



像经营资产一样掌管你的健康

金融时报
FINANCIAL TIMES

Guide
to
Executive
Health

健康经理人

[英] 詹姆斯·坎贝尔·奎克 卡里·库珀 乔纳森·奎克 乔安妮·加文 著 燕清联合 译



世纪出版集团 上海人民出版社

金融时报
FINANCIAL TIMES

健康经理人

[英] 詹姆斯·坎贝尔·奎克 卡里·库珀 乔纳森·奎克 乔安妮·加文 著 燕清联合 译



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康经理人/(英)奎克(Quick, J. C.)等著;燕清联合译. —上海:上海人民出版社, 2005

书名原文: The Financial Times Guide to Executive Health

ISBN 7-208-05886-5

I. 健... II. ①奎... ②燕... III. 企业-管理人员-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116027 号

出品人 施宏俊

责任编辑 陈蕾



世纪文景

健康经理人

詹姆斯·坎贝尔·奎克等 著

燕清联合 译

出版 世纪出版集团 上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

出品 世纪出版集团 北京世纪文景文化传播有限公司

(100027 北京朝阳区幸福一村甲 55 号 4 层)

发行 世纪出版集团发行中心

印刷 山东新华印刷厂临沂厂

开本 635×965 毫米 1/16

印张 12

插页 2

字数 163 000

版次 2005 年 10 月第 1 版

印次 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-05886-5/F·1321

定价 19.00 元

致 谢

我们首先要对伦敦《金融时报》的编辑雷切尔·斯托克女士表示衷心的感谢,感谢她在本书成书过程中给予我们的支持与鼓励。此外,我们要对为本书的写作奠定基础的各项调查研究提供支持的三家单位表示诚挚的谢意:第一是英国最大的医疗保险公司与私立医院集团 BUPA,他们为曼彻斯特大学科技学院(UMIST)的卡里·L.库珀的研究组提供了大量资助;第二是德克萨斯大学阿灵顿分校的“卓越组织与管理研究中心”和世界卫生组织,正是有了他们对詹姆斯·坎贝尔·奎克和乔纳森·D.奎克的鼎力支持与大力协助,对高管人员健康的研究才得以顺利进行;第三,詹姆斯·坎贝尔·奎克还要特别感谢德克萨斯大学阿灵顿分校的教员发展项目(Faculty Development Leave)(2000—2001),这个项目在高管人员健康研究的早期起了很大作用。当然,还有很多家庭、朋友与同事都在本书成书的过程中通过各种各样的途径给予了无私的帮助,我们在此一并表示感谢:戴维·J.加文、舍利·斯盖姆博·奎克、乔尔·昆塔斯、鲁思·奎利恩-沃莱沃、埃琳娜·拉德瓦、戴维·桑普森、克里斯托夫·舒克、凯文·沃特斯和 MD。我们还要特别感谢希拉·普佛及她的编辑小组,特别是鲍勃·福特和杰克·韦格,感谢他们在管理执行研究院里为2000年5月《高管层的健康》特刊的发行给予的积极支持。本书所表达的观点谨代表作者本人,不代表德克萨斯大学或世界卫生组织。

序

在受邀为本书作序时我还是有些犹豫的。我的心里一直在嘀咕：大家会不会认为我把自己当成生理与心理健康的范本呢？

现在是下午三点钟，我正坐在飞机上写这篇序。这已经是我九天以来的第十次“飞行”了，从我身上您也应该可以看出本书的必要性了。一读到《健康经理人》这本书，我立即被它的原创性、针对性，尤其是对管理层的实用性深深吸引住了。经过多年的商场拼搏之后，你会意识到，本书介绍的这些知识或建议本应该在商学院里学到的，而事实上，却没有。

这本书简直让我爱不释手，让我有这种感觉的东西可以说屈指可数。

不管是在运动、艺术、学术或其他任何领域，想成为世界第一，对身体与心理的要求必然比小范围的第一，比如说小镇第一要高得多。世界级运动员接受的那种高强度的身体与心理训练对于商业管理人员来说也许并不合适，但我坚信同样重要。本书的基本假定是：接受现代商战带给我们的压力，而不是一味责难它们的存在，我认为这种假定对我们来说大有裨益，也只有这样，我们才愿意采取行动战胜压力。

本书的几位作者把管理层的生活、身体健康、人际关系、领导风格与诚信度等表面毫无关联的几个方面整合在一起，在它们之间建立起了强有力的联系，并把这样的信息传递给了我们大家。

