



“企业家心智健康与企业可持续发展” 座谈会

编者按：11月2日，深圳迎来第四届“深圳企业家日”，从多维度促进营商环境发展，关注企业家群体身心健康与可持续发展也成为热议的话题。时值《情志管理》一书出版，11月2日，由深圳市马洪经济研究发展基金会主办，深圳龙源精造建设集团有限公司协办的“企业家心智健康与企业可持续发展”座谈会在银湖 CDI 大厦举办。

马洪基金会名誉理事、中国金融作协原副主席、《情志管理》一书作者庄恩岳教授；深圳龙源精造集团有限公司董事长晏绪飞先生；中国（深圳）综合开发研究院副理事长、马洪基金会理事谭建生先生；国银金融租赁股份有限公司前董事长王学东先生；深圳智优停科技有限公司投资人乔占河智库百人会副总召集人杨勤、段建仁、吴海宁和相关智者、媒体代表等一同出席本次活动，同步直播的线上会议有近 500 人参会。

现将“企业家心智健康与企业可持续发展”座谈会主要嘉宾发言内容进行整理汇编，以飨读者。本刊文章观点仅代表作者个人观点，不代表马洪基金会立场。

□致辞

中国（深圳）综合开发研究院副理事、马洪基金会理事 谭建生——

“企业家心智管理与企业可持续发展”座谈会致词

请允许我代表马洪基金会，向远道而来的庄恩岳主席、朱秀罗院长，向出席“企业家心智管理与企业可持续发展”座谈会的王皓宇医师及各位嘉宾、专家、学者们表示热烈的欢迎！

党的二十大会议结束不久。二十大报告的五个坚持中，“人民至上”排在第一位，既是核心又是不变的初心。健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是国家富强的重要标志，更是实现中华民族伟大复兴中国梦的基石。依据党的二十大精神，推进健康中国建设，把保障人民健康放在了优先发展的战略位置。

企业家作为广大人民群众中的一份子，是民族复兴的基本队伍和脊梁，肩负共同构建新发展格局，推动高质量发展的神圣历史使命。新冠病毒对全球经济的影响仍在持续，虽然我国经济经受住了新冠疫情的反复考验，但实体经济也遭受到一定冲击，许多企业家面临前所未有的压力，身心长期处于亚健康状态。

马洪基金会作为民间智库，紧跟国家大政方针指引，着眼基层实践发展。企业家是经济发展的中坚力量，他们的心智健康关系着企业的可持续发展。有感于身边越来越多企业家朋友的亚健康困扰，马洪基金会名誉理事庄恩岳主席通过对话朱秀罗院长的形式撰写了《情志管理》一书。从人与社会、环境的关系中思考病因，从人的精神性因素和器质性因素两方面的联系中寻找病因，做到对证治疗。希望以此帮助更多人解除疾病困扰，宣传和弘扬我们的优秀传统

文化。

中医是我们中华文明的重要瑰宝之一。从本质上说，中医是具有非常明确哲学属性的医学学术体系，与民族精神不断融合、扩大与丰富，体现了中国传统文化的根本观念和思维方式。马洪基金会作为“全国先进社科组织”，也一直想搭建历史文化、艺术教育领域的智库平台，为中国优秀传统文化的传播贡献微薄的一点力量，也借此契机迈出马洪基金会在文化艺术领域探索的新步伐。

话不多说。再次感谢大家对马洪基金会工作的大力支持！希望通过今天的这场座谈会，与在座各位共同推动中华优秀传统文化在赓续传承中发扬光大，不断增强我们的文化自信底蕴！

□主要观点

马洪基金会名誉理事、中国金融作协原副主席 庄恩岳——

企业可持续发展的思考

企业家应该用哲学思维去思考企业的可持续发展，要清醒地看待市场变化，既要活在当下，更要去思考未来，对商业模式进行创新。对企业家来说，如何顺应大势，高质量发展，是当前应该认真思考的。可以说，企业的成功与否在于企业家是否有清醒的认知，并保持谦虚谨慎。

