

全球销量超过 8000000 册

一个提升生命质量与提高工作绩效的绝好计划

1 分钟经理 健身计划

【美】肯尼思·布兰查德 博士 著



全球经典畅销书
现代人必读

一分钟经理健身计划



新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟经理健身计划/(美) 布兰查德著; 申子译.
乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003.10

ISBN 7-228-08386-5

I. 一… II. ①布… ②申… III. 健身运动—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 096108 号

责任编辑 丁 璇
责任校对 晓 红
封面设计 大象工作室

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
发 行 新疆人民出版社
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.5 印张 字 数 60 千字
版 次 2003 年 12 月第 1 版
印 次 2003 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1-3000

ISBN 7-228-08386-5 定 价: 16.80 元
涉外合同登记新权图字: 29-2003-33

● 没有什么东西比健康更重要；

● 一分钟经理的健身故事，让您得到全新的健康理念，并开拓心灵的视野，找到生命的和谐与平衡；

● 运用书中的理念，行动起来，您的工作、生活会有更高的质量，您的团队、公司会有更佳的性能。



本书中理念被以下机构采用：

AT&T	福特汽车	戴尔电脑
假日饭店	花旗银行	微软
青年总裁协会	麦肯广告公司	希尔顿集团
通用汽车	美国陆军	美国电话电报公司
柯达	雅芳	联合国教科文组织
可口可乐	IBM	康柏电脑
沃尔玛	美孚石油	惠普
雀巢	百事可乐	康乃尔大学
通用电气	奥美广告公司	美林证券

责任编辑：丁璇

策划编辑：陈尘

读者信箱：steele_chen@263.net



相关链接 → → →

事实

- ▶ 因员工生病而引起的成本极高：工业界负担的保健费用占全国总数的百分之三十，目前每年已超过 3000 亿美元。
- ▶ 公司每年对每位员工的健康费用支出介于 800 到 5000 美元之间，平均每位 2000 美元。这些成本的升高比率是通货膨胀的两倍。
- ▶ 美国企业界每年对工人补偿的金额估计有 120.6 亿美元，以及数十亿美元因生产力下降而招致的损失，原因是每年因工人生病或受伤而损失的工作天数超过 5 亿天。

- ▶ 在工人所赚的钱中，平均有九分之一花在保健支出上。
- ▶ 根据报告说，因为早亡而替换高级主管，平均每位要造成 150 万美元的损失。
- ▶ 财富 500 强企业估计，每替换一位中低级主管的成本是 8500 美元，每替换一位职员的成本是 4000 美元。人事流动率偏高与健康不佳有明显的关系。

在中西部某州，根据报告，心脏病引起的损失有：

- ▶ 工作天数损失 100 万天。
- ▶ 人事替换损失 1400 万美元。
- ▶ 失去工作能力赔偿 1 亿 6200 万美元。
- ▶ 患心脏病员工平均每位治疗费用 2.1 万美元。在美国，员工因抽烟而引起疾病，以及因酗酒而招致损失，估计分别达到 400 亿与 650 亿美元。
- ▶ 吸烟者缺勤率平均高出百分之四十，并且每年损失数百万个工作日。

写在前面：什么最重要

陈 尘

曾经读到这样一个故事：

一位亿万富翁，在患了肝癌，并被无情地宣判生命里程只有 100 天的时候，他每天下午到海滩散步，看看大海、夕阳，听听海鸥的歌声和有节奏的波涛声，回忆起自己的一生：出生贫穷，13 岁做了理发学童，随后爆发战争，与家人分散并流浪到了法国，18 岁开始推销皮衣、皮鞋，22 岁自己开了第一家皮制品店，28





岁建立了自己的皮制品厂，开了几家连锁店，第一次赚到100万美元……直到现在，也就是56岁的时候，在全球有二十几家工厂，一百多家连锁店，他的一生都在拼搏、压力与劳累中度过。

最后10天，他通过法国国家电视台，在全国做了一个“什么最重要”的调查，要求被调查者只能选择一项作答。在回收的几万封答信中，大部分人写了：金钱、事业、财富、地位等，还有些填写了：工作、爱情、身材、美貌、家庭、孩子、自由……只有少数几十人写上了“健康”。经过调查，选择“健康”的人大部分都在医院里躺着，正饱受着病魔的折磨。

