



How to See through Your Boss

中国人九种体质 之 读懂你的上司

破解上司の身体秘密

沈生 主编

你的上司是
暴躁的咆哮帝 多疑的背后灵
还是好大喜功的胖上司

.....

8个与上司交锋的小人物用他们的故事告诉你
惟有读懂你的上司
才能让Ta成为你事业成功路上的导航仪

中国医药科技出版社



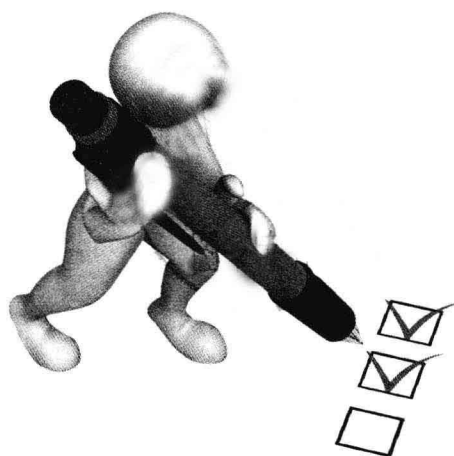
首部上司身体语言完全解读手册
读懂BOSS们身体上隐藏的人格秘密

九种体质人生攻略丛书

中国人九种体质 之 读懂你的上司

破解上司的身体秘密

沈 生 主编



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。

图书在版编目（CIP）数据

中国人九种体质之读懂你的上司/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 - 5256 - 5

I. ①中… II. ①沈… III. ①体质 - 关系 - 人际关系
IV. ①C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 235410 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

规格 710 × 1020mm¹/16

印张 12¹/₂

字数 159 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 - 5256 - 5

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



致读者

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。

.....

致
读
者

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



目录

致读者	/001
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	/002
02. 好上司？坏上司？	/005
03. 你是适合上司的员工吗？	/009
04. 九种体质上司速查表	/010
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	/014
01. 没事吼吼更健康——这就是阴虚上司	/018
02. 身体里面很缺“水”——This is 阴虚体质	/018
03. 在上司的雷区里安然生存——九项特质认出阴虚体质上司	/019
04. 睡眠不足的老板们——当上司陷入“阴虚模式”	/020
05. 为自己装好“避雷针”——九式绝招安抚火爆上司	/021
06. 来测测你是适合阴虚上司的员工吗？	/028

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” /034
01. 苹果 CEO 的气虚迹象——这就是气虚上司 /039
02. 人活一口气——This is 气虚体质 /040
03. 读懂他的寡言和淡漠——十项特质认出气虚体质上司 /041
04. 当领导是件操心的事——当上司陷入“气虚模式” /042
05. 做个彪悍的下属——八式绝招给力犹豫上司 /043
06. 来测测你是适合气虚上司的员工吗? /050

第三章 阳虚体质上司 读懂你的冷漠上司

- Office Story: PK, 冷漠教主 /056
01. 杯弓蛇影的践行者——这就是阳虚上司 /060
02. 丢掉太阳的人——This is 阳虚体质 /061
03. 一眼认出磨叽上司——九项特质认出阳虚体质上司 /062
04. 看透老板的间歇性冷漠——当上司陷入“阳虚模式” /063
05. 煽动你的热情——七式绝招温暖冷上司 /065
06. 来测测你是适合阳虚上司的员工吗? /072

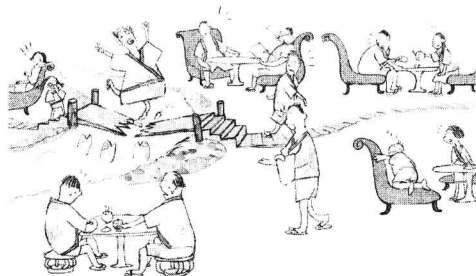
第四章 痰湿体质上司 读懂你的胖胖上司

- Office Story: “无差错流派”上司的生存智慧 /078
01. 圆滑的“二师兄”——这就是痰湿上司 /082
02. 黏糊糊的身心——This is 痰湿体质 /083
03. 胖胖的沉重身体——八项特质认出痰湿体质上司 /083
04. 董卓的悲催人生——当上司陷入“痰湿模式” /084
05. 当个优秀的“沙和尚”——七式绝招和谐胖上司 /085
06. 来测测你是适合痰湿上司的员工吗? /095

