

本世纪上班族最应得到的福利

职业生涯中的 养生计划

剑歌◆著

HEALTH CARE IN PROFESSIONAL CAREER



职业人士全新的养生理念：

工作绩效  身体绩效  绿色绩效



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

全球领先企业高管的财富增值计划

职业生涯中的 养生计划

周 敏 著

THE CAREER AND THE PERSONAL FINANCIAL PLANNING



职场人士必备的养生指南

工作理财 理财理财 理财理财



中国金融出版社

职业生涯中的 养生计划

剑 歌◆著



HEALTH CARE IN
PROFESSIONAL CAREER



中央编译出版社
CENTRAL COMPILED & TRANSLATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯中的养生计划 / 剑歌著.

—北京:中央编译出版社,2004. 11

ISBN 7-80211-018-1

I. 职…

II. 剑…

III. 养生(中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105558

职业生涯中的养生计划

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英园西区 22 号楼

电 话:66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p: //www. cctpbook. com

E - mail: edit@cctpbook. com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京金瀑印刷有限责任公司

开 本:787×960 毫米 1/16

字 数:150 千字

印 张:16

版 次:2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

序

——一堂课惊醒梦中人

就在国内企业纷纷引进西方管理培训课程的时候,有一位叫剑歌的讲师却剑走偏锋,提出了颇具东方文化色彩的职场养生新理念。他认为传统的西方企业管理理念过于褊狭,往往只重眼前绩效,不看长远利益,很容易把员工压迫在紧张、忙碌而又缺乏快乐的环境之下,从而导致绩效水分和财富泡沫的大量出现。为此,他提出了一个新的观点:真正卓越的企业和真正出色的员工应该追求绿色绩效。他开设的职场养生培训课程一经推出,便掀起了一阵强烈的旋风,直把那些西方企业管理理论的舶来品吹得东摇西晃。

依照剑歌的职场养生理论,身体绩效 + 工作绩效 = 绿色绩效。在这样的价值评测体系中,衡量职业成功与否的传统标志将被颠覆,一个身家上亿的企业老板可能还不如一个打工者更加成功,因为前者所创造的绩效中含有很多的水分和泡沫,而且其健康指标很可能也远远不如后者。

在剑歌的训练课堂上,不再只是乏味的理论说教和花哨的互动游戏。他要求学员以身心体验为基础,感受身体的健康能源对绩效的影响程度,引导大家以饮食管理、睡眠管理、运动管理、休闲管理来全面掌控自己的身体。他还教会学员一些很新鲜的训练方式,比如:以引导思维进行减压训练;以冥想放松配合灵感思维;以快感转换进行欲望管理等等。

著名企业咨询机构新加坡华点通公司,每月在北京举办一次不同内容的培训讲座。他们在 2004 年 7 月份邀请剑歌讲授《职业生涯中

养生



职业生涯中的养生计划

的养生计划》，消息一经传出，各企业人力资源负责人纷纷报名前来听课，听课人数竟然是平时上课人数的3倍之多。3个小时的讲座令听众纷纷大呼过瘾，认为这无疑是一场超值的讲座。讲座结束后还有人不愿意离去，继续不断向剑歌提问请教，他们把剑歌的每一句话都记录了下来。

曾被财富周刊评为中国十佳最卓越企业雇主之一的北京视新中天广告公司，则邀请剑歌为自己的企业设计养生式管理模式。视新老板朱庆臣认为，剑歌的职场养生理论符合视新公司的发展理念。而且他也深信：养生式管理将是未来中国企业的制胜法宝之一。新加坡某网络公司CEO对剑歌慕名已久，在北京出差时还专门拜访剑歌，向他请教职场养生之道。广州某公司销售经理被诊断为重度脂肪肝，他乘飞机专程拜见剑歌，希望找到一条既能康复又能保证工作绩效的出路。某证券报一位女编辑听了剑歌的讲座后说，真可惜我遇到他太晚了，否则我也不至于因为工作而弄出了胃溃疡。

剑歌之所以提出职场养生新理念，与他的个人经历有关。他曾做过大学教师、武术教练、健身顾问，也做过《中国证券期货》杂志社的助理总编，还在数家企业担任过管理工作。由于长期目睹国内企业杀鸡取卵式的管理行为，看到了西方那套唯绩效管理模式的弊端，深刻体会到广大职业阶层的痛苦。于是提出了“学会职场养生，创造绿色绩效”的口号，并将身心管理与绩效管理相结合，创立了职场养生理论。

