

江 韦 编著

助你成功系列

成功的 自我管理

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

B848.4
98

助你成功系列

Chenggong
de
Zi
Gu

成功的 自我管理

江 韦 编著

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

成功的自我管理

江 韦 编著

责任编辑:李一菡

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
开 本:	880mm×1230mm 1/32
印 张:	5.25
字 数:	77 千字
版 次:	2003 年 1 月第 1 版
印 次:	2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-035-7/F·032
定 价:	15.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

目 录

一、健康的身体	(1)
1. 你的身体健康吗	(1)
2. 饮食：健康从“口”开始	(5)
3. 运动：健康的“保护神”	(14)
4. 休息：磨刀不误砍柴功	(19)
二、好的心情	(24)
1. 不同的心情，不同的人生	(24)
2. 自我调节心情的小技巧	(25)
3. 如何缓解工作中的压力	(27)
4. 应付尴尬的十大法则	(32)
5. 赢得好人缘，赢得好心情	(36)

成功的自我管理

三、超越自我	(44)
1. 你了解自己吗	(44)
2. 成为理想中的自己	(46)
3. 接受挑战才能超越自我	(52)
四、日常事务处理	(55)
1. 科学的办公环境	(55)
2. 守时与工作效率	(59)
3. 良好的礼仪	(60)
4. 说话的艺术	(78)
五、良好的人际关系	(91)
1. 如何处理与上司的关系	(91)
2. 如何处理与同事的关系	(105)
3. 公关技巧与注意事项	(110)
六、了解你自己	(134)
1. 了解你对工作的适应性	(134)
2. 你适合做管理吗	(152)
后 记	(164)

一、健康的身体

1. 你的身体健康吗

健康的概念

没有人不渴望健康，也没有人不需要健康，因为它是实现人生目标最重要的先决条件。试想，如果你的身体状况糟糕，就算你的工作能力再强，也只能陷入有心无力的尴尬境地。相反，如果你拥有雄厚的健康资本，即使你遭受失败与挫折，也还有挽回的余地，还有从头再来的机会。

那么，究竟什么是健康呢？也许你的回答是：“不生病或者少生病呗！”其实，就健康的完整意义来说，你只答对了人体生理因素的一面，健康还有另一

面——人的心理健康。就像对疾病的区分，也有生理疾病与心理疾病两种一样。

很久以来，很多人的健康观念一直局限在“四肢健全、肌肉发达、内脏器官功能正常”的狭小范围之内。他们认为，感冒、发烧、头晕目眩、某个器官的不舒服就是生病。可是这些人所共知的疾病，仅仅是那些外在致病因素扰乱人体免疫系统后所造成的生理伤害吗？答案是否定的。因为，人体免疫系统的正常与否，与人的心理因素也有很大关系。

美国心理学家林奇在研究情绪与心脏病的关系过程中发现，融洽的家庭和朋友关系，不仅对精神健康有益，而且还能有效预防心血管疾病。那些工作压力过大、指令性过强、方法不当及精神高度紧张的人，患病的几率反而较大。

有些专家还强调，不能妥善处理心理压力，也是一个引发癌症的重要因素。美国医学和神经学教授格林做过类似的研究。他曾仔细地观察过一些健康状况截然不同的双胞胎，他们一个健康状况良好，一个是癌症晚期。他发现，那些身患癌症的人都经历过巨大的感情创伤，而那些身体健康的则一直生活得非常愉快。

另外，心理压力同样影响人的消化系统。情绪低落将导致消化系统功能紊乱。比如，完全可以通过食疗方法来医治的缺钙性骨质疏松症，如果情绪波动较大，就会影响到消化系统对钙的吸收。

所以说，在谈到健康的话题时，我们必须全面了解生理和心理两个方面的因素，决不能忽视心理因素对人体造成的伤害。因为，抛开心理因素，光讲生理因素的健康是不完整的。这一点，在现今各种压力日益增长的时代显得尤为重要。

综上所述，健康的完整概念应该为：强健的体魄，正常的神经，旺盛的精力，正常的心理活动和较强的疾病抵御力，适应环境的能力及良好的文化素养。

健康的表现

与健康的概念一样，我们在评定健康的标准时，也把它分成了心理与生理两个方面：

一、心理健康

1. 具有正常的智力。
2. 具有较强的情绪控制及协调能力。
3. 意志坚强，品质卓越。

4. 具有和谐的人际关系。
5. 具有较强的环境适应能力。
6. 具有完整和健康的人格。
7. 具有与年龄特征相吻合的心理行为。

二、生理健康

1. 精力充沛，应付日常生活和工作游刃有余，没有太大的压力，没有过多的紧张感。

2. 为人达观，进取心强，勇于承担责任，做事不挑三拣四。

3. 善于劳逸结合，睡眠良好。

4. 不管环境如何变化，始终能适时应变。

5. 对一般感冒和传染病的抵御能力强。

6. 体格匀称，体重适当，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛清澈明亮，行动和思维都很敏捷，眼睑无炎症。

