

苏珊博士企业家成功快乐系列之二

【美】苏珊/著

企业家的 咖啡时间

coffee time

一部可以启迪企业家情感和心灵的著作

成功≠快乐，
但是成功和快乐也不是两个极端。
当企业精英们被鲜花和掌声包围的时候，
快乐和幸福也应该属于他们！



北京工业大学出版社

[美]苏珊 / 著

Coffee

企业家的 咖啡时间



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

企业家的咖啡时间/(美)苏珊著. —北京:北京工业大学出版社, 2004. 2

ISBN 7-5639-1363-7

I. 企... II. 苏... III. 企业家-研究

IV. F272.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005424 号

企业家的咖啡时间

(美)苏珊著

★

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

河北固安保利达印务有限公司印刷

★

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

787mm × 960mm 16 开本 22 印张 307 千字

印数:1-5000 册

ISBN 7-5639-1363-7/F·160

定价:35.00 元

我的座右铭

苏珊(Susan Patts)

播种一个理想,收获一个计划

播种一个计划,收获一个行动

播种一个行动,收获一个习惯

播种一个习惯,收获一个思想

播种一个思想,收获一个品格

播种一个品格,收获一个快乐

播种一个快乐,收获一个幸福

播种一个幸福,收获一个命运

播种一个命运,收获一个成功

播种一个成功,收获一个人生

生活在感激的世界里

——修心感悟

苏珊

感激养育你的人,因为他给予了你的生命
感激教育你的人,因为他丰富了你的心灵
感激关爱你的人,因为他教会了你的付出
感激启迪你的人,因为他提升了你的智慧
感激伤害你的人,因为他磨砺了你的意志
感激欺骗你的人,因为他唤醒了你的良知
感激折磨你的人,因为他锻炼了你的毅力
感激放弃你的人,因为他磨练了你的自立
感激打击你的人,因为他强化了你的能力
感激批评你的人,因为他拓宽了你的心胸



企业家读后感

萧武男 (中国社会经济文化交流协会 副会长) 这是一本可以净化和启迪人们心灵的书,我会推荐所有的中国企业家、政府官员、学者和职业经理们认真阅读并领会书中的精髓和思想。

杨树业 (广东省建筑装饰工程有限公司 总经理) 读这本书的最大感受就是找到了平和的心境和心态,知道了成功、快乐、幸福的真正源泉,清楚了如何才能找到事业和生活的平衡。

罗云 (中国地质大学工程技术学院 院长) 苏珊博士的渊博知识和深刻思考以及独特的视角都从本书中得到了充分的体现。中国需要更多像她这样有理论又有实践经验的专家为中国的企业家们提供真正的成功快乐法典。

郑俊怀 (内蒙古伊利实业集团股份有限公司 董事长) 读了这本书我心情很激动。看她的书就好像同一个知己在聊天一样亲切,不经意间就受到了启迪和心灵的洗礼。非常感谢苏珊博士用心来分享她的感悟和思考。

张举彦 (雄鹰集团 董事长) 总以为自己是最了解企业家的烦恼和困惑的,没想到苏珊博士在《企业家的咖啡时间》一书中把企业家的灵魂的全景这么完整地描绘出来了。非常感谢这本书带给我的答案和全新的思考视野。

王俊生 (中体产业股份有限公司 监事会主席) 《企业家的咖啡时间》不仅是给企业家写的,我认为每个想成功而快乐的人都应该看一下。这本书对人生和心理的解析如此深刻,令人在回味之余会改变自己的思维和行事风格。

魏泽宇 (元创投资管理有限公司 董事长) 看苏珊的书有一种在林间漫步和在海边沐浴般的享受。

马可民 (清华紫光环保有限公司 总经理) 每个认识苏珊博士的人都会被她的睿智、思想和独到的风格所感染。读了这本书后更可以从字里行间感受到她智慧的光彩和启迪人心灵的力量。建议有志于追求成功和快乐人生的人都读一下这本书。

朱厚泽 (原中宣部长) 认识苏珊本人和读她的书都是一种享受,特别是对我们这些年岁大的老人来说是一阵启迪心灵的清风、一种使人必须思考的精神食粮。我希望更多的人都可以从她平实而真诚的言语中找到自己的本真。

