

健康

心灵的健康比身体的健康更重要，
领导者应致力于成为自己心灵的
通过自己心灵的眼睛来激励自己
一旦你朝着这个目标奋斗，
就会发现可以有更多的潜能使
自己变得更加仁慈、伟大
——李嘉诚：企业家领导心灵创造的巨大推动力量

付玉龙 编著
程云芝

秘



中国时代经济出版社

健康权力

心灵的健康比身体的健康更重要，
领导者应致力于成为自己心灵的塑造者，
通过自己心灵的眼睛来激励自己的内在形象。
一旦你朝着这个目标奋斗，

就会发现可以有更多的潜能使
自己变得更加仁慈、伟大。

正直、公正是领导者心灵塑造的巨大推动力量。

付玉龙 编著
程云芝



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康权力/付玉龙、程云芝编著. —北京:中国时代经济出版社,
2005.1

ISBN 7-80169-662-X

I. 健… II. 付… III. 领导权-通俗读物 IV. C933.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142043 号

健
康
权
力

付玉龙
程云芝
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320498 68320825
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京昌平百善印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 张	8.375
字 数	181 千字
印 数	1-8000 册
定 价	22.00 元
书 号	ISBN 7-80169-662-X/C·074

版权所有 侵权必究

前言

著名作家狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。心态是非常重要的，有什么样的心态，就有什么样的人生。尤其是对于掌握一定权力的领导者，其权力心态健康与否更是至关重要。

作为一个执权者，一方面，他们具有普通人的心态，即免不了被七情六欲所牵绊；另一方面，他们又有与普通人不同的心态，这种心态与权力的获得、行使，权力的发展、危机密切相关，同时也被执权者的情绪、情感、性格、意志所左右。所以，一个执权者能否真正具有健康的权力心态，将直接影响其对权力的运用和权力作用的发挥。

一个成功的领导者，他一定是一个拥有积极、健康的权力心态的人。他能始终用积极的思考，乐观的精神和坚强的意志去支配和控制自己的人生。在功利面前，能够淡泊名利，不会患得患失，不把自己的进退看得过重。对社会的变革，物质的引诱，不惊不惧、不愠不怒、不骄不躁、不贪不奢，从而达到心灵的净化。致力于成为自己心灵的塑造者，通过自己心灵的历练来提升自己的内在形象，使自己变得更加仁慈、伟大，从而成为一个正直、公正的执权者。

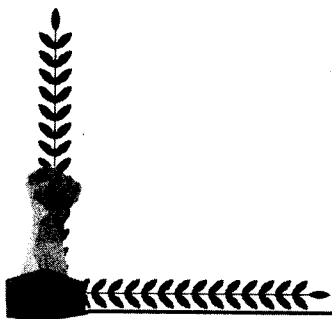
本书从心灵、思维、情感、品格、个性、心态、身体、家



庭八个方面阐述了领导者在工作实践中遇到困难和风险时，要敢于面对，常存善念，胸襟开阔，理顺心灵的秩序，使思想和行动协调一致，从挫折和失败中获得解脱，从事务、问题和压力中走出来，并有战胜它的胆识和力量，使自己的心境获得改变，进而在事业上开辟出一片新的天地，创造出新的业绩。本书在编著的过程中得到了王玉华、周世光、杨春明、王玉梅、王彩凤、刘恩娟、赵雅芳、谷冰如、谭宇深、李志雁、郑晓东的大力支持，在此深表感谢。

编 者

2005 年元月



目 录

健康权力心灵 权力拥有权威性 / 1

心灵的健康比身体的健康更重要，领导者应致力于成为自己心灵的塑造者，通过自己心灵的历练来提升自己的内在形象。一旦你朝着这个目标奋斗，你就会发现，你可以使自己变得更加仁慈、伟大。正直、公正是领导者心灵塑造的巨大推动力量。

培养从善的习惯 / 3

怀有伟大的爱心 / 4

仁慈的心灵是最好的果实 / 6

将光和热散播到别人身上 / 7

成为热忱的储蓄者 / 9

具备取信于人的特性 / 14

诚实要从一言一行开始 / 17

在日常生活中体现你的宽容 / 19



- 让宽容成为你身体的一部分 / 22
给予下属内在的价值和安全感 / 24
体现你的人情味 / 26
时刻谨记尊重你的下属 / 28

健康权力思维 权力良性循环 / 31

思维的习惯决定着领导者的愿望。生活的好坏，事业的成败，取决于领导者的思维定势。领导者要提升自我，必须从改变思维着手。健康的思维即可推动领导者的自我发展，挖掘领导者的全部潜能，又可为领导者营造良好的外部环境，逃离陷阱，避免不应有的错误，从而形成一个良性循环，为领导者打造一个绝色的人生。