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 /102
01. 职场暴风眼——这就是湿热上司 /106
02. 长痘症候群——This is 湿热体质 /106
03. 系好你的安全带——十一项特质认出湿热体质上司 /107
04. 寂寞城市的“湿歌”——当上司陷入“湿热模式” /108

05. 攻心为上——七式绝招安抚多变上司	/110
06. 来测测你是适合湿热上司的员工吗?	/117
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	/124
01. 最需要保姆型下属的人——这就是气郁上司	/128
02. 被阻滞的身体气流——This is 气郁体质	/129
03. 别让上司太紧张——五项特质认出气郁体质上司	/129
04. 悲观多疑的极至——当上司陷入“气郁模式”	/130
05. 做真正优秀的职业人——六式绝招接近忧郁上司	/132
06. 来测测你是适合气郁上司的员工吗?	/137
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”	/144
01. 小心眼儿的苛刻——这就是血瘀上司	/148
02. 身体里的沙漠天气——This is 血瘀体质	/149
03. 在Ta的地盘上小心翼翼——八项特质认出血瘀体质上司	/149
04. 被血瘀的中国企业家们——当上司陷入“血瘀模式”	/150
05. 她开怀,你平安——九式绝招安抚女上司	/151
06. 来测测你是适合血瘀上司的员工吗?	/157
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	/162
01. 好脾气的快乐人——这就是平和上司	/166
02. 平衡姿态代言人——This is 平和体质	/166
03. 安心投入他的事业领域——九项特质认出平和体质上司	/167
04. 为人上司,好难——当“平和”失衡的时候	/168
05. 做好你自己——五式绝招相处平和上司	/169
06. 来测测你是适合平和上司的员工吗?	/172
附录: 领取你的“体质身份”	/178



导读 让九种体质分型方法

帮你读懂上司

* 不要因为自己兢兢业业的干活儿，却还是得 *
* 不到上司的赏识，反而另一个平时比你悠闲 *
* 得多的同事倍受上司肯定，就心生怨怼。此 *
* 时，你应该反省一下，是否平时完全无视读 *
* 懂不同上司的需求，并将他的需求放在第一 *
* 位的重要性？ *



Now……

01. 对你的上司长点儿心吧

美国人力资源管理学家科尔曼曾经这样说过：“职员能否得到提升，很大程度不在于是否努力，而在于老板对你的认可程度。”

按说，这是一条成年人都应该知道的职场“潜规则”。毕竟“胳膊拧不过大腿”的浅显道理还有谁不懂吗？偏偏就有很多人常常陷入主观意识，固执地认为只要做好本职工作，上司一定会赞扬自己，加薪、升官都是自然而然的。

然而事实是，即使你再热爱自己的工作，如果不能与上司搭配无间、愉快共事，恐怕美梦也会变成噩梦。可惜，多数人宁可花费大量的时间，去抱怨或寻找新的机遇，也不愿意拿出更多的时间和精力，将上司当成一本书，细细阅读。

有这样一个例子：

某外企人力资源经理林尚，名牌大学 HR 专业硕士。自从工作以来，工作能力备受肯定，人力资源指标年年都能出色完成不说，从员工招聘到培训，从协调薪资到合理处理劳动纠纷等具体工作，也都做得恰到好处。每年年底，他的绩效评估分数都很高。

作为 HR，林尚也得到了员工的充分信任和依赖，公事、私事，

都愿意和他交流和沟通，各个部门经理需要了解部门员工的情况，也会第一个想到与他沟通。

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，就会得到上司和同事们的认可，

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？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—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。