你完全可以认为，这本书让我下定决心做出改进。不过，请不要让我的决定影响您对本书的判断。

特里·莱希

2002年5月20日

本书的提纲

本书共分四个部分、十章，旨在帮助高管人员与一般管理人员更好地理解自身的弱点、对健康的各种威胁因素以及他们自身的优势和力量所在。第一部分包括第一章，主要是为理解高管人员与一般管理人员的健康问题构建了一个框架，并解释了在这个挑战无处不在的时代里，为什么健康问题会如此重要。高管人员的健康是他们最大的个人财富，没有健康就没有一切。

本书的第二部分集中介绍了高管人员与一般管理人员所面临的健康威胁。健康人生的一个关键就是风险管理。工作中充满了机遇与风险，它们既可能给我们带来极大的利益，也可能危及我们的健康。明确风险是风险管理的第一步。这一部分包含了四章的内容。第二章讨论了高管人员先天或后天的致命弱点，以及当今世界高管人员面对的五大健康风险。第三章则考察了发号施令的孤独感，高管人员身处组织顶层或事业的巅峰，难免会有这样的感受。第四章讨论了高管人员所面对的工作需求与出差所带来的压力。第五章对第二部分的内容作了总结，并考察了高管人员是如何妥善处理危机与失败的。一个高管人员要想保护健康、确保长期的成就与成功、预防严重的健康问题甚至残疾的发生，可以采取的最佳预防措施之一就是确定问题或危险出现的早期预警信号。

第三部分强调了高管人员与一般管理人员在加强和平衡健康四个维度方面可以采取的前期措施。第六章对作为高管人员构建个人优势和取得业绩基础的身体健康进行了考察。第七章则着重探讨心理健康问题，主要从认知思维与情绪两方面展开。第八章在比宗教或宗派更宽泛的框架下提出了精神活力的问题。第九章主要讨论了工作场所的伦理道德问题以及良好的品性对健康生活的重要性。

第四部分是本书的结论篇。这一部分主要介绍自立的高管人员也需要依赖各种人际关系和职业合作。自立的高管人员要在获取成就和维护健康两方面保持平衡。

目 录

致谢

序

本书的提纲

第一部分	你最大的资产：请为了日后的成功掌握好你的健康	1
	第一章 竞争、冲突与高管人员的健康	3
第二部分	风险经营：对高管人员健康的威胁	19
	第二章 致命的弱点：风险与要害	21
	第三章 发号施令的孤独感	43
	第四章 工作需求与出差	57
	第五章 职业危机与个人悲剧	77
第三部分	建立优势与平衡	91
	第六章 身体健康	93
	第七章 心理健康	114
	第八章 精神活力	133
	第九章 道德品性	148
第四部分	自立的高管人员	163
	第十章 一个谋求成就与成功的安全平台	165
附录	健康评估及推介	180
译后记		183

第一部分

你最大的资产：

请为了日后的成功掌管好你的健康

第一章

竞争、冲突与高管人员的健康

没错,那些日子确实让我们备感压力、焦虑不安,但也让我们感到难以言表的快乐,因为我们历经最初的创业艰辛。一路走来,我们已攻克了无数个难关;现在我们还要振奋精神,准备承接更大的职责。

——约翰·D.洛克菲勒,标准石油公司创始人,《19世纪80年代晚期创业反思录》

健康不仅是指没有任何生病或体虚的状态,更全面地说,是指在生理、心理以及社交三方面完全正常的一种状态。

——《世界卫生组织章程》,1948年

约翰·洛克菲勒由于在开创事业时工作痴迷、过于焦虑,年届50就出现了神经紧张、压力过大等症状,并引发了不少严重的健康问题。幸好洛克菲勒先生多次做出了足以影响其一生的重大决定,否则他不可能活到近百岁高龄。洛克菲勒先生的大半生都在谋求励精图治与关注健康之间的平衡之道,这个问题到现在仍然是让众多高管人员都棘手的难题。然而,为什么高管人员与一般管理人员的健康问题越来越引起有关人员的重视呢?原因有三:第一,新的竞争局面加大了高

管人员与一般管理人员身上肩负的业绩压力和不安全感；第二，高管人员与一般管理人员是为自己、家人乃至整个社会的各种间接受益者创造利润和财富的中坚力量；第三，由于高管人员与一般管理人员的残疾和死亡会导致各种经济和组织层面的风险和成本，不仅是高管人员与一般管理人员自身，他们的家人甚至他们的拥戴者都要为此付出相当惨重的代价。