- 不要带着错误的目的开始人生 / 33
改变一种思维就是改变一种习惯 / 34
把握健康思维的四大因素 / 37
提升内在力量 / 39
培养自信的习惯 / 41
行动从积极的自我暗示开始 / 44
树立强烈的自主意识与发展意识 / 46
控制“想像力” / 48
勇敢精神是健康的基石 / 51
从不安中解脱出来 / 53

打破旧有的模式 / 55

学会健康思考 / 59

健康权力情感 权力更具亲和力 / 63

人与人之间情感的建立如同在银行存款，储蓄得越多，支取利用的机会也越多，如果只取不存，人情储蓄就会出现透支。作为领导者，你给予越多，得到的回报也就越多。给予永远没有止境，而所有的给予都是你情感账户中一笔笔丰厚的储蓄。

给你的情感账户存笔款 / 65

如何为情感账户存款 / 66

情感储蓄的基础是理解 / 69

小节也是情感的一大储蓄 / 71

守信是情感的大笔收入 / 72

及时沟通也是一种必要的储蓄 / 73

诚恳正直是一项重要存款 / 75

提款时要勇于道歉 / 78

储蓄人情胜于储蓄金钱 / 80

人情越多利息越多 / 81

养成储蓄人情的习惯 / 82

储蓄人情要积极主动 / 85

人际关系储蓄要点 / 86



健康权力品格 权力魅力的核心 / 89

优秀的品格是一笔无价的财富，一个领导者能否赢得人心，具有影响力，不在于领导者的权力大小，而在于领导者的品格高低。只有有了健康的权力品格，领导者才会有勇气表现自我，才不会害怕任何挫折和失败，才敢于面对任何挑战和任何逆境。健康的品格，是领导者魅力的核心。

优秀的品格富可敌国 / 91

品格的修炼与积累 / 93

公正坦率是正直品格的核心 / 95

坚毅的品格是战胜困境的法宝 / 97

实干精神是建筑事业的基石 / 100

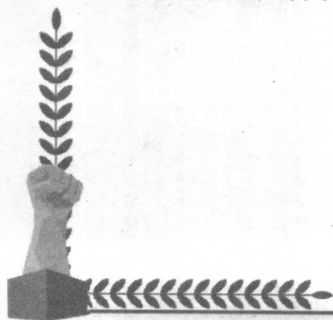
责任感是领导的力量之源 / 102

追求卓越的品质 / 104

能容天下之事的雅量 / 105

善于反省也是一种品格 / 107

领导者应具备敢于承担的决断力 / 109



健康权力个性 领导者影响力的源泉 / 113

个性是最伟大的力量。领导者如果不致力于重塑自己的个性，就无法拥有影响力、感召力。重塑个性意味着把更多、更真实、更伟大的自我展现出来。将自己奉献给所有更完美、纯洁，更真实的事物，才能造就更伟大的个性来。

影响力是领导者必备的特质 / 115

领导者应具备的个性特点 / 116

领袖魅力就是影响力 / 119

领导者影响力的具体体现 / 121

决定领导者影响力的因素 / 123

人格魅力要靠完美的个性来体现 / 124

塑造吸引人的个性的具体方法 / 128

领导素质的培养 / 132

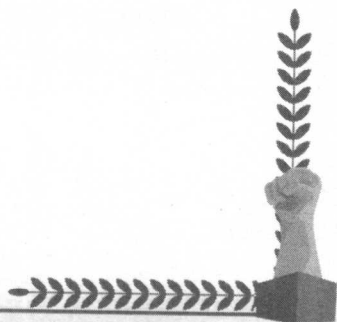
培养领袖风度要专注于目标 / 134

领导者的人格魅力在于坚持原则 / 137

才能是最好的影响力 / 138

自律方能有效增强影响力 / 143

如何有效地运用和发挥影响力 / 146



健康权力心态 权力的精神保证 / 151

当今社会竞争激烈，尤其是处于权力中心的领导者，身肩重任，每天都面对各种各样的压力，调整好自己的心态就显得尤其重要。健康的心态能使领导者具有积极热情、开放和乐观的情绪，是领导者做好工作，成就不平凡的事业的重要精神保证。

- 建立健康的自我意识 / 153
- 培养健康的心理 / 154
- 以健康的心态缓解压力 / 156
- 适应社会环境变化 / 158
- 善于管理自己的心灵 / 160
- 调整情绪的三种方法 / 163
- 别让你的情绪控制你的事业 / 167
- 学会随时激励自己 / 169
- 消除失败的恐惧 / 171
- 去除疑心病 / 172
- 学会遗忘便快乐 / 175
- 成败取决于信念 / 176
- 古代心理疗法 / 178

健康权力身体 事业成功的保证 / 183

健康的身体是事业成功的保证，但有许多领导者不懂得爱惜自己的身体，没有健康储蓄意识，不知不觉间患上各种文明病，使事业的发展受到巨大影响。领导者应该明白，健康的身体要靠健康的生活习惯日积月累地储蓄。领导者们，为了实现你未来的远大抱负，请从现在开始储蓄健康吧！