袁正光 (中国科普研究所 研究员) 偶然阅读了《企业家的咖啡时间》一书,感受非常深。我还从没有读过可以与之相似的著作,因为它给你的回味和启迪可以伴随你的一生,可以带给你真正的快乐并帮助你找到自己的价值。

李兆熙 (国务院发展研究中心 研究员) 早就听说过苏珊是个智慧如海的才女,但读了她的《企业家的咖啡时间》和《企业家的素质》两本书后,真正知道了什么是思想家和智者。她在书中为企业家们开出了成功和快乐的良方,同时也指出了企业家的责任和需要掌握的整体素质和能力。

李春生 (北京厚朴投资管理有限公司 董事长) 做企业家难,做真正的企业家更难。从苏珊的书中我看到了做企业家除了接受挑战外,也可以把握自己的快乐。非常感谢苏珊博士在本书中为企业家们打开了一扇心灵的窗户。

薛秋阳 (中国传媒国际集团 董事长) 不愧是个既可以做心理医生又可以做企业大夫的智者,苏珊在这本《企业家的咖



啡时间》中所做的深入浅出的真诚阐述和苦口婆心的提醒，确实可以开启企业家的心志，指导企业家们走向成功、快乐和自我价值的实现。

刘凡（辽宁山川房地产开发有限公司 董事长） 苏珊好像了解企业家的心事一样，她在《企业家的咖啡时间》一书中把企业家可能遇到的烦恼、困惑、迷茫、追求等各种问题和现象都阐述得非常到位，书中的见解和思考都是回味无穷的，我已经读了三遍。

李晓林（林达集团 董事长） 我仔细研读了苏珊博士的《企业家的素质》和《企业家的咖啡时间》，发现这两本书融合了一个卓越思想家所具备的深度和启迪读者心灵的实用价值。如果不是深刻了解企业家的酸甜苦辣是无法写出这样的作品的。

虞家复（新华社外事局 局长） 从苏珊博士的《企业家的咖啡时间》和《企业家的素质》这两本书中看出了一个爱国华侨对中国企业家的关怀和美好期望。这两本书值得中国的企业家仔细研读并思考。

纪少华（北京唐朝电子集团 董事长） 读苏珊博士的书就是一次心灵快乐的旅行，既亲切又可以产生共鸣。

王仙云（中国第二冶金建设公司 总经理、党委副书记） 我从《企业家的素质》和《企业家的咖啡时间》这两本书中找到了完善自己的标准和不断提升的路径。谢谢苏珊博士的智慧和思想启迪。

朱剑钧（横店集团草业有限公司 董事长） 《企业家的咖啡时间》一书更像是中国企业家的知音，同时也是一面为企业家们准备的镜子，可以折射出自身的价值和需要面对的挑战。

杨绵绵（海尔集团 总裁、董事会副主席） 《企业家的咖啡时间》对女企业家们更是一本难得的启迪企业家们心灵的教科书，也是

女企业家们追求成功而快乐生活的指南。

徐文荣 (横店集团控股有限公司 董事会主席) 《企业家的咖啡时间》写出了民营企业家的的心声和艰难的心路历程。

王建林 (大连万达集团 董事长) 原来企业家除了追寻成功的梦想同时,也可以得到真正的快乐。我在《企业家的咖啡时间》一书中找到了答案。

任伟泉 (北大方正电子股份有限公司 总裁) 这是一本像古典名著一样有可读性的思想著作,一本中国企业家必须仔细阅读并从中获得面对挑战和迎接成功未来的精神食粮。

张征宇 (恒基伟业公司 总裁) 我建议企业家们如果有时间最好阅读此书并为自己经营和生活中的困惑找到答案。我将让公司的管理人员都仔细阅读这本《企业家的咖啡时间》。

卢铿 (华新国际集团 董事长、总裁) 这本《企业家的咖啡时间》确实体现了苏珊博士作为一个企业大夫对企业家在事业和生活上面对的各种烦恼和困惑。她真实而自然地把企业家们从神话的阴影中拉了出来,并帮助企业家们找到属于自己的真正成功和幸福。

