



郁闷男女 社会生存手册

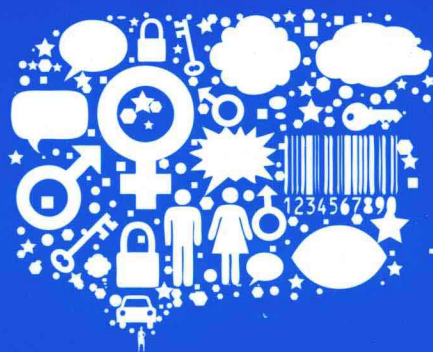
G型气郁体质必读书

沈生◎主编

郁闷的你一直在寻找的治愈系
身心宝典！
自己的人生还能否hold住？
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



中国医药科技出版社

九种体质人生攻略丛书

郁闷男女社会生存手册
G型气郁体质必读书

沈生 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书面向“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。

图书在版编目（CIP）数据

郁闷男女社会生存手册：G型气郁体质必读书/沈生主编. —北京：中国医药科技出版社，2012. 1

（九种体质人生攻略丛书）

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5206 - 0

I. ①郁… II. ①沈… III. ①性格 - 通俗读物 IV. ①B848.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 212285 号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 11³/₄

字数 145 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5206 - 0

定价 26.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

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，和自己的生活会多大关系。

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”，言谈举止和待人待物的方式，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——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

目录

1 阅读引言

5 生活习性篇——忧郁的 G 型体质

- 6 黑天鹅的骄傲——G 型人的生活方式
- 10 G 型人的内心世界
- 12 蓝色——G 型人的颜色属性
- 14 胸中的乌云——什么是气郁?
- 15 怎么就一不小心成了 G 型人体质?
- 17 公主和王子们——G 型人的性别构成
- 18 感性与理性的交响——G 型人的最大优点
- 20 偏执——G 型人人的最大不足
- 22 G 型人的身心弱点
- 24 如何改善气郁

27 恋爱婚姻篇——G 型人如何把握婚恋幸福

- 29 体质决定婚恋幸福
- 32 G 型人恋爱特质

- 33 G型男女婚恋形象
- 34 G型万人迷训练秘笈
- 36 G型女的恋爱经
- 38 G型男的恋爱经
- 40 打造完美初次约会的五个细节
- 42 G型人婚恋缘分指数

57 人际交往篇——建立健康人脉

- 58 不伤害任何人
- 60 G型人的社交症结
- 62 人以群分——G型人社交的原则
- 62 如何在人群中立足——G型人际关系守则
- 64 G型人的社交宜忌
- 67 九种体质人际关系指南

79 职业发展篇——不紧不慢规划前程

- 80 赢得职场主动权从认识体质开始
- 82 开路先锋——G型人的职业生涯规划
- 85 开拓性——G型人的职业发展短板
- 88 如何不错过一份好工作？ 求职准备 123
- 89 得到青睐的面试经
- 91 如何驾驭职场——G型新人人职注意
- 95 上司在想什么——如何在各种体质的上司手下做事
- 105 小纪的职场物语——如何与九种体质同事共事

115 人生哲学篇——创造充满阳光的人生

- 117 人生的灯塔
- 120 气郁人生的困惑
- 121 悲观的诗人
- 122 G型的悲剧之美
- 124 封闭的小世界
- 125 爱，你真正的需要
- 127 钝感力
- 128 信仰不仅重要，更是解药
- 130 学会感恩
- 132 寻找生活的意义

135 血型星座篇——你从未想到过的搭配法

- 137 四种血型与九种体质
- 138 G型人与四种血型
- 140 G型人如何与四种血型打交道
- 142 当十二星座变得气郁
- 143 气郁白羊——不再沉默中爆发，就在沉默中变态
- 144 气郁金牛——撞了南墙也不回头
- 146 气郁双子——当风停下脚步
- 147 气郁巨蟹——让人又爱又怜的忧郁宝宝
- 148 气郁狮子——我的温柔你不懂
- 149 气郁处女——少一点抱怨，多一点思考
- 150 气郁天秤——无法言表的寂寞

