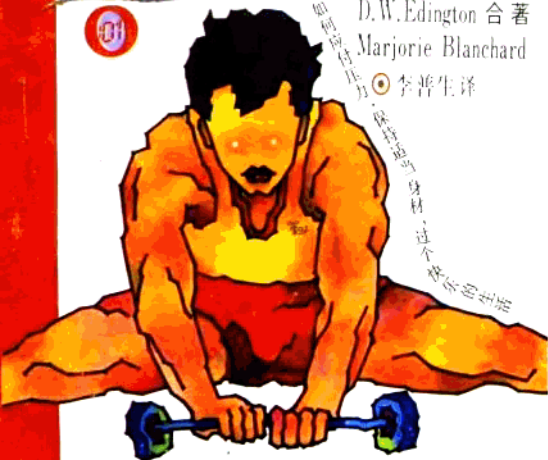


一分钟系列 ⑥

Kenneth Blanchard
D.W. Edington 合著
Marjorie Blanchard

◎ 李善生译

如何获得精力，保持运动身材，过不迷茫的生活



一分钟

健身



身

(桂)新登字02号

一分钟系列⑥

一分钟健身

Blanchard, Edington 合著

李普生译

※

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西测绘局地图印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 5.5印张 68千字

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数: 1—10 000册

ISBN 7-5363-2219-4/C·45 定价:3.10元

I am delighted to add this special note to the first official Chinese edition of my work.

Worldwide, the response to my One Minute Manager books has been incredible since the series was first published. I know too that previous Chinese editions of my works have been very popular in the Far East. It, therefore, gives me great pleasure to endorse Linking Publishing Company's first high quality licensed edition in Chinese. This is the one and only official Chinese edition.

It is my hope that the books will continue to inspire Chinese readers in life and business living in one of the most dynamic areas of the world.

Kenneth Blanchard, Ph.D.

Blanchard Training & Development

一分钟系列中文版序

我很乐意为自己的“一分钟系列”中文版丛书写这篇序。

这一系列自《一分钟经理》发行以来，即收到世界各地读者的热烈反应。我也晓得先前发行的中文版，在远东地区颇受欢迎。因此，我很高兴将中文版授与联经出版公司。这是唯一正式的中文版本。

我由衷希望处于世界最具活力地区之一的中文读者，在生活上和事业上，都能从本系列丛书中获得启发。

肯尼斯·布兰查

We are living in an age in which the cultural gap has closed between the Far East and the United States and exchange of information has become common. It, therefore, gives us great satisfaction to have our ideas published in Chinese by Linking Publishing Company.

Taiwan's development has been a miracle, too often overlooked in the West. We are very happy that one of the outcomes of this miracle has been that our ideas will be published in an "official edition" which we endorse. At last, Western authors can reach their Chinese readers knowing that the Chinese editions will be high quality and read by many in the Far East.

My best wishes to all our Chinese readers.

Dr. Spencer Johnson

一分钟系列中文版序

我们生活在一个远东和美国之间文化差距日益缩减、资讯往来日益密切的时代。我们很兴奋“一分钟”的理念能透过联经出版公司发行的“一分钟系列”中文版而推广。

台湾的发展是一项奇迹，却常为西方世界所忽略。我们很高兴这份奇迹的成果之一是：我们的理念经由我们的授权同意，得以“正式授权版”发行。其结果，西方作者得以藉高品质的中文本与中文读者相遇，并广受阅读。

祝福所有的中文读者。

史班塞·强森

作者简介

肯尼斯·布兰查(Kenneth Blanchard)

是布兰查训练与发展公司(Blanchard Training and Development Inc.)的董事长,为国际知名的作家、教育家、管理顾问与训练专家。

布兰查博士毕业于康乃尔大学,主修政治与哲学,获得柯尔盖特(Colgate)大学社会学与咨商硕士,以及康乃尔大学行政管理学博士。现任麻州大学领导与组织行为学教授。

肯尼斯·布兰查博士辅导的大企业包括AT&T、假日饭店、青年总裁协会(YPO)、美国陆军、和联合国教科文组织(UNESCO)。而许多成长快速的公司以及IBM、全录、MOBIL OIL等大企业的训练发展课程,也都采用布兰查博士所提供的方案,成果卓著,受人瞩目。

布兰查博士所企划、撰写的“一分钟系列”,更是商业、企管方面,历史不衰,影响深远的畅销丛书。

艾汀顿(D.W.Edington)

