

完美管理系列

完美的

管理人员健康

P E R F E C T EXECUTIVE HEALTH



安德鲁·麦惠仕 著
刘才星 译
湖南人民出版社

完美的 管理 人员 健康

安德鲁·麦惠仕 著
刘才星 译

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美的管理人员健康/(英)麦惠仕(Melhuish, A.)著;
刘才星译. —长沙:湖南人民出版社, 2000. 8

(完美管理系列丛书)

ISBN 7-5438-2341-1

I. 完... II. ①麦... ②刘... III. 管理人员-职业病-预防(卫生) IV. R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36219 号

责任编辑:刘德华

装帧设计:陈 新

完美的管理人员健康

安德鲁·麦惠仕 著

刘才星 译

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市银盆南路 78 号 邮编: 410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

2000 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1092 1/32 印张: 4.75

字数: 74,000 印数: 1—6,000

ISBN 7-5438-2341-1

F·366 定价: 6.50 元

(本书由香港三联书店提供版权, 版权所有, 翻印必究。)

前言和致谢

PREFACE AND ACKNOWLEDGEMENTS

在伦敦大学城医院 (University College Hospital, London) 完成繁重的见习医生工作和两年在 P&O 任随船医生的经历后, 我在1965年以合伙人身份在泰晤士亨利医院 (Henley-on-Thames) 开始作为普通医师执业。

不久, 在1970年, 我受聘担任亨利管理学院 (Henley Management College) 的医学顾问, 在这里我和公司经理和主管们保持密切联系达25年多。

在亨利管理学院的经验促使我从事公司管理人员健康的研究, 著有《公司主管的健康》*Executive Health* (商务图书有限公司 Business Books Ltd., 1978)。1977年, 在来自曼克顿 UMIST 的凯利·库泊教授 (Prof. Cary Cooper) 的专业帮助下, 亨利公司主管健康研究项目正式开始。该项目监察20年间社会和工作环境的重大变化对五百多名公司经理及其配偶的健康的影响。

经过20年的全职普通科医生生涯和培训年轻普通科医生之后, 1987年我从全职改为兼职, 与我也普通科医生的妻子分担此项工作。这令我有更多时间对当地

一些公司的高级经理的健康进行跟踪监察，及有时间针对公司主管的健康写些东西和办一些讲座。

1996年末，我退休了但仍然继续从事我个人在企业中所做的事情。我计划尽可能继续进行与这些公司和经理们的工作，继续写作和演讲。

在本书编撰出版中，我要感谢我早期两本关于公司主管健康的书籍《公司主管的健康》和《工作与健康》(*Work and Health*) (企鹅手册，1982)的出版商。

我还感谢我经常为其撰稿的《经理》(*Director*)杂志和《国际管理》(*International Management*)杂志。

本书为公司管理人员所写，不论男性还是女性。书稿模仿丘吉尔对“公司主管”一词的用法，包括女性经理。

许多因素影响公司主管的健康，关于这一题目的书籍也有许多，常常是大部头，从200至600页不等。本书试图过滤出那些最重要的事实，让公司主管们在飞机或火车上或者度假花一两个小时能够读完。同时，本书提供了相当全面的参考读物和组织机构的最新目录。在过去20年，最大变化之一是组织有素、信息齐备的自助性组织的兴起，本书也进行详尽的说明。

去年在我叔叔的葬礼上，我们的社区牧师做了一个

简短的祷告。他用了六分钟准确而细致入微地描述了我叔叔的一生。在我向他致谢时，他说：“任何一个牧师也能够用20分钟做一个好的祷告，但要在六分钟内做到，需要经验和技巧。”

大卫·伊曼纽（David Emanuel）、我的朋友和病人，帮助我以相当严谨的态度写作和编辑此书。

最后，我想感谢尽职尽责的秘书吉恩·詹恩（Jean Dunne）对本书和几年来与公司经理们的工作所给予的极大帮助。

目录

CONTENTS

前言和致谢	1
Preface and Acknowledgements	
1. 开场白	1
Setting the Scene	
2. 压力及其影响	7
What is Stress and Does it Matter?	
3. 压力的原因和表象	23
The Causes and Manifestations of Stress	
4. 消除压力	37
Managing Your Stress	
5. 生活方式是关键	54
Lifestyle is the Key	
6. 习惯与健康	62
Our Habits and Our Health	
7. 安度困难时期	87
Managing Difficult Times	
8. 影响管理人员健康的疾病	99
Diseases Affecting Executives	
9. 替代疗法	122
What's the Alternative	
10. 结论	136
Conclusion	
附录: 调查问卷	138
Questionnaire	

