

给办公族的 健康书



经典睿智的职场小故事，简便易学的健康小动作，爽口养生的保健食谱，关注办公族的身心健康，帮助办公族自我减压，消除疲劳，快乐地工作与生活。

*Gei bangongzu de
Jiankang shu*

● 主编 李林英 杨红英



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



给办公族的健康书

主编 李林英 杨红英



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给办公族的健康书/李林英, 杨红英主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 1

(家庭健康书架)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1319 - 6

I. 给… II. ①李…②杨… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 186279 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 10.25

字 数 / 173 千字

版 次 / 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 18.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



对于 office 一族来说，大部分时间都是在职场奔波，周六、日经常加班，还没缓过气儿来又得考虑下一周的工作了。这个忙碌的场合，见证着您每天的欢乐和忧愁、汗水和成就。同时，它将更直接地影响您的心理和生理健康……

在职场，您既要把手头工作打点完美，又要与不同阶层的同事周旋进退，还要与各种性格的人交往沟通，一旦处理不当，繁杂的人际关系可能就使您心力交瘁。相反，如果您拥有了良好的人际关系，那您可以每天精神焕发，如鱼得水。同时，office 族一般都面临着重大的职场压力，如何升迁和提高自身价值，如何利用有限的薪金创造出更多的财富……同样一件事情，处理的方式方法不同，给您的身心带来的会是完全不同的效果。

很多人羡慕 office 一族，他们坐在具有时代感的高级写字楼里，坐在电脑前工作，并有空调让严冬酷暑“消失”。然而你们知道这富有时代气息的工作方式后隐藏的健康威胁吗？电脑综合征是 office 一族的头号职业病，“鼠标手”、近视散光、颈椎痛、“电脑狂暴症”等等，使依赖电脑工作的人无一例外地被感染着，或轻或重；同时“知识焦虑症”在企业中层人员中罹患比率最大；“抑郁症”也正成为高压人群的流行病……不管您是多么厉害的职场老手，您仍然要经历办公室的一些通病，比如经常头痛、情绪低落、厌倦、忌妒等等，还有人人畏惧的失业。

看似风光无限好的生活怎么变得如此令人畏惧了？其实不然。只要您自己预先防范，智谋先行，自己的心灵自己爱，自己的身体自己护，生活其实还是很轻松美好的。

本书以轻松明快的语言对 office 族可能遇到的所有心理、生理问题进行了全方位剖析点拨，各个击破，如真心朋友般为您出谋划策，细致入微，非常注重指导性和可操作性。目的只有一个，就是希望把健康的身体与心态、愉悦的心情、优雅的情趣通过轻松的文字和活泼的漫画带给您，让您具有内外兼备的健康调理和保养，更好地享受工作与生活的每一天。

健康就像身边的空气，拥有的时候不觉得它珍贵，一旦失去，就会有窒息的感

觉。本书为您送去的就是一股清爽的健康之风。

在本书编写过程中，得到了众多心理学专家、教授和营养医师的大力帮助，其中宋明静、吕进、段志贤、杨林静等人参与了部分章节的统筹与撰写；李凤莲、伍艺、杨梅、何趁心、陈青草、杜凤兰、周勇、曹燕华、李先明等医师为本书提供了大量临床案例。在此，对上述朋友的帮助一并致以真诚的谢意！

由于时间仓促，资料庞杂，遗漏与失误之处在所难免，恳请读者批评指正。



上篇 心理保健篇——心理安乐才是真健康

第一章 事业——你的职场你做主 / 2

- 一、赢在起跑线：找准职场定位 / 2
- 二、敬业，老板才会对你有好“薪情” / 5
- 三、不断提升方可走俏职场 / 8
- 四、有武功就要接近擂台 / 11
- 五、职业倦怠期的“心理战术” / 14
- 六、外企点滴生存法则 / 18

第二章 交际礼仪——令你左右逢源 / 22

- 一、职场礼仪“快捷键” / 22
- 二、做一个“抢眼”下属 / 26
- 三、得“民心”者得发展 / 31
- 四、办公室不受欢迎“黑名单” / 35
- 五、新人报道：“万人迷” or “讨人厌” / 39

