

养生心理学

成功者

养生之道

——成就商海常青树的秘诀

杨仲明 著

 中国农业出版社

◆ 养生心理学

成功者养生之道

——成就商海常青树的秘诀

杨仲明 著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功者养生之道：成就商海常青树的秘诀/杨仲明著．
北京：中国农业出版社，2008.3
ISBN 978-7-109-12548-3

I. 成… II. 杨… III. 名人-养生（中医）-经验-中国 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 022230 号

中国农业出版社出版
（北京市朝阳区农展馆北路 2 号）
（邮政编码 100026）

责任编辑 洪兆敏 蒋雨菲

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：11.625

字数：290 千字 印数：1~6 000 册

定价：18.00 元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

前 言

在华人中，霍英东可以称得上是商海中的一棵常青树。

霍氏家族能从两手空空，到拥有现在的地位和资产，全赖霍英东人格出众，眼光独到，用心经营。在香港的亿万富豪中，能与李嘉诚比肩而立的，也就是霍英东了。

霍英东，1923年5月生。原名官泰，祖籍广东番禺，生于香港。7岁丧父。12岁进香港皇仁英文书院，因抗日战争爆发而辍学。他当过渡轮加煤工、机场苦力、修车学徒、铆工等。1942年协助其母经营有如杂货店。1945年转营驳运业务。1954年创办立信置业有限公司，经营房地产。1955年后，创办霍兴业堂置业有限公司、有荣有限公司等，经营地产、建筑、航运、旅馆、博彩、酒楼、百货、石油等业务。1961年与叶汉、叶得利、何鸿燊等竞得澳门博彩专利权，创办澳门旅游娱乐有限公司，为最大股东。1965年任香港地产建设商会会长。1981年后，历任霍兴业堂置业有限公司、有荣有限公司、太平岛造船厂有限公司、立信置业有限公司、东方石油有限公司董事长，信德船务有限公司主席，香港地产建设商会永远名誉会长，香港货船业总商会首席名誉会长。1992年11月至1996年11月任香港中华总商会会长。1993年3月当选为第八届全国政协副主席。1997年7月被授予香港特区政府大紫荆勋章。

霍英东非凡的人格不仅体现在商场上，也体现在他与病魔的长期斗争中。1983年，霍英东发现患有癌症，但他为人处世

依旧豁达乐观，他依旧关心祖国的体育事业，关心祖国医疗事业的发展，关心祖国教育、科学事业的未来，关心香港未来的繁荣……他的爱心曾感动了每一个华人。霍英东与病魔搏斗达20多年，在这过程中，他一直积极面对，未有言败。享年83岁。

股神沃伦·巴菲特也可以称得上是世界商海中的一棵常青树。他在与华盛顿大学商学院的学生座谈时，也强调了商业的成功在很大程度上取决于一个人的人格。

1998年5月下旬一个温暖的周五下午，学生的长队蜿蜒穿过华盛顿大学的爱斯基摩联合大礼堂的前庭，一直排到了大门以外。这不是一支欣赏流行音乐会的购票队伍。这群衣着整齐的学生正在为了一次不同寻常的座谈，不顾一切地去占据黄金位置。同学们和少数几个幸运的客人正要去享受一场罕见的公开对话。对话双方是地球上最富有的两个生意人：微软的创立者和首席执行官比尔·盖茨与股神沃伦·巴菲特。

随着微软的首席执行官年度最高级会议的结束，两个亿万富翁朋友决定把座谈一事与巴菲特到盖茨家共度周末安排在一起。超级投资大师和计算机天才邀请了约350名贸易学院的学生参加座谈，并请PBS和《财富》记录此事。

座谈会一开始，大学生就问道：你们二位如何比上帝更富有？

巴菲特没有推让，坦诚而幽默地说道：“我认为首先应该宣布比尔和我打了一个小赌，看谁能获得最热烈掌声，以此来打开话题。我提议用我的房子跟他赌。我们决定了一个小数额，但是显然这对比尔来说不是如此小的一笔钱，因为在我们刚要出来时他给我这件内布拉加斯的科哈斯克牌衬衫让我穿，而接着他自己穿上了那件紫色的华盛顿大学的衬衫。”

大学生们笑了。巴菲特稍稍停顿了一会儿，回到了正题，他说：“我们两人，关于我们何以至此，也就是你们所问的，我们二位如何比上帝更富有？我何以至此？在我的事业中相当简单。它不是智商问题，我相信你们乐于听我这么说。关键是理性，我一直视智商和天赋如同发动机的马力，但是输出功率——发动机赖以运转的效能——依赖于理性。许多人驾驭400马力的发动机，但是只得到100马力的输出功率。”

