

30分钟玩转职场系列

30min

30分钟 职场养生手册

〔德〕安东尼·费德里戈蒂◎等著
张小燕 张丹◎译

30分钟心灵SPA
30 Minuten für eine
erfolgreiche Stressbewältigung

30分钟白领气功
30 Minuten für
Business Qigong

简单技巧，轻松易学
只需30分钟，工作、健康两不误！

30分钟办公室风水
Minuten für Feng Shui
am Arbeitsplatz

30分钟科学健身
30 Minuten für
Höchstleistungen im Beruf

上海出版公司

30分钟 职场养生手册

〔德〕安东尼·费德里戈蒂◎等著
张小燕 张 丹◎译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据
30分钟职场养生手册 / [德] 费德里戈蒂等著; 张小燕, 张丹译. —海口: 南海出版公司, 2012. 9
ISBN 978-7-5442-5804-3

I. ① 3… II. ① 费… ② 张… ③ 张… III. ① 养生
(中医)—手册 IV. ① R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033923 号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-070

Published in its Original Edition with the title
30 Minuten für erfolgreiche Stressbewältigung
30 Minuten für Business Qigong
30 Minuten für Feng Shui am Arbeitsplatz
30 Minuten für Höchstleistungen im Beruf
by GABAL Verlag
Copyright © GABAL Verlag
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.


本书中文简体字版由北京奥 赢 赢文化传媒有限公司独家授权, 全文文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

30分钟职场养生手册

[德] 安东尼·费德里戈蒂 等著
张小燕 张丹 译

出 版 南海出版公司 (Q898) 66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010) 68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 聂 敏
特邀编辑 宋丽琴 张 轶
封面设计 叶 子
内文制作 邵海波

印 刷 三河市国源印刷厂
开 本 890毫米 × 1280毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 166千
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5804-3
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