1. 对于企业发展的兴衰，这是一个大问题。企业家必须要始终思考这个问题，唯有变化永恒不变。我们必须要想着未来，不能满足于当下的成绩，许多时候满足于眼前业绩，很快因为市场一个变化而淘汰。每一次变化都会淘汰许

多僵尸企业，产生大量的不良资产，也为以后适应变化的企业腾出更多的成长空间。任正非先生曾经说过令人深思的一句话，华为总有一天是要倒闭的。企业家为什么要居安思危？要寻找新的业务增长点。我们必须深度多维思考。

适应社会与市场变化，不断创新而上。什么是好的投资策略？选择国家支持、人民欢迎、投资者满意的好项目。不要唯利是图，目光短浅。企业家既要活在当下，又要面向未来。为什么许多企业会被时代所抛弃？他们最大的问题是因循守旧，不会持续不断的创新前行。他们确实是满足了消费者的当下需求点，但是形成了老旧的企业路径依赖，没有找到真正的适应市场变化的增长动能，最后就惨败了。企业在长久的时间里能够持续发展，本身就是企业家能力的一种证明，要想这个企业能够跨越时代不断的传承下去，那么就不是某个企业家的能力问题，那是一种一代又一代的积累，奉行长期主义，并且有对市场环境变化的应对能力和企业竞争能力，等等。企业家必须思考，一个企业从注册到破产，平均寿命是多少？从中汲取教训。分析许多案例，不少企业家在创办企业时往往雄心勃勃，信心满满，但是走着走着就出现各种各样问题，甚至是致命的问题，于是破产倒计时，不良资产就呈现出来。企业家如果不接受新生事物，无视社会新变化，不接受市场的新挑战，不再努力去改变企业的各种经营管理，那么企业就会出现各种各样的问题，逐渐陷入不可持续的泥潭。有一个著名的企业家曾经说过，我们没有做错什么，但是却输了。为什么？打倒企业自己的往往多是自身问题。在社会环境发生变化的时候，他们本来有足够的时间去改变企业经营的方向，但是却因反应迟钝而溃败。

2. 明确的企业价值观是企业可持续发展的重要基石。为什么一些世界五百强企业的平均寿命只有 40 到 50 年？其主要因素就是这个。企业的价值观决定了它的未来。我们的企业必须要奉献社会，一心想着为社会为人民做出贡献，在某一个领域成为最有价值的奉献社会的企业，这样往往才会走得更远。在竞争越来越激烈的时代，一些企业家没有把奉献社会的价值观作为企业的基石，只是去追求短期利益考量的价值观。结果是悲惨的。如果把赚钱放在第一位，

不把为顾客和他人创造价值，为国家做出应有贡献放在首位，那么这样的企业是很难走远的。

3. 稳健经营是企业可持续发展的法宝。许多企业死在多元化经营上，死在盲目对外扩张上，死在贪婪的“买、买、买”上，等等。一般企业的生命周期有四个阶段：初创期，发展期、快速增长期和转型期。但是很多企业却是在转型期死亡的。为什么？我们要总结教训。

企业的业务活动可以从三度空间/层次来衡量。一度空间叫战略空间，思考如何与别的企业竞争，如何从中胜出；二度空间是商业模式空间，思考如何与外部利益相关者合作，挖掘并满足客户需求创造价值，共赢共生；三度空间是生态簇空间，思考与利益相关者的合作，构成生态系统创造价值。无论何种方式经营，离不开“稳健经营”，稳中求进是原则。没有稳健，盲目的求进，亏损越大离破产越近。

郑州传承中医院院长、国家准字号新药“解郁丸”发明人 朱秀罗——

一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量

随着社会的发展，人们的疾病谱也发生了变化，像心脏病，高血压，糖尿病等，都有了很好的解决方案。但情志类疾病的发病率是逐年攀升的，还没有好的解决方案，情志的调理，郁证是人们所面临的极大的困惑。