全球化、复杂性与变革

在双重压力下谋求生存的高管人员

全世界高管人员的健康状况都受到了严重的威胁，因为他们同时遭受着反向作用的双重压力而无法动弹。这两股相反的作用力就是竞争与工作不安全感。竞争越来越难以预料，随之而来的是，高管人员承担的压力也越来越大。也就是说，随着新经济的出现以及旧经济的不断变迁，如何预测经济形势和竞争压力可能是高管人员和一般管理人员面临的一个极难攻克的问题。随着竞争压力的不断升级，管理人员的工作不安全感也越来越强烈。

高管人员和一般管理人员处在这两股反向作用力的夹缝之中，而企业的复杂化和变革也越来越快。1999年，网络公司出现了空前繁荣的景象，到了2000年，这些公司却又戏剧性地纷纷破产，新经济可以说是企业经营环境日益复杂化的最充分的写照。当

如果说是全球宏观经济中的高科技领域加大了企业经营的复杂性，那么它同时也大大加快了变革的速度。

年金融市场上高科技行业的衰落正是导致各大市场行情低落的重要因素，并造成了个人和公司的财务动荡。技术进步也是加大企业经营复杂性的重要因素之一。现如今，汽车技师不再是二十几年前那一身油渍的形象，他很有可能是一位大师级的软件专家；他能通过汽车诊断设备来查明发动机出现的问题，就像心脏病专家能通过回声心脏图来检查高管人

员的心脏健康状况一样。

如果说是全球宏观经济中的高科技领域加大了企业经营的复杂性,那么它同时也大大加快了变革的速度。这种变革主要体现在技术进步上,尤其是通信和信息技术的进步,可能会在相当短的时间内让大公司所占的市场份额发生相当剧烈的变化。比方说,微软的竞争对手曾经占有浏览器市场的绝大多数市场份额,但却在短短的一到两年时间里丢失了20%到30%的市场份额,并最终被微软扫地出局。也许旧经济行业里的变革没有这么快,也没有这么剧烈,但它同样产生了。

20世纪80年代末,当时就任战略空军指挥部总指挥官的约翰·钱恩说,我们若要挖掘人类有可能发生重大变革的历史,就必须重返马丁·路德·金时代。冷战的结束和铁幕(指冷战时期前苏联领导的社会主义国家——译者注)的倾塌为这一时期的重大变革奠定了基础,并拉开了第二次大规模全球化时代的序幕。第一次大规模的全球化发生在第一次世界大战之前,当时,欧洲人尤其是东欧人纷纷涌入美国东部,他们在钢铁等相关行业工作,带动了美国经济的腾飞,帮助美国变成了如今全球宏观经济的核心力量。

玛格丽特·撒切尔与全球化

当代的全球化引起了各行各业竞争格局的重大调整,而且这种调整如今仍在继续。玛格丽特·撒切尔就是这一次全球化的代表人物和主要推动者。这位伟大的英国政治家1975年从温斯顿·丘吉尔的手中接过了保守党领导人的权杖,1976年又对共产党发表了两次针锋相对的演讲(俄国人因此给她封了一个“铁腕女士”的称号),从此奠定了她在整个世界政治舞台上的地位。1979年,撒切尔夫人继任英国首相,1983年她领导英国参与了福克兰战争,并把英国经济改造成一个竞争激烈的体制。尽管撒切尔夫人的许多政策及政策效果是自由竞争企业迅速扩张和全球化时代的标志,但同时也引发了不少社会问题。比如说,在撒切尔夫人执政早期,英国的离婚率在欧盟所有国家中是最低的,而到撒切尔夫人执政

后期,这一数字却一跃而升至最高。撒切尔夫人是 20 世纪 80 年代英国许多行业私有化进程的主要推动者,是她给英国带来了一个行业间竞争更为激烈的格局。

随着全球市场的日益开放,对任何一位一般管理人员、高管人员或任何一个组织来说,要找到一个安全的避风港来使自己免受大多数行业和国民经济部门连续经受的无穷变革,变得越来越困难。随着全球化的加剧,全球范围内的相互依赖程度也随之增强,这一现象可以说有利有弊。比方说,20 世纪 90 年代末,高科技行业的技术进步为欧洲创造了许多就业机会,然而,到了 2000 年,当企业重组和经济低迷时期到来时,由于各国经济之间的相互依赖,失业人数也迅速增多。尽管第二次世界大战后美国经济占据了世界经济活动的 35% 左右,但当欧洲和日本经济恢复时,美国在整个世界格局中的位置又重新回到了 16% 的历史水平。不过,截至 2000 年,美国的国民生产总值在世界总产量中所占的比例从 1992 年的 26% 上升到将近 30%;此外,美国公司所创造的利润在 10 年内增长了 33%,其利润值几乎占了世界上所有公司利润的 50%。20 世纪 90 年代的全球化进程也使得美国公司对海外收入的依赖程度比以前大得多了。

