目录

02-05 第一章、概述与发现

02-23 第四章、睡眠与企业

23 二、身心健康状况与睡眠

38 三、居住环境与睡眠

第五章、中国企业家睡眠调查

第六章、中国企业家睡眠改善路径

福布斯（Forbes）是全球著名的出版及媒体集团，成立于1917年，《福布斯》杂志于1917年创办全球财经

最早总发行有40万份读者，集团同时出版《福布斯生活》、《福布斯女性》等多本杂志。

1

Á '

,Ž,M ’ ä *L"h80 < ÷BO ù ËJ¬

Z * . G ã,Ž,MA0 T4! Ó

e.k GA0 U• ‰ u(´ *L"hBUFü ¥.¼ LUŽ

e,Ž,M 0Î)3

e*L ª € ®A0

e*L"h æ <@Ý ,

Z * . G ã,Ž,M'¦ ® n T þ(Ý

e Z * . G ã,Ž,M ’ g £ : RFú

e ›Ez4g | SñFþ,Ž,M

eB² w • Z * . G ã@Ñ@ó],Ž,M ž ú7 +± à0ƒ ¹ . G3ü9R'ã â

e Z * . G ã U f ±7 >,Ž,M æL• jFü E¬Fô*U"µ ® æ <U‘ ¯ :*U ¶,M8œ'–

e U f ±,Ž,M æL• Z * . G ã ›Ez M4g @ G 4 B

e9• ,J¬! $ & 0 ,Ž,MBUFü !P

e r mB·P 3ÔU‘,Ž,MBUFüB·P

e Z * . G ã4g | &” ÷Dý Õ)7!,Ž,MBUFü 8Kz

e 6 ã Ú ÷ ¡BÐ'^ ª &,Ž,M 6/ ® < v

e3ü e ' ' * \ Z * . G ã,Ž,M+±Fú>® Õ-º 2M

Z * . G ã‚Ž‚M 4 •+ª+Û “

-A/£=• ;U‘ . G 1 » Kë # LU‘ . G ã+±‚Ž‚2Y•5iToÀDtW@u A´ÜT. G ç0

Z * . G ã‚Ž‚M 4 •+ª+Û “

Z * . G ã‚Ž‚M 4 •+ª+Û “

&Ù I+± . G ã : • G •

.

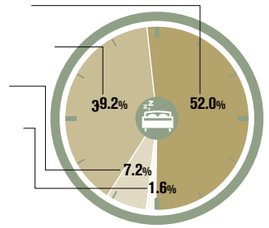
% -

% -

. G ã 7 ·7 ’,Ž #J¬

3

3



u,Ž #J¬

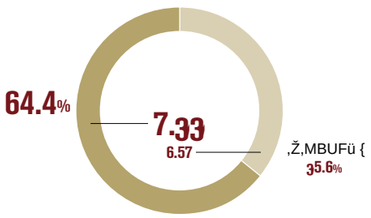
> » 3lÌ

3lÌ < #

< #

B²Dô < #

. G ã &,Ž,MBUFü+±7 >@ñ $



¡T± & » Z * . G ã,Ž,MBUFü+± ž ú

. G ã+± =&Ì Ó ž ú,Ž,M #K! 3Fz

a T ^ - ã * D M U 5 - A Ñ - ¬ ì (- K h %

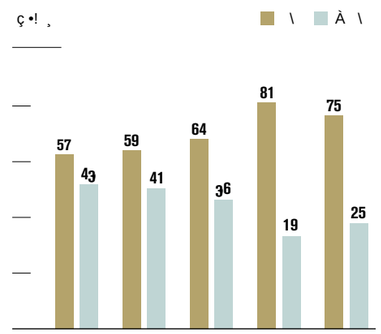
Ž ¶ - µ f 1 Ç ç U 5 - D M ÿ ß r 9 5 - ¬

ì P _ f – H h ‹ I] # ã * D M ö ‹ - A Ñ - ø Ô

Ç \ Ø ; - ä ¡ á = ? [ÿ Á ß r - „ ÿ ' - P _ {

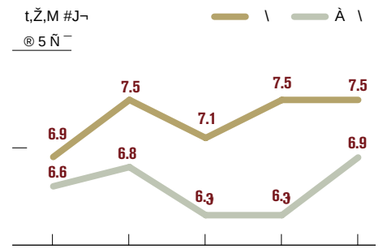
- Ç ù ® ; Ø ¬ ì h

: 9 ¡T± â . G ã+±,Ž,M'ã â



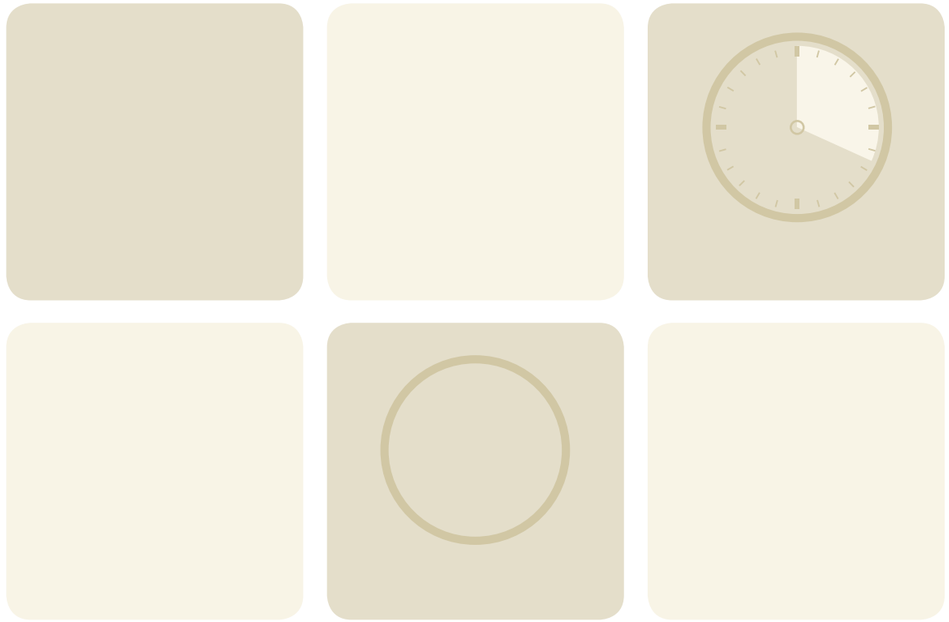
7

: 9 ¡T± â . G ã+±,Ž,M #J¬



7

-¹+± ‰ Dô ;U‘ +± . G ã GE6 U • X=’ r,Ž,MU‘ – † +± . G ã FE6 4 4 6&” e ‰ œB¤ · ^ ! . G ã +± =’>ö #J¬ T G Ô c U < # ²U‘! G,Ž < #+± . G ãB²Dô w • !



