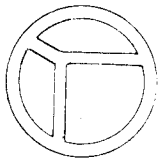


肯尼思·布兰查德 等著

曾 妮 译



一分钟
经理健身法

处理繁忙事务与调节身体状况的最佳法

BR88/100

一分钟·一分钟书系

华夏出版社

1989年·北京

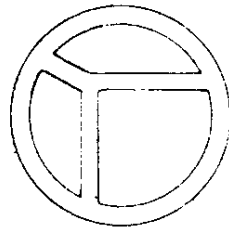
责任校对 苏 真

一分钟书系

一分钟高明协商术

一分钟经理健身法

出版者 华夏出版社
发 行 者
社 址 北京市东城区东直门外香河园柳芳南里
印刷者 湖南省望城县湘江印刷厂
开 本 787×960毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 110000
版 次 1989年3月北京第一版
印 次 1989年3月长沙第一次
印 数 1—50000
书 号 ISBN 7—80053—550—9/z·053
定 价 2.25元



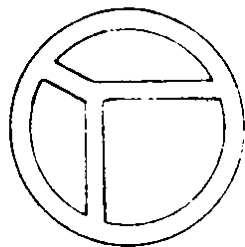
一分钟经理健身法

目 录

1. 情绪紧张与健康不佳	(1)
事情太多了.....	(1)
莫名其妙的电话.....	(4)
深夜之事.....	(5)
2. 消除紧张情绪，减轻心理压力	(8)
紧迫感与工作效率.....	(8)
情绪紧张与心理压力.....	(11)
自我调节机能.....	(14)

多米诺骨牌效应·····	(18)
调节健康状况·····	(19)
付诸行动·····	(21)
3. 接受检查·····	(23)
访问大学·····	(23)
健康人的特征·····	(27)
健康的自我责任感·····	(34)
健康危险度的鉴定·····	(40)
4. 保健的进程·····	(46)
反馈·····	(46)
下一步·····	(48)
5. 企业内的保健措施·····	(53)
增进全公司职员的健康·····	(53)
巧妙的推论·····	(54)
令人惊叹的实例·····	(56)
集体的盈利·····	(58)
循序渐进·····	(60)
言之易而行之难·····	(76)
上级的支持·····	(76)
6. 迈向健康生活方式的第一步·····	(79)
制订特别计划·····	(79)
生活方式的转变·····	(85)
通向成功的教练·····	(89)
周围的援助·····	(93)
7. 克服重重困难，改变生活方式·····	(96)

生活方式转变后·····	(96)
不用托辞，踏实地行动吧·····	(101)
援助他人·····	(103)
成为自己的教练·····	(108)
8. 吸取经验，开展	
公司的保健活动·····	(110)



1

情绪紧张与健康不佳

事情太多了

一天，“一分钟”经理正站在办公室的窗前，俯视着街上的人流，突然他的目光停留在一辆邮政车上。车上两名男青年正在收集投递来的书信和包裹，“一分钟”经理心里想：“这也算是件美差事啊！上午收集邮件，投到指定的地点就行了。下午下班时，又把收集来的

邮件带回邮局，之后就可以自由自在地回家了。直到明天早上，这个世上也不会发生一件使自己心烦的事。”

当然，“一分钟”经理也承认，投递邮件这项工作要比眼前所见的复杂得多。望着眼前的邮政车，他情不自禁地萌发了让自己的生活也变得轻松自由的愿望。最近，他总觉得事事都不太顺心。眼看就要倒闭的企业，由于他巧妙地采取了有力措施，才又重新恢复了活力，变成了高效益企业，因此，前不久他刚被提升为该公司的经理。

事事都能全力以赴的“一分钟”经理，这次又迅速投身到新的工作上来。“今后的事业还需要多方的援助啊。”他自言自语地说道。

前任经理是一个雷厉风行但又主观武断的人，他好象只会下达命令，因此他的部下大多失去了工作的热情，于是他整天骂骂咧咧的。本来他当初并没指定哪位部下要干哪份工作，结果却硬说是部下没明白他的旨意，反倒把部下训斥了一番。