不健康的身体源于不良的生活习惯 / 185

储蓄健康胜于储蓄金钱 / 186

人类的身体健康标准是什么 / 188

给自己开一张“健康生活处方” / 190

用运动增进健康 / 193

养成积极行动的习惯 / 194

使肠道保持干净 / 196

体育锻炼如同把黄金存入银行 / 198

如何进行健康储蓄 / 201

掌握健康知识就是一种健康储蓄 / 204

缓解心理压力是储蓄健康的重要方面 / 207

保持心理平衡是健康的最佳储蓄 / 211

饮食决定健康 / 212

养成健康的饮食习惯 / 214



健康权力家庭 权力的绿色屏障 / 219

成功的领导者离不开稳定的婚姻生活和强有力的家庭支持。家庭是领导者的港湾也是领导者的后方。妻子的另解，子女的支持能使领导者快步向前把事业干得更好。

家庭的力量 / 221

婚姻是男人的学校 / 223

别把身份带回家 / 226

在家庭里放松自己 / 228

美满的婚姻造就伟大的男人 / 231

夫妻相处的十四种方法 / 235

把对方当做永远的恋人 / 238

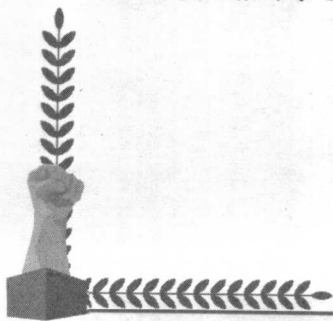
夫妻间交流的规则 / 241

给孩子做榜样 / 245

为孩子提供好环境 / 248

尊重孩子的独立人格 / 249

不拘一格尽孝心 / 251



健康权力心灵 权力拥有权威性

心灵的健康比身体的健康更重要，领导者应致力于成为自己心灵的塑造者，通过自己心灵的历练来提升自己的内在形象。一旦你朝着这个目标奋斗，你就会发现，你可以使自己变得更加仁慈、伟大。正直、公正是领导者心灵塑造的巨大推动力量。

培养从善的习惯

博爱向善的心灵是神圣无私的。它是一种情操和感情，更是一种智慧。

拥有了博爱向善的心灵，可以摆脱邪恶的统治，消除自己的错误想法，使自己成为一个高尚的人。

培根说：“爱人的习惯我叫做‘善’，其天然的倾向则叫做‘性善’。这在一切实德性和精神的品格中是最伟大的。”

世间不仅有一种受正道指挥的为善的习惯，而且在有些人中，即在本性中，也有一种向善的趋向。

有这样一个关于鞋子的故事充分体现了一个伟人的博爱向善之心。

有一次，在火车将要启动的时候，一个人急匆匆踏上车门，可他的脚被车门夹了一下，鞋子掉了下去。火车开动了，这个人毫不犹豫地脱下另一只脚上的鞋子朝第一只鞋子掉下去的地方扔了过去。

有人奇怪地问他为什么这样做。他说：“如果一个穷人正好从铁路旁边经过，他就可以捡到一双鞋，这或许对他很有用。”这个人叫甘地，在印度，他被人尊称为“圣雄”。

博爱的善行并非体现在一朝一夕，它靠一个人从日常生活的一点一滴做起，靠长年累月的积累，也就是说一个领导者要养成从善的习惯。这样才能体现出一个领导者真正具有的伟大



爱心。

林肯从小就非常勤劳，乐于助人，经常帮邻居盖房，拉大锯，抽空给人帮工。他的勤劳使他赢得了所有人的喜爱。搬到伊利诺斯州的梅肯县后，他在那儿除了做自己的农活，还帮助邻居劈了三千余根栅栏木条，受到了当地居民的欢迎和信任，他开始注意当地公益和社会事业，把自己的主张提出来，如改进河道以利航行等。他一边做店员、当船员，一边同所有的人打交道、交朋友。一个妇女买东西时多付了几美分，林肯步行了六英里路把钱退还给她；当他发现给一个顾客少称了半两茶叶，就跑了几英里给她补上……诚实仁义的林肯被人们交口称赞。平时他极力主张兴办教育、出版、宗教和道德事业，这位没有任何有钱有势的人支持的小伙子，得到了当地人的衷心支持，促使他开始步入政界。

正因为林肯日积月累养成的这些从善的习惯，才使得他的形象在民众中不断高大起来，以致最终成为美国有史以来最伟大的英雄人物。

怀有伟大的爱心

待人温和有礼，无论是亲朋好友还是异乡的陌生人；对别人的灾难和痛苦给予同情；对别人的困难勇于伸出援助之手；对别人的过错能够体谅宽容等。具备这种博爱、向善心灵的领导，就会平易近人，体贴和爱护下属；而不会高高在上，盛气