×ŽMÊ T?ÄFÁ MÊC¹ 1"-‘C

e . G3ü9R'ã â,! Ò ž ú Z * . G ã,Ž,M

e Z * . G ã m ‹=y G &,Ž,M ž úD° T

e . G þ ,Kc â >ñ N : 9U‘ . G ã,Ž,MBUFü 6 /

e Z * . G ã ‰ N < ;,Ž,M+±,% TUŸ ¸ òCÙ ß+± Z * . G ã,Ž,MBUFü | {

e ‰ æ < ZU‘Fô À T k < . Ó+± Z * . G ã,Ž,MBUFüD°P

e +± Z * . G ã 6 A +± KLU‘59 +±,Ž,M #J¬ ¹BUFüB²Dô!Î 6 A /` Ç KL+±

Z * . G ã

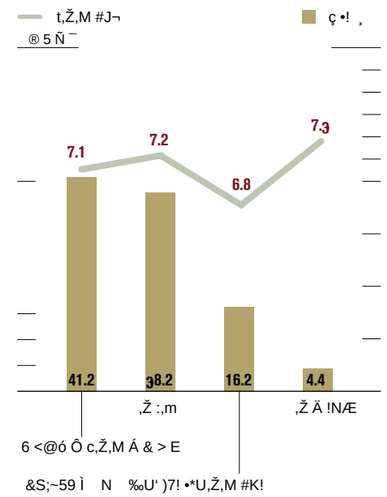
e Ë(Ý Ç E*', 46* 6 u ý t . G ã,Ž,MBUFü

» . G ã*L"h æ < ;=y g N <+±-A/£U‘Dþ ¡ ' - ø=Ø ý 7 /8 ! @ç \ & » . G ã ¥ .¼ 4 •+± Ï@ÕU‘E \ & » e=y g N < Q £ *L"h • +±-A/£U‘ 6 Ö » ç þ(Ý "8L• 8 T+± Ý ž U‘ s6^0- ,]BO Î=y g8ä ÄBO ù+±=•L•@Ñ- U‘ Ï@Õ ! g)3 +±*L"h . Ó >ï " & »*L"h ¥.¼+± ðE U‘ ÷ & »BO ù/ 2\+± [Ö !A0 k.gU‘ U . G ã+± : 9 þ ,Kc âU‘ +±,Ž,MBUFü u(Ý ' - Ç+± /U‘59 m 1=y G & £,Ž,M Œ 6 ž úU‘ s GL# [; l] Ô G+± Z * . G ã,Ž,M #J¬B²Dô CBe ;N=N› G ! . G ã & » . G mL• a CF (Ü °+±$ < Ó Œ,! Ò ž ú £ ð)3 ¶ • ¹,Ž,MBUFü ! 4 G ¸ òCÙ ß VE€F™ +± Z * . G ãU‘ ›Ez,Ž,MBUFü : ¯ 4 G À T k < ‰ N <+± Z * . G ã !

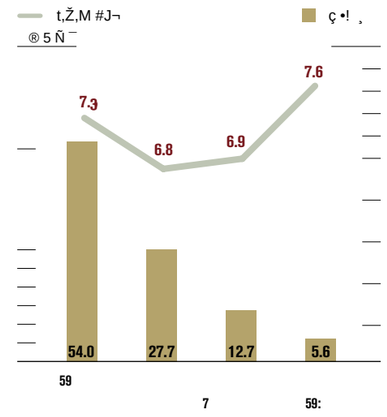
3ü9R Kë #U‘ T G • . G ã G3ü ³,Ž,MKÉ-ºU‘ £ A 6 <@ó Ô c,Ž,M Á & > E

Â ½ - × [D M % “ O f P - Ö G , - ¬ ì ‹ - ? J Ž { D M þ Ñ £ ¬ ì (c “ O f - % à ¸ × e h - × [D M ˜ „ à § “ - v H - ½ q U Á m Í 9 5 - ¬ ì - c x ^ Ë § - G b h

™ % 1 » KëKc â . G ã+±,Ž,M'ã â



™ %+õ V'ã .L‹ e)3 # . G ã+±,Ž,M'ã â



- 7-0

% -

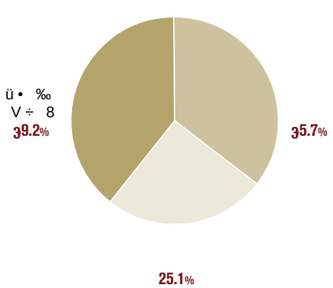
-0 79

– %--

--

-

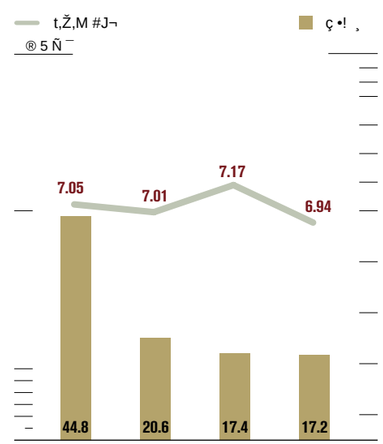
ü • ‰ #J¬ ;,Ž,M



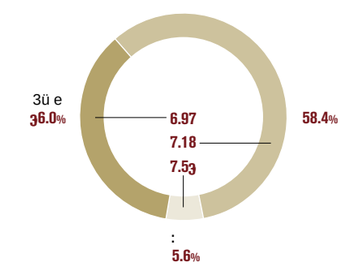
¸ òCÙ ß52 t,Ž,M #J¬ -- U‘ VE€F™ ¬ . G ã,Ž ‚MBUFü*’

%/Y à¸×-éÔ„×[DM- \b\}{Á ~jtgaI \gG© _g—õ•ÒÁÝÓ - ×— õ•Ò‹JÓ Ç95-¬ìÑ ©qâz h? ~ jt-Ó Íã ²haI \ØG© _-×[DM¶ Ç,p«Ê-¸¬•a ¬ìÑ h

‰ æ < ;,Ž,M



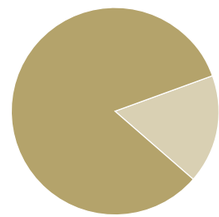
. G ã ‰59 h Õ ÕE C4V- ,Ž,M #K!



