

花甲仍少年， 国学润人生

□高林/口述 杨小梅/整理

一头乌黑浓密的头发，身姿挺拔，面色清朗，精气神沛然……初见高林，很难将他与“花甲之年”联系在一起。后来得知，作为物流企业高管，他还经常受高校、企业等邀请分享国学智慧及其在企业管理中的运用，有一众追随他的粉丝，妥妥的跨界精英。

有什么养生秘诀吗？跟货物、设备、轮船等打交道的你，独到的国学智慧从何而来，又是怎么运用到企业管理中去的？盛夏午后，在他可一览三江口城市风光的办公室内，面对笔者的诸多疑问，高总娓娓道来。原来，一切答案，都藏在他日复一日学习、坚持与体悟之中。



高林

1 良好生活习惯，助我保持年轻态

先简单介绍一下我自己。我老家在上海，大学就读于武汉理工，学的是港口装卸机械专业。毕业分配来到宁波北仑，成了一名新宁波人。

物流，一直是我安身立命的事业根基。1980年，我就踏入了港口物流行业。刚工作那会儿，我被分配到浙江北仑港建设指挥部生产准备处，扎根港口一线，历任调度、商务、库场管理等岗位。后来，我受委派担任合资企业总经理。眼下，我身兼集团管理工作，同时统筹物联网科技、仓储、国际物流等多条赛道经营。

你问我为何这把年纪，还能保持好的身体状态？还得从年轻时说起。那时，加班加点是常态，甚至经常通宵作业，长期透支的身体，总是处于疲惫状态，让我早早警醒：这样下去不是办法，自己的身体还得自己注意保养。

如果说我有什么养生秘诀，那么

第一条就是重视健康。重视自己的身体感受，建立养生意识。你得做些什么，让自己的身体始终处于良好的运行状态。

下面是我长期坚持的几个日常生活习惯分享——

一是每天清晨醒来，我不会骤然起身，会平躺在床上，先用五六分钟完成一套自创的头部保健操：双手横向提拉面部肌肤；食指按摩鼻翼两侧，养护呼吸道；揉捏耳根，疏通气血；按揉头部舒缓压力……最后舒展四肢，平缓起床。

二是每天做第五套广播体操。这一习惯，从读小学到现在，我从未间断。我的手机上就有这套体操的背景音乐，在家里、在公司或者出差在外，不需要器械，不需要花太多时间，只要音乐一放，哪里都可以做起来。读机械专业的我最明白不过，机器长久闲置容易锈蚀，过度运转又会加速磨

损。人体也一样。每天做一套广播体操，可拉伸韧带、疏通气血、调理体态、延缓关节劳损，甚至提振一天精神。日复一日，守住身体的柔韧与活力。

三是每天适度饮茶。上班第一件事，烧水沏茶，成了我的一种生活仪式。宁波地域湿气偏重，不少人肥胖、处于亚健康状态，我觉得根源在于湿浊淤积，单纯靠节食难以治本。在我看来，存放多年的熟普、滇红温润养胃，可祛除体内湿气，长期品饮还能调理身心。我极少服用人参等滋补品，在我看来，人体是一套精密运转的系统，没有特殊情况，依赖外物进补，反而会让自身机能退化，催生各类亚健康等问题。

著名投资家查理·芒格认为，真正拉开人与人差距的，往往是那些日复一日的微小习惯，依靠时间形成复利效应。于养生这件事上，我也深有体会，并且躬身践行。

3 实业立身，国学修心， 养生致远

回过头来看，四十余年的职场历练，让我深刻体会到：企业运营既要严守规章制度、工艺流程、安全标准，又要灵活沟通、协调平衡。这些经历，不仅让我懂得了如何管理，如何搭建团队，进行成本管控，优化组织协同，同时也让我读懂了“外圆内方”的实际价值与作用。我的所谓国学智慧，不仅从书本中学来，更是从一线实践中提炼而来的。

我喜欢用设备运行规律来类比人体养护的重要性，前面也说了，设备长期闲置，容易产生锈蚀，持续超负荷运转，则会加速损耗。经营企业 with 养护身体，在逻辑上也是相通的，应循序渐进、把握尺度，摒弃急功近利。