竞争与冲突

冷战结束带来了经济全球化和市场开放,从而为日本、欧洲与美国在核心经济产业上展开白热化竞争提供了舞台。而竞争的加剧又导致了另一场战争,这场战争是由跨国公司带来的,与国家军队无关。对于军事战争引发的生理与心理方面的健康风险还比较好理解:生理方面,就是丧生或致残的风险;而心理方面,则是战争压力和疲惫。但说到商战引发的健康风险就不太容易理解了。在很多地方,商战已经演化为工作场所的暴力、人身威胁和高管人员间的相互欺骗,这跟军事战争的运作何其相似啊!军事战争与商战的根源都是某种资源的稀缺,大家都为争夺土地、原材料、人口、经济市场之类的有限资源而战。

两种与健康相关的效应

竞争与冲突对于一般管理人员与高管人员来说,能产生两种与健康相关的效应。第一个是反击或逃避,这在男性身上表现得尤为明显,它是与竞争和压力密切相关的生理反应。竞争必然会引起危机与潜在损失,而这两者都能产生极大压力。持续的竞争和压力可能会让一般管理人员与高管人员做出慢性的反击性回应,包括心率攀升、肌肉紧张、免疫系统活动受抑制及血压升高等。虽然这些生理变化的短期效应能使人们合理应对紧急情况,促成他们达到最佳业绩,但也会让人的身体长期处于不适之中,比如让人长期经受各种医学与心理上的健康风险,诸如心血管疾病、抑郁症和焦虑症等。有些风险甚至会对生命产生极大的威胁,1996年德克萨斯仪器公司的一次大规模裁员中发生在杰里·琼金斯先生身上的不幸就是很好的例子。作为德克萨斯仪器公司的董事长、首席执行官和总裁的琼金斯先生,带领他的团队在德国斯图加特进行裁员和机构重组时毫无征兆地突发了致命的心脏病。所以说,反击或逃避的反应会对处于激烈的竞争或冲突中的一般管理人员与高管人员产生强烈的影响。

相比之下,竞争的第二个效应就微妙多了,也更不容易察觉,但从长期来看,它也是威胁健康的一个大敌。它就是发号施令的社会孤立感与孤独感。从组织结构上来看,一般管理人员与高管人员们在组织生活中处于发号施令的职位,并承担相应的责任,

社会融合度与心理上的亲密感的丧失可能会完全压倒那些不能克服由此带来的沟通障碍的一般管理人员与高管人员。

所以难免会受到其他组织成员的排斥。发号施令的社会孤立感与孤独感所引发的生理反应一般都是缓慢地、循序渐进地出现的,而不像第一个效应那么强烈。社会融合度与心理亲密感的丧失可能会让那些不能克服由此带来的沟通障碍的一般管理人员与高管人员彻底崩溃。这样的孤立感还有可能让他们陷入一种自杀的绝望中无法自拔,就像1997年发生在小约翰·柯蒂斯身上的那起悲剧一样,那时他接管卢比的职位,就任新一届

首席执行官才刚刚几个月。

员工、利润与裁员：一组矛盾

可能有人会说，上面所举的那些例子都是不能自如应对竞争压力的高管人员的个案。这种观点显然是以偏概全，因为它既不承认人类的共性，也没意识到由美国管理协会所预测的即将到来的高管人员与一般管理人员的稀缺。我们的未来取决于我们是否同时具有提高生产率的能力与关心他人的意识。一旦员工与利润之间的矛盾在高管人员会议上得到了彰显，也就意味着它触及自由企业系统的核心了。虽然有些人认为员工与利润之间确实存在冲突，但我们觉得这种观点存在问题。

20 世纪 90 年代，高管人员在处理竞争压力时最常用的一种组织策略就是通过裁员来达到改进财务业绩和提高组织效率的目的。裁员（员工数量减少 5% 以上）其实并不是一个取得财务成功的有效途径。换言之，裁员无益于利润的增加。1977 年，卡斯克与他的同事证明，资产重组可以达到改进财务业绩的目的。相比之下，裁员更容易让一个组织变得孱弱，而不是更加精干。在这方面最极端的案例就是联合碳化物公司（Union Carbide）在印度博帕尔开设的工厂，这个组织是如此孱弱和不堪一击，以至于当 1985 年危机袭来时该组织的管理层竟然毫无应对能力。尽管博帕尔污染事件发生之后，联合碳化物公司的首席执行官沃伦·安德森及公司的高管人员都尽最大努力来挽救局势（若要了解更多关于博帕尔污染的信息，请参看第五章），但从死亡率来说，博帕尔污染事件可以说是历史上最严重的工业事故。

