

干部健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

曼叶平 编著



光明日报出版社

干部健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

曼叶平 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

干部健康读本/曼叶平编著. —北京: 光明日报出版社,

2007.5

(健康读本系列)

ISBN 978-7-80206-403-4

I. 干… II. 曼… III. 干部—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052197 号

干部健康读本

编 著: 曼叶平

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 14.5

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-403-4

定 价: 130.00 元 (全五册)

版权所有 翻印必究



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net



前言

亚伯拉罕·林肯曾说：重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。那么在漫长的岁月中我们该如何小心呵护我们的生命，让它焕发出灿烂夺目的光彩呢？

曾有一个流传甚久的故事，说的是有一个阿拉伯数字，即100000000，读作一千万，这一长串的数字说明了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前，每一个“0”依次代表一个人的专业技能，学识，智商，阅历，敬业精神，品行等，最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在，后面的每一个“0”才都呈现出比自己大十倍，百倍的意义。100000000就是千万财富，但是一旦一个人失去健康，“1”就会不复存在，此时，后面所有“0”都不过仅仅是个零而已，那么，他所拥有的一切，包括才智，财富，事业，幸福等都将化为乌有……

通用电气前CEO杰克·韦尔奇说：我毕生惟一的工作就是保持健康。可见，拥有健康是多么的重要！身体是革命的本钱，而健康的身体是存在的关键。

无论你是学生，职员，领导干部，还是普通男女，健康总是如影随形，漠视与践踏只会得到来自身体本身的惩罚。要保持旺盛的精力去工作学习，就必须首先要管理好自己的身体。一个忽视健康的人，就是忽视生命的人。在环境日益恶化的今天，我们也越来越多地被心理环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的健康，已经成为日常生活中最重要的话题。

健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生

活中体味到快乐和幸福的。

一项由我国人力资源开发网发起的“2005年中国员工心理健康”调查显示，有25.04%的人存在一定程度的心理健康问题，对他们来说，办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康，愈来愈成为不可忽视的问题，从某种意义上说，比空气、噪声等污染更为严重，它会削弱人们工作的积极性，乃至影响工作效率和工作质量。而在校的大中小学生因为成长、学习、升学、就业等一系列问题而产生了許多与此相关的心理疾病，严重影响了他们的正常的学习和生活。

人不是为健康而活，却必须要活得健康。为此我们精心编辑了这套丛书，试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议，积极塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。

目 录

第一章 健康是一切的源泉

jiankangshiyiqiedeyuanquan

为什么失去健康就失去了一切	2	什么是自言自语放轻松	20
为什么健康是生存的第一愿望	3	如何让自己彻底轻松一下	21
为什么健康比赚钱更重要	5	如何挣脱心灵的枷锁	22
如何正视身体上的疾病	7	如何打破心中的瓶颈	26
为什么在感到疲劳之前先休息	9	如何清扫心灵的垃圾	28
如何保持适量的运动	10	如何走出虚荣的死胡同	29
如何注意合理饮食	12	如何用乐观驾驭悲观	31
如何积极正确地追求快乐	14	如何学会感受生活的幸福	32
为什么不要忽视心理疾病	15	如何悉心享受生活中的喜悦	34
如何用微笑面对人生	18	如何让人生达到一种完美的极限	34

第二章 健康的经营理念

jiankangdejingyinglinian

如何掌握自我金钱量表	38	督促前进的有哪些伙伴	55
为什么你也能成为董事长	40	能力高强加上独断与偏见的如何组合	56
赚钱的伙伴在哪里	41	经营手腕加上合理主义的如何组合	57
独来独往型有哪些经营方法	42	为什么合理主义者是有益的伙伴	58
重视人情型有哪些经营方法	43	什么是致力于经营的手腕	59
输送带型有哪些经营方法	44	什么是享乐人生的组合	60
健全经营型有哪些经营方法	45	什么是与薪水阶层的好搭档	60
组织成员型有哪些经营方法	46	什么是供应能源的伙伴	61
理想崇高型有哪些经营方法	47	如何以能力引导自己的伙伴	62
奢侈浮华型有哪些经营方法	48	什么是可激发能力的有力伙伴	62
老大气概型有哪些经营方法	48	彼此同为喜欢照顾别人的类型	63
游戏人间型有哪些经营方法	49	什么是讲求方法论的类型	64
薪水阶层型有哪些经营方法	49	什么是重视现实的赚钱伙伴	65
平凡朴实型有哪些经营方法	50	什么是可照顾自己的伙伴	66
一无可取型有哪些经营方法	51	互相帮助的有哪些伙伴	67
稳健踏实型有哪些经营方法	51	替自己按摩穴道的伙伴	67
梦想家型有哪些经营方法	52	【心灵启示录】沃伦·巴菲特:执著的投	
乱世英雄型有哪些经营方法	52	资之王	68
严格要求型有哪些经营方法	53		
什么是颇能守财的输送带型	54		
能防止其盲目行事的有哪些伙伴	54		