安英 (东方集团 副总裁) 我一直都非常欣赏苏珊博士的思想,她中西合璧的思维方式和东西方文化贯通的多角视野不得不令人敬佩。在看了《企业家的素质》一书后我受到了非常大的启迪,这本《企业家的咖啡时间》又从另一个层面让我认识了这位女智者,她确实是中国人的骄傲。

李沈明 (承德中药集团 董事长) 听苏珊博士的演讲是一种享受,因为可以让我的 600 多位经销商听她演讲 4 个小时还不肯离开的人我还没有见过太多。但读她的书则是一种思想和精神的洗礼。



张东海 (内蒙古伊泰股份有限公司 董事长) 这本《企业家的咖啡时间》是苏珊博士花了很多的休息时间专门为中国企业家写的,因为常常见她为有些企业家虽然事业成功而生活却痛苦而担忧和鸣不平。我认识苏珊博士已经有三年多了,时间和融洽的合作也真正让我了解了什么是企业可以信赖的真正外脑。她的责任感、实力、视野、心胸、魄力、团队以及她所倡导的快乐和诚信的文化确实让我们改变了对咨询公司和顾问的偏见。

赵焕然 (金川保健啤酒有限公司 董事长) 同苏珊直接沟通是一种享受,听苏珊富有激情和感染力的演讲是一种心灵的启迪,而看苏珊的书《企业家的素质》、《企业家的咖啡时间》、《现代策划学》则是灵魂的深刻洗礼。我非常敬佩她的为人。把她称为“东西合璧的智者”是当之无愧的。

张新 (新疆特变电工有限公司 董事长) 在乌鲁木齐认识苏珊后就开始关注她的思想和著作。《企业家的咖啡时间》是一本企业家的心理健康全书。我在书里得到的启迪是无价的。非常感谢苏珊博士对企业家的关怀和教诲。

李成功 (新疆天山药谷工业园 董事长) 认识苏珊博士是上帝的礼物,而读她的书更是一种幸福。《企业家的咖啡时间》一书就是企业家的知心朋友和良师益友。我还没有读过这样亲切而充满了人生道理和做人准则的好书。

孙玉麟 (深圳市赛格集团有限公司 董事长) 在2003年深圳高交会的高峰论坛上和苏珊博士有幸结识。听她的演讲和思想是享受。这本《企业家的咖啡时间》应该是值得所有企业家们认真咀嚼和回味的一本好书。

刘吉 (国务院稽查特派员) 《企业家的咖啡时间》是中国企业家的心灵福音,我推荐大家认真研读。

徐少春 (金碟国际软件集团有限公司 主席、执行总裁)

《企业家的咖啡时间》的出版非常及时,我正寻找一本这样的好书。



前 言

我在 1996 年带着两个月的儿子来中国时就已经默默地许下了诺言，要在中国出版关于企业家成功快乐的系列丛书。现在 7 年零 3 个月快过去了，我一直没有忘记这个承诺，一直都在利用繁忙的工作之余思考并整理零乱的思想、感悟和各种相关信息。企业家成功快乐系列丛书将包括 4 册，我想通过这 4 册书，同中国的企业家朋友们分享企业家必须具备的基本素质、领导能力、社会责任、心理压力、情感危机等方面的思考，还想通过这套丛书解析企业家对物质、名利、政治资本的期求、困惑和迷茫，同企业家朋友们分享成功、幸福和快乐的秘密和方法。

2002 年 7 月份企业家成功快乐系列丛书的第一册《企业家的素质》一书出版后，我先后接到了 1300 多封来自全国各地企业家、经理人以及不同读者的热情洋溢的来信，他们在对我的书给予肯定的同时，也表达了他们期待继续分享和了解我的新思考的愿望。我原本就是一个愿意分享思想的人，面对这么多的忠实支持者，我内心感到了最大的满足和欣慰。同时，我也由衷地感谢那些喜欢读我书的读者，特别是那些愿意分享他们内心困惑并给我写作灵感的企业家朋友。

