

中美合金



课里播 企业培训课程
人力资源管理学习方案

课里播
(CRISP) www.crispchina.com

Learning Solutions China

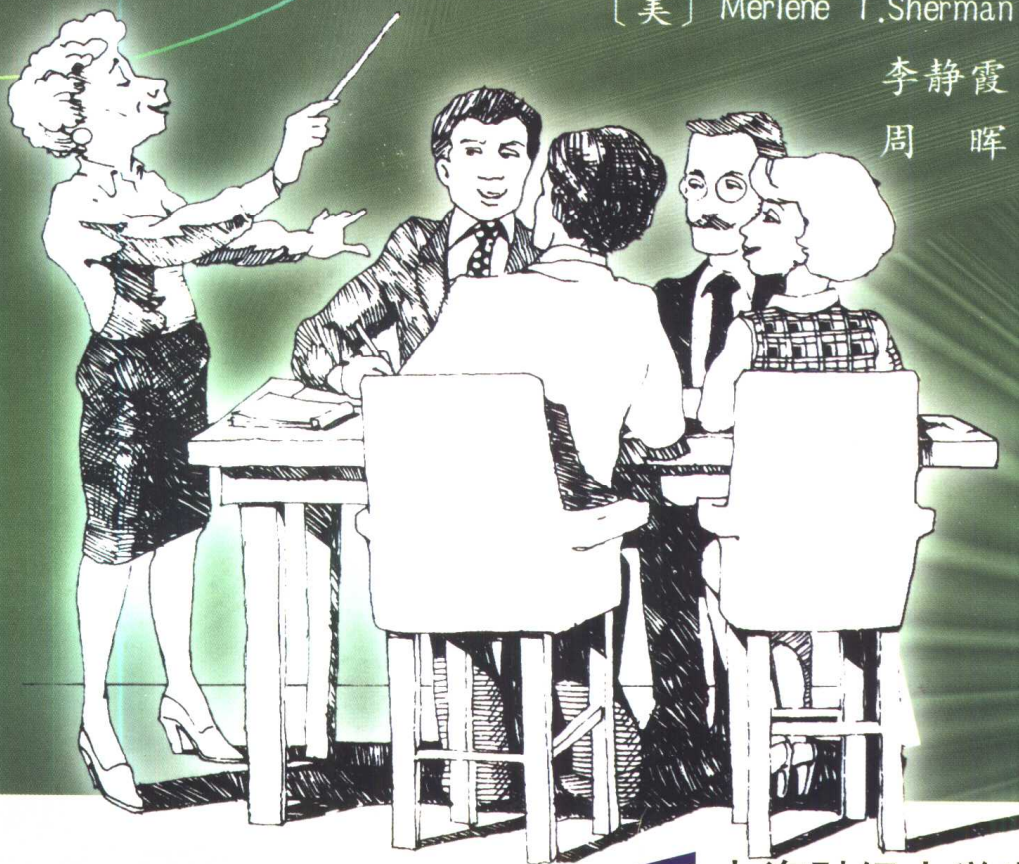
创建一个健康的工作场所

——如何设计、实施及评估一项健康计划

[美] Merlene T. Sherman 著

李静霞 译

周晖 校



上海财经大学出版社

企业培训课程
人力资源管理学习方案
中美合金



创建一个健康的工作场所

——如何设计、实施及评估一项健康计划

[美] Merlene T. Sherman 著

李静霞 译
周 晖 校

 上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

创建一个健康的工作场所/[美]舍曼(Sherman, M. T.)著;李静霞译. —上海:上海财经大学出版社, 2001. 7

(课里播企业培训课程, 人力资源管理学习方案)

书名原文: Wellness in the Workplace

ISBN 7-81049-598-4/F · 507

I. 创… II. ①舍…②李… III. 保健-计划-企业管理: 行政管理-教材 IV. F272. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041752 号

☐ 责任编辑 黄 磊

☐ 封面设计 周卫民

CHUANGJIAN YIGE JIANKANG DE GONGZUO CHANGSUO

创建一个健康的工作场所

——如何设计、实施及评估一项健康计划

[美] Merlene T. Sherman 著

李静霞 译

周 晖 校

上海财经大学出版社出版发行

(上海市中山北一路 369 号 邮编 200083)