剑歌认为，掌控不了自己身体的人，必然掌控不了自己的绩效。所以，职业阶层必须时常监测自己身体的各项指标，并采取一系列积极的调节、训练手段，来达到身体绩效的良性运转。配合职场养生理论，剑歌还编创了一套职场养生操，这套操曾获得北京市优秀健身项目一等奖。根据训练效果发现，这套职场养生操对预防疾病、患者康复等可以起到明显的效果。

在剑歌的培训体系中，有很大部分是关于欲望管理训练的。剑歌认为，我们这一代人既可能是被繁重工作累垮的一代，也可能是被欲望放纵损毁了身心的一代。所以，人们除了进行减压训练以外，还必须进行适当的欲望管理。食欲、性欲、安乐欲、名利欲等等，都是应该

养生



被管理的对象。总之,行为管理不如时间管理,时间管理不如绩效管理,绩效管理不如欲望管理。

欲望管理,原本是宗教中才有的东西。在资本主义高度发达的西方,正是因为有了宗教,整个社会的欲望走向才能处于一个相对平衡的状态。剑歌认为,当前的中国人大都是唯物主义者,不可能利用宗教来平衡自己的欲望。不过,这样反而能带来另一个好处,那就是:我们将会很容易地从传统宗教中把欲望管理抽离出来,并独立地利用欲望管理为现代化发展提供服务。为此,他翻阅了大量宗教经典,多次请教社科院宗教学研究专家,并走访了众多寺庙道观,终于提出了具有现代意义的欲望管理理论。

某家公司在引进《职业生涯中的养生计划》培训课程后调查发现,90%以上的员工都不同程度地树立起了职场养生的观念,50%的员工制定了自己的职场养生计划。在培训结束后3个月内,员工上班时的工作注意力提高了30%,员工对自己的健康满意度提高了20%。甚至有一些身患疾病的员工,通过实施职场养生计划,使病情得到了很好的抑制,身体状况有了明显的好转。

很多员工尝到了欲望管理的甜头,于是也尝试用剑歌的理论去教育自己的孩子。他们从养生的角度引导孩子领悟自律和道德规范,教孩子们学会掌握眼球管理的技巧,从而摆脱色情网站和电子游戏的危害。

熟悉剑歌的人都说,剑歌本人特显年轻,38岁的人看似30左右的样子,而且一直有着旺盛的工作精力。他和自己的两个弟弟走在一起,别人会认为他的年纪最小;他和自己的学生走在一起,别人会以为他是学生的弟弟;他见到过去的同学,会被对方惊呼:“你怎么越长越小了?”上过剑歌课程的人都说:“他的形象那么年轻,根本不像他的真实年龄。就冲这一点,我们也不由地服气了。”

剑歌的职场养生培训课程引起了同行的关注,很多人想模仿他的课程,但却总是不得要领。原因是他们缺少剑歌的知识背景、工作经历和身心体验。剑歌曾是高校武术比赛冠军和健身房教练,精通经络养生和运动养生原理,加之有多年的企业工作经验,熟悉企业管理,所

养生



职业生涯中的养生计划

以讲起职场养生来总是游刃有余。

剑歌应企业和许多学员的要求把培训讲座进行了整理、挖掘,终于形成我们今天看到的这本生动、充实的书——《职业生涯中的养生计划》。在这本书中作者不仅仅提出的是一种新的健康管理理念,更是一种全新的养生理论。但这个新的养生理论还需要实践的检验和进一步的完善,希望有更多的人参与到这个领域的探索中。

养生

目 录

CONTENT

序——一堂课惊醒梦中人	(1)
-------------------	-----

第一章 职场养生与绿色绩效

一、绩效管理与职场悲剧	(3)
(一) 职业阶层的健康异常	(3)
(二) 成功者的悲哀	(4)
(三) 无法维系的团队战斗力	(5)
(四) 绩效管理的误区	(6)
二、绿色绩效:职场成功的新标志	(10)
(一) 什么是绿色绩效	(10)
(二) 绿色绩效管理系统的建立	(11)
(三) 绿色绩效值的衰减:成功路上的警报	(13)
(四) 绿色绩效管理的意义	(18)
(五) 绿色绩效管理的柔性调节	(18)
三、职场养生训练:绿色绩效的保障	(19)
(一) 什么是职场养生	(19)
(二) 在工作中养生,在养生中工作	(20)
(三) 职场养生训练目标	(20)

第二章 关注身体“内环境”

一、身外之物与“身内之物”	(23)
---------------------	------

养生



职业生涯中的养生计划

二、“内环境”的得与失	(23)
三、中国古人的“内视”养生观	(24)
四、冷落“内环境”的利欲之心	(26)
五、医疗依赖与人之劣根	(27)
六、重提“内视”	(28)
七、关注自己的“内环境”	(29)
八、内视训练法	(30)
九、内视训练的效果	(32)