巴菲特微微一笑，继续说：“那么为何聪敏的人要做一些妨碍可以让他们获得既定功率的事情呢？这牵涉到习惯、性格、禀性以及理性的举止。不要陷入你自己的方式。如我所言，这里的每个人都绝对有能力做我做的任何事情而且要好得多。你们有些人会做得更好，有些人则不能。对于那些不能的人，主要是因为你们陷入了自己的方式，不是因为世界不允许你。”

“故而我有一个小建议给你们：选出你最钦佩的人，然后写出你为何钦佩他们。接着，坦率地写下你也能拥有他的品质。只要付出一点实践，你便能够将你钦佩的人的品质变成自己的特征，而如果付诸实践，将会构成习惯。习惯的链条太轻以至于感觉不到，除非他们太重而被截断。在我这个年龄，我无法改变自己的任何习惯。我已经定型了。但是从现在开始起20年里，只要你决定从今天开始实践，你便会养成某种习惯，所以我建议你们从别人身上寻找你钦佩的举止行为，将之变成为自己的习惯，并从别人身上发现真正应该受到指责的东西，决心不去做这些事情。如果你这么做，你将会发现你把自己所有的马力都转换成了输出功率。”

在这里，巴菲特以他自身成功的感受，告诉年轻人，如果你想成功，想成为天下最富有的人，那就从现在起努力培养自

己的良好习惯。

什么是习惯？习惯就是我们处理日常事务的一些规则，习惯又可以代表不同的生活方式。当我们说“习以成性”时，习惯也就成了我们人格的一部分。也就是说，如果你想成功，想成为商海中的一棵常青树，那就从现在起努力培养自己超凡脱俗的人格。

也有人认为，商场上的成功凭的是奸诈，靠的是计谋。正所谓“无奸不成商”。有人在兜售《商战三十六计》时这样写道：

商场就是战场，买卖就是用兵。

战场上硝烟弥漫，鲜血迸溅；商场上尔虞我诈，明争暗斗。

你想踏入商海，做个时代的弄潮儿吗？你想生意兴隆、财源广进吗？

那么，你就要将自己培养成敏感、聪慧、成熟的善用计谋的“孙子”和“诸葛亮”式的人物。

当今社会商品如潮，发财机会普遍存在，有实力的能够日进斗金，没资金的亦能白手起家。

同样的环境，就看你怎样施展自己的本领。

《商战三十六计》不但使你在商场上深谋远虑，进退自如，见风使舵，抓住一个个商机，还能使你掌握现代经营管理技能，成为21世纪的富豪。

恕我直言，如果你仅仅凭着你的才智，视所有人为敌人，别说三十六计，就是七十二变，也成不了大气候。雅虎中国落于阿里巴巴创始人、CEO 马云的怀抱之后，有人问马云：你怎么去打败百度？马云说得好：“心中无敌者，才会无敌于天下，商战如战场，但商场不是战场。战场上只有你死我才能活，商场上只需要不断地学习，很多企业一上手就是杀手，杀这个、

杀那个，到最后自己变成了一个职业杀手，天天忙着杀人。这种企业成不了一流高手，一流高手的眼睛里面是没有对手的。心中有敌，天下皆为敌；心中无敌，无敌于天下。”

也就是说，在商场上你要成就大气候，成为商海中的常青树，不是仅仅靠你的聪明才智，而是要靠你“海纳天下”的人格。

就说李宁吧。他还年轻，今年44岁，但根据他在商场的业绩可算得上是准常青树。他曾经叱咤体坛，先后摘取十四项世界冠军，赢得一百多枚金牌，洛杉矶奥运会上一举夺得三枚金牌，成为中国体坛的一座丰碑。然而，1988年，“王子”经历了汉城奥运会的失败后，从此黯然离去，告别体坛生涯。那年李宁25岁。

1984年，李宁依托健力宝集团开创了属于自己的事业，从一个运动员变成一个企业管理者。1990年，李宁牌运动服被选为第十一届亚运会圣火传递指定服装、中国国家代表队领奖服及中外记者的指定服装。从此，李宁牌依托中国体育迅速崛起。2004年6月28日，李宁公司股票在香港主板上市。据《2006胡润百富榜》透露，李宁个人财富：36亿元。

李宁牌创建于1990年，十余年来，李宁公司由最初单一的运动服装发展到拥有运动服装、运动鞋、运动器材等多个产品系列的专业化体育用品公司。目前，李宁公司的产品结构日趋完善，现在，李宁在中国体育用品行业中已位居举足轻重的领先地位。2005年被评为“中国最受尊敬企业”，华信惠悦也授予李宁有限公司2005年度“卓越雇主，中国最适宜工作的公司”称号。