+± . G ã=•.gU‘@Î ? • ó s ”=y :BàU‘ +± ¸Ž,MBUFü Œ*’

à ¸ I] - A Ë ã é q W ¬ ¦ ½ z Á » £ Œ ¬ ì Ñ é U U 9 h A Ë ã é W G ½ z » £ - × [D M % à ¸ × e - × 9 5 - ¬ ì Ñ Ó ¦ © q h A Ë ã é ” » £ Š H - × [D M e - × Â ½ 9 5 - ¬ ì Ñ Ó ¦ © q h • V - 9 5 - \ Ó ¦ & D - o m ÷ - ½ Ç ¬ ì Ñ h

6* S Ë(Ý Ç3ü9R, 4 ;,Ž,M #J¬



4

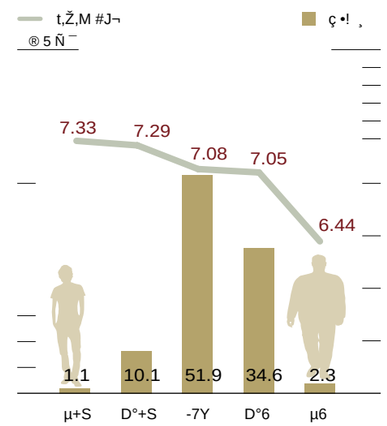
à Ç Z * . G ã4Ñ €,Ž sP {+± 2M \ G æL•+±U'E £ Z : ò 6 '7 C U+± ž úU'E 2 . G ã7 CØ+± Ì !

Y0 û*L"hM³ +± W æL•50 ³ ž ú Z * . G ã,Ž,M+±,% 2M !NÃ uU'CØ ð ' ä \ 2(. G ã,Ž,MBUFü+±*L)3 '-m ! > þ(ÝU'5Ò6 8œ'– ÊBƒ Ç ' ä)7!+±1ë È : r!È ÷B²BL8¤+± ð)3 ¸ ÈF* 6* \ . G ã+±,Ž,M m x ! £ NU' W ç*L"h • & . G ã,Ž,M ž ú T !E/ €+±Dý ÕU' @î - Ç #J¬+± v&" 1 ÷>ñ ¸+±N›N U' & » ‰3n +± . G ã 'A!;ª &cD°Kë Ë(ÝU' ¡ & f ±,Ž,M < vFú T ! ' CU'4»$ +± ã Ú ¡BÐ'^ ª 67¯ c+±.k Ñ"h ÕF* \ ðE ,Ž,M+±7œ æU'59M¾3n+± ' C ' * F G • ž • e+±,Ž,M ! º NU',Ž,M(Ü °+±E6 ;,Ž ,M €O¹ ó : 3 ! r |] " Ñ ¤*G7 · a+±])3 z4›F* G = g6* S ¶&c ',M+±4E*^ ! - ;U' . G ã+±7 >@Ñ- ¹ &,Ž,MFú>® T+± ³? Œ G &$‰/(T C] f *L"h • U'E 59 &,Ž ,M Ô*L ž ú !

€ .B·6 B· Õ-º,Ž,M

à ¸ l] - ¬ ì Ø @ ½ ¸ ¬ 9 û h * / × J þ c - D M @ i × Ò | - ” A ½ à { µ J - D M Ò Ÿ - ‹ • a ø Ô - ¬ ì h» | - D M ä 0 ¬ ì P _ Á tP< ¨ | - D M ä 0 ¬ ì P _ Á tP < @ J ö - D M S ¬ Õ ¤ @ ä 0 ¬ ì P Ñ - Á tP < ¨ Ÿ - D M ä 0 ¬ ì P Ñ Ñ J Œ ò " ? › Ÿ - D M - ä 0 ¬ ì P Ñ Ç ¤ @ « ä - Â ½ tP h @ Ø ¬ ì P Ñ ÷ Y 9 9 * h

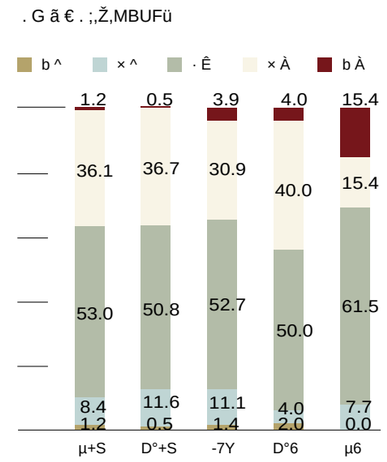
. G ã € . ;,Ž,M #J¬



€ . |6 +± . G ãU',Ž,MBUFü ; k 8#þ

@ Ò Ÿ - D M ¬ ì Ñ A Š Ê @ ¨ | i × - D M h › Ÿ - D M ¬ ì Ñ u › ½ v - 9 y Á - ? ¨ | - D M ¬ ì Ñ u › ½ v - 9 y Š Ù ^ h ¶ V ^ v - Þ o Ÿ @ f , ¬ ì - 9 w 9 Õ µ J h

. G ã € . ;,Ž,MBUFü



h*Ä8œ'– ÊBƒ &,Ž,M ¤ 6 ù > ‰*U

\ Á × [ä > G b - þ ÷ 3 - ~ Ž { D M % ¸ Ð ;

× Š » 9 › » 9 L 8 - - ø Ô - ä 0 ¬ ì P

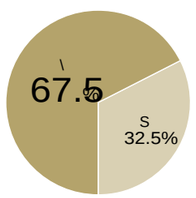
Ñ ¨ Á ¬ Õ ä 0 ¼ - ¬ ì Ñ , - ö e 9 y ¨ â h ” L

8 ½ O ¨ - D M q l Ž Ž ¬ ¬ Š , h » 9 L

CØ ð ’ ä'ã â ;,Ž,M 1ë.‹ ¸ È'ã â ¹,Ž,MK!+± 2(

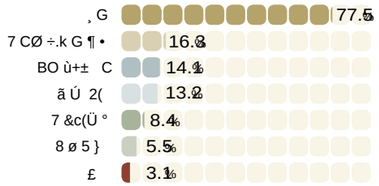
¸ È ž ú . G ã,Ž,M
¬ ì Ø â 2 ê ÷ - 9 * é Š ^ { h \ Á ý ê ¨ ß - • @
µ J - ¬ Õ - D M ^ ê ÷ • a ¦ ø Ô - ¬ ì -
- D M ² Á ê ÷ ¬ ì • a ~ h

. G ã \ S L] ¸ È

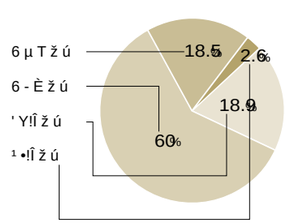


¸ G \ . G ã ¸ È+±NÃ>® ’#½
D M - ê ÷ § ÿ þ 9 f a D - Ù ^ - D M ²
Á a D f ê ÷ - Ã J § ÿ h 9 . + (þ Å Ž - 9 - •
¾ U Ì - 9 c + M ^ 9 * - 1 à - A f D M Ó ¦ — â
½ ½ Œ - 3 ù b ó h ø - ê ÷ § ÿ Ö › z J ‹ - Œ
´ g ® ; • * [Ë š ï ƒ § - á ° Ó Œ º q U ± ± h