8. 牙齿光洁坚固，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发光泽，无头屑。

10. 步行姿态轻松，肌肉、皮肤富有弹性。

2. 饮食：健康从“口”开始

饮食是营养的主渠道

日新月异的社会发展，促使人们不断调整改变旧的饮食结构。过去，人们一度陶醉在食不厌精的饮食文化当中，可现在人们发现了食物过于精细的种种弊端，它不能全面供给人体必需的各种营养，极大地损害了身体的健康。同时，因高油脂性食品造成的营养过剩，也正在通过高血压、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病，危害着人们的身体健康。因此，人们不得不从惨痛的教训中重新认识粗粮。

当然，重新定位粗粮，并非意味着非粗粮不吃，而是说要善于粗细结合。自古以来，中医就认为粗茶淡饭是身体健康的最高境界。《内经》中曾有记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说，只有搭配合理的食物，才能全面提供人体必需的营养，才能达到强身健体的效果。

按照我们现代人的习惯说法，就是要保持营养的均

衡。即在吃上要博采众长，做到饮食多样全面，不挑不拣，既能保证生理需要，又不至于营养过剩。但是，样样都吃，并不表明可以大吃特吃，还应该坚持适可而止、恰到好处的原则。否则，必定会导致营养过剩，破坏营养均衡，诱发疾病的产生。

饮食习惯控制你的工作效率

长期食用脂肪、胆固醇、糖分和防腐剂含量偏高的食品，不仅会因为动脉的阻塞而使你的身体变得肥胖，还会对你的免疫系统的功能造成损害。如此一来，你的身体将得不到维持日常工作、学习和生活必需的营养。更为可怕的是，这些食品还可以成为心血管疾病、肥胖病、糖尿病以及某些癌症的诱发因素。相比之下，水果、蔬菜等简单的食品反倒可以为你提供身体所必需的营养物质。这些健康的食品，除了具备防病的作用之外，还可以使你保持充沛的体力、良好的心态、出色的工作表现。

所以，饮食要科学。它包括：避免摄入过多高油脂、高糖分的食品，有意识地多餐少食，午餐时多选择能增长精力的食物（以使下午的工作精力更加充沛），

适当地补充维生素。以上几点，如果长期坚持，不仅你的生命力会越发旺盛，而且你的健康系数也将得到大幅度提高。因为，这样的习惯可以有效降低你的紧张情绪，使工作能够在充满活力和高效率的状态中进行。

值得一提的是，食品如药品，你吃进的每一样东西，都会导致你躯体或者脑部化学物质的改变。它们产生的不同生理作用，会不同程度地影响你完成某项工作的进度（要么提高，要么降低）。所以说，食物在给你的身体提供营养的同时，还在以另外的两种重要方式冲击你的生理系统。

其一，人体血糖浓度会因食物的摄取而改变。众所周知，维持人体正常血糖含量的是规律性的饮食和糖类，因为它们可以为脑部输入稳定的葡萄糖。而造成血糖含量上下起伏的原因则在于，不规律的进餐或者摄入了过量的高糖分食品。这样的结果是，过度敏感或者经常性的疲劳与紧张。

其二，某些特定的食物会通过脑部化学物质的调整，改变你的活力状态或是心情。麻省理工学院的最新研究证明，糖类食品可以提高一种具有镇定情绪、缓解压力、提高注意力功效的化学物质（脑部血清素）的含

成功的自我管理

量。该学院还指出，诸如鸡、鱼、精肉等蛋白质食品，可以产生多巴氨和正肾上腺激素的合成体——警觉性化学物质，它具有增加活力的作用。

选择食物的基本原则

选择健康食品，可以给身体提供必需的养分，可以促进你体内各种器官、腺体、神经的有效运转，从而使你的躯体和脑部保持旺盛的生命力。

相反，不健康的食品，会导致营养不良、情绪低落。而营养不良，会阻碍你迅速恢复活力。

培养良好的饮食习惯

良好的饮食方式，会使你的身体活力和生命力达到极致，能以较高的专注力和洞察力来处理问题。

纵观中西，无论哪个国家的人，其传统的饮食方式都是一日三餐。但是，由于多元化的社会分工，某些特殊职业的人，其作息时间与传统的用餐时间发生冲突。因而，这部分人要么没有规律性地用早餐，要么就是敷衍了事。另外，由于现代都市人对夜生活的追求，导致睡眠时间大大缩短。早晨从床上匆忙爬起后，往往直接