在答对者每人得到几千美金的奖励外，富翁将其余所有的财产捐给了公共医疗组织与健康机构……

在说完这个故事后，原本想说的一些有关生命的价





值、健康的重要、健身的好处、健身与个人、团体及公司的绩效的关系等等，都觉得没有必要了，相对于故事蕴含的哲理，说出来的任何语言将显得苍白无力。

无须说什么生活水平越来越高，财富越来越多，声名越来越显赫，经济越来越发达，社会越来越进步，只想与大家分享的就是：

我们所创造、取得并日益丰富的物质和精神的财富，需要大家共同享用，但真正快乐地享用这一切的前提是——一个健康的您！



原著序

肯尼思·布兰查德 博士

在这一集《一分钟经理》里，我们的英雄人物有了一位性质不同的访客。他是一位大学教授，他拜访一分钟经理的目的是“教”，而不是“学”。在两人交往的过程中，一分钟经理得知，生活愉快、减轻压力的关键在于锻炼自己的身体。他不但发现健康能使自己的生活完全改观，而且得知健身计划对公司员工的工作满足感与绩效能带来显著的影响。一分钟经理清楚地看出，健康的人不但自己生活愉快，而且能产生良好的绩效。





在许多方面，这本书都是我个人的写照。自从我与斯宾塞·约翰逊博士合著的《一分钟经理》获得空前成功之后，我却为事业顺利而把身体弄坏了。我的体重膨胀到 107 公斤，但我的身高只有 180 厘米，于是我对自己说：“身高与体重不成比例。”不但如此，我稍跑一段路就气喘不已，使我不得不把锻炼身体视为当务之急，因此也就有了“一分钟经理系列”的第四集——《一分钟经理健身计划》。

在撰写这本书以及锻炼自己的身体时，我请两位重要人士帮忙。第一位是老朋友兼老同事艾汀顿 (D.W.Edington)，他是体育教育学博士，专长生物化学训练，以往 10 年一直主持密西根大学的体育系与健身研究中心。第二位是我的内人玛乔丽·布兰查德 (Marjorie Blanchard)，她获有沟通研究的博士学位，被公认是促进健康、生活规划、压力处理，以及领导方面的专家，有担任新创企业与“财富 500 强企业”雇问 10 年以上的经验。





艾汀顿与玛乔丽一直认为身心保持健康能减缓压力，并能使生活维持平衡。他们说服了我，而我也因此非要一分钟经理注重健康不可。我们希望你读完《一分钟经理健身计划》之后，能对自己的身体负起责任，然后与同事和家人共享这本书，使他们的生活也能因而改变。





推 荐 文

达狄克达狄克 (Irving I. Dardik, M.D)

美国奥林匹克委员会运动医疗评议会创办主席

欣闻布兰查决定把“一分钟经理系列”扩充到健身领域。首先，我觉得如果他与合著人艾汀顿和玛乔丽·布兰查德能用简单的阐述，那么《一分钟经理健身计划》将对“健身”这个领域带来莫大的助力。

第二，如果在这段过程中，布兰查德博士能使自己健康状况良好、体态适中，那么他就可以证明只要你决心照顾自己的身体，即使工作繁忙不堪，你也不应





该有任何借口。我认为这本书与布兰查德博士已做到了这两点。

最后我还要说，从一位医师以及心脏血管专家的立场看，《一分钟经理健身计划》这本书完全符合医学原理。因此，请你阅读并享受这本书，但更重要的是，要将其中的理念付诸行动。这些理念能扩充你的生活领域，使你迈向顶尖的工作绩效。



作者简介

肯尼思·布兰查德 (Kenneth Blanchard) 是布兰查德训练与发展公司 (Blanchard Training and Development Inc.) 的董事长，是国际知名的作家、教育家、管理顾问与训练专家。他毕业于美国康乃尔大学，主修政治与哲学，获得柯尔奇特 (Colgate) 大学社会学与咨询硕士，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。

肯尼思·布兰查德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、联合国教

科文组织 (UNESCO)、IBM、美孚石油公司、施乐公司、苹果电脑、可口可乐、麦当劳、朗讯、惠普、安得、戴尔电脑、百威啤酒、美林证券、花旗银行、美国电话电报公司等诸多企业。这些企业大都接受过布兰查德博士的训练发展课程，并采用了布兰查德博士所提供的方案，成果卓著，受人瞩目。

布兰查德博士所策划、撰写的“一分钟系列”更是商业、企业管理方面历久不衰、影响深远的畅销书。他与斯宾塞·约翰逊博士合著的《一分钟经理》创下了数百万册的销售纪录。

其“一分钟系列”有：《一分钟经理健身计划》、《一分钟最佳团队》、《一分钟领导》、《一分钟时间管理》、《一分钟经理实务》、《一分钟经理》、《一分钟推销》、《一分钟爸爸》、《一分钟妈妈》、《一分钟老师》、《一分钟自我》、《一分钟伦理管理》。

（《谁动了我的奶酪》的扉页上写着：献给我的朋友肯尼思·布兰查德博士，即本书作者。）