第三章 情感——好氛围，好发展 / 43

- 一、办公室“罗曼史” / 43
- 二、让绯闻靠边站 / 46
- 三、职场友谊：赢得 360° 好人缘 / 49
- 四、办公室“感情挟持”挟持了谁 / 53
- 五、“新人”不是“夹心人” / 56

第四章 理财——让薪金无限升级 / 60

- 一、理财“长线”钓“大鱼” / 60
- 二、挖出八小时以外的财富 / 63
- 三、新抠门时代的薪水节流法 / 66
- 四、理财也要有的放矢 / 69
- 五、五大理财产品亮晶晶 / 72
- 六、理财陷阱绕着走 / 78

下篇 生理保健篇——身体是幸福的本钱

第五章 视力保健——守护好您的心灵窗户 / 84

- 一、远离“干眼症”新时尚 / 84
- 二、给眼睛“放假”缓解视疲劳 / 86
- 三、护眼大行动 / 88
- 四、眼保健食物大集合 / 89
- 五、一周护眼食谱详解 / 91

第六章 护脑健脑——智慧的源泉 / 96

- 一、科学用脑 / 96
- 二、脑部保健，轻松做操 / 97
- 三、六大补脑食物最新排行 / 98
- 四、远离头痛有妙计 / 100
- 五、增强记忆力的好习惯 / 101
- 六、一周补脑食谱详解 / 104

第七章 抗压——让心灵放轻松 / 108

- 一、你的职场压力有几级 / 108
- 二、减压还是抗压 / 109
- 三、15分钟办公室健身减压操 / 111
- 四、化解职场焦虑 / 113
- 五、巧用办公桌减压 / 115
- 六、一周抗压食谱详解 / 117

第八章 防辐射——善用高科技	/ 122
一、解析办公室的辐射“隐患”	/ 122
二、如何对抗辐射伤害	/ 124
三、防辐射饮食经	/ 126
四、一周抗辐射食谱详解	/ 128
第九章 腰颈保健——面面俱到	/ 133
一、腰颈椎病的自测	/ 133
二、腰颈椎病的保健窍门	/ 134
三、办公族颈椎“急救”操	/ 135
四、警惕危险坐姿	/ 136
第十章 胃部保健——全方位保护	/ 138
一、胃病偏爱办公族	/ 138
二、小习惯打好“保胃”战	/ 139
三、三招化解小胃痛	/ 140
四、养胃食物全攻略	/ 141
五、一周健胃食谱详解	/ 142
第十一章 享“瘦”生活——随时随地	/ 147
一、改掉六大增肥坏习惯	/ 147
二、上班途中也减肥	/ 149
三、办公室身体各部位塑形	/ 150
四、拥有魔鬼身材的饮食原则	/ 153
五、越吃越瘦：减肥零食一箩筐	/ 154

第一章

第一章 心理保健篇——心理安乐才是真健康

上 篇

心理保健篇

心理保健篇——
心理安乐才是真健康



第一章

事业——你的职场你做主

一、赢在起跑线：找准职场定位

◆ 职场伤神

总感觉自己的发展空间过于狭窄，对自己的定位不明确，真不清楚自己擅长做什么，自己的晋升机会又在哪里……

伤神指数：★★★★



◆ 职场亲历一

张子阳是一名市场营销专业的本科生，参加工作两年，他现在已经换第三份工作，但是仍不是很满意目前的工作状态。鉴于就业压力，每次换工作都是草草了事，他总是找到一份可以养活自己的工作就上班了。张子阳以前在学校是优秀学生，



学生工作也做得不错，大家都认为他应该有很好的发展前景。他的第一份工作是采购，他感觉跟所学专业没什么关系，再加上待遇不是很好，做了半年就换了；第二份工作是做了一年的图书发行业务，他做了一年就辞职了；目前他在一家网络公司的市场部做客服兼市场调查和策划。公司刚起步，待遇也不高。他本想学经验的，结果全部要摸索着来，感觉很无助，而且越来越找不准自己的职业方向。



