



Body Leads Your Career

中国人九种体质 之 找对你的工作

职场新人的择业罗盘

沈生 主编

这里有：

为了梦想逃回北上广的新锐记者

为了作家梦抛弃公务员职务的执着男人

拼足勇气放弃城市生活的新农民

毕业多年后终于找回理想的漫画作家

.....

就让他们用自己的故事 为你在城市的迷宫里指引一个方向

帮你在现实世界中

打开通往理想的出口

中国医药科技出版社

首部让身体引领职业选择的择业读本
我们现在就要去奋斗 一分一秒都不能耽搁

C913.2
322

2

九种体质人生攻略丛书

中国人九种体质 之 找对你的工作

职场新人的择业罗盘

沈 生 主编



重庆科技学院图书馆



1268179



中国医药科技出版社

内 容 提 要

书中将告诉读者,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。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。

图书在版编目(CIP)数据

中国人九种体质之找对你的工作/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 - 5257 - 2

I. ①中… II. ①沈… III. ①体质 - 关系 - 职业选择 IV. ①C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 235414 号

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 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 14³/₄

字数 193 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 - 5257 - 2

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



九种体质助你通关人生旅途

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。

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。

I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，了解每一个行为、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



致读者 /001



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 /002
- 没有方向，人生就没有规划 /005
- 九种体质助你找到成功捷径 /007
- 领取你的“体质身份” /010



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”？ /020
- 有“革命”本钱的人——平和体质是怎么回事 /025
- 美丽英俊的金标准——A 型人的模样 /028
- 微笑每一天——A 型人的性格特质 /030
- 机遇在生活的每一个罅隙——A 型人的择业优势 /032
- 做人不能没追求——补好自己的短板 /034

送给 A 型人的择业建议 /036

条条大道通罗马之 A 型人心态调整方案 /043

A 型体质饮食调护方案 /046



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 /048

各种不给力——气虚体质是这么回事 /053

没底气一族——B 型人的模样 /054

太宅了怎么办? ——B 型人的性格特质 /056

向尼采学择业——B 型人的择业优势 /058

从向内到向外——补好自己的短板 /060

送给 B 型人的择业建议 /062

条条大道通罗马之 B 型人心态调整方案 /067

B 型体质饮食调护方案 /070



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 /072

身体里有颗小太阳——阳虚体质是这么回事 /077

三个“南极人”——C 型人的模样 /078

守护着自己的小天地——C 型人的性格特质 /081

精打细算的机灵鬼——C 型人的择业优势 /083

“惯性静止”的性格不讨好——补好自己的短板 /085

送给 C 型人的择业建议 /086

条条大道通罗马之 C 型人心态调整方案 /090

C 型体质饮食调护方案 /092



第四章 阴虚体质 转动 D 型人的择业罗盘

Career Story: 灵魂的舞者 /094

身体缺“水”了——阴虚体质是这么回事 /098

一颗干巴巴的树——D 型人的模样 /99

“赤道地带”性格——D 型人的性格特质 /101

职场“大神”潜质——D 型人的择业优势 /103

- 学会淡定很重要——补好自己的短板 /105
送给 D 型人的择业建议 /107
条条大道通罗马之 D 型人心态调整方案 /111
D 型体质饮食调护方案 /114



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 /116
脾的悲催史——痰湿体质是这么回事 /121
真人版加菲猫——E 型人的模样 /123
我可以无所谓——E 型人的性格特质 /124
天生的政客——E 型人的择业优势 /125
该出手时就出手——补好自己的短板 /127
送给 E 型人的择业建议 /129
条条大道通罗马之 E 型人心态调整方案 /134
E 型体质饮食调护方案 /138



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 /140
身体是个发酵工厂——湿热体质是这么回事 /143
痘油脸——F 型人的模样 /146
二月里的闷雷——F 型人的性格特质 /148
像“安迪”一样自我救赎——F 型人的择业优势 /150
越出身体的牢狱——补好自己的短板 /152
送给 F 型人择业建议 /154
条条大道通罗马之 F 型人心态调整方案 /158
F 型体质饮食调护方案 /161



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! /164
心口那道气墙——气郁体质是这么回事 /169
西施捧心的美——G 型人的模样 /170
最柔弱的 Hero——G 型人的性格特质 /171