密西根州立大学博士。现任密西根大学体育教授及健康研究中心主任。

马珈利·布兰查(Marjorie Blanchard)

布兰查训练与发展公司创立者之一。康乃尔大学硕士、麻州大学博士。专研沟通、领导、健康之道与生涯计划。



一分钟经理的标志

一个电子表的表面上显示一分钟，
就是要提醒每一个经理人，
每天抽出一分钟看看自己所管理的人，
并且提醒自己：他们是最重要的资源。

引言

在这一集的一分钟经营术中，我们的主角，一分钟经理，有了一位和以往不同的访客：他接到了一名想要教他而非求教于他的教授的电话。在和教授谈话的过程中，一分钟经理体会到消除压力并使生活更均衡的要诀在于抽空去改进自身健康。他发现生理的运动以及健康的获得不仅会使他的生活有意想不到的结果；经由它的推广，经理人更深信，他能对公司员工的表现和满足感，产生巨大的影响。一分钟经理的结论是：健康的人，不仅只

是对自己满意,他们更会制造并产生出好的结果!从某些方面来看,这本书和作者的体验类似。自从我和史班塞·强森合著的《一分钟经理》隔夜间成了“洛阳纸贵”的奇迹后,我几乎因这突来的成功而丧命!我的体重暴涨到二百三十六磅!这或许不算胖,但一想到我的身高只不过一百七十公分时,“身高和体重不成比例”是唯一能形容我的话。我如果不在中途停下几次喘喘气,我恐怕连爬都无法从统领百货到明耀百货!这也是使我将本书收为“一分钟系列”之一的原因。

在我减肥和著本书的同时,我邀请在我生命中两位举足轻重的朋友加入我的行列。第一位是我的世交和同事,艾汀顿博士。他主修体育并以生物化学为他研究的重点。他在过去近十年的时间内一直担任密西根大学体育系和生活形态和健康研究中心(Lifestyle and Fitness Research Center)负责人的工作。第二位则是我的太太,玛珈利·布兰查博士。玛珈利在沟通研究上得到她的博士学位。在过去的十年间,她同时也对大企业体和排名“财富五百大”(Fortune 500)的公司就

促进健康,生活计划,压力处理和领导统御等提供咨询服务。

艾汀顿和玛珈利两人早就是“健康的状态会对压力的解除和生活的均衡有重大帮助”的笃信者。他们让我相信健康更该是一分钟系列所该强调的课题这个事实。我诚心希望在读过本书并身体力行后,能将本书推荐给其他需要它的人。

肯尼斯·布兰查
(Kenneth Blanchard)

前言

我对肯尼斯·布兰查博士决定将“一分钟系列”的范围扩大到包括健康这件事感到十分兴奋。我的原因有二：第一，我想如果作者们能用“一分钟经理”书中那些对经营管理深入浅出的方式来传播奥林匹克精神中对健全身心的强调，这对整个健康的推广和提升会有很大的助力。第二，如果能因尝试本书所建议的种种而重获健全的身心，那作者也间接的证实了“只要立下志愿，那怕是再多的艰难险阻，也无法阻挠您的进步”这个观念。对本书而

言,这两个目标它却圆满达成了。再者,根据我本身所有的医师训练和背景。以及我对心脏疾病的研究,本书中的所有建议都是有证可考的!所以,您不妨敞开胸怀去享受这本书。更重要的是,将书中的理论付诸行动。“经由实际的行动,您会提高生活的层面,您更会再创事业表现的新高峰。”

艾文·达第克医生

(Irving I.Dardik,M.D.)

美国奥委会健康咨商小组创办人

目 录

一分钟系列中文版序	(3)
如果一天能有四十八小时	1
意外的接触	5
紧张压力和工作表现	7
压力和紧张的关系	11
压力的润滑剂	15
骨牌理论	21
状态:重获均衡生活的第一步	23

开始去做!	27
大学之旅	29
健康人的特征	35
对自己的健康负责	41
健康的生活形态	47
决定追寻健康过程的变数	49
回馈的重要	61
第二步	67
公司对健康的鼓励和提升	71
健康的逻辑	73
健康的事实	77
公司会得到的好处	81
对自身改变的观察	85
说比做起来容易!	103

主管的支持和鼓励	105
设定适应本身需要的计划	109
生活形态的改变	117
致胜的要诀	123
来自四方的协助	127
开始改变生活形态	131
控制藉口而不为它所控	137
行有余力则助人	141
成为自己的指导教练	147
公司健康计划的实施	149