- 151 气郁天蝎——孤傲冷艳的天才
- 152 气郁射手——兼具忧郁和幽默感的万人迷
- 154 气郁摩羯——高傲坚韧的狠角色
- 155 气郁水瓶——精神世界里的精灵
- 156 气郁双鱼——你看不到我的眼泪， 因为我在水里

159 饮食起居篇——从吃开始搞定你的身材

- 160 G型人如何吃出好身材
- 161 G型人的餐桌须知
- 165 一天三餐如何安排
- 172 平时如何疏肝行气
- 174 G型人适合做的运动
- 176 在旅途中解放生命

阅读引言

阅读本书之前，请确认你：

- 1，一脚社会里，一脚社会外，对许多事情感到迷茫。
- 2，迫切需要一些又靠谱又“个性化”的实用方法，帮助自己提高社会生存能力，从而向着实现自己人生的幸福再迈进一大步。
- 3，认可中医是一种很实用的工具和智慧，作为中国传统文化的代表，融汇了东方智慧的精华，经过几千年筛选锤炼，品质优良，值得信赖。

如果你在上面三条的前面都打了个勾，那么相信你已经准备好了，就跟随我们一起点燃九种体质的探照灯，开始打造彪悍人生、提高社会生存能力之旅吧！

郁，是都市里的一种流行色。

你郁闷，甚至抑郁。但从来不奢望谁能理解你，因为你认为人和人之间的真正理解是如此的不可能，所以你不报奢望，免得受伤。你深信：世界和人生终归是灰暗无望的。

心中充满了忧伤和无所谓，没有什么是值得期待的，只是在生活着。即使是爱情，也不过是谈一天是一天。

只愿像一个自由的灵魂，做这生活的旁观者。

这虽然是一本“治愈系”的书，但不是一本专门给抑郁症患者看的书。它面向更多的人，因为几乎每个人都有感到无比郁闷，甚至是“短期抑郁”的时候。即使是佛祖，也有过抑郁、苦闷的时候。你哪里会想到，这样的心理状态，其实是一次契机，可以让你的生命实现进化，甚至是飞跃。

无论你是郁闷了，还是陷入更严重的抑郁，此时此刻，你的身体都已经出现了“气郁”。气郁，既可以说是因为情绪上的不顺遂而导致“气”的郁结，也可以说是“气质上的忧郁”。

这样的体质，就叫G型气郁体质。

对于许多G型人而言，气郁，是一种资格，是一种证明，而且获得这种资格的门槛并不低。

因为G型人里有那么多富有才华的明星。摇滚歌星、诗人、哲学家，甚至是国王。

李煜，梵高，尼采，张国荣……



吴奇隆扮演的李煜



忧郁王子张国荣

(图片来源：网络)

对于很多人来说，能与这些名字为伍，即使气郁了，又何尝不是一种荣幸？

有人说，真正的天才，生命中一定会有一抹阴郁的色彩。

这个世界，能让我们变得气郁的事情真的好多：职场上的尔虞我诈，勾心斗角，家庭中的婆婆妈妈、鸡毛蒜皮，人生旅途上的坎坷波折，社会大环境的乌烟瘴气……甚至可以说，只要翻开报纸，打开新闻网页，你就有机会变得气郁。

有的时候你会感觉，整个世界都是你的对立面。你希望找到自己的位置，但看起来并不容易。

在人生的路上，我们每个人都有成为 G 型体质的可能。

G 型人有两种，一种只是短期，“急性”的，因为一些具体的事情让自己陷入了苦恼中，让身体的气机郁滞，得不到宣泄。这样的气郁，即使时间已经较长，往往会随着问题的解决，或者情绪的宣泄而得以改善。