如今高管人员和一般管理人员都面临着一个竞争不断升级，并由此带来巨大压力和工作不安全感的时代，因此商业活动始终充满了激烈的竞争。约翰·D. 洛克菲勒也经历了每一代在商场上摸爬滚打的人士想要成功都必须面对的压力、竞争和挑战。我们在本章开篇语中所引用的洛克菲勒对自己早年轻商时精神压力与心理紧张的描述就很好地反映了每一个商人的忧虑。洛克菲勒可以说是一个不同凡响的成功商人：

33岁就成为世界上第一个百万富翁,43岁时拥有了世界上最大的垄断组织——标准石油公司。这种极端的不平衡虽然给他带来了生意上的成功,但也对他的健康造成了极大的威胁。洛克菲勒53岁时,身体近乎崩溃,幸运的是他没有在那一年与世长辞。事实上,他通过一系列恢复身体平衡的活动大大改善了自己的健康状况,又多活了45年,一直到98岁高龄。

时下流行的压力测试

如果我们用压力测试来衡量寿命的话,洛克菲勒显然通过了他生命中的压力测试。如果说他自脱离娘胎那天起预期寿命大约是45岁,那么他的真实寿命已经大大超过这个年限了。那洛克菲勒能顺利通过今天的压力测试吗?美国职业压力协会(The American Institute of Stress)根据自我汇报调查、无故缺勤数、工作中的暴力事件以及失业人数等一系列指标,把工作压力称为妨害健康的流行病。2001年,由马林公司和美国职业压力协会共同发起的“劳动日调查”结果显示:有35%的员工认为工作正对他们的身体与情感健康造成危害;50%的员工认为工作量比一年前增加了很多;42%的人声称工作压力已经影响到他们的人际关系。事实上,早在1980年,美国职业安全与健康研究所(National Institute for Occupational Safety and Health,简称NIOSH)就已经把工作场所的压力与心理错乱列为威胁美国职业健康的十大因素之一。而解雇与裁员贯穿了整个20世纪90年代,20世纪80年代的重组活动甚至还导致了一场“管理灾难”。高管人员们真的陷入了一场流行瘟疫之中吗?

如果从希腊语直译过来,epidemic(英文释义:传染病,流行病。——译者注)的意思就是“在所有人之上”。流行病学是公共健康与预防医学领域最基础的科学与实践。流行病的感染程度通常要根据以下三个指标来判断:

1 受疾病感染的人口比例。

- 2 疾病的传播速度。
- 3 疾病所带来的不利影响的强度。

尽管古人们由于缺乏必要的知识,除了观察受害者、记录死亡率之外似乎无计可施,但自 19 世纪中期以来,预防医学的演进就为预防流行病的蔓延提供了较多保证。不过在与流行病的斗争中,仅仅依靠治疗来控制流行病的传播显然没有多大成效,做好预防工作才是头等大事。如果我们从美国社会人口数据这个更广泛的指标来看,这场战斗从某种意义上来说是势在必得了。

与《商业周刊》的头版新闻《压力:让美国人无计可施的考试》描述的刚好相反,如果以预期寿命为现行的衡量标准,美国人正在通过这项压力测试。在不到一个世纪的时间里,美国男女老少的平均预期寿命延长了 50% 以上,从 1900 年的不到 50 岁延长到 20 世纪 80 年代中期的 75 岁以上。当然,并非所有压力都不好,有些压力是好的。压力反应是对压力或伤害事件、环境要求及人际冲突做出的正常心理、生理反应。尽管这种压力反应是正常的,但若压力过于频繁、过于强烈、持续时间过长,或对由压力诱发的能量控制不当,就会对健康构成威胁。不幸的是,人类的疾病和死亡事件中,有一半以上都是直接或间接由压力引发的。在美国和所有发达国家中,十大主要死亡病因占到了所有死因的 80% 左右,其中与压力直接相关的就有四个(心脏病、中风、外伤、自杀与他杀),间接相关的有三个(癌症、慢性肝病、肺气肿与慢性支气管炎)。在考察高管人员的健康问题,我们必须要考虑这些广义上的社会人口统计信息,但话又说回来了,世界上重要的事情并不只有生死一件。

高管人员与经济活动

高管人员在社会经济活动与财富创造过程中起着举足轻重的作用。几个世纪的记载表明,这一群体的死亡率与发病率相对较低,这样一个事实使社会上很多人都受益匪浅。我们发现,无论对个人还是国家来说,社