李宁从“体操王子”到中国体育用品业领导者，凭的什么？李宁在体育事业和体育用品行业双双成功，又凭的什么？

显而易见，主要是凭他具有良好的心理素质，以及成熟的人格。

在商海中，有不少商业天才，凭借他们天才的脑袋也曾昙花一现。均瑶集团的董事长王均瑶就是其中的一人，终因饮食习惯不好，应酬太多，压力过大，平日忽视健康，患大肠癌医治无效，38岁而夭亡。当我惊闻王均瑶英年早逝的消息，就萌发了一个冲动，要为今天的老板和未来的老板写一本书，想告之天下的老板，下海经商，不能只凭你有经商计谋的脑袋，而要凭借你整个的人，去经历商海职场的种种磨难，发掘潜力，逐步造就“海纳天下”的人格。

下海经商图发展，首要的问题是生存。而今危及公司、老板生存的首要敌人，是远远超过人们承受能力的职场压力，以及伴随产生的情绪问题。经商需要的是计谋，需要你开动脑筋；而压力调适与情绪控制则需要的是智慧，需要你整个人去体验。经商就是做人，这里有一个境界的问题，只有乐于在商海职场压力中磨炼自己，孕育出最高的智慧，才有可能在商海中数十年不衰，而成为商海中的常青树。

杨仲明

2007年11月18日于武汉

目 录

前言

第一章 职场压力	1
一、职场压力现状	2
二、过劳死	5
三、影响职场压力过大的因素	9
第二章 压力调适与养生	26
一、压力的自我测试	28
二、静心养生	36
三、中医养生	48
四、心理养生	55
五、旅游养生	62
六、养生功	69
七、养生茶	78
第三章 起居养生	92
一、起居有常	92
二、睡眠养生	99
三、劳逸适度	111
四、动静结合	114
五、二便通畅	118

第四章 食疗养生	122
一、食疗药膳概况	123
二、食疗药膳原料的性能	134
三、老板四时调养之食谱	160
四、老板保健养生调养之食谱	197
第五章 沟通与养生	221
一、沟通的原则与障碍	222
二、说的技巧	227
三、听的艺术	236
四、沟通与养生	243
第六章 创造性与养生	250
一、两类不同性质的创造性	250
二、创造性思维二分法	255
三、创造技法	262
四、开悟	287
五、富于创造性老板的人格特征	297
第七章 情绪养生	311
一、情绪病的自我测试	316
二、情绪病的分类与诊断	321
三、抑郁症的预防与治疗	338
四、养成良好的情绪习惯	348
五、让生活丰富多彩的 12 个重要原则	355

第 1 章

职场压力



2006 年 9 月 20 日晚上 9 点，网易公司突然宣布了一则令人意外的消息，年仅 38 岁的网易代理首席执行官孙德棣于 9 月 18 日去世。据多方证实，这位年轻的代理 CEO，是因为患上癌症去世的。而去世前两天，他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的交流。

孙德棣 2001 年 9 月担任代理 CEO 时，网易正面临着会计丑闻，诉讼的压力，要求其退市的威胁，让人怀疑这个公司还能不能存活下去，入主网易一年半的时间，孙德棣至少解决了网易被起诉的问题，公司股票又在纽约纳斯达克交易了，而且网易还走向赢利，在 3 个月中股票上升了 3 倍。

老板们面临压力很大，而且精神处于高度紧张的状态之下，犹如一个人颤颤巍巍地走在钢丝上，稍有不慎就会跌落万丈深渊。

此次孙德棣的英年早逝，给工作压力过大的商务人士敲响了警钟。而倒在了工作岗位上的老板又何止孙德棣一个呢？

1993 年 3 月 9 日，上海大众汽车有限公司总经理方宏跳楼身亡；2003 年 6 月 23 日，温州市浙江东方集团副总经理朱永龙因长期精神抑郁自杀身亡；同年 8 月 4 日凌晨，韩国现代集团董

事长郑梦宪跳楼死去；2005年4月8日晚，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈由于心脏骤停在京突然辞世。

人们至今也忘不了，曾被誉为“胆大包天”第一人，集团拥有航空、乳业和置业投资三大板块，总资产35亿元的均瑶集团董事长——38岁的王均瑶，因患肠癌医治无效，不幸于2004年11月7日晚在上海去世。

大肠癌发病与人们的饮食习惯有很大关系，作为老总应酬一定很多，长期食用高脂肪、高蛋白、低纤维的食物，加上精神紧张、压力过大、运动减少，都是导致大肠癌发生的高危因素。