第三章 健康能源

一、遗传能源	(37)
二、自然能源	(37)
(一) 阳光赋予的生命能量	(37)
(二) 纯净的空气:生活质量的保证	(40)
(三) 不可放弃的睡眠资本	(43)
三、食物能源	(46)
(一) 让营养物质成为快感之源	(47)
(二) 最起码的营养学知识	(48)
(三) 健康者的饮食规律	(50)
(四) 决定自己的营养食谱	(50)
四、信息能源	(51)

第四章 身体掌控

一、阴与阳的平衡——身体掌控的基本原则	(55)
(一) 生存限度	(55)
(二) 六淫危害	(55)
(三) 避风如避箭	(56)
(四) 行为限度	(56)

养生



二、正与邪的搏杀——新陈代谢的必然过程	(57)
(一) 正与邪的对立	(57)
(二) 浊气的产生	(58)
(三) 排毒方案	(60)

第五章 能量驾驭

一、气血:传统而朴素的能量概念	(65)
二、气血通畅:生理平衡的必然要求	(66)
三、“气机逆乱”与职场人士“亚健康”状况	(67)
(一) 外环境污染了“内环境”	(67)
(二) 能量补充不合理	(67)
(三) 思路不通导致气血不畅	(68)
(四) 纵欲过度造成气血亏空	(68)
(五) 运动不当导致生理失衡	(68)
(六) 缺乏休息放松,能量补充不到位	(69)
四、疏通气血,导引美丽健康	(69)
(一) 接近大自然,远离污染源	(69)
(二) 洁身自好,莫染“外邪”	(69)
(三) 根据外环境,保护内环境	(70)
(四) 根据能量消耗,建立营养平衡	(70)
(五) 开阔胸怀,畅通思路	(70)
(六) 保证运动、睡眠,实现气血良性循环	(70)
(七) 重视预警信号,定期检查身体	(70)
五、能量守恒与能量转化	(71)
(一) 人体可以不断摄取能量,但每次摄取都非常有限	(71)
(二) 人体的能量极其宝贵,人类的身体内部永远处于能量饥渴状态	(71)
(三) 能量的过度消耗会导致人体免疫力的下降	(72)

养生



职业生涯中的养生计划

(四) 能量精华可以在全身流动	(72)
(五) 能量的消耗形式多种多样, 而且一损俱损	(72)
(六) 能量的发挥受人体的生物钟影响, 能量精华的出现是“过 期不候”	(73)
(七) 能量消耗的速度、时间决定能量消耗的总量	(73)
(八) 能量透支会影响能量再生	(73)
六、如何保护能量	(74)
七、能量转化训练	(75)
(一) 体力消耗与脑力消耗的平衡转化训练	(75)
(二) 性爱能量消耗与脑力、体力消耗的平衡转化训练	(76)
八、能量管理的奇迹	(76)

第六章 合理的运动选择

一、延缓衰老, 先从脚下开始	(81)
(一) 向地球借力	(81)
(二) 被人忽视的衰老特征	(82)
(三) 双脚踩出健康路	(82)
二、瘦身良方	(83)
三、怎样运动才能留驻青春	(85)
(一) 身体本钱不能丢失	(85)
(二) 选择运动的几个标准	(88)
(三) 国粹推荐: 太极拳	(89)
四、一个动作习惯改变你的一生	(91)
(一) 清晨动作习惯练习	(91)
(二) 工间动作习惯练习	(94)
(三) 饭后动作习惯练习	(95)
(四) 如何选择健身教练	(96)
(五) 运动中的内视训练	(97)

养生



(六) 如何使用健身器械	(98)
(七) 如何创编健身动作	(98)

第七章 减压训练

一、最沉重的是精神压力	(103)
(一) 心理问题必然导致生理问题	(103)
(二) 压力带来的毒性荷尔蒙	(103)
(三) 压力不完全是动力	(105)
(四) 利导式思维的减压作用	(105)
二、忧郁和烦躁	(107)
(一) 当心神经衰弱	(107)
(二) 被宠坏的女孩	(108)
(三) 某些艺术作品的负面影响	(109)
(四) 面对琐碎的工作	(110)
三、面对失败和挫折	(111)
四、心理应激	(113)
(一) 什么是心理应激	(113)
(二) 不知所措的时候	(115)
(三) 学会挨骂	(116)
五、如果非要挑灯夜战	(118)
(一) 加班时间的能量分配	(118)
(二) 怎样加班才有效?	(119)
(三) 加班静坐冥想术	(120)