拆招锦囊



锦囊一 定位靠自己

像张子阳这样，工作两年后，还没有找到自己职场定位的人不在少数。一个人定位不明确，就没有目标，很可能在职场上走弯路，这样不仅比别人花费了更多的时间和精力，而且还拿不到高薪，也没有更好的发展前景。

在职场，精确的定位是自我定位和社会定位两者的统一。自我定位就是确定我是谁，我是什么性格类型的人，我天生擅长什么，不擅长什么；社会定位就是我在社会里的角色定位，在社会大分工中我应该处于什么位置，扮演什么角色，也就是我应该从事什么职业。精确的定位源于对自己的了解，全面、系统、客观的评价自己的能力，明确自己的优势和劣势，通过职业倾向、兴趣和擅长等综合测评，选定最适合自己的职业和发展方向。

当今社会人才竞争激烈，机会转瞬即逝。只有定位之后，才能根据自己的目标，抓住发展中的每一个机会，不断提高竞争力，从而在职场发展中如鱼得水，越游越顺。通常认识和定位自己需要从以下几方面着手：

1. 正确的职业理想，明确的职业目标

职业理想在职业生涯设计过程中起着调节和指导作用。一个人选择什么样的职业，以及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。而职业理想又必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要和人民利益的职业理想都是正确的，并具有现实的可行性。

2. 正确进行自我分析和职业分析

首先，要通过科学认知的方法和手段，全面认识与评估自己的职业兴趣、性格、能力等，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。避免职业设计中的盲目性，实现设计目标的适宜。其次，要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等。此外，还要了解职业所需要的特殊能力。

3. 构建合理的知识结构

知识的积累是成才的基础和必要条件，但单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平。人不仅要具有相当数量的知识，还必须形成合理的知识结构；没有合理的知识结构，就不能发挥其创造能力。

4. 培养职业所需的实践能力

综合能力和知识面是用人单位选择人才的依据。一般来说，刚进入岗位的新人，应重点培养社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

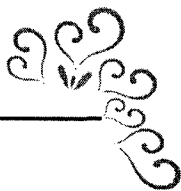
5. 参加有益的职业训练

职业训练包括职业技能的培训，对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。一般来讲，可以通过从事社会兼职、模拟性职业实践、职业意向测评等进行职业训练。

一个管理比较规范的公司，往往会用若干条指标来综合评估员工的表现。但选择是双向的，员工同样也可以用指标来评价公司的表现，这样也有利于个人对自己从业的公司有一个清晰的认识。总的说来，可以用前途、福利、薪水三大指标来衡量公司。前途就是看公司是否能为员工提供施展才华的广阔舞台。有些公司的领导任人唯亲，会将自己的亲属安插到重要职位，以关系为重点而并不十分看中个人的能力。在这样的公司，个人的发展往往会受到限制；福利主要包括住房补贴、医疗保险、工伤保险、失业保险、假期等，都是与日常生活息息相关的。福利好的公司通常更能吸引优秀人员的加入，因为在这样的公司工作能让人充分感受到集体的温暖；薪水直接关系到员工生活水平的高低。目前有些公司薪水并不低，但建立在长期加班的基础上，这就需要权衡一下。

职场亲历二

孟浩是一位职业经理人，他曾在 IBM 工作了十几年。一些外企在职业发展上是很看重员工的背景和出身的，在工作了若干年后，他直截了当地问他的上司：“我还有没有升迁的机会？”回答是否定的。于是孟浩便开始寻找真正属于自己的位置，经过一番努力，他为自己争取到了某外企总经理的位置。



拆招锦囊

锦囊二 决策在自己

人生本身就是一个充满选择和被选择的过程，选择工作对每个人都是一个重大的决策，所以选择工作时一定要慎重。

如果你打算换工作，不妨将新的公司与原来的公司在前途、福利、薪水三个方面做一下比较，列张表格综合评价一下，看看自己最看重哪一方面，然后做出一个正确的决定。如果决定跳槽到新公司，那么进去之前不妨先低调一点，毕竟原有的基础都已经不复存在了；如果决定在原有公司干下去，那么就好好反思一下自己一年来的经验与教训，来年在业务能力和人脉上多花点功夫，有目的地去做一些事情，效果会更好一些。人生需要规划，有了规划的人生才有竞争力！