第三章 健康的人际关系

jiankangderenjiguanxi

左右人际关系的五种性格特征	78	如何同力量型的人相处	85
如何学会取悦别人	78	工作单位中何有人际关系	86
有哪些因素妨碍你去喜欢别人	80	管理干部有何理想性格	87
如何从人际关系看性格	81	为部属所喜欢的领导有哪些性格	89
如何同活泼型的人相处	83	【心灵启示录】里根：二流演员、一流总统	
如何同完美型的人相处	84		90

第四章 健康的工作心态

jiankangdegongzuoxintai

为什么做人应有好心态	100	如何做到严以律己宽以待人	115
为什么人的面貌是最美的景物	102	为什么要知足常足知止常止	118
为什么人要出头不可强出头	104	为什么权衡大小要以小换大	119
为什么苦其心志劳其筋骨	105	为什么人也有自己的品牌	121
如何调整渴望完美的心态	107	如何给自己增添一点幽默	122
为什么做好人而不充好人	108	为什么信仰使人顶天立地	125
为什么吸引财富要有积极的心态		为什么实力靠自己打造	127
	109	为什么别怕人生的挑战	128
为什么天无绝人之路	111	如何保持一颗年轻的心	129
为什么识时务者为俊杰	111	知足和感恩是快乐的源泉	131
为什么宁可做过莫要错过	112	做个简单快乐的平凡人	132
为什么要少指责多倾听	114		

第五章 健康的个性人生

jiankangdegexingrensheng

为什么健全的个性是成功的基石	136	如何从谨小慎微到敢于冒险	155
如何分析四种成功的性格典型特征	139	如何从含而不露到毛遂自荐	157
成功人士性格的十三个特征	141	如何从沉默寡言到能言善辩	159
如何培养好性格	143	如何超越心理障碍	160
为什么培养好的性格从生活准则开始	144	如何使自我出类拔萃	162
培养好性格有哪些方法	144	为什么生命是靠自己雕琢的	163
如何培养受欢迎的性格	146	如何设计自己的目标	164
如何优化外向型的性格	149	如何跨越自我需要的台阶	165
如何优化内向型的性格	150	如何对待不好的情感	167
向卡耐基学习乐观的思想	152	如何对待自私的问题	168
如何从清心寡欲到大胆追求	153	为什么不求感谢而只求奉献	168
		【心灵启示录】在事业中寻找精彩人生	171

第六章 健康思维

jiankangsiwei

为什么逆向思维充满着智慧	176	为什么一个贪字缠身百个抱怨伤心	185
如何反思自己改过迁善	177	为什么不要自我设限扼杀自己	188
如何像风筝那样敢与强风对抗	180	为什么换思路不必撞南墙	192
如何面对挑战大声说：“我能赢”	182		

为什么疯狂不是无理智的冲动	193		209
如何敢想敢说敢干获取成功	195	为什么一笑便充满了意义	211
如何理解壮士扼腕不到长城非好汉	197	如何运用智慧的幽默	213
如何敢为天下先	200	什么是富有人情味的管理模式	216
为什么愤怒使弗雷变成银行家	202	为什么吸引财富要有积极的心态	217
为什么热爱工作才能有大发展	203	为什么命运主宰于正确的思维中	218
如何拿得起放得下	206	为什么站在幕后也能成为主角	219
如何在绝望中抓住快乐	208		
为什么杰出的人大多是超脱思维的高手			

第一章

健康是一切的源泉

jiankangshiyiqiedeyuanquan



为什么失去健康就失去了一切

拥有健康并不等于拥有了一切，可是失去了健康却等于失去了一切。健康不是他人的施舍，健康是对生命的不懈追求。

很少有人会彻底明白体力与事业的关系是何等重要，关系密切。人们的各种能力，特别是各种生理机能的充分发挥，人们的生命效率的增加，都有赖于体力的旺盛。

体力的旺盛与否，能够决定一个人的勇气和自信的有无；而勇气与自信，是做大事的必需条件。体力衰弱的人，多半是胆小、寡断和没有勇气的。

若想在人生的历程中获得胜利，首要的条件，就是每天都能够以一副体强力健的状态，去向一切迎战。可是，有些人却以有气无力之躯从事着事业，其无法取得胜利，又能怨谁呢？

对于你的事业，你要付出全部的力量，才能获得成功。仅仅发挥出你的部分能力从事工作，这种工作肯定干不好。你要以一个精强、完全的“人”去干工作，工作对于你来讲，是兴趣而不是痛苦；你对于工作，是主动的而不是被动的；如果你因为生活不知谨慎而以精疲力竭的身体去干工作，你的工作效率肯定衰减。结果，你所做的事情，都带着“弱”的印记，而在弱的印记上，无法获得成功。