第八章 欲望可以管理

一、难以平衡的欲望	(125)
二、利益驱动下的欲望刺激	(126)
三、欲望放纵对职场绩效的影响	(127)

养生



职业生涯中的养生计划

- 四、遏制欲望惯性..... (128)
- 五、惩戒与敬畏..... (130)
- 六、信仰与自律..... (131)
- 七、借助他律..... (133)
- 八、严格训练..... (134)

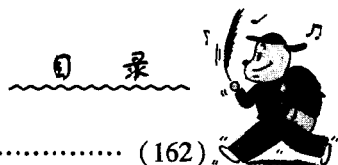
第九章 利欲管理

- 一、利欲陷阱与生存成本..... (139)
- 二、别再为概念消费埋单..... (140)
- 三、财富“泡沫”与本领恐慌..... (141)
- 四、财富预期与职业走势..... (144)
- 五、投机是衰老的催化剂..... (145)
- 六、控制者的困惑..... (146)
- 七、如果赚钱需要牺牲快乐..... (147)
- 八、耐心与机会..... (148)

第十章 性欲管理

- 一、欲望陷阱——性高潮..... (153)
 - (一)性与性命相关..... (153)
 - (二)性是需要,还是虚要?..... (154)
 - (三)被误解为性信号的生理反应..... (154)
 - (四)别勉强自己的性器官..... (155)
 - (五)纵欲对身体的损毁..... (156)
 - (六)纵欲对工作绩效的影响..... (157)
- 二、色情谋害与舆论误导..... (158)
 - (一)人类比动物更好色..... (158)
 - (二)色情制造..... (159)
 - (三)荒唐的性学研究..... (160)

养生



三、节制的乐趣	(162)
(一)关于禁欲的争论	(162)
(二)性压抑与性疏导	(164)
(三)职业人士如何进行性欲管理	(165)
(四)性欲管理的目标设定	(167)
(五)性能量的平衡转化训练	(169)
(六)性纯洁教育的启示	(174)

第十一章 安乐与幻灭

一、看似敬业的安乐享受	(179)
二、安乐背后的职业折寿	(180)
三、被动享受	(181)
四、从安乐到寄生	(181)
五、虚幻的快感	(183)
(一)抽烟的快感与隐患	(183)
(二)酒精依赖	(184)
(三)毒品的诱惑	(185)

第十二章 眼球管理

一、病从眼入	(189)
(一)视觉毁坏了心灵	(189)
(二)视觉享受与眼球牺牲	(189)
(三)睁开眼看到了什么?	(191)
二、当眼球惨遭俘获	(192)
(一)狂热的体育迷:眼球想看到输赢	(192)
(二)足球比赛与用眼巅峰	(193)
(三)参与的冲动:论坛口水战	(194)
(四)眼球被游戏牵着走	(195)

养生



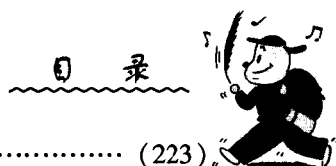
职业生涯中的养生计划

(五) 电视和眼球,是谁遥控谁	(196)
(六) 一旦用眼过度	(197)
三、给眼球运动做一个规划	(198)
(一) 眼睛的劳累程度	(198)
(二) 眼球也需要消化	(199)
(三) 给眼球一个计划	(200)
(四) 眼部保健	(200)
(五) 学会闭目思考	(201)
四、反思注意力经济	(201)

第十三章 养生式思维

一、不思考,则衰老	(207)
(一) 善养生善思考	(207)
(二) 思想的快感	(208)
二、别跟自己的大脑过不去	(209)
(一) 善待自己的大脑	(209)
(二) 善待自己,从让贤开始	(210)
三、冥想的作用	(212)
(一) 冥想的快感	(213)
(二) 冥想锻炼法	(214)
四、在养生中思维	(215)
(一) 疏通思维通道	(216)
(二) 思维预热	(217)
(三) 语言工具的思维帮助	(218)
(四) 急性子人的自毁情结	(219)
五、思维的联络	(220)
(一) 思维应该连成线	(221)
(二) 思维应联成网	(221)
(三) 思维的整体运行	(222)

养生



(四)思维的问题 (223)

第十四章 企业需要养生式管理

一、杀鸡取卵不可行 (227)

二、注意力管理 (229)

三、欲望管理决定工作状态 (230)

四、绿色绩效与团队战斗力 (231)

五、企业能做什么 (232)

附：职场养生如火蔓延 (235)

养生