第一图书网, tushu007.com

<<熟男熟女社会生存手册>>

图书基本信息

书名：<<熟男熟女社会生存手册>>

13位ISBN编号：9787506752039

10位ISBN编号：7506752034

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：176

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

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，只有了解了自己的身体，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和亲人、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和改变。
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”。

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。
体质过程论一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

内容概要

《熟男熟女社会生存手册》面向“熟男熟女”，将中医体质学与当下热门的婚恋、社交、职场、人生、星座等话题进行结合，通过生动的故事和案例，描述和解读了九种体质人群的性格心理特征，并给出与不同体质人打交道的具体方法。
痰湿体质的读者能够得到精神上的共鸣和实用信息。

<<熟男熟女社会生存手册>>

书籍目录

阅读引言
1、生活习性篇——安于现状的E型人
2、恋爱婚姻篇——E型人如何把握婚恋幸福
3、人际社交篇——如何拥有和谐的人际关系
4、职业发展篇——不紧不慢规划前程
5、人生哲学篇——做个闪着光的平凡人
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

章节摘录

但是老刘却前所未有地感觉自己很幸福：仕途顺利，人脉广泛，家庭和睦，儿子聪明懂事。
他真的觉得此时的自己，是世界上最幸福的人，没有之一。
只不过，有的时候在酒桌上喝得比较到位了，只身走进夜色里的时候，会觉得有点累，不知道为什么，心里有点空落落的。
　有的时候照照镜子，也禁不住要重重叹口气：虽然才三十多一点，前额的头发已经掉得差不多了，肚子也大得和自己的官职不成比例。
可能是因为喝酒太多，脑子最近感觉混混沌沌的。
就这么老了么？
这些都是为了什么呢……是啦，为了老婆孩子，为了老人，为了许多人，亲戚朋友，上司下属，要让每个人都高兴，要一碗水端平。
　但是，这样的生活，真的就是幸福了么？
他无法确定，幸福到底是什么。
一直以来，淡定都是他自以为得意的一种资本和能力，但突然静下来的时候，他却发现自己也无法淡定了。
　回家的路上，他突然慷慨地背起诗来：“ 不论平地与山尖，无限风光尽被占。
采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？
”他苦笑了一下，觉得自己就是这诗写的蜜蜂，每天过得很傻很开心。
　“ 唉，想那么多也没用。
幸福不幸福的…… ”他拍拍肚子，向家晃去。
　一个“ 忙 ”字，构成了一些E型人对“ 幸福 ”的一种定义。
忙着工作、忙着应酬、忙着给亲人朋友办各种大事小情。
朋友打电话来问最近在忙什么，想了想，也不知道具体在忙什么，反正就是各种忙。
头上流着油汗，心里打着算盘，这是E型人的～种写照。
　E型人喜欢广交朋友，而且并不浪费自己的时间和精力，每个朋友都会对自己有实际帮助，关键时刻肯定能用得着。
E型人比较适应应酬交际的场合。
平时话不多，但在酒桌上的实力却令人印象深刻。
所谓喝酒怕三类人：戴眼镜的、脸红的、不说话的。
应该说，这三种人中，有不少都是E型人。
　因为忙，也因为犯懒，E型人长期缺乏运动。
平时做得最多的“ 运动 ”，是棋牌和上网。
也就是需要一直在那坐着的纯脑力运动。
其他的休闲娱乐方式，也多是足疗按摩等所谓的“ 运动 ”。
　这样的生活习惯，也成就了E型人的标志性特征：啤酒肚，容易出油汗，脸上看起来总是不干净，好像有一层油，谢顶，眼睛也有些浑浊，等等。
　E型人的体型十分准确地诠释了“ 宰相肚里能撑船 ”这句古语。
而“ 心宽体胖 ”这个词，说的也是E型人的特点。
　E型人因为体质的原因，性格上表现出来的是温厚、谦和。
他们见过了各种各样的人，各种各样的状况和性格，无论你怎么抓狂，E型都觉得很正常。
　他们包容你的无理取闹，你的有口无心，你的忘记，你的过失，在E型面前，你就可以无顾忌地放肆闹腾了，他们像老爸老妈看自己孩子在沙发上跳来跳去一样，只是微笑地看着你，在你闹完之后把沙发垫子摆好而不会教训你不要踩沙发。
正如歌里唱的“ 就算我忙恋爱，把你冻结成冰，你也不会恨我，只是骂我几句。
”　E型太过的宽容有时又会让人觉得他们有些缺少原则。
其实该严格的时候还是要严格，扳起脸来的E型还是会很容易就有着山一样的威严的。

E型人在这世界上找到的生存方式，是外圆内方。
于是，E型人变成了一只“披着羊皮的狼”。
只不过，这“皮”是以不变应万变，他们找到合蘑自己的处世哲学，总是以尽可能合理和恰当的方式处理事情，在理性和感性间寻求着平衡。
其实，有意无意，或被迫或主动，我们多数人都在伪装着，披上各种颜色的外衣，带上各种表情的面具，伪装成另外一个人。
因为生活不是我们一个人的，我们不能放肆，不能毫无顾忌，于是你装着开心，装着不在乎，装着有礼貌，装着温和高贵，小心地行走坐卧，拿捏着一言一语，心里有什么，不可以写在脸上，甚至，要告诉自己：我不是那样想的。
有人会说，不能痛快地做自己多累啊。
这话不错，但说这话的人也未免有点“站着说话不腰疼”。
事实上，作为社会动物的人，无可避免地身处于各种各样的人际关系当中。
你是一些人的同事，在他们面前你要谦和友好，有合作和团队精神；你是另一些人的朋友，在他们面前你就得表现得宽容忠诚。
我们扮演的角色决定了我们不能那么自由地做自己。
而E型人，则是这一点的深刻领悟者，游走在几种不同的角色之间，认真地做好别人的同事、朋友、亲人。
但这也造成了，哪怕自以为很了解你的人，都很难了解到真正的你，看不到你内心深处的复杂和纠结。
生活的车子吱吱呀呀地，这一天的轮子从上一天的车辙里碾过去，重复着同样的痕迹。
E型的生活就像是一泓波澜不惊的水，没有突发奇想的冒险，没有激动人心的新鲜事。
几点一线，E型用他们的理性和效率，让生活有条有理，看时间按部就班地过去。
而生活的车轮，也转得越来越没有力气。
P7-9

编辑推荐

第一本为“肚腩儿”量身打造的社会生存能力提高教程　　你忧伤地坐在自己的肚腩上　　心想让肥肉再飞一会儿　　自己的人生还能否hold住？
独家解析最有老板相的体质！
独家解析最有老板范儿的体质！
人在江湖 身可由已　　肚腩是块绊脚石　　善待自己的成熟　　朋友易交 知己难寻　　揭秘体质婚恋秘密　　与9种体质人相处的36计

第一图书网, tushu007.com

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