“一分钟”经理心里很明白，要使自己的部下尽快提高办事效率，就应让他们弄清楚公司的具体经营方式，因此他便从制订全公司水准的工作进度表开始着手。

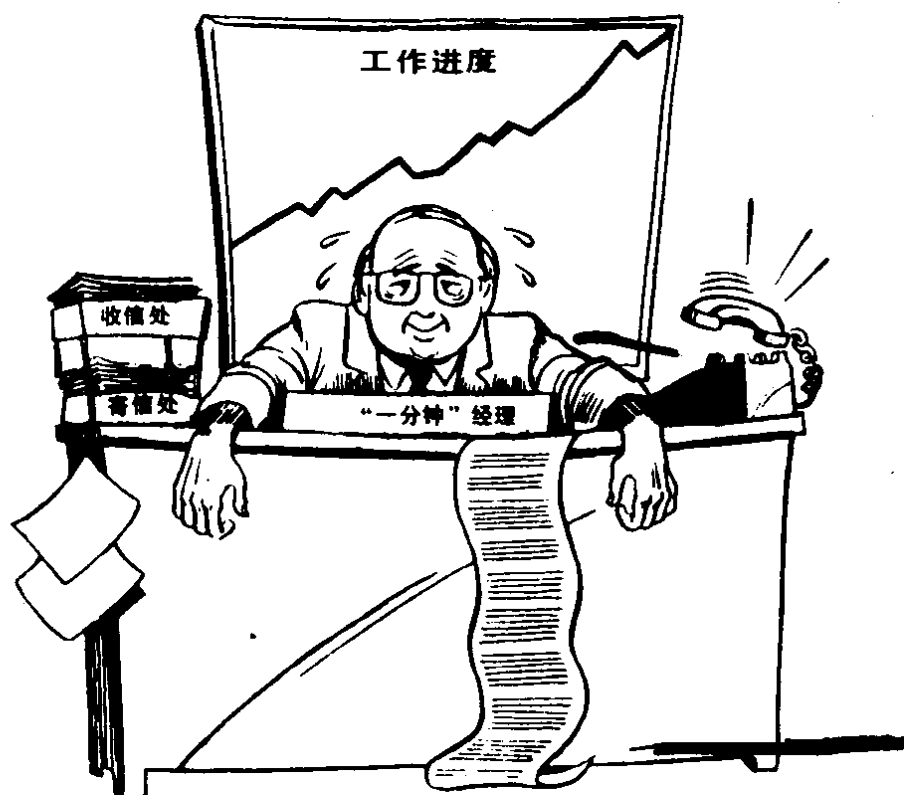
当然，要克服重重困难，改变不良局面，

这要花时间，而且为了提高自己的威望，经常向外单位的人发表演讲，希望帮他们出主意，这更需要花时间，终于“一分钟”经理觉得一天24小时不够用了。

面前的一桩桩事务确实使他兴奋，可最近他的精力比以前消耗得更多了，身体也变得更疲惫不堪，回到家他时常是怒气冲冲。

实际上，他妻子昨天就已提到此事了。

若不注意自己的身体，不但达不到预期的成功，而且会适得其反。



莫名其妙的电话

“一分钟”经理想，妻子的这番忠告大概也是有针对性的。突然，内线自动电话铃响了，打断了他的思绪。

“是一位大学教授打来的，”秘书告诉他，“说是有重要事情，要您亲自接。”“什么事？”“我问他了，可他没说明，只说了要亲自对您讲之类的话。”

“要亲自对我讲？”他重复道，究竟是什么事呢？他心里直纳闷儿，可还是抓起了听筒：“喂，请问您有何贵干？”

“当然，没事就不会打搅您了，”教授道，“不过，您那边倒象是有事吧？”

“也可以这么说，”“一分钟”经理吃了一惊，“不过您想听，现在也没什么事值得一听啊。”

“这我知道，”教授道，“所以我才给您挂了电话。”