完成这本《企业家的咖啡时间》应该是一份使命和责任。虽然我现在是企业的外脑、咨询顾问，但我毕竟也是曾专门研究过人性之本源以及企业家如何成功又快乐的辩证关系的人。我在全世界接触过的各种类型、各种境遇的企业家太多了，虽然他们特点和性格各异（有才华横溢的，有庸庸碌碌的，有喜欢侃侃而谈的，有从不思考的，有放荡不羁的，有横行霸道的，有纪律严明的，有思维敏捷的，有反应快速的，有谨小慎微的，有热情而有亲和力的，有骄傲而冷酷的，有仗势欺人的，有儒雅风趣的，有务实能干的，有身体力行的，有浪漫温柔的，有喜欢风花雪夜的，有喜欢投机的，也有的自以为是），但他们都有相似的难题和没有办法在自己现有的社交圈子里找到答案的困惑。非常欣慰的是我所咨询过企业家们

都非常信任我，企业咨询项目完成后我又成了企业家常年的顾问。所以这些企业家只要有时间来京都会约我在咖啡厅聊天（可能他们知道我品茶的功夫很差吧，毕竟是在外国喝惯了咖啡的人），咖啡厅就成了企业家向我倾诉他们工作以外的困惑、烦恼、压力、迷茫或个人情感经历的最佳场所。我几乎每天都会听到不同的发问和问题，但由于时间关系又没有办法通过聊天或电话一一作答，而每个问题背后的因和果又是完全不同的。企业家们的问题大致包括如下内容：

- 企业家为什么大多数不快乐？
- 难道成功或有了钱反而是罪过吗？
- 为什么成功了却没有了真正的朋友和可以信赖的伙伴？
- 为什么富有了却失去了真爱？
- 为什么不可以同时拥有成功和快乐？
- 为什么做企业家会身心疲惫？
- 企业家如何才可以找回真实的自己？
- 难道企业家不可以做普通人吗？
- 企业家如何平衡自己的事业和生活？
- 为什么成功的企业家会如此孤独？
- 企业家如何可以避免失败带来的沮丧？
- 企业家如何维持美满的家庭生活？
- 企业家需要什么样的心理素质？
- 企业家如何面对困境和挑战？
- 企业家如何展示自己的人格魅力？
- 企业家的自闭行为如何缓解？
- 企业家如何面对事业和生活中的压力？
- 如何克服恐惧的心理？
- 如何克服自卑的心理？
- 如何抛弃嫉妒的心理？
- 为什么说企业家最大的敌人是自己？
- 如何有效地沟通？
- 如何信赖下属？
- 如何友好地同他人合作？
- 如何缓解失恋的痛苦？
- 企业家外遇后为什么有烦恼？



企业家婚外恋发生的原因是什么？
女企业家从一夜情中寻找什么？
女企业家为什么缺少女人味？
如何找回昔日的快乐？
如何辨别谁是可靠的合作伙伴？
为什么企业家即使没有了爱也不会离婚？
男人究竟需要什么？
女人最容易犯的 15 个愚蠢错误是什么？
做企业家的情人有什么遭遇和后果？
如何提升企业家的领导力？
企业家最基本的心理素质有哪些？
企业家如何保持健康的体魄？
企业家如何管理好自己的时间？
.....

每次面对企业家经历的这些情感和事业的问题、哭诉、困惑、烦恼和疑虑，我都暗自提醒自己，必须尽快完成一部可以启迪企业家情感和心灵的书，可以让他们了解成功和快乐不是两个极端，应该是一体两面的或可以统一的。快乐不是上帝给的，而是自己的选择。在中国 7 年多时间，我发现一个不应该有的现象：中国真正快乐的企业家非常少，也许还不到 10%。这样的现实着实让人感到痛心。为什么经过了商场上拼杀而闯出成功之路的企业家们却没有人可以真正地理解他们付出的代价呢？为什么企业家们成功了却找不到可以了解他们心中苦涩和压力的知音呢？为什么他们辛苦之余却得不到心灵的慰藉呢？

由于上述原因，我愿意把这本《企业家的咖啡时间》献给中国所有辛苦耕耘着自己事业并不懈地追求快乐生活的企业家们，因为成功的鲜花和幸福的生活应该一起属于他们。希望有机会读这本书的企业家们可以在书中找到有助于解惑的答案，同时可以启迪自己找到属于自己的快乐和幸福的方向。