第一部分 30分钟心灵 SPA

〔德〕安东尼·费德里戈蒂

第一章 压力是什么 7

第二章 要生活，不要压力 17

第三章 思想自律——因为压力从大脑开始 27

第四章 把积极的态度作为基本姿态 35

第五章 避免压力，释放压力 45

第六章 全神贯注的力量 55

第二部分 30分钟白领气功

〔德〕张卫

第一章 白领气功助你轻松应对职业生活 73

第二章 正确的入门方式 93

第三章 实践部分 I：通过运动放松 107

第四章 实践部分 II：心理训练，宁静致远 123

第五章 激活你的气息 129

第三部分 30分钟办公室风水

〔德〕黑尔佳·费斯佩尔

〔德〕克里斯蒂安·齐尔克

第一章 确有其事还是迷信 135

第二章 利用个人所属的五行元素的能量 141

第三章 找到自己的最佳方位 151

第四章 拓宽自己的生活领域 161

第五章 利用室内的能量 173

第六章 优化你的办公地点 189

第四部分 30分钟科学健身

〔德〕乌尔里希·施特龙茨

〔德〕胡内特·施瓦茨

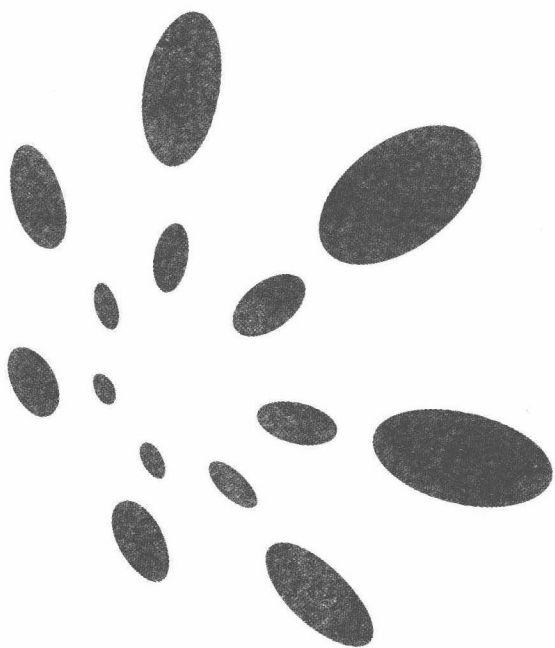
〔德〕迪尔克·康纳茨

第一章 达到百分之百的工作效率 201

第二章 跑步健身 211

第三章 健康饮食 223

第四章 获得精神健康 237



第一部分

30 分钟心灵 SPA

〔德〕安东尼·费德里戈蒂

入门测试：压力值测试

	是	有时候是	否
1. 你对自己目前的状况是否感到满意？	☐	☐	☐
2. 你是否很容易因为小事而勃然大怒？	☐	☐	☐
3. 你是否一直觉得时间不够用？	☐	☐	☐
4. 你是否容易忌妒别人？	☐	☐	☐
5. 你是否有耐心？	☐	☐	☐
6. 如果有人说话很慢，你是否会烦躁？	☐	☐	☐
7. 你是否敏感？	☐	☐	☐
8. 有权威人士（主管、上司）在场时，你是否更加不自信？	☐	☐	☐
9. 你是否经常忧虑？	☐	☐	☐
10. 你是否力争把所有的事情都处理得很完美？	☐	☐	☐
11. 你是否觉得所有的事情都要亲历亲为？	☐	☐	☐
12. 你是否想在职场上取得进一步的成就？	☐	☐	☐

- | | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13. 你是否有时候会觉得害怕? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 与身边的人相比, 你的健康状况是否不稳定? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 你经常胃疼吗? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 你经常头疼吗? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 你是否觉得自己严重超负荷? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 你是否定期运动? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 你的静息心率高于 85 吗? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. 你的体重是不是严重超出正常值? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. 你是否对噪音很敏感? | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. 你是否喜欢推迟决定? | ☐ | ☐ | ☐ |

评分细则: 回答“是”的得 2 分, 回答“有时候是”的得 1 分, 回答“否”的不得分。

你的得分 。

评估

0 ~ 6 分: 这部分内容有趣, 你的压力对你无害。

7 ~ 12 分: 在这部分内容中你可以找到一些方法和技巧, 帮助你摆脱偶尔会出现的压力。

13 ~ 18 分: 仔细阅读这部分内容, 消除一些不必要的压力源头。

19~26分：赶快好好阅读这部分内容，并立即开始采取其中的措施。

27分以上：你的压力很大。这部分内容给你提出了一些减少持续压力的建议，所以强烈推荐你阅读。

第一章

压力是什么

可控的压力

你阅读这部分内容的目的是不是为了摆脱压力？你现在是否正因为没有时间来翻阅而感到不安，甚至有压力？正因为如此，你更需要抽出几分钟时间来阅读这部分内容，了解一下到底有哪些措施可以帮助你从压力中解脱出来。没有压力，你的业绩并不会下降，反而是会上升的。这并不代表你不会遇到有压力的情况，而是表示你可以控制自己的反应、行为、感情和观念。

不断自我发展

假如你还要克服种种困难才能把时间投入到这部分内容中，那么请想一想：没有新的输入，没有新的认识，没有灵感的迸发，你是不是只能永远保持现状？事物是不会改变的，除非你去改变它。有一条自然法则表明：要不断地向同一个方向重锤击

打，直到外部的力量发挥作用。

当然我们不会去用“重锤”，但是我们可以付诸“行动”：如果这个过程当中什么也没发生，是因为我们没找到要改变点什么的原因。我们把这种情况称为经历促进学习或是压力促进学习。

心理压力产生身体负担

遇到压力时，你不应该一直等到可能会造成身体上不可挽回的损害时再去处理。提前作出决定，此时此刻就作出决定，立即采取一切措施将压力减少到最低限度，甚至彻底抛开压力。你绝不会怀念倍感压力的日子，相反，正因为你抛开了它们，生活才开始走上正轨。

个人宣誓

请自己对自己宣誓：“我已经做好了消除压力的准备。”或许你是考虑到个人健康、伴侣或是孩子才这么做的，相信这其中的理由有很多，或者没有任何理由，仅仅是来自于你想主宰生活的愿望。

