司陷入“阴虚模式”

05.为自己装好“避雷针”——九式绝招安抚火爆上司

06.来测测你是适合阴虚上司的员工吗?

第二章 气虚体质上司读懂你的懦弱上司Office Story：懦弱上司的“隐性打压”

01.苹果CEO的气虚迹象——这就是气虚上司

02.人活一口气——This is 气虚体质

03.读懂他的寡言和淡漠——十项特质认出气虚体质上司

04.当领导是件操心的事——当上司陷入“气虚模式”

05.做个彪悍的下属——八式绝招给力犹豫上司

06.来测测你是适合气虚上司的员工吗?

第三章 阳虚体质上司读懂你的冷漠上司Office Story：PK，冷漠教主

01.杯弓蛇影的践行者——这就是阳虚上司

02.丢掉太阳的人——This is 阳虚体质

03.一眼认出磨叽上司——九项特质认出阳虚体质上司

04.看透老板的间歇性冷漠——当上司陷入“阳虚模式”

05.煽动你的热情——七式绝招温暖冷上司

06.来测测你是适合阳虚上司的员工吗?

第四章 痰湿体质上司读懂你的胖胖上司Office Story：“无差错流派”上司的生存智慧

01.圆滑的“二师兄”——这就是痰湿上司

02.黏糊糊的身心——This is 痰湿体质

03.胖胖的沉重身体——八项特质认出痰湿体质上司

04.董卓的悲催人生——当上司陷入“痰湿模式”

05.当个优秀的“沙和尚”——七式绝招和谐胖上司

06.来测测你是适合痰湿上司的员工吗?

第五章 湿热体质上司读懂你的多变上司Office Story：艾小米的“抽风上司”日记

01.职场暴风眼——这就是湿热上司

02.长痘症候群——This is 湿热体质

03.系好你的安全带——十一项特质认出湿热体质上司

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

- 04.寂寞城市的“湿歌”——当上司陷入“湿热模式”
- 05.攻心为上——七式绝招安抚多变上司
- 06.来测测你是适合湿热上司的员工吗？

第六章 气郁体质上司读懂你的多疑上司Office Story：空降多疑上司

- 01.最需要保姆型下属的人——这就是气郁上司
- 02.被阻滞的身体气流——This is 气郁体质
- 03.别让上司太紧张——五项特质认出气郁体质上司
- 04.悲观多疑的极至——当上司陷入“气郁模式”
- 05.做真正优秀的职业人——六式绝招接近忧郁上司
- 06.来测测你是适合气郁上司的员工吗？

第七章 血瘀体质上司读懂你的健忘上司Office Story：我的老板“宫雪花”

- 01.小心眼儿的苛刻——这就是血瘀上司
- 02.身体里的沙漠天气——This is 血瘀体质
- 03.在Ta的地盘上小心翼翼——八项特质认出血瘀体质上司
- 04.被血瘀的中国企业家们——当上司陷入“血瘀模式”
- 05.她开怀，你平安——九式绝招安抚女上司
- 06.来测测你是适合血瘀上司的员工吗？

第八章 平和体质上司读懂你的爽朗上司Office Story：HR是条玻璃鱼

- 01.好脾气的快乐人——这就是平和上司
- 02.平衡姿态代言人——This is 平和体质
- 03.安心投入他的事业领域——九项特质认出平和体质上司
- 04.为人上司，好难——当“平和”失衡的时候
- 05.做好你自己——五式绝招相处平和上司
- 06.来测测你是适合平和上司的员工吗？

附录：领取你的“体质身份”

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

章节摘录

版权页：插图：按说林尚的职业生涯应该就这么顺风顺水地一路攀升上去，偏偏在高级经理晋升时，他摔了个大跟头——总监告诉他：尽管他得到了员工的支持，但经理以上级别的领导，却有很多对他的晋升持保留意见，建议再观察一段时间。

本以为表现很优秀，一定没问题的林尚受了很大打击，他想不明白，自己工作兢兢业业，下属对他也很支持，为什么到了上级这儿出了问题？

上司们到底都在想些什么？

像林尚这样的情况，在企业中很多见。

不少“夹层领导”的尴尬是：获得了下属的支持，却丢掉了上司的认可。

以至于勤勤恳恳地工作了很多年，还是攀升无望。

至于刚刚走上岗位的职场新鲜人，对于如何适应职场环境更是摸不着北，通常都跟电视剧《命中注定我爱你》里的便利贴女孩一样，将份内、份外的重活、累活都揽到身上，累死累活地干了很久，仍然得不到上司的重视，工作不出纰漏得不到表扬，稍稍出了差错就被数落。