谁也不能保证一位“好上司”能够“罩”你多久，他或许会跳槽、升迁或离职。

越优秀的上司，机遇就越多，职业或职位变动的可能性也就越大，而接替他“上岗”的，极有可能又是一个“坏上司”——通过人们对上司的抱怨和牢骚总是多过赞扬这一点，就能够知道，碰上“坏上司”的几率远远大于“好上司”。

面对“坏上司”，勉强忍受下去，或者选择逃避，都不是正确的方法——前者会磨损你的激情和斗志；后者则有可能让你被迫放弃一间能够有所发展的好公司，耽误一生的前途。

此时，你需要来自中医体质学的，“九种体质分型方法”的帮助。

这种方法将会让你知道，上司其实没有好坏之分，尽管许多领导人不可避免地，会将习惯带进体制，形成有强烈个人风格的领导特质，但是每一位上司都有闪光点，就如同每一个人都有他的可爱之处。只是因为不同的体质，导致不同上司的性格和行事作风有很大差异，从而有了不同的想法和需求。

九种体质分型方法，能够教会你从外表、言行等方面，一眼识别不同体质的上司，从而在第一时间读懂并满足他们内心的想法和需求，不必再隐忍和逃避，轻松获得不同上司的赏识，让职场之路真正的顺风顺水。

比方说脾气暴烈、点火就着，骂起人毫不留情的“咆哮帝”上司，是让下属抱怨最多，认为最难以相处的上司类型，这一类上司极可能就是阴虚体质上司。

什么是“阴”？

放在身体上说，是滋润皮肤、筋骨、毛发的物质；放在性格上说，是收敛、沉静、温和的特质。阴虚的人，犹如缺水的树木，从外表到性格都表现出一派干燥、暴烈的迹象。

阴虚，就会火旺。他们的情绪就像是被晾干的木柴，特别容易燃烧，很容易因为一些小事就暴跳如雷。尽管大多数时候，阴虚体质人都会为自己的冲动后悔，但下一次冲动到来时，仍然无法自控。

在面对一个阴虚体质上司的时候，你需要充分了解，他们容易暴怒，并不意味着他们喜欢或刻意想要发火，想要“震”住下属，而是体质因素造成他们那一刻，心像火烧一样的难受，这股火不发出去真的会憋疯。

当然不可否认的，一些上司充满个人风格的表达方式常常让你难以接受，源源不断传递出的负面能量，会造成你心内的压抑和烦躁，有时候真不想伺候这样的上司了。

除了阴虚体质上司的暴躁让人难以接受外，一个有气郁体质，或者最近正因某种郁结在胸，出现了气郁状态的上司，周身也会无形中散发出一种让人觉得压抑的气场。你甚至不需要和他说话，只看到他愁苦、冰冷的表情，心里就会觉得不舒服……

但是任何一个优秀的职业人，都不会被动地接受上司传递出来的正面能量，遇到负面能量时却感到不知所措。他们永远有办法将负面能量转化为正面能量，将压力转化为动力。

这是为什么只有少数人能够获得成功的秘密。

还是举个例子来说吧：

小赵是资深的经理人。他的表弟小C，刚刚毕业不久，在一家电器公司实习。

一天，小C来找小赵，语气愤怒加哀怨地抱怨自己的上司：“表哥，我老板简直烦死人了，天天骂人不说，性格还特别龟毛，连花盆没浇水，袖扣没扣好都能被他数落上好半天。”

小赵对小C说：“摊上这么讨厌的BOSS，辞了算了，此处不留爷自有留爷处！”看着小C频频点头，小赵又接着说：“但是你要现在辞职有点儿亏呀，下个月就转正了吧？工资多了小一半呢。反正都忍了三个月，就再待三个月，好歹有点儿补偿。而且你好歹也是名牌大学毕业的，让他小瞧了你，以后在这行还怎么混？所以你就在这三个月好好做给他看，到了辞职的时候让他把肠子给悔青。”

小C一听觉得很有道理，为了达到“报复”上司的目的，自此不但每天早一个半小时到公司上班，晚上也常常加班。除了工作认真，效率提高很多之外，他开始更加注重仪表的打理，并在保持