一、情绪治病，也能致病

情绪是什么？情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。如果说心态是人生海洋里的灯塔，那么情绪就是那灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中，永远不会迷失快乐的方向。

中医经典《黄帝内经》曰：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。”

怒则气上，喜则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。每种疾病状态都指向内在的情绪，无论是中医还是西医，都相信大多数疾病都和生气有关，不生气就不生病。

生气所导致的疾病到底发病率有多高呢？美国曾有研究表明，疾病和情绪有关，所以这也是老人们常说的老话儿，“病由心生”，不生气就不会生病，不“作”死就不会死。世上最有名的“气死人”事件，就是诸葛亮三气周瑜的故事了。也有史学家称周瑜并不是诸葛亮气死的，而是突发心梗。可是不论怎样，周瑜之死，说明生气对身体健康，甚至生命都有极大的影响。这在现代医学科学中也得到了验证，心理和生理本是同根二生的孪生兄弟，生气不仅会带来强烈的生理变化，而且其产生的激素比任何情绪都复杂，且具有毒性。

生气后身体八大器官变化

1. 研究发现，生气时心脏血流比平时增加了一倍。生气时心脏的收缩力加强，心跳加速，大量的血液涌向心脏，心脏则需要加倍工作。这时就会出现心律不齐，心肌缺血，胸闷，心慌，甚至诱发心绞痛和心肌梗死。

2. 肝脏比平时大了一圈。生气后最先伤的就是肝脏，所谓“气大伤肝”。如果经常生气，就会出现肝病，甚至是肝硬化。也有研究显示，生气时肝脏要比平时大了一圈。而在中医看来“怒伤肝”，生气导致肝气郁结，肝胆不和，很多人生完气后都会出现两肋疼痛和肝区疼痛。

3. 免疫系统罢工六小时。生气也会损伤免疫系统，没错，人的情绪是由大脑分泌的多巴胺控制的。作为激素，多巴胺会影响身体其他很多激素的分泌。我们生气时大脑会命令身体分泌一种皮质激素，这种激素如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞的运作，让身体抵抗力下降，所以生一次气免疫系统罢工六小时毫不夸张。

4. 生气时肺泡不断扩张。很多人在最生气时肺部会痛，这是因为生气真的会伤肺。人在情绪冲动时，呼吸就会变得急促，甚至会出现过度换气的现象。

这时肺泡就会不停扩张，没有时间收缩。所以很多人肺部会痛，这也是为什么常有人在生气时会说“肺要气炸了”。

5. 生气时肠胃功能紊乱。你生气时胃也会生气，这是因为胃部血流量减少，供血量不足，胃肠蠕动困难，引发胃的“消极怠工”。

6. 生气后乳房会出现肿块。很多女人生气后，乳房会出现肿块，这是由于情志内伤导致的肝郁痰凝，也和生气有着密不可分的关系。另外，生气导致的气血瘀滞，肝郁脾虚，肝脾失调，也是乳房肿块发生的重要原因。

7. 生气甲状腺分泌过多激素。生气时会令内分泌系统紊乱，使甲状腺分泌的激素过多，甲状腺是身体中参与新陈代谢的重要器官，当你感到热血沸腾的时候，就是甲状腺受到刺激了，久而久之就会引发甲亢。

8. 生气皮肤会长色斑。美国的医学人员对 5000 名脸上长色斑的女性进行调查研究，结果显示，当她们处在情绪低谷的时候，任何药物对色斑的治疗都显得不尽人意，而当其中一些女性的人际关系得到改善时，她们的色斑可以不治自愈，医学人员分析道，当人生气的时候，血液大量涌向脸部，这时的血液中氧气少，毒素增多，而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。