网 址: <http://www.sufep.com>

电子邮件: webmaster@sufep.com

全国新华书店经销

上海市第二教育学院印刷厂印刷

上海市印刷七厂一分厂装订

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

787mm×960mm 1/16 8 印张 118 千字

印数: 0 001—4 000 定价: 19.00 元

出版前言

致读者

21 世纪是科技高速发展与普及的年代,是资讯革命的年代。

在部分欧美国家,资讯公路已经伸展至所有企业及大部分家庭。它正在改变人类的生活、工作、学习及休闲的方式。

我国政府也正在努力架设资讯公路。在不久的将来,随着电视机顶盒的普及,互联网将走进每一个有电视机的家庭。

要成为新资讯年代的成功者,我们需要学习新的知识、技能与态度。最重要的是结合新科技的优势,重新建立新的思维方式及工作方法。

课里播企业培训课程是全世界领先企业采用的课程,我们希望这些课程能够帮助每一位读者战略性地开拓各自成功的职业生涯,建立无可比拟的个人竞争优势——成为终身的学习者,不断学习、不断改进,与科技及资讯发展同步。

致企业的领导者

在竞争激烈、供过于求的年代,利用价格去竞争,已经令所有参与竞争的企业尝透了恶性循环的苦果。

如何在价格以外,建立企业的竞争优势,是每一个企业面临的共同课题。

课里播企业培训课程,以自主互动的学习方式,帮助企业以低成本、高效益的方式,将学习与工作结合起来,使员工寓工作于学习之中、寓学习于工作之中,成为学习型的企业,在产品、营销、服务、企业文化、绩效等各方面产生由员工自发的动力,为企业建立无可比拟的竞争优势。

欢迎探访我们的网站: www.crispchina.com, 与我们的学习方案顾问联系。

李秀英

“课里播企业培训课程”学习方案顾问、业务拓展总监

Crisp Learning Solutions China

企业用户

对课里播(Crisp)课程的评价

惠普公司的 Wendy Flint 认为：

“在我们的自主学习图书馆借出的书籍中，课里播课程是最受欢迎的项目，我们的经理和管理者尤其欣赏它在培训员工时所体现的易用性。”

在波音公司领袖及学习中心工作的 Charles Ruthford 认为：

“成为课里播的合作伙伴使我们能够为广大的波音员工提供易学、易懂的商业技能培训课程。”

康柏计算机公司的 Duane Waterman 鼓励道：

“把这项优质工作干下去！课里播产品所展示的专业性及高度的成本效益极大地支持了我们事业的发展。”

西门子公司的销售培训经理 Mike Petefish 说：

“课里播的产品非常简练。它提供了一种质优价廉的学习途径。”

麦当劳的副总裁助理 Terri K. Capatoso 是这样评价的：

“我们认为课里播产品对我们开发的‘顾客满意代表培训证书班’，是一个无价之宝。”他不无自豪地说：“我们的培训班赢得了‘1998年麦当劳团队奖’。我们愿意就课里播产品提供给我们的世界级的宝贵经验，而共同分享这个殊荣。我们非常庆幸选择了课里播作为我们的合作伙伴，而且我们期待未来继续合作。”

课里播企业培训课程简介

课里播(Crisp)企业培训课程由美国专业培训顾问师结合企业辅导工作开发,具有极高的操作性。在全球 20 多个国家,共有 20 000 000个课程正在各大、中、小企业使用,其中包括 75%以上的美国 500 强企业(例如麦当劳、惠普、摩托罗拉、波音公司等)以及美国总统的办公室。中国几家优秀的出版社(上海财经大学出版社、清华大学出版社、中山大学出版社),与美国 Crisp 公司在中国的代表 Crisp Learning Solutions China 进行合作,将这些课程翻译到中国。事实证明,这些课程可以明显改进企业的管理,有效提高生产力、销售业绩、员工绩效及顾客的满意度。我们期盼这些中美企业文化合金课程的引进亦能为迅速崛起的中国企业助一臂之力,加速其国际化进程。

课里播企业培训课程将当今全球验证成功的企业管理方法整理成简便易行、文字浅显,以成功基因为本(competence based)的互动课程。每个课程只需 1 个小时就可以学完,并掌握基本重要的理念。这些课程,既可以自主学习,也可以作为培训师或经理培育员工的教材,或者作为顾问师辅导企业的辅助工具。课程将覆盖企业管理实用范畴,包括管理者及被管理者的知识技能、态度、顾客服务、营销、人力资源开发、企业发展等方面。

这些课程具高度成本效益,可以改进企业的素质,提高生产率、销售成绩、员工绩效、工作质量及顾客的满足程度。

建议学员拿着铅笔,边看边做练习,效果更佳

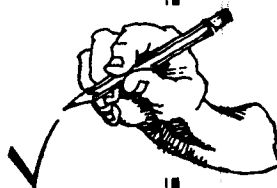
学习目标

创建一个健康的工作场所

以下列出了本书的学习目标，它将引导您了解本书所讨论的主要问题。

本书旨在：

- ☐ 1) 阐述重视工作场所健康的理由
- ☐ 2) 讨论怎样扫除通向健康的障碍
- ☐ 3) 阐述如何制定成功的健康计划



学习进展评价

除了学习目标以外，课里播公司还设计了一套评估体系，该体系覆盖了本书的所有基本知识。通过多项选择/是非判断题，您可以测试自己对本书讨论主题的理解程度，并作出评价。同时，您还可以得到与上面所列目标及问题配套的答卷与答案。想得到这一套评估资料，请登录www.crispchina.com查询。