. G ã+± ¸ È ’#½



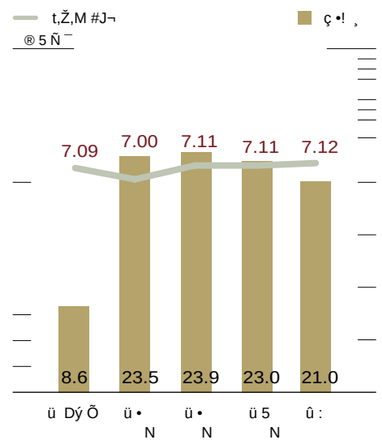
¸ È &,Ž,M+± ž ú



W ç*L"h • ;,Ž,M Dý Õ ;,Ž,MK!+± 2(

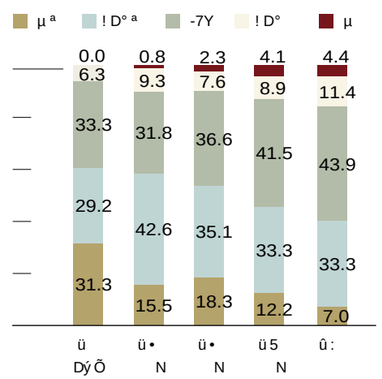
Dý ÕM¾(´ {+± . G ã t,Ž,M #K!/:J¬
% × [- ^ Š ö - D M 9 y › â - Ù ^ ü { µ J h
þ œ D M J ã Â ö t P - à { µ J - D M J ã
t P - ö z Š ¦ - ‹ l Ð Š À É < h ^ ä 0 ¬ ì P
_ l - ö Ü y • Ø – - ¬ ì P _ / U ½ Š ~ - Š ö
- D M ä 0 ¬ ì P _ S Ñ - Á t P h

Dý ÕM¾(´ ;,Ž,M #J¬



:Dý Õ+± . G ã,Ž,MBUFü
á ž ¬ ì P _ Ñ - ” ^ Š ö - D M ¬ ì Ñ — S
½ - Â ½ - D M ² Á 9 5 ¬ ¬ u › , v - ¬ ¬ 9 ¨ ½
- D M 9 ð z - ¬ ¬ u › ½ v - D M A ½ h
U Y - Ì ¸ ö - D M × - - ® Ì ¸ ¬ ¬ › , -
Â ½ - ® ¬ ¬ u ¨ ½ v - È ½ ® ² Á 9 5 ¬ - u › ½ v h

Dý ÕM¾(´ ;,Ž,MBUFü

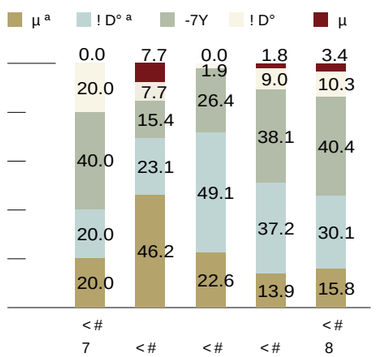


Dý ÕE/ ÓU‘ @î ü • < #Dý Õ #J¬ &,Ž,M - 6 V

Ì ã ö P Ñ % t P c - D M - ä 0 ¬ ì P Ñ Á t P - -® ²Á¬ì Ñ u › , v u 9 ¨ , v h Ì ã ö P Ñ % t P µ _ - D M - -® ^ ¬ ì Ñ u › , v - -® ^ ¬ ì Ñ u 9 ¨ , v - f 3 Ó * / × ¬ ì Ñ S , - h • V - q l ö ' ¬ ì Ñ , - ö P Ñ “ i × ” þ ¬ ì ½ h

Z * . G ã GKó Z U Ñ ² ‰*L"hU‘ ›Ez4g | &” % • ³ E - \ ; d X 7 - X ¿ - × [D M ^ Š ¬ { ¸ C ~ % › ¬ { ¸ C ~ % h Ì ã ¬ { ¸ ~ P Ñ % t P - D M S ' - e - - D M Ì ã ¬ { ¸ ~ - P Ñ 6 È % t P c 7 - ß Ò h

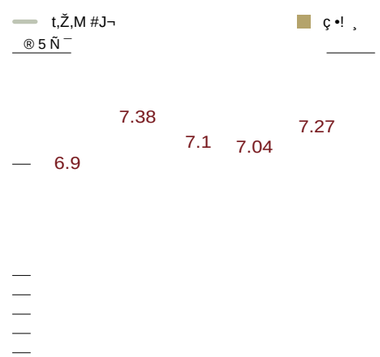
Dý Õ #J¬ ;,Ž,MBUFü



û : C µ > Ò &”+± çU‘ t,Ž,M #J¬ -- A,Ž,M BUFü ; k

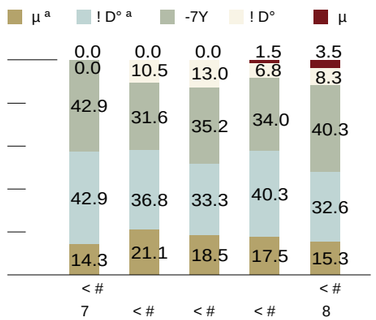
^ Š ¬ { ¸ C ~ % - × [D M 0 9 5 - ¬ ì ‹ Š © q h ¬ { ¸ ~ Ü y % Ì ã Y X ¿ - D M ¬ ì ‹ S , - ø Ô × c -® ¬ ì Ñ 0 Áu › , v u ¨ , v - ² Á 9 5 - ¬ ì Ñ u ¨ ½ v u › ½ v -® Â ½ X ¿ h

v&” 1 #J¬ ;,Ž,M #J¬



Ò v&" 1 #J¬ ;,Ž,MBUFü = •!
^ ¬ { ¸ C ~ % P Ñ § I - « Ì ã t P ¸ ~ P
_ - D M ¬ ì Ñ S Á ß ï g ? ® © q - 3 ´ È ½ ® ^
¬ ì Ñ u ¨ ½ v u › ½ v h Ì ã ¬ { ¸ C ~ % P Ñ %
t P µ E t P c 7 - D M - ¬ ì Ñ u ¨ ½ v u › ½ v
- ® œ 9 y = I A â h