二、如何管理好自己的情绪？

人有七情六欲，出现什么情绪都是正常的，比如说路上遇到老虎，你能不恐惧吗？失恋了，你能不情绪低落吗？亲朋好友离世，你能不悲伤吗？我们是人，又不是神仙，情绪波动在所难免，但是中医讲究平衡，凡事都有个度，过度了就是病了。所以对于情绪，我们要做到觉察、接纳、面对。那么我们如何觉察呢？任何事物的发生都是由量变到质变的，情致治病也不例外，我们看一下五脏在出现问题的时候都有哪些变化？

心藏脉，脉舍神，心气虚则悲，实则笑不休，心主血脉，神是依附于脉的

存在，心气虚弱就会产生悲伤等类似于抑郁的症状，心气壅滞就会发生大笑不能停止的情况。所以心脏发生病变可能导致心悸，心烦，心痛，失眠，口舌生疮，发狂，昏迷不醒等症状。

肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒肝的作用是藏血，人体的魂被肝血充养，如果肝气虚的话，就会出现情志的证候，例如易被惊吓，如果肝气壅滞的话，就会急躁易怒，所以肝脏发生病变可能导致精神抑郁，急躁易怒，胸胁疼痛，乳房胀痛或窜痛，头顶疼痛，肢体震颤，麻木，月经不调，睾丸胀痛等。

脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，五脏不安，实则腹胀，腹长泛澀不利。脾主生化营血，如果脾气虚的话，就不能运化水谷充养四肢，就会导致四肢肌肉功能减退，也会导致五脏的功能失调，如果脾气实的话，就会导致腹胀，大小便不利等症状，所以脾脏发生病变，可能导致腹胀腹痛，不想吃饭，不消化，浮肿，慢性出血，内脏下垂等症状。

肺藏气，气舍魄，肺气虚则鼻塞不利，少气，实则喘，喝胸盈仰息。肺主气，它的作用是调整呼吸，肺气虚的话就会出现鼻塞，呼吸气短等，肺气壅滞，就会出现咳嗽，哮喘，咳痰，胸痛，发声变异，鼻塞流清鼻涕，水肿等症状。

肾藏精，精舍志，肾气虚则厥，实则胀，肾的作用是藏精，当肾阴虚衰，不能温煦四肢就会出现手足冰冷的厥逆症状，如果肾被邪气侵犯，会导致水湿在体内聚积，会出现腹胀的症状。肾脏发生病变，可能导致腰膝酸软，耳鸣，耳聋，牙齿动摇脱落，水肿，呼吸气短，男子阳痿早泄，遗精，不育，女子经少，闭经，不孕等。

五脏虽然在生理功能上各有所司，但他们的活动不是孤立的，通过经络的联系，五脏相互协调，相互配合，共同维持人体正常的生命活动，在病理变化上也相互影响。

接纳

身体一旦给你发出了信号，我们一定要接纳，重视起来且不能麻痹大意，一拖再拖。我的一个朋友，也是一个小有名气的企业家，为了让公司尽快上市，是各种的透支，你啥时候见他总是熊猫眼，一脸的疲惫样子，他说每晚只能睡 2 到 3 个小时，事情太多，也睡不着。我也总是劝他脚步要慢下来，可他总是说呀，等公司上市了，事情忙完了就好好的休息休息，但可悲的是，公司还没有上市，他却倒在了办公室里，再也没能起来。

面对

林清玄说呀，真实的人生都没有人能拿 100 分，工作不会 100 分，爱情不会 100 分，婚姻不会 100 分，人际关系不会 100 分，健康状况不会 100 分等等。他还说，人生不如意十之八九，应该常想一二不思八九才能事事如意。

三、中医对情志疾病的认识及解决方案

《黄帝内经》中指出，“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风，人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”“精气并肝则忧，并心则喜，并肺则悲，并肾则恐，并脾则畏，是为五精之气并于脏也”等，将情志活动与五脏生理功能紧密联系在一起。

医圣张仲景在《伤寒杂病论》中也注意到，情志致病的问题，并在书中首先提到了郁证及郁证相关的病脉证治。如神志昏迷，精神错乱，不得眠癫狂，惊悸，谵语，还有因七情刺激而引起的或以情志病为主症的百合病，梅核气，脏躁奔豚气，虚烦不眠等，并且都给出了很好的治疗方案，有些方子我们现在在临床中还经常用。