拟定一份纸质的申明宣誓，接下来你就要踏上一段更自由、更快乐、更健康、质量也更高的生活旅程。

我，_____，自己跟自己保证，从今天起将尽可能努力地一步步消除压力。在达到目标之前我绝不放弃！
特此签字保证。

日期_____ 签名_____

不断成长，而非停滞不前

第二条自然法则表明：大自然的准则就是不断成长，同时总是以最好的可能性为方向。大自然不是静止的，因为静止就意味着灭亡。它总是处在不断地成长和发展之中。反之，我们人类却相信自己能够保持一种已经达到的状态，无需再去做更多改变。然而，每一次的停滞不前都意味着落后。

请想象一下，一个人毕业拿到学位后就想：“现在学的这些知识就足够我生活了，我已经受够了上学的日子。”也许他这样可以过几年好日子，但接着就会被发展和进步的社会所淘汰。不学习，你的事业就无法前进；不学习，你就会一直保持现在的样子。如果你仅仅指望依靠父母或者可能有的养老金度日，那么现在的你已经比那些虽已年过古稀但仍然激情四射、充满创意和灵感的老人还要老。

变老也可能是另一种景象：快乐地做事，享受乐趣，感恩每一天、享受每一天。然而所有的这些只有在一个前提下才能得以实现，那就是你现在就已经开始去管理压力了，同时尽可能以最

好的情况为导向，不断地问自己：“我能不能用另一种方法去做正在做的事情，那样是不是会做得更好？我有没有可能进一步改善我的行为方式和思想观念？”

成功的因素——集中精力

第三条自然法则表明：越是在一件事情上集中精力，这件事情就进展得越顺利。我们应该向大自然学习。春天，树木让它们的嫩枝生长时，不会出现不开花就立即去结果的想法，它们不会跳过任何一个步骤。它们总是将精力集中在眼前的情况上，在当下付出最大的努力。当花朵生长时，它们就会全力以赴，结果就是我们在春天看到的斑斓色彩。花期过去了，它们就将精力完全集中在结果上，直到最终出现硕果累累的盛况。果子成熟了就会掉落，这时树木就会回归宁静，去休养了。它们并不是一年到头都在结果，而是根据自己的本性、按照自身的计划去阶段性地开花、结果。

摆在眼前的未来

我们可以从中学到什么？要集中精力于当下的步骤，全身心地投入进去。这一步骤做完了，再开始下一步骤。这种方法既可以帮助你消除现有的压力，也可以避免新的压力。一步一步地去做，而不是一蹴而就，一下子都做完。千万不要说“我马上就不再有压力了”，而应该说“我要认清我的压力源，不断地释放压力。我已经做到了最好，想要更安宁、更健康、更有魅力”。



小结

正如大自然一样，你也应该不断发展自我。逆水行舟，不进则退，但也不要做太多计划，否则超出个人能力的话又会产生压力了。只要把精力集中在你正在做的事情上就好了，这样一步一步地稳定前进，就能收获好的结果，而且整个过程毫无压力。

压力是怎样产生的

如今有压力已经成为一种时尚。很多人对这种时尚的定义是：能够向别人表明自己长期处于压力之中。这些压力包括来自工作的压力、来自家庭的压力，甚至还有来自运动过程的压力。如果某人的工作台上空空如也，别人就会认为他无所事事。

空闲时间里的压力

有时候空闲时间里也会产生压力。最容易引发压力产生的空闲时间的情景有：

人群拥挤	73%
需要休息时受到打扰	64%
义务性拜访	60%
家庭聚会	59%
交通堵塞	58%
举办活动的噪音	55%
长期听音乐	42%
计划太多	42%
孤独	33%

(资料来源: BAT 业余时间研究所 1987 年)

压力源自工作,这一说法早已不符合现实了。现在的压力随处可见:

- 我们今天看什么电视节目?
- 我们今晚去哪里吃饭?
- 我该选择哪种颜色?
- 我们去哪里度假?
- 为什么火车会晚点那么久?
- 为什么我总是受到批评?

所有这些问题都会造成压力。不过,这些情形是否真的会让你产生压力,要看你的个人承压能力。