作为老板，不能只专注经营公司，而忽视经营自己的健康，对你所承受的压力一无所知。



职场压力现状

职场抑郁症，这是职场压力导致的情绪病的一种，患有职场抑郁症的人往往属超级完美主义者，而且有强烈的不安全感。染上抑郁症后，他们的情绪波动很大，容易出现焦虑、抑郁，并导致他们的生活质量下降，影响工作。

柳英，是一家美国跨国公司中国分公司的总裁，在武汉市东湖开发区人称“柳大姐”。她就是一位超级完美主义者。事业上的成功只是她追求完美的一部分，她并不满足于“女强人”的称号，她要求自己在家庭生活中也能做到完美，成为一个无可挑剔的“贤妻良母”。她的丈夫是一位从不过问家务的专家学者，而且脾气不小。女儿的学习，她要操心；一家人的生活，她要料理，有时还要成为丈夫情绪宣泄的对象，受了气还不能有半点埋怨情绪表露出来。她所承受的压力自然是其他人无法了解的。

那一年，美国总公司的总裁要到武汉来，柳英为此要准备一个大的招待会，招待会还邀请了省政府的几个主管领导参加，就在那个招待会上，当她要上台致辞的时候突然感到一阵恐慌，担

心自己上台致辞会出错，会结巴，会难堪，甚至会下不了台。最后的结局，这些担心的事都没有发生，但从此落下了个病根：大凡要经历一次重要会议，或是要进行一次重要商务活动，事先都会感到恐慌，担心自己会出错，担心会把事情办得很糟……

柳英知道自己心理有病，因此，若有机会去北京、上海、广州办事，她都会挤时间去看心理医生，但结果不理想，每次都是抱着希望去，带着绝望归。后经朋友介绍，她找到了我。我告诉她：在事业上精益求精，追求完美，这种心态不错。但在生活上切不可刻意苛求完美，而是要活得轻松，活得快活，要随性随缘。你毕竟是一个女人，需要在丈夫面前撒娇，需要丈夫的爱抚，需要丈夫的呵护。

还有张女士，她是某跨国公司北京分部的行政主管。可眼前见到的张女士却完全不像是一个人们想象中白领女性的光彩丽人，相反，她看上去甚至有些萎靡。这是为什么呢？一天下午，她告诉记者说：“有时老板规定三天完成的工作，我总是以最快的速度完成。因为我所在的公司，大家做事的效率都很高。如果你做得比别人慢，你的位置就不保，经过两年的努力工作，才得到了部门主管的职位，岂能给后来者可乘之机，所以我必须更努力。对我来说，在这里和你聊天，已经是很奢侈的休息了。”她笑了笑，但目光极其落寞。

“我总是在加班，有时要到很晚，基本上每天如此，连周末也不例外，所以我要更努力。”此时的张女士精神突然有些亢奋，给人感觉像是给自己喊口号加油，没有任何情感，甚至有些机械化。

“有时我就像一个陀螺，永远没有停歇的时候，除非灭亡。我已记不清何时逛的街，何时和朋友一起出游过，何时享受过泡澡，何时睡个好觉、吃顿好饭，甚至连给家里打电话都由从前的一周一次改成了现在的一月一次，脑子里有一根弦始终绷得很紧。哪一天这根弦断了，我也就完蛋了。”她眼光暗淡了，仿佛

一下子老了很多。

老板与“白领”都有很强的成功欲，常在办公室里加班到深夜；回家之后，他们也不敢轻松，忙里忙外，每天睡眠不足6小时；从不去参加同学聚会；很少和朋友联系；甚至忘了大学时代最常听电台节目的名字。

他们通常会把所有心思都投入到工作中。然而，渐渐地，他们发现非但工作没有进展，而且身体开始出现各种不适，如失眠、记忆衰退、情绪也发生明显变化。他们变得忧虑、心悸、多疑、焦躁，时常莫名其妙地对人发脾气。他们开始孤僻，与家人沟通越来越少，变得不愿意与人打交道。而眼下，这种情形已不是个别现象。

从目前的各项调查结果看，职场压力已成为白领普遍面临的问题，其主要表现为易生病，脸色不好，沟通越来越少，不愿与人接触，容易忘事，难以专注工作，忧愁，易急躁等。目前有人将职场压力给白领带来的种种症状称为“白领综合征”。

据北京易普斯企业咨询服务中心对1576名高级级管理人员所作的健康调查显示，近70%的高级管理人员感觉自己当前承受的压力较大，其中21%认为自己压力极大，有3%的经理人觉得压力过大，已超过自己所能承受的极限，濒临崩溃。