参考书目	143
Further Reading	

1. 开场白

SETTING THE SCENE

随着2000年临近，医学上对健康的理解是，我们所有人的健康，取决于我们自身优势和弱点与我们所承受压力和负担之间的平衡。

我们自身的优势和弱点一方面取决于我们的基因，另一方面取决于我们的生活方式。就此而言，在英国，公司管理人员比其他社会阶层具有更强的生存能力。自然选择的法则不断改善其能力，使其更好地适应现代社会。

公司管理人员所处环境也优越无比。金钱带来高质量的生活，良好的教育带来更健康的生活方式。尽管抗生素和心脏手术挽救了许多生命，但是20世纪以来对生活期望和生活质量方面的不断提高，更多是因为生活标准的提高，而不是医学的进步。

与此相应的是公司管理阶层的行政人员，因工作而带来的压力。他们工作时间长、责任重、旅行繁多。每位公司管理人员都能够列出一份长长的压力清单。

根据过去50年我们收集的信息和进行的研究，显示公司管理人员的健康状况比其他社会阶层更好。他们寿命更长，生活质量更好。

然而正如在商界，成功不能孕育自满。虽然公司管理人员绝大多数健康状况较好，但下列两点也不可忽视：

心脏病

HEART DISEASE

心脏病是公司主管人员健康的大敌。最近全国资料显示，35至65岁之间的死亡人数，36%是由心脏病所致。对公司人员尤其突出，这可能是由于其安逸的生活方式和较长的工作时间。

最近20年，人们对心脏病（心血管出现毛病）发病原因和治疗方式的了解有相当程度的进步。当然，每位公司管理人员或医生都从中受益，从而得以改善自己及其雇员的生活方式，降低这一现代杀手的危险。

同时，不容忽视的事实是心脏病和癌症这两个现代杀手变得相对重要，因为现在死于营养不良或传染病的年轻人越来越少，而癌症随着身体老化更为普遍。

工作压力 EXECUTIVE STRESS

在现代社会中，压力是用得最滥的词汇之一。工作负荷过重的公司管理人员会被认为处于压力之下，而那些工作负荷不足的同事也被认为处于压力之下，尤其对于被裁减了，而又在拼命寻找另一份工作的管理人员。人们常把处于压力下的公司管理人员想象为瘦弱、焦躁、不堪责任重负，并常患十二指肠溃疡，但是事实胜于雄辩，公司经理们患十二指肠溃疡的可能性很小，这种病在卡车司机和秘书中更为常见。

在现代生活和工作环境中，压力确实存在，但绝不可能比英国环境更恶劣的19世纪大。我们的生活环境和寿命已大大改变。成也萧何败也萧何，压力能够提高人们生活水平，也能够破坏人们的生活。恶性压力在现代工作中是不可回避的事实，但是恶性压力只在经理们不好好地控制自己的生活时才会发生。如果公司经理们因

此承受压力，那么与那些缚于重复、无聊工作的装配线工人相比，确实不应该。

一般说来，像一份丰厚的薪水一样，良好的健康是赚得的，而不是与生俱来的。对于几乎都有能力改变其工作环境的所有公司经理，如果感到工作中有压力，则完全是咎由自取。他们也应该承担向下级同事施加压力的责任。更重要的是，如果他们不能很好地平衡家庭和工作，则实际上是在以婚姻幸福、家人、孩子和亲人冒险。

然而，在今天的英国，即使组织有素的公司经理也不能幸免压力。由于工作短缺，失业的忧虑时时萦绕心头。为了保持盈利，许多公司常常用更少的经理完成更多的工作，有些公司经理会被裁减，而那些在岗的公司经理们也必须承受巨大压力去裁减那些资历悠久、忠实尽职的员工。

另外，在同样环境下，失业的白领管理者可能比蓝领工作者更脆弱，因为他们的生活方式建立在丰厚的薪水基础上。这些公司经理往往是其家庭的唯一收入者，几乎是收入的主要来源，所以失去收入会在经济上给家庭以沉重打击。由于有抵押贷款和学费需要偿还支付，全家不得不简居陋室，孩子不得不接受公立教育，妻子

不得不需要找份工作。整个家庭的生活方式将会发生彻底改变。

毫无疑问，绝大多数公司经理在工作中承受着相当的压力，有时这些压力是沉重的，甚至不可忍受。同时，公司经理们也应记住，他们不仅能够大大控制如何工作和在哪里工作，而且他们从工作中能获得莫大的乐趣。