其实林尚犯的最大错误，就是他尽管一直以来谨慎而本分的做着份内的工作，花掉大量的时间和精力与员工处好关系，为升职打好了基础，但却从来没有将自己放到上司的角度去想问题——花更多的时间去了解不同上司的需求，并将他们的需求摆在第一位，快一步地给出建议和协助。

而级别更高的上司，才是掌握他职场走向的最终决策者。

怎样才是将上司的需求摆在第一位？

不妨看看自己是否做到了以下几点：花在研究上司脾性上的时间是否有达到工作时间的20%？

与上司交流的是否都不是紧急或琐碎的工作细节？

是否从来没想过，甚至不敢想和上司讨论一些关于团队发展方向的规划？

是否觉得只要自己认真工作，就会得到上司舜口同事们的认可，却很少主动与上司沟通，询问他对自己工作的建议与想法？

是否从不关心未来一段时间，上司最关心的工作方向是什么？

是否平时更愿意与好相处的同事打交道，不敢主动亲近上司，并与上司经常性的沟通？

如果以上答案都是否，不得不提醒你，对你的上司长点儿心吧！

懂得思而后行的人，总是比凭着直觉行事的人走得更远。

一篇文章中，提到一个很成功的经理人在谈到他印象最深的老板时，提到他的老板在他担任经理助理的第一天对他所说的话：“你的工作在第一年里70%是事务性工作，是为了保证不出错。

还有30%是和内部、外部客户做沟通，看看怎么能够做得更好；0%是与战略有关的工作，因为你没办法做改变。

但是，我希望你一年后的工作有60%是事务性工作，30%~35%是内外沟通的工作，还有5%~10%是在了解公司策略的基础上，看看我们部门能做什么流程或是策略的改变。

”他在第一年里花了许多时间去和老板沟通，了解策略怎么变成流程，流程如何才有可能改善；第二年他的一些想法和建议就开始得到老板的认同和实施；第三年他的工作就有了变化，开始帮助老板做更多的非事务性工作，第三年底，他开始担任主管了。

掌握了与不同上司的相处之道，你的事业之路就已经成功了一半。

因此身在职场，不要总是想方设法展现自己的才华和能力，任何一个上司都不会喜欢“孔雀型”的员工，而是要学着做一条潜伏在水底的鱼，多听、多看、少说话，在认真完成本职工作的同时，还要花费大量的时间和精力，观察所处的职场环境、人际关系特点。

特别是要摸清你的上司是一个什么样的人，他的喜好是什么，并给自己足够的勇气，每周、每月都选择一些合适的时间去与上司沟通，不断加深了解他们的想法和理念。

惟有这样，你的工作才不会仅仅停留在事务性和执行层面，而会找到并跟随上司的节奏，不断获得成长。

时刻记住一条要则：在升职之路上，没有什么比直属上司的肯定和协助来得更给力。

02.好上司？

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

坏上司？

通用电气前董事长、被誉为“全球第一CEO”的杰克·韦尔奇曾说：“一个幸运的职场人要拥有3个必要条件——一份自己喜爱的工作，一个呵护自己的家庭，一个赏识自己的上司。

”遗憾的是，多数人都要在喜爱的工作和完全不合拍的上司之间，做出痛苦的选择。

尽管很多人已经了解到了上司对职业生涯的重要性，但许多职业人与上司相处的另一个大麻烦是：总是遇到“坏上司”。

他们或者脾气暴躁，性急、不讲理；或者懦弱无能，还爱抢下属的功劳；还有的情绪阴晴不定，难以琢磨；更有甚者敏感、多疑、神经质，因为总害怕别人想陷害他，所以将所有的精力都用来陷害别人……为这样的上司做事，岂止“痛苦”两个字可以概括，于是有这样一个数据显示：64%的人离职是因为老板。

惹不起，就只好躲了。

更“杯具”的是，躲了以后，新的问题又来了，你能够保证新单位的新上司，就是一个“好上司”吗？

真的要用自己的青春打赌，究竟要跳槽多少次，才能撞到一个“好上司”吗？

好吧，退一万步讲，当幸运的遇到一位优秀的上司，他们让工作变得快乐而轻松，能够让你更加了解工作和生命的意义，并在各个方面给予你指导和协助，优秀的上司甚至能够让你对工作环境产生家的感觉，成为你心目中的挚友或父母一样的存在。

但是，铁打的营盘，流水的上司。

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

编辑推荐

《中国人九种体质之读懂你的上司》（作者沈生）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。

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。

<<中国人九种体质之读懂你的上司>>

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>