做好职业定位是自我定位和社会定位的统一，只有在了解自己和职业的基础上才能够给自己准确的定位。因而既需要认真地分析自己，又需要多了解社会需求，以求定位准确。在大多数情况下，正确的思路是，做你应该做的事，也是做你喜欢做的事。了解清楚自己的兴趣爱好，到底什么样的工作能够让自己为之拼搏，自己会尽最大的努力做好它，也会很有成就感。

二、敬业，老板才会对你有好“薪情”

职场伤神

自诩学历骄人，工作不专心，遇到困难就放手，爱发牢骚，怨天尤人，自暴自弃……

伤神指数：★★★★

职场亲历一

小顾毕业后，进入一家民营企业。他是学市场营销的，满脑子新观念、新理论。当初，这家民企的老总也是看好他的学历，希望他给企业注入新活力，带来



新思想。

刚到单位，小顾就开始了他的“传道授业”。试用期间，凡他参加的会议、讨论、策划等活动，都少不了他头头是道、滔滔不绝的演讲。

最初，同事们还真觉得小顾知道的很多，然而几次接触后就发现，小顾的本事似乎就在嘴上。在公司对产品进行营销时，如何把小顾说的新方法用上，他从来没提过。试用期结束时，人事部对小顾进行考核。一个月内，他连一份完整的方案、计划都没有拿出来，也没有一条意见和建议被真正采纳。结果，企业与他解除了合同。

拆招锦囊

锦囊一 脚踏实地才是真

小顾犯了许多人在工作初期容易犯的错误：只说不做。他们比前辈有着更新的知识结构和知识背景，更新的理念，但没有实战经验。这就造成他们眼高手低，常常只是夸夸其谈。

拿破仑说：“不想当将军的士兵不是好士兵。”职场上的人又何尝不是如此呢！没有理想就没有前途，我们也不能不承认，尽管职业没有高低贵贱之分，但职位差别决定了个人的收入、前途、生活质量。渴望做职场中的“将军”，并非好高骛远。相信大多数上司都喜欢工作特别努力的员工，但是没有一步登天的美事，哪一个高级管理者不是从低级职位做起的呢？脚踏实地的工作还是必须的，就像盖楼，没有地基是不行的。单位用人，为的是有人干活，脚踏实地干出成绩才是最



重要的。对于所有人来说，有职业愿望是一件好事，但切忌浮躁。

◆ 职场亲历二

大四开学，小杨在某报社实习，一待就是五个月。五个月里，她找选题，分析竞争对手，学习其他优秀媒体的成功经验，还写了不少有分量、有深度的文章，受到了主编的肯定。终于，在实习的第六个月，报社和她签订了就业协议。

正式毕业后，她才到报社上班。想到已经有了五个多月的实习，小杨觉得试用期不过是走走过场，没放在心上。熟悉的环境，熟悉的工作，小杨完全没有新人的拘谨。本来坚持早到晚退的她，也学会偶尔迟到早退。新闻写作已经驾轻就熟，小杨也没了当初的热情。两个月的试用期内，她写的稿子和评上的优秀稿件的数量都没有实习时一个月的多。

试用期结束，小杨怎么也没想到报社居然变卦，不要自己了。部主任抛给她一句话，“你越来越懒，越来越不认真了。”

◆ 拆招锦囊

锦囊二 爱岗敬业到永远

敬业精神是社会发展的需要，是企业竞争的需要，也是个人生存的需要。古今中外，敬业精神一直为人类所推崇。这不仅仅是因为“敬业精神”有益于国家和企业组织，同时更重要的是这种精神还有益于自身的成长。如果决定从事某份工作，那么就要学会接受它的挑战和不可避免的重复枯燥，保持敬业爱岗到永远。

