<<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,什么样的人是适合你的爱人,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"o 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,了鼹每一个行为、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?
 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;O%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