- 天赐的才气——G型人的择业优势 /173
才华不等于成功——补好你的短板 /175
送给G型人的择业建议 /178
条条大道通罗马之G型人心态调整方案 /183
G型体质饮食调护方案 /186



第八章 血瘀体质 转动H型人的择业罗盘

- Career Story: 放飞梦想 /188
需要整治的身体河流——血瘀体质是这么回事 /193
可爱小雀斑——H型人的模样 /194
三个小古怪——H型人的性格特质 /196
认真负责——H型人的择业优势 /199
有舍才有得——补好自己的短板 /201
送给H型人的择业建议 /203
条条大道通罗马之H型人心态调整方案 /208
H型体质饮食调护方案 /210



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 /212
处处都有过敏原——特禀体质是这么回事 /216
被过敏的心——I型人的性格特质 /218
调整体质才有出路——补好自己的短板 /219
送给I型人的择业建议 /220
I型体质饮食调护方案 /221



你的择业罗盘

“认识你自己！”，希腊圣城德尔斐的神殿上，仍然铭刻着这则箴言。

它只有简单的五个字，却像是一道千年难解的谜语。我们都朦胧地知道，一旦这个谜被破解，谜底揭晓，那么过去的，现在的，未来的，所有的事情，就都有了答案。

遗憾的是，大多数人，终究也没有找到一个认识自己的正确途径，只能在这尘世当中，浑浑噩噩度日。

成功的人之所以成功，不是上天给了他什么，而是他找到了最适合自己的。这就是九种体质分型方法能够给你的另外一条路。



Part 1

好工作，首先是身体的选择

小 K 是典型的 80 后，从小到大，顺遂得让人嫉妒，在大把人喊着工作难找的当下，他毕业不久，就顺利被聘入大连一家外企，做 HR。工作清闲，早 8 晚 5，上五险，有双休，加班一小时都有奖金拿。可在上班两年之后，小 K 辞职了，原因只有一个，就是不想上班。

小 O，也是一个 80 后，日子同样过得顺风顺水，还没毕业，父母就在亲戚家开的公司里，给她预定了行政管理的工作，钱多、事儿少、离家近，可是工作不到两个月，她就开始天天对着老天祈祷：“老板把我炒了就好了，一了百了。”因为老板是亲戚，她不敢自己提辞职，但是，实在不喜欢，实在不想上班。

关于上班，朱德庸总结得精彩：你可以不上学，你可以不上网，你可以不上当；你就是不能不上班。

什么时候，上班成了这样痛苦的事情？

“有工作”，在我们这代人长辈们的心目中，曾经是多么的光荣和高尚。可是今天，“不想上班”成了一种普遍的心灵症状。当然，

今天“不想上班”的人，在还没有踏出校门时，同其他没有从学校毕业的学生们一样，对未来充满憧憬，幻想着毕业以后就真正成为“大人”了，有一份体面的工作，实践着自己的理想，过充实的生活，经营着美满的小日子……

可是“不想上班”就像一种定时发作的病毒，在毕业几年之后，便开始发作。被发作者，曾经的梦想，只能藏在梦里，剩下的，只有现实的压力，只有被生活困住的窘迫感。

是这个时代，辜负了我们吗？

上班，对我们这代人来说，究竟意味着什么？难道真的只是为了车子、房子、票子？如果真的是这样，也莫怪乎今天的男男女女，不管找对象还是找工作，都以这“三子”作为衡量好坏的标准了。只是，在不得不向这个标准低头的时候，也为自己背上了一座山，它的名字，叫“压力山大”。

所有与压力相关的词句，都和强迫有关。我们，被时代的滚轮裹挟着，踉踉跄跄地前进，我们，需要在时代快速的变奏曲中，找到自己丢失的主旋律。

这个时候，我们需要来自中医体质学九种体质分型方法的帮助。

“中医”不是治病的吗？跟找工作怎么也能扯上关系？其实，“中医”从来就不是相对于西医的一门医学，说它是一门人学或者更为妥当。因为一个真正的中医，不是看病的，而是看天、看地、看人。可以简单理解为不同季候，不同地域出生的人，在容貌、身材、性格等诸多方面，都存在差异。地域差别越大，差异就越明显。北方人和南方人，就是截然不同的两类人，一个豪爽、大气，一个斯文、细腻。不同的人，又造成了不同的商业模式——北方人总体来说，是不如南方人精明，会做生意的。