“请问您到底是谁？”

“我是生活方式与保健研究中心的所长，”教授回答道，“我想向您提一些问题，这对您一定会有所帮助，本周您有时间吗？”

“对您这样的要求，以前我会说出‘本周什

么时候都行’之类的话来。可现在不行了。实话说，这周确实排满了，下周又有3天要出差，总之，现在没时间，很难满足您的要求。”

“这我理解，”教授说，“我知道我不能强迫您重新认识自己的生活方式，那么两周后我再打电话给您，怎么样？”

“好吧，我想那时也不至于象现在这么手忙脚乱的了。”

大约10天以后，“一分钟”经理早把教授打电话之事抛到脑后了，直到星期六晚上。

深夜之事

那天，“一分钟”经理和妻子艾丽丝陪朋友们打完桥牌后上了床。将近拂晓时，大约三点半钟的时候，他醒了，感到胸口一阵巨痛，还不停地打嗝。他翻身下了床，朝浴室走去，他想来回走走或许会好些，可还是不见效果。

“是吃坏肚子了吧？”“一分钟”经理尽量往好的方面想，不过他还是觉得心象被堵住一样。他最初想到的是教授的电话和查理的死，查理是他的一位朋友，去年夏天，才42岁，这么年轻就突然死去了。他的死给大家以沉重的打击。正当他追忆故友而又想忘却往事时，妻子艾丽丝也醒了。“怎么啦？”“噢，没什

么，”他答道。“以前你从没在零晨三点就独自来回走的，一起生活这么多年了，究竟怎么啦？你倒是说呀！”

“好象是消化不良，这儿有点疼。”

“哪儿？”

“这。”“一分钟”经理指着胸口说道。

“如果是消化不良，那疼的地方也不对啊，你先躺到床上来，我有话想对你说。”

“是关于健康管理和生活方式之类的大道理吗？现在先别提这个。”

“当然不是说这些，可我有个要求。”

“啥要求？”“一分钟”经理坐了下来。

“你知道吗？以前我看到一份报道上说，患心绞痛的人，从出现最初症状到接受治疗大约在6小时以内，不幸的是，在这期间，大约半数的人即使不丧命，也要忍受巨大的苦痛。所以我求你，现在就开车去医院急救所接受治疗吧。如果只是消化不良，那四、五分钟就能返回，也许还能再睡一会儿呢。”

“你真傻，哪是什么心绞痛啊！”“一分钟”经理说。

“也许我是傻，可我说的是我的要求嘛，是为了我，而不是为你，去一趟好吗？”

“一分钟”经理不想让妻子看出自己有忧虑，便说：“那就照你的办吧，不过，这可是

为了你呀！”

“那太好了！”艾丽丝高兴地笑了。

于是两人去了附近医院的急诊室。由于患者很少，“一分钟”经理没等多久就进去了。

在检查床上等大夫时，他的脑海里浮现出许多往事，他祈祷过好几次，连孩提时常说的“保证做个好孩子”之类的话也加了进去。

大夫终于来了，他向“一分钟”经理询问了病情，又量了血压，并触诊其全身，接着，为了郑重起见，又劝他做心电图。“一分钟”经理特别讨厌做心电图，因为护士为了安电极必须剃掉胸毛，而摘下电极时又会扯掉汗毛。

大夫诊察完毕后，告诉他情况完全正常。这倒是值得庆贺的，尽管事前已预料到会有这样的结果。

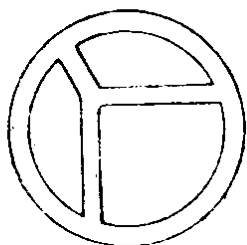
“一分钟”经理松了口气，回家路上，他对妻子艾丽丝说：“前段时间我出差之前，曾接到某保健研究中心的所长，一名大学教授打来的电话。”

“什么事？”艾丽丝急忙问。

“他说是为了我才打的电话，我准备这星期抽空给他去个电话。”

“会是什么事呢？我也想弄个明白！”

