

<<AB型血的自我说明书>>

图书基本信息

书名：<<AB型血的自我说明书>>

13位ISBN编号：9787564019143

10位ISBN编号：756401914X

出版时间：2009-7

出版时间：北京理工大学

作者：罗京生

页数：224

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>

<<AB型血的自我说明书>>

前言

俄国文豪屠格涅夫曾经说过一句简短有力的话——“性格即命运”。

日本血型性格专家铃木芳正说：“血型是左右人生的红色权杖。

”不同血型表现着不同性格，潜伏着不同人生轨迹。

我们有必要了解自己的血型和性格，从而更好地为自己的生命航程导航、助力。

血型，在人初临人世的瞬间就被确定下来了，是一个生命体最本质的东西。

可以毫不夸张地说，它们秉承天地的精华，传递着宇宙的信患，悄无声息地以它们自有的规律发挥着神秘莫测的威力，影响着每一个人的生命历程。

要在未来的社会中快速立足并站稳脚根，就必须首先对自己有一个全面、深刻的认识。

古希腊德拉斐神庙里的石碑上刻着象征人类最高智慧的神谕：认识你自己。

中国的老子也指出，知人者智，自知者明。

孙子说：知己知彼，百战不殆。

先哲们不断地教导我们认识自己的重要性。

认识自己，最简单也最复杂的方式就是从日夜奔腾在自己身体中的血液开始。

<<AB型血的自我说明书>>

内容概要

这本书为您详细地介绍了AB型血人的性格、爱情婚姻、人际交往、事业财富、健康养生等方面的内容。

也为您介绍与AB型血人的相处之道，共事之道，以及追求他们的方法与禁忌。

无论您是不是AB型血的人，打开这本书，都会发现受益良多。

了解您自己，了解您周围的人，就从这本《AB型血的自我说明书》开始吧！
第一招，教你发挥血型的优点，克服与生俱来的不足，迈向人生新起点；
第二招，教你找到最适合自己的朋友，结交一生相托的情谊；
第三招，性格决定命运，你想要怎样的命运？一切都在自己手中；
第四招，教你点燃爱情之火，寻找幸福的伴侣；
第五招，教你选择适合自己的职场生活，走向成功之路；
第六招，认清自我，确定目标，教你走向成功的必备素质；
第七招，纷杂的人际关系怎样处理？教你职场与生活中的与人相处之道；
第八招，君子爱财，取之有道，教你发掘人生中的每一桶金；
第九招，完美从改变开始，审视自我是改善自我的前提；
第十招，健康是一切的保障，教你打理出健康的自己。

<<AB型血的自我说明书>>

作者简介

罗京生，第四军医大学毕业，现为航天七三一医院主任医师。

<<AB型血的自我说明书>>

书籍目录

第一章 和平使者——解读AB型血下深藏的性格奥秘 AB型血人，热心的慈善家 忽冷忽热的情感变化 注意力集中却缺乏耐性 不走寻常路的“异端分子” 2 交际中的“平衡木”高手 即使再纷乱的环境，也能冷静判断 别想在AB型人脸上找到表情 表面理智与本性激烈的矛盾体 总结与建议 AB型和A型：异性相爱，同性相知1 AB型和8型：猛烈相撞的两个世界3 AB型和AB型：经不起外部攻击 AB型和O型：最佳的事业组合 总结与建议第二章 血缘关系——纵观其他型血人与AB型血人契合程度 敏感型性格的AB型血人 悲观型性格的AB型血人 幽默型性格的AB型血人 执著型性格的AB型血人 理智型性格的AB型血人 冒险型性格的AB型血人 圆滑型性格的AB型血人 优越感强型性格的AB型血人 总结与建议第三章 命运测算——口味性格迥异的AB型血人之异样人生 AB型血人，恋爱中的特征 AB型血人，恋爱自由式 AB型血人的恋爱要诀 应对AB型血人的恋爱情绪化 AB型血人，四象星座的爱情 别在AB型恋人面前翻旧账 这些话在AB型恋人面前不要讲 总结与建议第四章 恋爱情缘——AB型血人的爱情观念大展示 和谐至上，绝少伤人 “求求你，认同我” 工于心计，能巧妙安排人际关系 我的AB型朋友又发飙了 交际的“控球高手”，很少遭受连累 总结与建议第五章 天作岗位——AB型血人的天赋在这些职业中闪亮 AB型血人与精打细算 总留预备金在身边 绝不掏空钱袋里的钞票 即使毫厘也要清算的“不差钱”理论 心态平常。

享受赚钱乐趣 AB型血人的钱财流向 AB型血人的取财妙方 总结与建议第六章 人生理念——AB型血人所追求的人生境界 杂而肤浅与浅尝辄止 再小的事情也能干扰AB型血人 过分地追求虚无的完美 AB型血人的。

精神洁癖” 阴晴多变，热度只有三分钟 内心清高而易陷入自我陶醉 总结与建议第七章 交际王牌——AB型血人的社交守则大曝光 AB型血人要补充的营养素 留心，别患上精神分裂症 不同年龄阶段AB型血人的健康 AB型血人的健康饮食 逃离疾病的自我减压法 AB型血人星座的健康管理 AB型血人的运动学 这些疾病，你需警惕 总结与建议