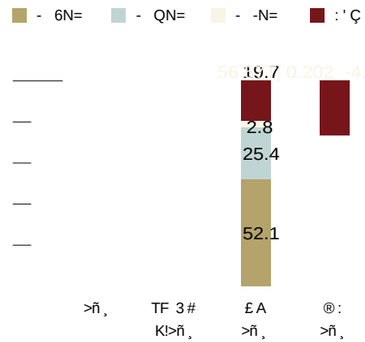
v&" 1 #J¬ ;,Ž,MBUFü



’ ä+±*L"h æ <,%D²,% =U‘N›N >ñ ¸ \ . G ã7œ ª,Ž
,M+± '-m
^ Ø ¬ , \ Á ® @ / ; à » x - ˆ - U Â \ ° &
Á I h
› ' D M • \ + “ ¨ ' - ä Ð ¥ É Š R - Š G
x - ‹ 6 U Ì Á • a ¬ ì % @ + ¬ ì Ñ h Š R G x -
D M - Ù ^ - ® G J ¸ à œ h Š R & Š G x -
D M - Â ½ - ® G « ‹ ù œ Ü y - ~ Ž { ® Ì
¸ È ½ - ï œ Y œ h e * - ø Ô - ¬ ì ¿ œ A Š À É < h

N›N >ñ ¸ ; S & ^ #K! ž úD° TU‘ 6>ñ ¸ +±N›N
• +± . G ã | » ,Ž
Š R G x - D M % Ì È Ì P _ = ¬ , -
® œ 9 y z < Š R … B Š G x - D M % Æ P _ ¬
, - ® œ 9 y z < ‹ ù 9 y - % Š R ä Ð Š G x -
D M × _ 7 Ž ¦ < ? Š R & Š G x - D M × - Â ½
- ® G % ¬ ì - ã É P â = ° h U Y - Š R Š
G x - D M Ô - - ® þ Ò < % Ì ^ ² ” Ñ Î Û
\ - 9 ì Ì ¬ , - ® S ' - â z h

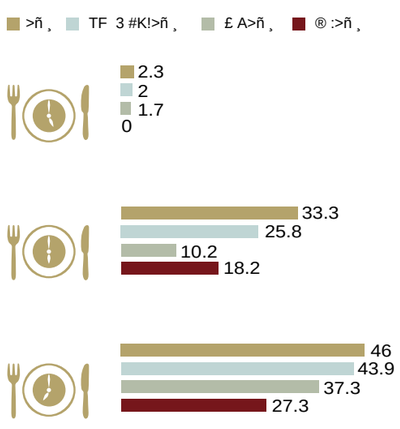
N›N • ; ^ #K!



W ç*L"h • ;,Ž,M N›N • ;,Ž,MK!+± 2(

N›N \ S>ñ ¸ Œ ; . G ã+±B¤ · #K! 2(ó 4
Š R G x - D M % 2 Ì = - ® œ 9 y z
- â Ç ø 3 Ó * / h Š R & Š G x - D M = P
_ ~ ' ¨ ¦ - Š R Š G x - D M J þ c % 2 Ì
= - ? ‹ Ã Ñ J Œ f À ¦ ø Ô ¦ Ð - \ P _ - X ² J G -
¬ ì P _ G Ë ² h

N›N • ;B¤ · #K!U•UŠUŽ

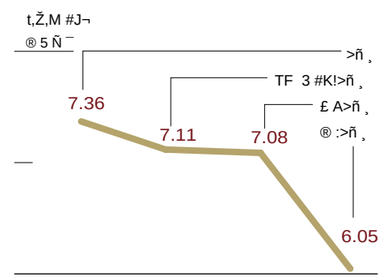


N *Ä C N =’ \ Z * . G
ã! D°Fú>ó+± ¨*L xE€U‘ s
›EzD° > û ¶,M+±>ÿ Ó è50;~N›
N K MÅ !

W ç*L"h • ;,Ž,M N›N • ;,Ž,MK!+± 2(

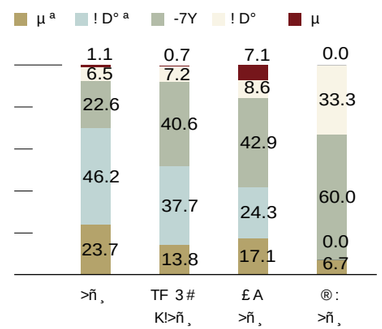
N›N ® :>ñ ¸+± . G ãU‘,Ž,M #J¬E { » t!a
Š R G x Ø – Œ ¬ ì P Ñ / ÷ ¦ 9 9 * - Š R G x -
D M ä 0 ¬ ì P Ñ Á t P -” Š R & Š G x - D M -
ä 0 ¬ ì P Ñ Â ½ t P - 1 Ç u ” , v - h

N›N • ;,Ž,M #J¬



N›N ® :>ñ ¸+± . G ã T G :6* û,Ž,M Z Ä] € È+±
• :
¬ ì Ñ b ó - ^ Š R G x ¦ & Š G x ÷ ÷ 1 Æ p | e h
Š R Š G x - ¬ - Š ¸ h % Š R G x - D M × - à {
µ - ® ^] Ã G = ² â ÷ ¯ - ‹ ù 9 y â Ç *
/ × ø D M h ? À ' Š R Š G x - D M = ² = · Ó
Ê * - à { µ J - ® ^] 9 5 - ¬ ì Ñ 9 ¨ ½ h

N›N • ;,Ž,MBUFü



6 ã Ú &‚Ž,M ¤ 6/ ® < v
M ^ % Ì ù ® - ® ; × ú Š ^ „ … - ì - Ç
D M § ² µ Ê V h % / Y à ¸ × - ½ Ù ^ J þ - { h D
M ² Á õ Š % ® ; - ± • ° - M ^ f ; - ß — h > ½
- D M ² Á - f % ö P - M ^ f % ; ×
e þ ¥ Á Ò h ? 9 Ž - Þ ö c - D M A ÿ '
Ó Ø M ^ ö ü J e ; h

ã Ú m S '+±#VNÕ ¹ ¶ • L & ç+± ò4 6 ; k+± ¶ Ç
‰*UU' ð ¬‚Ž,MBUFü ýP U'E -%æ Œ U • › 78ä Ä ³ •@î
% M ^ f – þ ¬ ì ƒ § ¦ ó • a J c - D M Ô - Ò
< ^ K # á ® - J É ; ½ Ù ^ - D M ^] M ^ ;
¬ ì Ñ - < â ½ - × J þ c - ® ² Á M ^ ;
¬ ì Ñ - Ç f u l Ð ½ v - h

ý È . G ã ã Ú)7!‚Ž,M'ã â :)3 U' - È ç*G7
L>ö ã Ú+± … UKh-º ³ +±‚Ž,M
7 ö ‹ Ý n ‹ - J ù ß 9 - • a • Õ T f Ø ü q e ¬
P - ¶ Ç @ g » x ± Š e - # K • = Ï h „ g c Š i ±
‹ - Ñ ? f À ¬ ì - q W à { µ J - D M M ^ # K
^ Æ K h h