金元四大家的朱丹溪认为情志因素是致病的主要病因，情绪变化过极引起脏腑病变，引动相火妄动，而耗伤阴津，气机郁积，脏腑失调，导致“六郁”，所创制的“越鞠丸”是治疗瘀郁证的专方，为后世治疗郁症提供了理论依据和思路，对治疗心理和身心疾病具有重要的指导意义。

明清时期的医家对情志致病的认识有了更大的发展，理论也更趋去完善。通过临证发现，情志致病少有单一脏腑，单一病机所至，多由脏腑失调，气血津液失合杂而为病。其中肝气郁结，肝火亢盛，肝郁脾虚较多见，药物治疗辅以情志调护，是明清治疗情志病证的最主要的措施。

现代医家通过对于中医古籍和现代疾病调查应用的研究认识到，随着医学模式和人们健康观的改变，情志病已经越来越多受到医学界和各学者的重视，对此很多学者展开了关于情致病的研究工作，并取得了一定的进展。就理论研究而言，中医古籍中详细阐述了情致病的机制，病因，病机等，建立了理论假说，现代理论研究是在原有的理论基础上提出质疑和挑战，进而促进了对情志病的认识。就临床实践研究来说，各种情志病症的治疗方法各有其优势，中医的心治和药治，一人一方，注重个体化差异和中国人的情感方式取得了很好的成效。

四、健康的真谛是什么？

前一段我在网易新闻上看到说深圳精神病院的病人人满为患，医院病房一床难求，住进去的人都是老板，医院精神科在接受记者采访时表示，来这里的病人当中几乎都是因为失眠，抑郁，焦虑而来院就诊，希望通过医生的干预回归正常。

我也感触很深，你说我们工作的目的是什么？我们的初心又是什么？尽管疫情持续三年，生活压力一天比一天大，这里面有没有我们自身的原因？是不是我们日常生活中想的多？既要，又要，还要永远不知道满足？

那么健康的真谛到底是什么？我们经常说，财富是0，健康是1，没有健康再多的财富也是徒劳无功的。北京两会刚刚结束，我也利用几句金句和大家共勉，我们未来最值钱的三件事，第一就是我很健康，二是我能让别人健康，三是我正在传播健康的路上。

作为一名医者，我也给大家几条建议：

1. 睡眠很重要，睡眠不但让我们容光焕发，睡眠还可以提升我们的免疫力，让我们不得病，少得病。

2. 经常听听轻音乐，放松一下我们紧张的神经。

3. 锻炼身体，一定要适可而止，身体是不能透支的。

4. 代代花，玫瑰花，经常泡水是可以解郁的。

5. 人体有一个解郁法，就是太冲穴，建议你实在胸闷气短的时候可以经常按一按这个穴位。

6. 建议大家闲暇时可以翻一翻《情志管理》这本书，相信会对你的健康有一定的启发。

最后祝愿大家都能有一个健康，幸福，快乐的人生！

《马洪基金会专刊》是深圳市马洪经济研究发展基金会编印的内部参阅资料。

- ◇ 读者群为基金会上级领导部门、理事和名誉理事、智库百人会专家学者及其他机构、企业的高层管理者。
- ◇ 主要内容为重大研讨活动、论坛、沙龙等学术交流中富有价值和启发性的综述文稿及学者文章。
- ◇ 稿件来源以马洪基金会及智库百人会的专家智者为主，同时也广泛欢迎社会各界专家学者积极参与。

地 址：深圳市罗湖区银湖路金湖一街 CDI 大厦 4 楼 邮 编：518029

联系人：林洁漫 责任编辑：吴泽婷

电 话：0755-82470728 电 话：0755-82470650

网 址：<http://www.szmhf.com> 微信公众号：szmhf01