很多人就失败在这一点上。进行事业的时候，未能发挥出他们的力量，一个活力低、精神衰弱、情绪波动的人永远都不能做出什么事业来。

明智的将军，不会在士气不振的时候，率领自己的军队去对付大敌。他会秣马厉兵，充足给养，接着才肯率军去参加大战。

在人生的战斗中，能不能取得胜利，就在于你能不能保重身体，能不能保持你的身体处于“良好”的状态。一匹有“千里之能”的骏马，如果吃不饱、睡不好，在竞赛的时候，往往会败于“常马”。

一个具有一分本领的体力旺盛的人，能够胜过一个因为生活不知道谨慎，而导致体力衰弱的具有十分本领的人。若在你的血液里，缺乏火焰的燃烧；在你的身体里，缺乏精力的储存，那么，你在人生的战斗中一经打击，往往会失败的。

一个人有雄心大志，有自信，并且具有足够应付任何险境，抵挡任何事变的旺盛体力，那么他肯定能从那些烦闷、忧虑等各种精神束缚中得到解脱。

旺盛的体力能够增强人各部分机能的力量，使其更有效率。强健的体魄，能够使人在事业上得心应手、得到体力上的帮助。

只要是有志成功、有志上进的人，都会爱惜、保护体力和精力，而不会使稍许精力浪费在不必要的地方；因为体力和精力的浪费，能够减少人获得成功的可能性。

有很多人有志成大事，可是因为没有强壮的体力做后盾，而酿成了壮志未酬身先死，遗憾终生的惨剧。

有很多人拥有强壮的体力却不知谨慎，任意挥霍在无意义的地方，从而摧毁了珍贵的“成功资本”。

如果美国总统罗斯福，当初对于身体不注意补救，他以后能成就什么呢？罗斯福的一生，或许会成为可怜的失败者吧！罗斯福曾经对自己说：“我是一个软弱多病的孩子。但我后来决意恢复我的健康，我立志要变为强健无病，并竭我全力以做到这点。”

健康的维持取决于身体各部分的平衡；而“成功”的取得取决于身体和精神两方面的平衡发展。因此，你要尽一切可能，以求得到身体上的平衡；身体上的平衡得到了以后，那么精神上的平衡往往就容易获得了。人们患病的部分原因，是因为身体各部分中的发展不平衡。

比如，对于某一部分的细胞不需要过度的刺激和活动；可是有些部分的细胞，却亟待刺激，活动欠缺。

身心不断地活动，是除病健身的好方法。要维持身心的健康，活动是必需的。

人体中的各部分机能，如果没有经常活动，就无法保持健康。可见，工作中所有行动、过程都是生命中调节机制的结果。“空闲”最耽误事了，人们的犯罪行为，往往是在空闲的时候才发生的。一个在正当的事务上忙碌的人，他是相对安全的。他可以避免很多在空闲的时候伤害你的各种不良引诱和试探。

有一个著名的英国医师曾经说过，人如果想长寿，必须除了睡眠时间外，让脑部不断地活动。每个人必须在职业或者工作以外找一种正当的嗜好。嗜好给他带来兴趣，能够使人在愉快的心情下，活动其精神。“活动”的意义相当于“生命”，“静止”相当于“死亡”！



为什么健康是生存的第一愿望

对人来讲，健康是一个永恒的话题。叔本华曾经指出：“在一切幸福中，人的健康实甚过其他幸福，我们可以说，一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”的确，在生活中，人除了拥有身体以外，金钱、地位和权力……都是身外之物，可是，当一个人拥有了健康，他就可能拥有人世间所有的财富。

有人说生命就像一朵花，花开总会有花落的时候，人的生命本来就像花开花落。有人指出：“珍视生命吧，人生只在呼吸之间。”既然人世间最宝贵的是生命，那么，你应该怎样去呵护生命？永葆健康！健康是人生幸福中最重要的成

分，惟有保持健康，生命才能变得光彩夺目。

健康是生命力的重要源泉，若没有了健康，那么就生趣索然了，效率降低，生命也因此而暗淡了。所以，一个人有了健康的思想和身体，本身就是一种莫大的幸福。不管从事什么样的职业，你都不应该为了金钱而去牺牲你生命中最高贵的东西。