本评价体系不可用于任何人员的挑选过程。

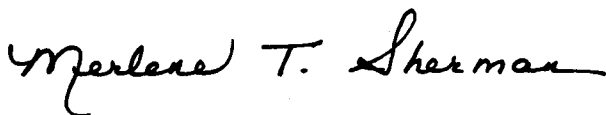
本书简介

这是一本公司必备之书。它是促进健康观念的宝库,并写给下列人员:首席执行官、经理、监管者、健康部工作人员、部门主管、教育官员,以及健康和安全委员会等其他所有对工作中的健康感兴趣的人们。

以直接而感性,并间或闪现幽默的写作风格,本书向您展示了如何开发及低成本操作具有可行性的健康计划;同时,还要带给您极具启发意义的成功范例。它会赋予您无尽的新想法,使您现有的、但毫无生气的健康计划大放光彩。

无论您的公司是大还是小,无论员工是多还是少,本书都是改善员工健康状况的向导。如果您的公司关心健康计划,那么您获得的将不仅仅是低额的成本、高昂的士气以及增加的产量,更重要的是,关心健康计划就是关心最宝贵的资源——员工。

墨利尼 T. 舍曼



目 录

写在书前/1

第一章 注重工作场所健康的理由/1

失控的健康成本/3

慢性病的侵袭/4

生活方式的选择/5

工作场所的健康/6

公司收益/7

良好的形象及其收益/12

强身计划/13

第二章 扫除通向健康的障碍/15

工作中的健康计划/17

管理问题/23

员工的参与/26

员工健康调查/27

多种计划模式/29

特殊方法/30

安置员工的机构/31

操作方法/32

健康风险存单及评估/33

自我测试健康表格/35

第三章 成功的健康计划的设计/41

计划战略/43

健康计划的九大要素/46

要素1 营养学教育/46

要素2 高血压/49

要素3 压力调节/50

要素4 健康及健身/52

要素5 禁烟/55

要素6 禁酒及禁毒/59

要素7 控制体重/62

要素8 安全与防止意外/64

要素9 援助员工计划/71

多种多样的想法/73

第四章 无成本、低成本促进健康的计划/75

无成本、低成本健康计划的新想法/77

医疗检查计划/77

图书馆/77

支援小组/78

自动售货机/78

自助餐厅或饭厅/78

内部期刊/79

工作小憩/79

活动俱乐部/79

班组/79

午餐时间/80

健康周/80

主题周/80

薪水册中的夹条/80

特殊事件和竞赛/82

海报战役/82

专业介绍/82

演示/82

名人效应/83
健康布告牌/83
健康杂志及期刊/83
血压工具箱/83
健康标识/84
健康日历/84
电影/84
健康展览会/85

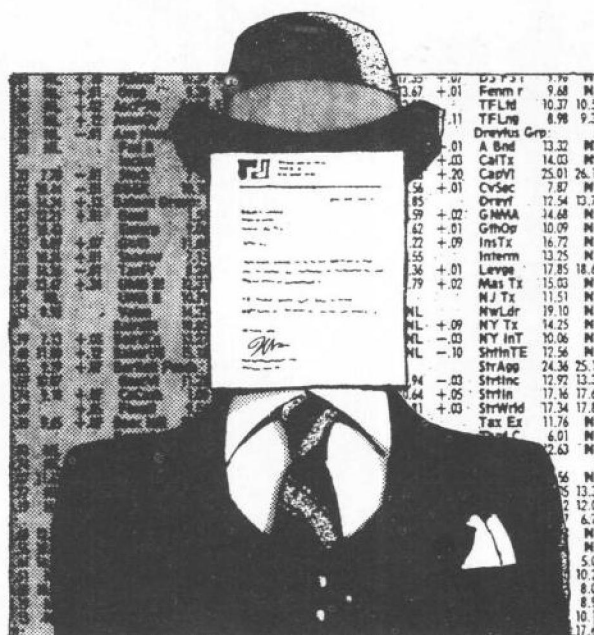
第五章 推进——计划的评估/91

计划的评估/93
评估计划/95
健康委员会/98
激活沉闷计划的 16 种方法/99
勇往直前/102

第六章 资料/103

第一章

注重工作场所 健康的理由



失控的健康成本

失控的健康成本

地点:得克萨斯州休斯敦市。据城市官员报道,1989年休斯敦的工作场所和企业几乎全部关闭,在200万市民中,几乎没有一人上班。原因并非是城市处于休假期间,而是所有的市民都病得不能去上班。