投入工作，根本来不及吃早餐。更有甚者，一天只吃一顿饭。

为了你的健康，你应当了解我们一天的能量来源，主要来自于早午两餐，如果不吃这两餐，就会严重危害你的健康。

不吃早餐，会导致精力衰退，影响工作效率。严重时，这种影响会使你在工作最紧要的关头出现纰漏，直接导致你工作的失败。长此以往，等你发现自己早已白了少年头时，却仍然一事无成，且体弱多病。因此，我们应该养成吃早餐的习惯。每日清晨提早起床，做一些适当的运动，以激发食欲。在早餐的选择上，要以牛奶、鸡蛋、豆腐等营养丰富的食品为主，切忌敷衍了事。

午餐，作为补充上午消耗、储备下午工作所需热量的一餐，其重要性是可想而知的。因此，我们同样对之不能有丝毫的懈怠，千万不能因为中午休息时间较短而随意为之。在搭配上，应以热量充沛的食物为主，其中，肉类是不可或缺的。

晚餐则要轻松得多，由于时间充裕、家人团聚等缘故，人人都比较重视，晚餐往往比较丰盛。至于夜生活

之后的宵夜，更是应有尽有。但是，为了消化系统的正常运转，也为了你能有一个高质量的睡眠，无论晚餐还是宵夜，千万不能吃得太饱。

除此之外，健康的饮食习惯还包括：

1. 以低脂和高复合糖类食物为主，少吃油脂性和精制糖之类的食物。
2. 将每日三餐分成三至五顿小餐。
3. 每日早餐必不可少，以便及时补充血糖。
4. 细嚼慢咽，不要狼吞虎咽，以免影响消化与吸收。
5. 为保证你下午能有充沛的体力，有选择地吃午餐。
6. 每天饮用适量的白开水。
7. 适量服用维生素，保证身体对维生素的需要。

讲求饮食卫生

“民以食为天”，在吃好喝好的同时，也要讲究饮食卫生。良好的卫生习惯，能让你吃出健康，消灾避祸。反之，轻则上吐下泄，危及健康，重则染病中毒，危及生命。

饭前要洗手

从幼儿园开始，老师和家长就一再教导：要讲卫生，饭前要洗手。的确，无论春夏秋冬，我们的手是一直暴露在外面的，其间，要接触很多公共用品，像公共汽车的扶手、商场的柜台等等。而这些东西由于众人接触，沾染上了许多肉眼看不见的病菌。人在不自觉的情况下，很容易沾染这些细菌，以致病从口入的现象时有发生，所以，一定要养成饭前洗手的习惯，防止疾病的侵害。

食物要清洗干净

我们知道，农作物的生长离不开农药。因此，你在选购食品的时候，千万别光看外表，不要以为那些色泽光鲜的果蔬质量就好，那是因为农药的作用使它们免遭虫害的侵扰。医学研究表明，农药含有多种有害的化学成分，如果长期食用，会诱发多种疾病。因此，你在准备美味可口的膳食之时，一定要把蔬菜瓜果漂洗干净。一般的做法是，把蔬菜瓜果在温开水中浸泡 15~20 分钟。这样，就能彻底地去除蔬菜上携带的有害化学成分。

厨房灶具要经常消毒

厨房是烹饪膳食的工作间，往往因为油烟厚重，成为蟑螂的良好栖息场所。厨房中蟑螂们的存在，会给你的餐具带来很大的卫生隐患。因为哪怕是一只普通的蟑螂，身上携带的病毒和细菌也高达几十万种。如果它们在你的餐具上走上一趟，病菌就会在餐具上滋生蔓延。因此，厨房的卫生一定要重视，要做到勤打扫、勤消毒，杜绝蟑螂的滋生。有条件的话，你可以购置一台消毒柜，把餐具都放在里面。一来可以有效地隔绝污染源，二来可以彻底地杀毒。

烹饪食品有讲究

有些食品在没有彻底煮熟的情况下，会保留其毒性。我们在媒体上经常看到类似的新闻，说某个地方的人们因食用什么而导致大面积的中毒。究其原委，其实就是没有把食物煮熟，里面的毒素未能清除。这样的食品有很多，像我们日常见到的就有四季豆、茄子、土豆等。因此，在烹饪这类食品的时候，一定要在保证其确实煮熟之后才可食用，以免给你造成本可避免的痛苦。