ã Ú ‰ g*L"hFú ð+±Kc â

(, # LF* : \ B¤ ' # L

7 t þ , L

= ì # L

Ý °*y , L

.k Ñ ;,Ž,M ¤ 6$‰ U+±5•2(U‘7œ ª+± çKr 2(f
±,Ž,M
Á á { D M (” Ø ¬ ì µ _ 6 % - û * - / Y à
þ 9 Q » 1 P _ g D “ ¬ ì - • a h
á ž - D M 1 P _ õ 9 x - ” f -

| ²P 3Ô/8 Ó ;,Ž,MBUFü = •! U‘ X ² - 6 V »,Ž,M / Y à¸é Ô Ö Q » Á - Z ù Ø ¬ ì Ñ - 9 * h % ü a U - D M - ¬ ì Ñ u › ½ v - ö e 9 y Á - % â 1 í - D M ¬ ì Ñ u › ½ v - ö e 9 y Á h % a š - D M ‹ ù 9 y = Á h U â 1 - ¬ ì Ñ þ U “ ¬ ¦ < â h â 1 í Ç ¬ ì - ²Ç ü a U - ? a š Ã ² Ç â 1 í h

. G ã+± | ²1¨ ¸

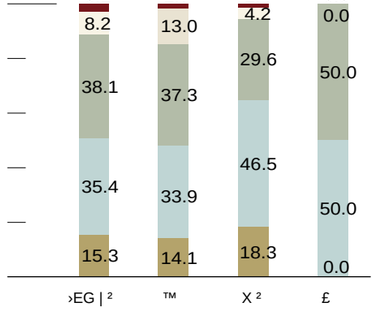
›EG | ² 53.9%

P 3Ô ™ 32.4%

X ² 13.1%

£ 0.5%

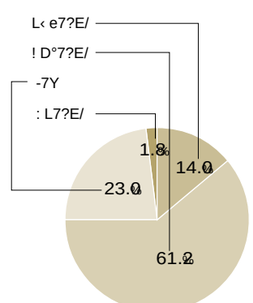
| ²1¨ ¸ ;,Ž,MBUFü



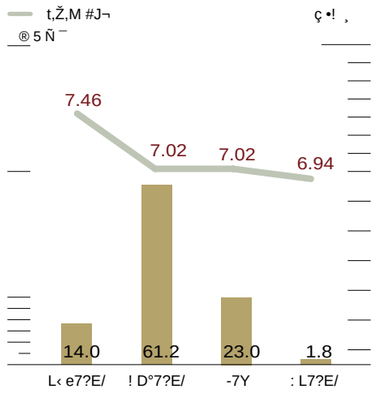
r |(Ü ° ;,Ž,M ¤7?E/ Ó ;,Ž,M

¤7?E/ Ó ;,Ž,M 2(ó 4U‘ îBU E7œ L>ö7?E/+±
¤ \7œ ª,Ž,M+± z ý
c ¬ì-ß9§Š ?ä-~' DM 9¨ßr
cq-...i- c - DM Á95OÒ ...i-c
h”·½ Á{µJ- DM²ÁøÔ-c) ›=Œ
–p±*...i Jö Š ...i-?‹Ž{ DM-ä0¬
ìPÑŒ¬ìÑ ¨Ó,...i- DM^K ƒ ¶h

. G ã & ¬*U ¤+±7?E/ Ó@ñ $



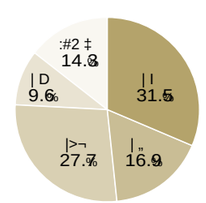
¤7?E//8 Ó ;,Ž,M



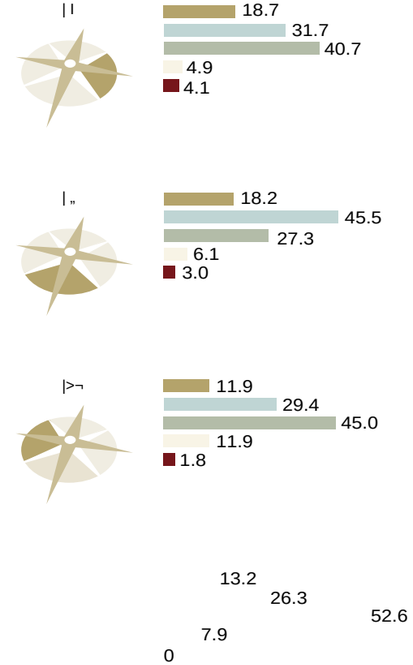
r |(Ü ° ;,Ž,M · a+±])3 z4› ;,Ž,M

· a])3 z4› | „ \,Ž,M+± - z4›
Á w P Î o D M ¬ ì É ; • a h = p Á à Ò Ê Ò :
- D M - ¬ ì Ñ ¨ = p 1 Ç ø Ò Ê - D M ÿ , - ø
Ô × Ù ^ -® ²Á95-¬ìÑ ¨âh Yf=p
ÒÊÒò- DM-Ï½ -®²^95-¬ìÑ -?
=pÒÊÒ"- DMÔ-Â½Š¦ -® 95-¬ì
Ñ ^]©qh

. G ã+± · a])3 z4›



· a])3 z4› ;,Ž,MBUFüU•UŠUŽ

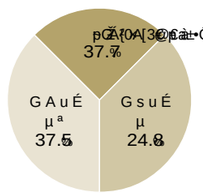


. G ã+±7 >@Ñ@ó ÷ &,Ž,M+±@Ñ-

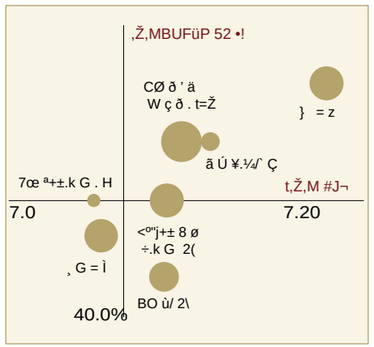
Z * . G ã+± ¥.¼ L ’#½ G d CU‘ ã Ú ; ’ ä •NÃ zU‘
¸ G ÷BO ù £ N
Ç × [D M ? - M ^ - ¥ ¦ Í © g . — z J + 8
w ö ” % ¥ ¦ Ó § ÿ × e 5 à Ò h D M § b { * •
¾ Ø a D µ › â ™ - ® ; @ - 9 . z J A 5 ö Ë ½ Á 9
h ? , - (þ 9 * Œ ù ® ž ‡ Á , ¬ c { G ð A ÷ ~
ö Á D M - ¥ ¦ Ó § ÿ h