星期一，“一分钟”经理给教授打了电话，约定星期三会面。



2

消除紧张情绪,减轻心理压力

紧迫感与工作效率

星期三早上,教授来到“一分钟”经理的办公室。此时,“一分钟”经理正在伏案工作,抬头见教授走进来,便微笑着上前招呼道:“您早,教授先生,您请这边坐。”

“谢谢您给了我们面谈的机会。”教授说道。

“噢,没什么,”“一分钟”经理说道,“两星期前我没能答应您的要求,实在抱歉。”

您说过有话要问我，是吗？”

“是的，请允许我先问您一个问题。”

“您请问吧。”

“从情绪紧张和心理压力中解脱出来，轻松自如地去工作、生活，而事业也同样能取得最大成就，您有没有这样的愿望？”教授问。

“我想大概没人不愿这样吧，”“一分钟”经理联想到自己的近况便回答道，“可这岂不是句梦话？”

“哪是梦话呢。当然，生活中若无紧迫感，那人则如同死去，毫无生气和活力了。”

“那么说，问题就在于怎样应付紧张的情绪，做到不惧怕紧迫感，是吗？”“一分钟”经理笑着说。

“正是这样。情绪紧张本来并无好坏之分，不同的人处理的方法不同，而会变好或变坏。您是否也能正确处理这一问题呢？”教授道。

“这大概没问题，事实上，象截止日期啦，承担责任啦之类的事，若没有紧迫感，那根本就得不到解决。”

“是的，如今您是怎样对待情绪紧张即紧迫感这一问题的呢？”

“最近这段时间我倒觉得有点不对劲儿。好象成功带来的紧迫感并不比失败带来的紧迫感小，不过，我也没仔细想过这些问题。”

“您大概想到了，为了争取理想的工作效率或良好时机，相反却会得不偿失，是吗？”教授抬高嗓门问道。

“确实如此。”“一分钟”经理在公司里很走运，他的工作进展很顺利，但同时，四面八方的要求也随之而来。“我越发感觉到对自己，对家人，已再没有更多的时间应酬了。”

“目前您的情况好象是如此，正如我们刚才说过的一样。因此我才给您打了电话，”教授说，“我想我会助您一臂之力的。”

“谢谢您，我很想听听您的高见。”

“那好吧。如今，我的整个身心都投入到研究身体状况的健全即健康这一问题上。人们常说，日常生活中紧迫感的程度和工作效率之间有直接的联系。”

“这一联系近几年已得到证实了吧！”

“是的，我举一个大家比较熟悉的例子，即在一定条件下紧迫感的程度和工作效率成正比。当然，条件会因人而异，但到了一定限度，工作效率就不再随着紧迫感的增大而提高了，甚至紧迫感过大，情绪过分紧张，工作效率反而会降低。”

“到那时便会产生人们常说的‘精力崩溃’现象，是吗？”

“是的，”教授答道，“‘精力崩溃症’

就起因于过度的紧迫感。”

“为什么会出现‘精力崩溃症’呢？”

“一分钟”经理急切地问道。

情绪紧张与心理压力

“这是因为情绪紧张到一定程度并持续下去时，心理压力也会随之增大，”教授回答道，

“在工作单位或家庭内部都有可能出现情绪紧张和心理压力现象，随着程度的加深，不但工作效率下降，还会给健康带来危害。”

“那么是否也有紧迫感太小的情况呢？”

“是的，在工作单位或家庭里，外界的刺激太小时就会产生这种情况，我们称之为‘精神惰性症’。

“因此，为了达到最高效率，就应具备适量的紧张情绪和最小量的心理压力。”

“一分钟”经理说：“以前，我曾填写过杂志中的自我健康检测表，情绪紧张度由自己计算得分，如配偶的死亡，自身被解雇之类，这些得根据具体情况适当减分。”

“不过，日常生活中的事情哪能光减分呢？”教授说道。

“那当然，象结婚啦，晋升啦等等，这些当然得加分罗。”