做到敬业首先要爱岗，因为一个人只有爱上了自己的职业和岗位，他的身心才会融合在工作中，才能在自己的岗位上做出不平凡的事业，“干一行，爱一行”说的就是这个道理；另一方面，由于社会、历史、机遇等原因，人们可能对目前的工作岗位不太满意，但是这绝对不能成为不敬业的理由。因为从某种程度来说，敬业更是一种精神。即使是不喜欢干某件事，但敬业的人仍然能够将它做到最好。

有的人一提到敬业就立刻“条件反射”到企业提供的福利待遇，他们以“拿一分钱报酬干一份工作”的理由为自己工作的平庸和失误进行开脱；有的人经常有意夸大自己的劳动和价值，一旦工作有了一点点成绩便开始向领导邀功，甚至居功自傲。殊不知这种行为的本质与敬业的“品质”是背道而驰的。



千里之行，始于足下。敬业要求做到脚踏实地，先把眼前的工作做好。大事业之成功，是要先解决眼前的问题。很多人的失败就在于总是幻想一些所谓的远大目标，而对自己眼前的工作和职务看得过于简单，以为不值得他用全部的精力去干。任何宏伟的目标必须分解成若干个小的目标和计划，一步一个脚印地去完成每一件“小事”。无数的事例证明，大多数优秀的企业家们往往是从基层做起的。不同的是，这种注定将来会成功的人士，他们无论处于什么职位都能够尽心尽力将自己的工作做到最好。

三、不断提升方可走俏职场

职场伤神

觉得自己能够胜任工作，能够独当一面，觉得没有学习的必要，也不愿向前辈讨教经验，从而停滞不前，难以得到重用和提拔……

伤神指数：★★★★



职场亲历一

张梅高考时成绩不是很理想，只读了一所大专院校的会计专业。会计这一行，工作说好找也好找，说难也难。读了三年，她凭着在学校的优秀表现顺利地找到了工作，加入了一家五星级酒店的财务部，成了一名真正的白领。虽然说因为高考的不顺利使她的自信受到了一些打击，但毕业时找到了一份不错的工作又让她



恢复了久违的自信。

刚开始上班时，她每天都觉得阳光明媚，过着朝九晚五的白领生活，而且，因为是财务工作，只有在月首或月尾的时候工作繁忙一些。这样滋润的日子过了大概有一年的时间，直到部门新招了一批人。在他们进来之前，她一直都有很大的优势，因为她是最年轻的，虽然学历不高，但在这些阿姨辈的老员工眼里，她显然是一个高材生。可这些新来的人个个都是名牌大学的本科，她的自信就这样轻易地没了。认识到这点，她想，为何不再去读一个本科呢？所以，她立刻联系好了学校，开始了她的充电行动。现在，经过两年的学习，本科文凭自然到手了，更重要的是，通过充电，张梅掌握了很多新知识，在面对一批又一批的新人时，她依然底气十足。

◆ 拆招锦囊

锦囊一 积极进取

不论是一个成功的人，还是一个正在追求成功的人，不断前进应该是最重要的良好心态。

假如想要事情有所改变的话，首先要改变的就是自己，只有自己进步了，事情才会有进步。进步和成功的关键就在于改变自己。如果一个人花上一辈子的时间，连自己都无法改变的话，又怎么能改变他人呢？更不要指望能够改变世界。

因此，作为公司的一名员工，最好每天都写工作日记，每天提醒自己是进步了还是退步了。如果你每天进步1%的话，一年后，能力就增长了一倍，相应地，个人职位和收入都会增长一倍甚至更多。

进步要遵循一个准则，那就是不要为打翻的牛奶哭泣。进步意味着允许犯错误，在错误中成长。成功者善于放弃，善于从损失中看到价值。有这样一个故事：一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只也从窗口扔了下去。这举动更让人们大吃一惊。老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

◆ 职场亲历二

赵炎毕业于名牌大学，有娇好的容貌和傲人的身材，这一切，都让她对自己