. G ã+±7 >@Ñ@ó ÷ &,Ž,M+±@Ñ-

. G ã \ S G 6 <@ó Ô c,Ž,M



¥.¼ L ’#½ ;,Ž,M



5

× Ž M Ê T ? * ¾

4g |SñFþ,Ž,M ÌM¨ @ G 4 B

eK! t T ^,M \ . G ãL• a+± h>®,Ž,MKÉ-º

e ‰ ¸ È \K! t T ^,M+± h

e4g | SñFþ,Ž,M

e +± . G ã@Ñ g ^,M ž ú à0ƒ Q Ú

e ÿ4 ¶,M8œ

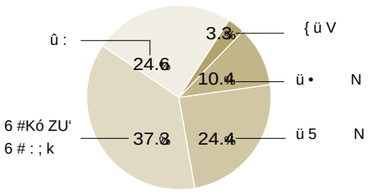
ü W çF*- E€ ^,M \ í uU‘ s : \ ü W çF*6* «]7 ^,M+± Ì U‘ ÷#2 ‡ ^,M m S ’+±BLL• ž ú !A0 þ(ÝU‘ . G ã4Ñ € j0Î 6,% &D° g+±,Ž,M0Î)36* ÈU‘ s £ Z TF 3 ç E \Eš : 9/8 Ó+± ^,M • !

Z * . G ã+±,Ž,M/£0 ’ ³ í uK MÅU¤ \ í u Ì)7! Z * . G ã Kó € ^,MU¤ ^,M ; õ • T]Fô „ú × êU¤E ÈF* \ > -A/£+±A MÅ ! 7¯ |+± ‰’ã .U‘ - W W0v ² =Ø Ë(Ý+± • „ ¹, 4U‘ . G ã ü V UE*E= u+÷+±E€C 7 • U‘ ¬ P » e ç+± ¸ È ! ¸ È : v \ )7! ^,M+± h U‘ Œ ž ú ’,Ž x ;+±,Ž,MBUFüU‘ G • Z * . G ã4g |SñFþ,Ž,MU‘ û59 µKëDë]EGDô > œ • : €6* ¹1ë.‹+± u ÉU‘ j0Î, zE !Î 6,! Ò • ›=• ; . G ã+±,Ž,MBUFü 3 ¯ , ž ú . G+±Dý ‰ ¹ u+÷U‘ s \U‘ : +±,Ž,MBUFü-› Ë 3,! Ò ž ú0Y ¹ V+± ‰’ã . ! A0 +± - WFú>® þ(Ý \ Z * . G ã;ª&c U ^,M x ;A +Fô)3 T × êU‘ s4g | @ G 4 BU‘ " 6 u? àK MÅ !

” ×[DMFìÜy-à¸'´•þhJbó-3 ´ÌG){Fìš¨- DMÂe œ<>Jbó-¬ÕÁ {µà- DM¦ÊÇ“¹Šeù -Fìá=- ×-_ }§Fìf DMS~-X@-/'œ DM-FìäÐ* ×% J P_h

{h×-¬ÕÁ{µJ) *-{hˆ^]95^ §È½Fì-äí- ø×[DM0q%Šeù -Fì á=h½ - DM3´ÌG 1ÇFì - ÌãFì ÈàG-?Ì Fì ÈàG- DMÿz¦ ->½ q%_}§Fìá=-½P*×#K- ½P=Š Ih

Z * . G ã ^,MM¾(´



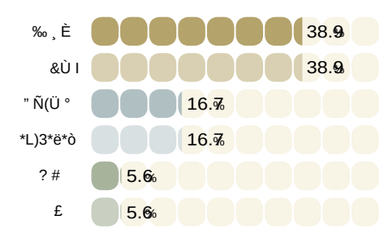
ç4~4 ™ %9• ¸ G h Z (¶ µ > g ™ %59 ^,MU‘ Ì \ : 0Î ™ % ¤ € ¸ ÎU‘& © Œ > !E û ÔL• ú M ³3nFú+± ™ % ¸ Î \ . G ã ^,M+±A x -U‘0Î ÄB· GU‘ ¸ ÈB· TU‘& ©B· GU‘ ^,M+±M¾ (´ Œ ^K¼,m Ë Í !

‰ ¸ È \ Z * . G ãK! t T ^,M+± h

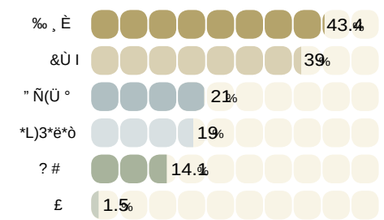
Á Q Á þ ½ Ê V ' - × [D M ä Ð * × % J P _ F ì @ ü - § à ¸ - ‹ Ø \ ê ÷ q % ¸ ¬ 9 * h D M — à ½ Œ 9 ¨ ß - ê G \ ê ÷ ~ - ¥ É — n ê e - ¦ À f ¹ v ^ - E — ' 5 - ¥ É F ì h œ I] - õ Š f Ü V F ì - Ö f _ } § F ì - ® - \ ê ÷ 0 f S þ 9 - • a • Õ h V › - A ½ U š J Ž { ® ? [q U ¦ ë q Ô ê ¬ ì Ñ - • a - % õ M ò \ P _ ½ z p ê ÷ - n ‹ 7 - Ç U ë q Ô ê G % J ï ù Ç ¬ ì h

Ü V F ì - { h ˆ × - ½ - ® ^] \ ê ÷ f • a F ì - • Õ - > ½ ^] 9 5 Ü V F ì f • Ñ H ö É - ² Á ë q Ô ê ; à - p • a ¬ ì - { a ½ - ? ä Ð Ñ w # ½ ? Œ G - P ½ á = A f F ì ø • µ J - e h _ } § F ì - { h ˆ A „ \ ê ÷ Œ Ñ H ! Á ¥ É F ì - ~ þ • h × ½ ^] f \ ê ÷ ¥ É F ì - ‹ A ² - % J P _ E - D M ó * ß 9 (< - ï Ç ä — ê ÷ - ³ Ç t í 9 é - ‹ | • Õ Œ - ê ÷ ¸ ¬ • a ¬ ì Ñ h > ½ - ® ² Á f Ñ H • a ¬ ì h ‹ & & ² - D M ï Ç \ ê ÷ C ï * [- c = ¬ ì Á ... V Ñ \ P _ - S Ü - º \ f • a ¬ ì Ñ h _ } § F ì - { h ˆ × - ½ ² Á ë q Ô ê • a ¬ ì - > ½ - ® • ; à - p ? P Ð F ì - - ® „ µ J Ç ¢ P ½ h

. G ãM¾3n ^,M+± ž ú 2M



. G ãK! t T ^,M+± ž ú 2M



4g | SñFþ,Ž,M

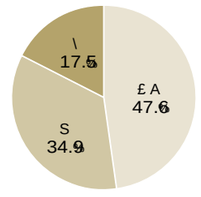
Ç 2 | G ° î Î ¬ - D M - ¤ ù ¬ ì ^ ù A Š À É < h' œ ® õ M z ¦ / ¬ ì -/ ® Ô Ð ² - u ã É ¬ ì v - Š î Ç â 2 Œ @ ÷ - ó · h