早在几千年前，在《黄帝内经》中，就按金、木、水、火、土的五行原理，将人分为“二十五人”，不同类型的人，外貌、身材、性格都不一样，适合从事的职业自然就是不相同的。比方说，一个性格外向，性子急的火型人，去做需要静下心来，一点点处理细节，找出平衡的会计师、精算师工作，根本就没办法胜任，甚至会

被那些有时对、有时错的数字，逼得想要发疯；同样，让一个极重规矩的金型人，投身于需要灵活变通的商业领域，最不懂得变通的他们，只能看着别人发财干着急……中医体质学，就是在《黄帝内经》二十五人的基础上，将中国人的体质，更为细化和明晰地，分成了A~I九种，每一个人，都会在这九种体质当中，找到自己的体质类型。

对照看一看，你的容貌、气色、身形，都隐含着哪些体质秘密？为什么你会有这样的性格，有这样的喜好，和别人都不同？这样体质的你，从事哪些职业，能够驾轻就熟，并更容易有所成就？哪些职业，尽管是别人眼里的“好工作”，却是不适合你的，得到的回报，远远不及付出的努力……

有人说，一些成功人士，夸大了创业的艰辛程度。成功并没有想象的那样难，它与“头悬梁，锥刺股”，“劳其筋骨，饿其体肤”没有必然的联系。

确实，成功的人之所以成功，不是上天给了他什么，而是他找到了最适合自己的。

通过九种体质分型方法，进一步的了解和认清自己，找到你所感兴趣，并能够发挥所长的职业，“坚持”，就成了一件理所当然的事情。

切记，一份好工作，首先是身体的选择。



Part 2

没有方向，人生就没有规划

英国前首相布莱尔在参观 Sheffield Job Centre 时说：“When my children grow up, I don't want them to have a job, I want them to have a career.” 我的孩子长大以后，我不希望他们仅仅是有一份工作，而是应该有一个完整的职业生涯。进一步说，就是他的孩子们要懂得将眼光放远，为自己准备一份完整的职业生涯规划。

遗憾的是，“职业规划”这个理念，并没有在中国人当中普及开来。更多的人，就像小熊掰苞米一样找工作，看到一个貌似更好的，就把前一个丢了，总希望找到最好的，走一步算一步了。这也是中国毕业大学生，跳槽率极高的一个重要原因。

真正的职业规划，并不是说等到要找工作的时候，才手忙脚乱开始准备。麦可思研究中心经过研究认为：高考生和家长中大多数人，都认为应该在进入大学后，才开始做职业规划，而这正是填报志愿时的一个致命误区——挑大学→选专业→选职业。这一切其实应该反过来思考，先选择一份适合的职业，再来挑大学，选专业。也就是，孩子要先认识自己，父母要先认识孩子。

注：麦可思研究中心是联合国教科文组织产学研合作教席理事会常务理事单位

但是很多人，在高考填志愿的时候，就是盲目的，真正选择自己所喜欢专业的人，实在有限，更多的人，是为了实现父母的愿望，或者顺从主流。即使是选了“喜欢”的专业，对为什么要选这个专业，对这个专业了解多少等问题的答案，也是模糊的。结果在读书的时候才发现，原来这个专业根本不像自己想的那样，等到毕业，进入了社会，就更加找不着北——我不想做和专业有关的工作，但我能做什么呢？

其实说穿了，就算是做职业规划，也要先有一个方向。

不过没有关系，大学，只是一个学习知识，让我们尽快成熟起来的跳板，它并不能就此决定一生的走向。从现在开始，为自己找准方向，制定一份真正的职业生涯规划仍然来得及。所谓职业生涯规划，其实，就像跟人下棋之前，要先看棋谱一样。不懂棋谱的人，走上三两步，就走进了死胡同，回天乏术。一次次重新开局，只能一次次的失败。

惟有读懂棋谱，全盘了解棋盘的结构，每颗棋子的意义和用法，才有资格下棋。棋是死的，人是活的，一盘好棋，棋谱人人会看，操作起来可就巧妙不同了。先找到自己的特点，非常重要，惟有如此，才能制定出属于你的路线，步步为营。而九种体质分型方法，将会帮助不同体质的人，寻找到属于他们的职业路线和人生方向。