许多受过高等教育的人，有才华，遗憾的是，因为身体上的原因，尽管抱有远大的志向却没有实现，很多人因为身体的原因过着郁闷的生活，因为他们感到自己尽管有满腹经纶，可是因为身体的原因无法发挥出来。很多人做了身体的奴隶，而且由此而壮志未酬受着失望的痛苦，主要是因为他们起初不知道珍视身心使之健全，因此，每个人都应该学会使自己的身体和精神保持健康的办法。

很多人对健康的看法为：身体上没有疾病就是健康。可是经过科学的鉴定：人是一个身体和心理完整的统一体。健康指的是人身体上和心理上都没有疾病或者异常。

关于“健康”，1946年联合国世界卫生组织曾经下过定义：“所谓健康，不是单纯的指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是指一个完整的状态。”

多年来，世界卫生组织把健康定义成：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”

在这三个健全的状态中，有两个是心理与行为方面的。可见，健康的内涵与外延已经扩大了。意思是说，一个人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力良好。

怎样衡量身体健康与心理健康呢？世界卫生组织具体地定义了身体健康、心理健康的具体衡量标准。就是用“五快”来衡量机体健康的状态，用“三良”来衡量心理健康的情况。“五快”包括食得快、说得快、走得快、睡得快、便得快。

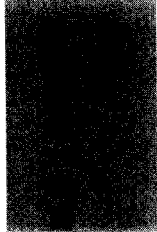
(1) 食得快。就是进食拥有良好的胃口，不挑剔食物，可以快速地吃完一顿饭。说明内脏功能没有异常。

(2) 说得快。就是语言表达正确，讲话流利，证明头脑敏捷，心肺功能没有异常。

(3) 走得快。就是行走自如，活动灵敏，证明精力充沛，身体状态较好。

(4) 睡得快。就是一旦有了睡意，上床以后能够很快入睡，并且睡得很好，醒来以后精神饱满，头脑清晰。证明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，并且内脏没有病理信息的干扰。

(5) 便得快。就是一有便意，能够迅速排泄完大小便，并且感觉很好，证明



胃肠、肾功能很好。

“三良”包括良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

(1) 良好的个性就是情绪稳定，温和，意志坚强，感情丰富，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力就是观察问题的时候客观现实，具有较好的自控能力，可以应付复杂的环境，对事物的变迁持有良好的情绪，拥有知足感。

(3) 良好的人际关系就是为人宽厚，珍惜友情，经常助人为乐，与人为善，和别人的关系较好。不吹毛求疵，不过分计较个人得失。

“五快”和“三良”衡量法使人们可以全面地掌握身体的状况，对不良的行为能够适当地作出调整，让健康永远伴随你。

从中你就能对健康有一个正确的认识，健康其实是快乐的生活，能够快乐地面对每一天，能够快乐地面对每个人。你给自己创造快乐，同时给世界创造快乐，你是一个健康的人。反之，若你给自己的生活制造了痛苦，也给别人制造了痛苦，你是一个有病的人，哪怕你的四肢健全，你的心理仍然是病态的。而另外一种人，例如像海伦·凯勒，尽管她天生是盲人，可是她却用生命突破了她的局限，发挥了她的潜能，为每一个身有残疾的人作出了榜样，谁能说海伦是不健康的人呢？因此，从某种意义上讲，健康主要从心理上进行判断，而并非从肉体上进行判断。

追求健康首先要求心理健康，这样才能使人面对生活时做出正确的选择与判断，也使得你的生活中充满了快乐。

很多人都是在年轻的时候用健康去换来金钱，到了年老的时候再用金钱去买健康。你应该清醒地认识到，不管从事什么样的职业，你都不应该为了金钱而牺牲你的健康。一个人脑力的充沛，完全取决于身体的健康，而一个身体健康的人，他的才干和效能，会超过十个体弱者的才干和效能。例如，石油大王约翰·洛克菲勒曾经创造了两项惊人的记录：一是洛克菲勒成了当时全世界第一富豪；二是洛克菲勒活到了98岁。

看来，健康是一个人获得成功的前提，惟有保持健康的身心，你才能用最大的力量来做工作，才能取得你想达到的成就。

认识到了健康的重要性以后，你生活在这个世界上的第一个奋斗目标就是拥有一个健康能干的身体，世界上一切物质财富都是身外之物，惟有健康才是你自己的，健康是一个人最实在的财富。



为什么健康比赚钱更重要

一个人要想成就大业，赚到大钱，除了才干、机运之外，还有一点更加重