与此呼应的是，北京零点市场调查公司曾经做过一项调查，结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同的心理疲劳。那些认为自己受到极大压力的白领们，身心健康水平最差，心理衰竭也最严重。例如，36岁的朱先生，他是北京某外企的项目经理，他说：“我最近经常感到没劲儿，去医院检查，身体上没什么毛病，可就是打不起精神，工作也不像以前那么有干劲儿了。现在上班很累，下班更累，出去玩没时间，吃饭怕发胖，去商场一见那么多人心里就烦，总之一句话：没意思！什么都没意思！”

朱先生很茫然，略略停顿了一下，又说：“其实有这样想法

的不仅仅是我，我的周围有很多这样的人存在，大家普遍的感觉就是做什么事情都没有意思，提不起什么兴趣来。”

职场压力过大，不管是对个人还是对社会，都会造成很大的危害。据美国一些研究者调查，每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达 3 050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。压力对个人工作的负面影响主要表现为：工作效率降低，对工作缺乏兴趣，与上下级或同事关系不良，工作失误增加等等。而压力给个人生活带来的主要影响表现在两方面，即生理失调和心理困扰。压力过大，就会出现血压增高、肠胃失调、溃疡，容易意外受伤，身体疲劳、心脏疾病、呼吸问题、汗流量增加、皮肤功能失调、头痛、肌肉紧张等生理变化，而各类癌症、情绪抑郁、甚至自杀等现象都和压力有着很大的关系。

张小姐今年 27 岁，是外资企业的财务人员，由于工作件压力太大，加之生性腼腆的她本来就不爱说话，所以和同事的关系并不太融洽，她觉得自己无论是工作还是生活都很失败，她太沉闷了，所以至今还没有男朋友，于是就产生了自杀念头。可是当刀片在胳膊上划上第一刀时，她觉得自己的心里好受了很多，于是不停地划下去，一直划了 20 次。

过劳死

“过劳死”是最早源自日本的一种现代特殊病，为工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大、存在精疲力竭的亚健康状态，由于积重难返突然引发身体潜藏的疾病急速恶化，救治不及，继而丧命。

2006 年 5 月 28 日晚，中山大学附属第三医院，25 岁的胡新宇因病毒性脑炎抢救无效，不幸死亡。胡新宇，四川人，2005 年从成都电子科技大学毕业后即加盟华为公司网络产品研发部门。

“他是长期连续加班累倒的。”熟悉胡新宇的一名同事称，“为了获得好的绩效考评，他长期没日没夜地加班，基本上每天都加班到凌晨2点，睡觉也在公司对付过去。”据此，胡新宇曾两个季度连续获得了A。

“如果不是长期过度劳累，小胡不会变成这样。”胡新宇的一个同学表示，长期超过身体负荷的工作削弱了他的免疫系统，让他的生命变得危险和脆弱。

胡新宇在华为日常的作息习惯是：晚上坐上公司近22点的班车，从坂田基地颠簸到关内的家中，到家时间已超过23点钟，然后早上7点起床去赶公司的班车上班。

2006年4月初开始，胡新宇所在的接入网产品线接入网硬件集成开发部进行一个封闭研发的项目，项目内容被严格保密。

这个项目开始后，胡新宇开始经常在公司过夜，甚至长时间在实验室的地上依靠一个睡袋打地铺，加班时间最长到次日凌晨2点左右，早上依旧早起，8点钟吃早饭，9点钟打卡上班。

4月28日，胡新宇身体极度不适，他请了假去卫生院就诊。29日，胡新宇坚持不住了，他几乎整个“五一”长假期间都在医院病床上，而不是在实验室里度过。后来由于病情过重，转到中山大学附属第三医院住院。

胡新宇的一个同学回忆说：“2001年我们准备研究生考试的时候约定，2006年如果还在一个城市，就一起看世界杯。他非常喜欢踢球，球技很好，身体也很好，我们上本科的时候，常常连续踢五六个小时的足球，晚上还要玩通宵。这样的身体，在华为工作了短短的一年时间就垮掉，真的让人很难过。”

“想起他年轻的女朋友没有人疼爱，年迈的父母没有人去孝奉，再想起他曾经奔跑、微笑的样子，心里好像堵着一块石头。我现在只是想：小胡，你要走好，在天国的某个角落，你要好好地休息，不要再操劳，也没有加班，我们这些兄弟，会为你祝福。”胡新宇的同学们在悼念他的网页上写下这样的话。

这几年来，“英年早逝”的事件在各地屡有发生，这使我们不得不考虑：是工作第一，还是身体第一？“胡新宇事件”是值