公司经理们常常是他们自己最大的敌人。几年前，英国钢铁公司凯尼斯·邓肯博士写道：“压力常被指责为我们面临的许多问题的根源。没有一个词使用得如此之广而被理解得如此之少。压力成为失败的漂亮借口，然而归咎于压力的许多成份则是因富裕、放纵和贪婪而起。这些因素驱使人们不顾工作满意度去拼命地赢得晋升机会，不管合理与否努力地与同事和朋友攀比。”

对于医学同事或公司经理来说，他们不可能有无限的时间和精力关注自己的以及他们同事、职员和家庭的健康，所以本书不准备写成无所不包、博大精深的专著。希望本书能够成为忙碌的公司经理们一本有趣而实用的读物，帮助他们平衡好工作和家庭，达到“时”半功倍的效果。

如果本书的一些观点能够对各位公司经理产生作

用，促使他们重新思考其所作所为和生活、工作方式，本人将无比荣幸。对于那些需要更多了解压力和健康某一方面信息的公司经理们，本书未附有全面的参考目录。本书还附有能够提供帮助的组织机构的最新资料，包括一些自助性机构。事实证明，这些对我的许多病人非常有用。

2. 压力及其影响

WHAT IS STRESS: AND DOES IT MATTER?

什么是压力

WHAT IS STRESS

压力总是与我们相伴——从公元前到公元后。

使人身体活动准备就绪的化合物与古代人的联系比较简单，因为古代人面对的是人类或动物的原始挑战，古代人可以利用压力反应回击或一走了之。在日常生存搏斗中，这种身体活动会耗尽压力所产生的化合物，不会造成持续的负面影响。

对现代人却非如此，或者说至少对那些在高科技、竞争激烈的商界中奋斗的公司主管们来说不是这样。大多数办公室会激发他们的压力反应，但他们不能还击或逃跑，所以这些压力化合物没有消耗掉反而滞留下来，

日积月累，会对身体和心理产生一定影响，威胁身心健康。

公司主管与古代人相比，面对更加错综复杂的压力，他们对挑战的反应不是身体反应，而是情感反应。他们穿居久坐，必须控制自己的压力反应，既不能痛打喜怒无常、难以应付的上司或同事，又不能逃之夭夭。他们必须笑脸相迎。但是这些人却无法抑制其身体的应急反应，这种应急反应——血压升高、心跳加快、脂肪涌入血液——的反应物如果未耗尽则会产生伤害。

如果公司主管承受的压力持续不断，如果工作令人烦心不快、未来又是不确定的（在经济衰退动荡之后和工商业的持续变革中，许多人不得不面对的现实），那么不适当的压力反应周期几乎能够毁坏每一个身体器官，尤其心脏。

未释放压力所导致的疾病在以后章节讨论，那么身体是如何对压力作出反应呢？图1进行了简明扼要的总结。

	正常情况 (放松状态)	承受压力状态下	急性压力	慢性压力
大脑	血液供应正常	血液供应上升	思维更清晰	头痛、偏头痛、颤抖以及神经抽搐等
心态	愉快	严肃	注意力集中程度提高	忧虑、失去幽默感
唾液	正常	减少	减少	口干舌燥、喉咙梗塞
肌肉	血液供应正常	血液供应上升	功能增强	肌肉紧张、疼痛
心脏	心率和血压正常	心率和血压上升	功能增强	高血压、胸痛
肺	呼吸正常	呼吸加快	功能增强	咳嗽、哮喘
腹	血液供应和胃酸分泌正常	血液供应减少、胃酸分泌增加	供血减少、消化减少	因胃灼热和消化不良产生溃疡
肠	血液供应和肠活动正常	血液供应减少、肠活动增加	血液供应和肠活动正常	腹痛、腹泻
膀胱	正常	尿频	因神经刺激提高而尿频	尿频、前列腺炎
性器官	(男)正常 (女)经期正常等	(男)性无能(供血减少) (女)经期紊乱	供血减少	(男)性无能 (女)经期失调
皮肤	健康	供血减少、皮肤干燥	供血减少	皮肤干燥、皮疹
生化反应	氢消耗和葡萄糖和脂肪释放正常	氢、葡萄糖和脂肪释放消耗殆尽	可以立即获得更多的能量	极易疲倦

图1 压力对机体机能的影响