这条新闻听起来难以置信,但它确实代表了由于疾病和伤残,美国商业在1989年损失的工作日数量。据官方统计,由于健康问题,每年约有500百万个工作日遭到损失,相当于休斯敦此类的城市一年之内无人工作,损失额达数十亿美元。

此外,健康保险业报道,在过去的几年中,雇主和雇员的保费以15%~30%的惊人速率增长。一些经济学家估计,一家工作场所的平均健康费用不久将相当于一家公司的税后年利润。

在如此高的健康费用面前,你又能如何呢? 克莱斯勒总裁 Lee Iacocca 说:“对于我来说,健康成本就是一辆700美元的轿车,并且这一成本还以两倍于通货膨胀的速率增长。”

健康护理费用并不等于全部的健康成本。工作场所中的不良健康问题会导致一系列的混乱。请想像一下,如果由于你的电话交换台工作人员的生病而导致电话接不通,那么你将损失掉多少顾客呢? 如果通讯中断的话,将会遭受成千上万美元的损失。

如果你的首席谈判员在谈判的前一天突然生病而不能出席谈判,那么将会产生什么样的灾难呢? 结果只能是本来具有的好形势陡然逆转,而且士气大衰。

一系列不良后果迫使公司必须投入到反疾病与伤残的斗争中去,办公室、工作场所以及工作地点的健康问题都不应只限于惯例式的年度检查和有序的健康保险交易。

慢性疾病的侵袭

直到最近,大部分美国人仍然不关心自己的健康。多年来,医生和公共系统都在使我们相信不必对疾病担忧,因为我们有最好的医疗资源。由于相信免疫力的奇迹,大部分儿童时代的疾病都被消除了。但是,如果一个人确实生病了,我们都相信医疗技术和医院能够大体上将他们治愈。总之,似乎找不到什么原因使人们关心健康的预防问题。

有些关心健康的人总是试图找到能治愈他所有的疾病并使他保持健康的医生。有一位患有重病的人找到了这个国家中最好的医疗专家。检查之后,医生开给这位病人一张 500 美元的帐单。

“我支付不起，医生。我以我的名义保证，我连一毛钱都没有。”

医生说：“既然你没有钱，为什么你要来找最好的专家呢？”

病人回答道：“听着，当涉及到我的健康时，是不能谈钱的。”

到 20 世纪中期,大部分传染性疾病都可以得到控制。但是,慢性疾病仍然是一个主要的威胁。免疫力无法阻止癌症、心脏病和中风。在美国,许多的慢性病都是由不健康的生活方式引起的。过量的饮酒会导致肝硬化,过量吸烟会导致癌症,营养不良和缺乏运动会导致心血管性疾病。

大部分的健康资料表明,我们必须对自己的生活方式及健康问题负责。

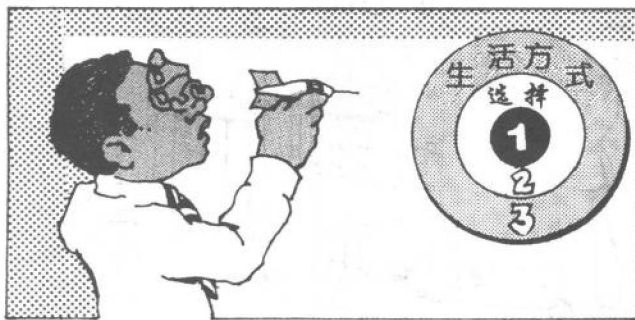
生活方式的选择

健康的人应符合下列条件：

- 更多地享受生活
- 更好地交流
- 有更多的精力
- 有更好的处理问题的技巧
- 有更强烈的工作意愿
- 更富有热情和工作能力
- 具备更积极的生活态度

我们不能控制基因和年龄因素,但是,我们可以选择生活方式并因健康而获得最好的机会。对不健康的行为有一术语,叫做“风险因素”。风险因素越多,患病和死亡的概率就越大。

这就是工作地点的健康计划的重要性所在。



健康的人不会这样做

工作场所的健康

如今,大部分的公司都在做出努力,以提高和改善员工的健康状况。为使员工获得和保持良好的体力和脑力健康,促进健康计划已被列入公司的工作日程之中。

在公司支付给雇员的 9 美元报酬中,就有 1 美元是用于健康保障的。对 15 000 名员工的四年一次的调查研究表明,生活习惯最恶劣的工人所占用的医疗费用也是最高的。肥胖工人的健康保障费用比较瘦的工人高出 11%。不系安全带的工人住院天数比使用安全带的工人多出 54%。

促进健康计划强调“健康理念”,以鼓励人们无论是在工作场所还是在家中,都采纳能够增加和保持体力、脑力以及保持良好精神状态的生活方式。健康本身就是一项良好的业务。对雇员有利的就是对雇主有益的!