我在《企业家的素质》一书的前言中提到了我写书的最大精神源泉——儿子兰德。确实如此。这本《企业家的咖啡时间》能够如愿出版也是他的功劳。由于平时为企业咨询和到各地演讲用了很多时间，所以我大部分的写作是在晚上的 11 点到凌晨 2 点。可爱的儿子却从来没有对我抱怨，他的懂事、善解人意和无私的爱支持

我完成了这本书。每当看到儿子兰德一个人悄悄地走到我设在书房中的佛龕前，点上香对着观音菩萨磕头的场面，我的心真的好痛，特别是听到他低声的祈求：“请观音菩萨一定保佑妈妈早日完成写作，让妈妈有更多的时间陪我玩”，我的心就开始收紧，鼻子发酸，确实控制不住泪水充满眼眶，却不愿让儿子看到。为了完成这本书我确实用掉了很多本应该陪儿子的时间，所以我希望把这本书送给儿子作他7周岁的生日礼物。除了儿子，我也要再次把这本书献给一直悉心照顾我和儿子的静静阿姨；另外本书能够顺利完成也要感谢我收养的义子王文涛，他也为我分担了很多家务，使我可以安心写书。最应该感谢的还有华点通公司的高级项目经理于得润先生，他在我完稿后的编辑工作中花了不少心血。当然我也希望把这本书献给在美国、中国以及世界各地全心支持我、理解我、给我鼓励和信心的所有亲人、知己和好友。

最后，我要把这本《企业家的咖啡时间》献给华点通国际顾问咨询有限公司的全体中国员工，我的合伙人（来自新加坡的周仲庚先生、来自台湾的郭阳道先生，还有新加坡大华银行的股东们），华点通公司美国总部（Miami）的同仁以及在66个国家和地区的所有参与华点通咨询业务和项目管理的战略伙伴、咨询顾问和专家们，他们的支持、鼓励、默默祝福和无私协助是我可以顺利完成这本书的最大动力。

所有能和这本书结缘的读者，如果你愿意的话，我非常希望可以成为你的知心朋友。请把你的想法和问题发到我的个人电子信箱中，我愿意在下一本书中就你的问题和困惑提供我的建议和思考。

苏 珊

2003年12月8日完成于北京

目录

我的座右铭
生活在感激的世界里
——修心感悟
企业家读后感

前言

1 企业家的心理问题透视	001
企业家心理问题等级	/002
企业家的心理健康是社会的晴雨表	/004
企业家心理疾病产生的 8 大原因	/006
企业家的心理老化现象	/009
成年企业家常见的心理困惑	/011
8 种缓解企业家心理压力的方法	/013
企业家的学历综合征	/015
企业家的信息焦虑症	/017
单身企业家的周末抑郁症	/019
企业家的子女担忧症	/021
为什么越成功的企业家越心虚	/023
企业家赚钱不必以健康为代价	/025
企业家的长期寂寞会导致心理失衡	/027
压力赶走了企业家的快乐	/029
企业家如何调节心理失衡	/032
企业家如何摆脱心理亚健康的阴影	/034

2 企业家的婚恋迷思

039

成功的企业家都花心吗	/040
企业家如何克服第一次结婚的恐惧	/046
企业家外遇后的痛苦	/048
企业家发生婚外恋的 10 个原因	/051
企业家的外遇和性功能的失调	/055
一个企业家太太的痛苦哭诉	/057
做企业家的太太究竟有多难	/060
太太应该为婚姻失败负责	/064
成功的企业家需要一个红颜知己	/069
富有企业家的家庭中缺少的 8 样东西	/071
一个企业家失落的爱情故事	/075
如何诠释企业家的现代婚姻观	/080
企业家娶年轻美貌太太须知	/085
企业家需要重新定义女人的温柔	/089

3 企业家的情感危机

091

女企业家常见的心理健康问题	/092
女企业家的心理敏感问题	/094
女企业家的心理情绪影响容颜	/096
为什么很多女企业家沦为苦行僧	/098
女企业家外遇增加的原因	/100
如何看待女企业家的一夜情	/103
女企业家整容背后的心理因素	/107
女企业家先要学会做女人	/109
一个女企业家的情感经历	/111
不要因为骄傲失去所爱的人	/115
外遇究竟给女企业家带来什么	/119
女企业家姻缘不幸的 8 大缘由	/122
女企业家如何判断男人的成熟度	/125