<<AB型血的自我说明书>>

章节摘录

第一章 和平使者——解读AB型血下深藏的性格奥秘AB型血人：热心的慈善家AB型血的人就是这样，他们总是抱有一颗慈善的心，即使没有钱，也不妨碍他们成为热心的慈善家。他们热心公益和慈善，具有服务精神，可以为与己无关的事奔走而不求回报。AB型血的人并不是每个人都是富翁，况且，让富豪悉数放弃财富投身于慈善，是一种苛求；拥有“穷则独善其身，富则兼济天下”的情怀，是大多数AB型血人内心的渴求。他们相信只有人人都奉献出二份爱，这个社会才称得上是一个温馨和谐的社会。AB型血中的人不乏大善之人。他们热心地奔走于慈善与心灵之间，可谓是大多数AB型血人的一个缩影。李连杰就是这类AB型血人中的一位典型的代表。

“每1个人+每1个月+每1元=1个大家庭”，这是李连杰倡导的“壹基金壹家人”的全球公益理念。公益不分高低贵贱，一元钱同样可以创造一个真善美的世界，慈善家李连杰的一切，从“壹”开始。李连杰在努力实践着“一花一世界，一叶一菩提”的博爱。有着“功夫皇帝”之称的李连杰捧获“2008影响世界华人大奖”时，他的身份却是华人慈善家。

“很高兴能够得到这个奖。每一个人在社会里都有很多不同的身份，面对不同的人群，在不同的场合，身份是不同的。演戏是我的职业，而公益慈善是我终生的事业。当我知道是因为在公共事务领域所作出的努力而得奖，就更加感觉到这个奖项的珍贵。”公益慈善几乎也成了每个AB型血人的终生事业。

2008年，李连杰宣布息影一年，专心慈善事业。从动作明星变成了慈善家，这个转变似乎很突然。

“其实一开始并没有刻意地做这种计划。只是在做事的过程中，发现有太多人需要帮助，太多的事情要做，而时间又太少。刚刚起步的壹基金，有很多事情需要专心、专注。”所以。

当2008年12月，李连杰再次登上美国《时代》周刊的封面，他的身份，已经从武术家、电影明星变成了慈善家。李连杰，这个典型的AB型血的人，正将心中埋藏的热心于慈善的广阔心怀源源不断地释放出来。他宣讲慈善，四处募捐，说自己已经成了全世界最大的乞丐。演电影是行家里手，做慈善机构却是从“一”开始——一个人和一腔热情。在和各色人等接触，了解和论证了基金的可行性后，李连杰于2007年成立了“壹基金”。基金的主旨当然是慈善，用李连杰的话形象地说，就是“每人每天捐1块钱、联结成1个大家庭、帮助更多人”。

与许多慈善家直接捐赠不同，李连杰倡导的是一种全新的、“人人都能做公益”的思维方式c“每一个人都可以为公益慈善尽自己的一份心意、一分力量。这种参与并不在于你有多少钱、你有多成功。壹基金希望公益慈善变成我们的一种习惯、一种生活方式。”让壹基金的名声响彻中外的，是5.12大地震。

壹基金在地震发生后迅速募得1370万美元捐助给四川大地震的灾民。在抗震救灾最紧张的阶段，李连杰亲赴灾区扛运救灾物资的事情，成为当时最抢眼球的新闻之一。打拼海外多年，李连杰强烈地意识到世界并不了解华人，“中国人自古就强调兼济、大爱、宽容，我希望把这种价值观和拥有这种价值观的华人形象输出给世界”。

这就是功夫皇帝的全球慈善梦想，这就是AB型血的人心中那股伟大的慈善的暖流，这暖流现从全球各地的AB型血的人心中迸发出来，汇成一股强大的力量，温暖着中国，温暖着世界……无论力量如何，无论职业如何，对于AB血型的人而言，慈善似乎成了一种生活习惯，他们坚信，侠之大者，为国为民。

<<AB型血的自我说明书>>

在银幕世界，李连杰成功演绎了无数拔刀相助的侠客；在现实世界，他同样侠骨柔情，李连杰和壹基金让慈善从奢侈品变为普通人的生活必需品。

而这一必需品对于AB型的人而言更是不可或缺的。

AB型血的人喜欢从自身发展和共同发展的理念中提升自己，使自己的生活在一种宽宏大量、得与失平衡的境界之中，这样才不会产生更多的压迫感。

对于AB型人而言，慈善为了更多人能够快乐地生活，尽自己最大的能力，传播爱之心。

现实的结果是，AB型血的人，正在用他们对于慈善的热心，感染更多的人，为人们改变生活方式创造条件。

是啊，得与失本是人生一种平常之事，贪欲的膨胀是无止境的，这正是大多数AB型血的人所持有的生活力量，他们坚信并且实践着通过适当的慈善来抑制贪欲的产生。

AB型血的人坚信：我们所处的社会是一个发展并能获得财富的社会，但获取的前提是通过自己的创造努力，并调整自己的心态，使其适合于一个放松、平和积极进取的环境中，那才能使贪欲有所克制。