另一种情况则是长期的，“慢性”的，比较麻烦，往往是因为某些原因形成的气郁，比如童年生活的阴影、或者长期的不顺遂，或者因为其它原因，比如受文学作品影响，而变得悲观消极。这样的精神心理，让身体的气机长期处于不得舒展的状态，便形成气郁体质。

解铃还须系铃人，无论是哪种，都可以从身心两方面来慢慢调整，只要方法得当，G 型人的人生也可以很有质量。

不知道你会不会相信，坚持下去，终有一天，你会超越现在的你，并前所未有地看清自己。

路需要用自己的双脚走，真相需要自己的眼睛去看到，无人可替。

走过之后，你才会知道现在的自己是怎么回事，才知道自己真正不能放弃的是什么。

我们不想试图去说服你什么，只是用事实来展示给你一些可能。

你可以气郁，但你不能放弃。

气郁体质的人因为找不到生命困境的解药，是很容易走极端的，那些最终选择自我了断的生命，有几个不是 G 型人？

郁闷是短期的，也就几天，而抑郁往往是中长期的，会持续困扰一个人。长时间的郁闷，就可能会发展成抑郁。

其实，在这个时代，“抑郁”仍然是一种奢侈品，因为它代表着你有多余的时间和精力去“胡思乱想”，代表着你面对的选择太多。回头看看，更多的人，还在生活中庸庸碌碌而不自知，没空去抑郁。这么想来，你又是多么幸运！

那就让我们一起来看一看，气郁体质的人，究竟应该怎样活出一个不一样的人生？

青春，如同一场盛大而华丽的戏，
我们有着不同的假面，
扮演着不同的角色，演绎着不同的经历，
却有着相同的悲哀。
原来，我们的世界，
都一发凄清。

我不喜欢说话却每天说最多的话，我不喜欢笑却总
笑个不停，

身边的每个人都说我生活好快乐，于是我也就认
为自己真的快乐……

可是为什么我会在—群朋友中突然就沉默，
为什么在人群中看到相似的背影就难过，
看见秋天我就忘记了说话，
看见天色渐晚路上暖黄色的灯火，就忘记了自己原
来的方向。

有一丝隐隐的痛在心里游走着，
伸开手对着冰冷的空气，
虚无地握—握，再握—握。

这是我，我是G型人气郁质，你呢？

黑天鹅的骄傲——G 型人的生活方式

一个人，沿着高大的朱红色宫墙走着，太阳快要落下去了，那些支离破碎的暮光穿过古老的砖瓦，在肩膀上洒下金黄的细末。因为练小提琴，我推掉了去看他的篮球赛，电话里，他的声音带着不满和委屈，我没有解释，叹了一口气，轻轻地挂上了电话。

地上堆得厚厚的落叶，这里的秋天没有传说中佛蒙特森林的轰轰烈烈，我眼里的秋，一向是颓败的季节。终于可以理解为什么古人那么爱给“秋”以“悲”的注释。她本身就是那样。我看着她碎了，无力地躺在地上，被风卷起，在我们的手边和空气一起打着透明的漩涡。我只能这样无奈地看着，看她那华丽绝伦的死亡。那又怎样，对这个世界，我们一直都这样无奈。

室友埋怨我说：就算因为练琴，好歹好好跟男朋友解释一下嘛，你们这一对，一点情侣的样子都没有，看你，还不是天天一个人。

心又稍稍地抽搐了一下，刘若英的声音显得那么忧伤而无力：我想我会一直孤单，这么孤单一辈子。是，我一直都是一个人，我一个人，其实挺好的。我摆弄着我那一盒子各色的雨花石，许久，还是没有说什么。又能说什么呢，想起他那不满意的语气：“你就一直只想着你自己！”我没有哭，可是眼泪流下来了。

我的生活：琴，雨花石，小屋，夕阳下一个被拉长的影子。更多时候，我只愿一个人发呆，是的，没什么好说的，对这个世界就没什么好说的。我一直就是一个这样感觉无话可说的孩子。

而这样的我可以幸福么？