可以说，国学思想串联起了我的实业经营与日常养生。儒家、道家思想指引我应该顺着身心节律做事；“乾卦六爻”教会我职场中的进退法则；而秉持“外圆内方”的处事准则，则减少了管理中的人际内耗。

以实业立身，以国学修心，以养生致远，三者相辅相成，缺一不可。

现在各种原因吧，不少年轻人深陷工作生活的压力与焦虑情绪中，为此，我常常在授课中分享四点感悟，这里也分享给大家：

第一，学会沉淀蛰伏，不必急于一时出彩，打磨能力远比短期风光更加重要；

第二，与人相处应该常怀共情，坚守底线同时灵活处事，以减少不必要的冲突；

第三，建立稳定日常习惯，养生不必追求昂贵方式，规律作息、适度运动、静心品茶，日久自有收获；

第四，读书重在践行感悟。不必死记典籍条文，应常怀利他之心。人和，则万事顺遂。

2 传统处世智慧，教我“外圆内方”

为什么我会去学习传统文化呢？1998年，我调任宁波港中日合资企业总经理，频繁被公派赴国外学习交流。在国外的见闻，令我深受触动，比如一生创办了五百余家企业的涩泽荣一，倡导“《论语》与算盘并重”，即道义与盈利不可偏废；稻盛和夫依靠阳明心学“致良知、知行合一、利他自省”等思想，缔造了两家世界500强企业……

海外企业家将中华国学智慧用于经营，创造了经营奇迹，而反观那时候的我，身为本土职业经理人对此却知之甚少，我的内心倍感惭愧。由此，我开始沉下心来钻研传统文化，一直持续到现在，将优秀的国学思想融入到企业管理实践中。

现在，不少企业包括上市公司邀请我去讲课，其中我讲的《易经》乾卦六爻，便是广受好评的内容之一。在我看来，《易经》中的“六龙行天”描摹了一个人从起步、成长、得志、登顶直至知止的完整人生轨迹，同样对应企业发展的六大周期：潜守、起步、慎行、蓄力、腾飞、知退。

初九，潜龙勿用：龙潜伏深渊，

不轻展锋芒。对应职场新人、履新管理者，切忌眼高手低、急于表现，应当沉下心熟悉业务、摸清环境，沉淀能力。九二，见龙在田，利见大人：能力初步展露，易得贵人扶持。积累之后适度展现价值，方能抓住机遇，以德立身，获得他人认可……上九，亢龙有悔：登高不知止步，盛极必衰。身居高位切忌刚愎自用，凡事宜留有余地。

从国营企业到合资企业再到民营企业，我曾接手多家企业的管理工作，一方面外部市场竞争激烈，另一方面内部人际关系盘根错节。也许，我正是依靠“潜龙勿用”的沉稳心态，循序渐进地梳理团队、开拓业务，将经营效益做上去。

传统文化，也教会我“外圆内方”的处事理念与方法，这也是我外出分享的重要内容。

内方，是根基和底线，代表制度、标准、安全红线、岗位职责、生产目标与做人原则，不能随意妥协退让；外圆，并非圆滑处世之意，而是代表了包容共情、柔性沟通、换位思考、灵活变通等处事的方法。

我经常举这样一个例子：盛夏的车间，任务繁重，管理者一味举鞭赶工，极易引发员工抵触情绪，导致生产停工甚至人员流失，这便是“有方无圆”。成熟的管理方式，应当刚柔并济，提前协调工期，备好冰水、绿豆汤、防暑物资，合理安排轮岗休息，先体恤一线员工的辛劳（外圆），情绪疏导之后，清晰明确产量、安全规范等硬性要求（内方），内外平衡，矛盾自然大幅减少。

为此，我给基层管理者设计了一套简易的自省三问，每日可自查：

今日是否放松标准、纵容违规，失守管理底线？（守内方）

处理员工矛盾、安排加压任务时，是否简单粗暴，缺少倾听与共情？（行外圆）

管理尺度是否失衡，要么过度纵容，要么一味严苛，有失中和之道？（方圆平衡）

在传播国学智慧的过程中，我喜欢把古籍中的思想转化为生活和管理中可用的具体方法，立足工厂、企业真实的管理痛点，给出能够落地的实操方法，因此还是蛮受欢迎的。