再适当地把自己的财富用于回报社会的各阶层，用同情和仁慈的心去关爱社会的成长、人们的进步。

AB型血人的正在用那份独特的博爱之心，来带动更多传播爱心的人共同促进社会的发展。

AB型关于慈善的想法是调整自己的一种思维方式。

在他们心中，大方就可为自己的成长带来新的源泉，快乐的基础就是对他人的大爱。

忽冷忽热的情感变化AB型血的人.由于综合了A型和B型血的某些特质.实际上是比较敏感的：并且由于A型和B型是两种本身有着较大差别的血型性格.所以当两种血型走在-起的时候.并不能保证能够完全融合在一起.这就使得AB型血人的个性中总是难免有着两面性.内心经常会因为种种事情的发生而有起伏的情绪变化.不过即使有很多想法。

也羞于直接表达出来。

这种内心的情感变化表现于外.给人的感觉就是AB型的人那志冷忽热的态度。

几乎每个人的性格都会随着时间推移，有一定程度上的改变，但是对比四种血型，AB型血的人变化最为明显。

AB型血的人，随着年龄的变化，大都出现戏剧性的性格变化。

幼儿和少年时期的AB型血人非常认生，不愿接触人，而随着年龄的增长，则变成另外一种人：积极发言，好提意见，交际广泛，对人落落大方，擅长交往。

但是，也许是过于自信的缘故，当他们对自己的成绩和功劳自满时，便变得傲慢起来，这使得那些从小看着AB血人长大的人惊叹这个孩子变化真大。

这样忽冷忽热的情感变化对于AB型血的人而言，并不是什么好事，AB型血的人应该努力对此进行调整。

AB型血的人普遍精力旺盛、情感丰富，从而使得情绪波动大，有时会产生一些不良情绪，但是如果不良情绪所产生的能量难以释放出，就会影响个体身心健康。

因此，要学会情感调节，将不良情绪带来的能量引向比较符合社会规范的方向，转化为具有社会价值的积极行动。

如把充沛的精力与丰富的情感引导上升为自我教育的动力，多组织大型集体活动，多在交流中敞开心扉，做到表里一致，以此调节AB型血的人的情感。

AB型血的人往往表现出B型特质的好强气盛，在日常生活中易出现过于强烈的情绪反应，每当此时，AB型血的人的思维就会变得狭隘、情绪难以自控而失去理智。

因此，要学会理智调节，无论遇到什么事件，产生什么情绪，都要唤回理智，用理智的头脑分析并进行推理，找出产生不良情绪的原因，从而保持心理平衡。

这其中。

AB型血的人学会适当的转移注意力在心理保健中是必不可少的。

当心绪不佳，有烦恼时，AB型血的人可以外出参加一些娱乐活动。

换换环境。

换个想法，忘却不良的情绪。

如果能有意地强迫自己转移注意力。

<<AB型血的自我说明书>>

这对于增强AB型血的人调节情绪的能力有着特殊的意义。

AB型血的人比其他血型的人更需要注重合理宣泄调节，情绪有的可以升华，有的不必升华，在适当的场合下，合理地宣泄一下自己的情绪，同样可以起到心理调节的作用。

要注意情感宣泄的对象、地点、场合、方式等，切不可任意宣泄，以免无端迁怒于他人或他物，造成不良后果。

当AB型血的你心情不愉快时，不妨向同学和朋友交谈倾诉一番，特别是向异性朋友倾诉，会产生良好的心理调节作用。

美国心理学家调查研究表明，所有的人都可以在台盟异性倾诉中获得比同性倾诉中更高的解决抑郁的功效。

这一方法，AB型的人可以试试，因为合理的释放对于AB型血中A型因子和B型因子的调和是再合适不过了。

那些能够将忽冷忽热的情感变化控制得很好的AB型血的人往往能够成为AB型血的人中的佼佼者，这也是为什么有些AB型血的人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作。

而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。”

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”虽然血型是不能改变的，但是AB型血的人至少可以去试着改变自己的心态，让自己变得更强。

总之，虽然忽冷忽热的情感变化是来自血液里面的本性，但是如果AB型血的人在做人办事的时候，提高自己控制愤怒情绪的能力，时时提醒自己，有意识地控制自己情绪的波动的话，就能更好地完善与发展自己。

千万别动不动就指责别人，喜怒无常，改掉这些坏毛病。

努力使自己成为一个容易接受别人和被人接受、性格随和的人。

只有这样的AB型血的人，才能深悟以“和”为本的做人之道。

才能让自己让他人都能够更好地接受自己。

<<AB型血的自我说明书>>

编辑推荐

如何处理好人际关系？

空间谁是你的最佳伴侣？

如何找到你的财富密码？

究竟怎样才能健康长寿？

《AB型血的自我说明书》将给你一切答案。

<<AB型血的自我说明书>>

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>