Š G Ñ Î / ¬ ì - J ù ß 9 3 f ' Û h ½ - { h ˆ ^] 9 5 Š ä Ð [Û - A f ² - ½ J ö c D M • Á ' Û ? A f • Ï Ç / ¬ ì - Ò › - × - { h ˆ ä Ð ' Û - ... B ' Û h

* [Û - D M ” K u ã É ¬ ì v Ö ½ ' ß ø • h S þ 9 - ^ K f ¬ ì ^ 8 g' / ì ½ { h ˆ ½ V š ¨ - ½ - ® ^] f ¸ › À á ¤ - ½ - ® õ Š ¬ ' ú Š G » K - - ® ä Ð 2 ¤ - - { h ˆ % ¬ ì × Ï s ^ ' Ý ¬ 0 0 õ M z ¦ ... i Î ¬ - - - { h ˆ ¬ ì P Ö g ` h

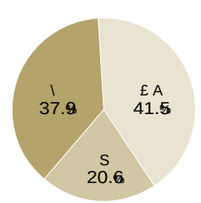
‹ | ø • ¥ É - S ¸ ¬ º \ f â z - { h ˆ ä Ð þ H õ + ¤ § - > ½ - ® P Š P A ½ ‹ * - š @ - Â ½ - { h ˆ ^] 9 5 È ½ ‹ Ý K h h

G Ó+± . G ã •!



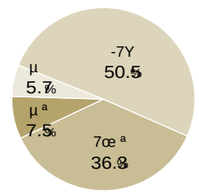
. G ã+± £ ,Ž,MK MÅ

w l @ ÷F¿+± . G ã •!

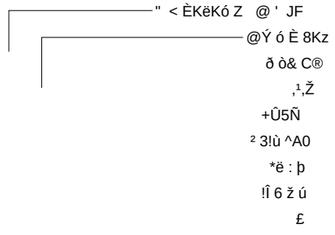


¶ Ç ” / ¬ ì - % â 2 Œ @ ÷ - ó · a ' þ - ¦ Ð - ¬ ì o õ M D M ß O £ Í - â 2 ‹ h à ¸ × - ¬ ¤ ² · Ó Ê *) * Œ = š <) * - D M Š % œ - Ö ½ J | ® Ý © a ½ - Â ½ - { h ˆ ^] Ã G ¬ ¤ ² G J . f Æ g â ÷ ¯ h ÿ ½ J þ c) * - D M ² Á 9 5 - ¬ ì ‹ J ö - û 9 5 - ¬ ì Ñ } › ½ { œ - ½ - > ½ - ® Ó , ¬ ì , - ? ² Á 9 5 - ¬ ì z ¦ à ` ‹ - D M Š ¦ M { µ J) * - ^ v - D M A q U ¦ 9 . - ¬ ì á = h Ç D M ? - Ø = È ½ ¸ ¬ - œ Y F ì Ê • • a D - ä > z u - ” ü à ¸ I] - H ¦ F ì D M ê G - ö ½ l Ð / - • a h þ œ c - { h ˆ) * ^] F ì ² q ÷ < * × g f # ½ x - - ® B s ÷ 7 Ž - - ® Ó , — n X 5 - > ½ ê G # K y ¬ - - ® ² Á F ì ¥ É E { ç F à - q X ® - · G - Â ½ Ó , F ì Ã G - \ È ½ • a h ‹ ² - F ì ß ˆ z D M - \ â ÷ - X ø Ô › < c ì { ì - , ˆ “ \ - \ Á J ù » - = ¥ ˆ g - ® ˆ - ‹ | ½ ó - • a l „ _ ¬ Á (ö ‹ D - ä > z u h

. G ã,Ž,M7 >@ñ 3

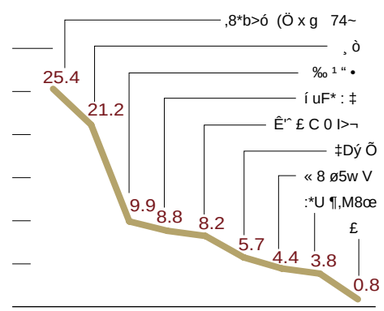


^,M & . G ã+ª V*L"h+± ž ú



× [D M F ì ² ÿ h g Ç Ö É j Æ c *) * - ¹ Q a n Í ã ²) * - ? • ¦ % F ì ² § \ Ø % - ® q Š ') * h ø F ì µ ² - v H Ö › I ˆ g X ƒ É g X U : ± h a T - ‹ Y %) { F ì š ¨ µ ² - D M & _ ´ • Ö Ñ Î ¬ ì h I Ð r g Ÿ u g ± - c + I ˆ g X ƒ É g X U : ± ¦ f À ' ® ² Á - ½ Ç ¬ ì - [M - ˜ „ ‹ | v H - D M q I ` ° a ^ ù Ô ÿ • Ö Á Ñ ^ F ì P _ - ? f ˆ G ¦ . @ ~ ? j Æ ) A ^ G f ÿ Ê * * c A N ¬ q h ? Ò < ` a n T E Ó Ã Ç œ # - c ˆ j ì ~ ? - \ ° h × [D M U à § - Â ½ œ - ® Ò < ° Å ì 8) * - ø Ô h g Ç ² Á - % ö ½ Ç ¬ ì - v H × - ° Å ì 8 S Š ^ „ - Â þ A N . @ 8 - O ¨ § h

. G ã ^,M ;Fô +± × ê

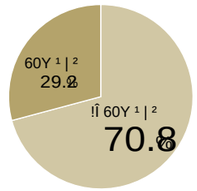


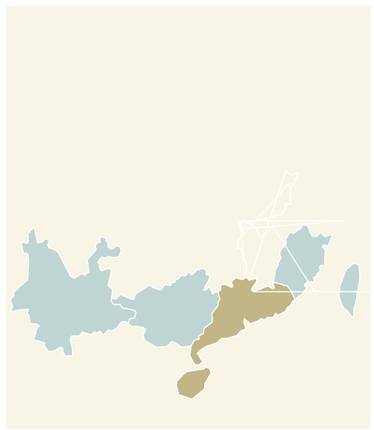
6

^ » . G ã4Ñ €'¦BUQÉ ;U‘ 4 G)3 T ¹,þ “+± . Ó è? àL• a+±K MÅU‘ ‘ . G ã ¯ ÉL• a,Ž,MBUFüK MÅEG e G û ² CF (Ü ° W çCØ €2MBU ý t W ç ð%¢ ¶M¬ W æL• (!o ? àC ±UËKr 7Œ .ú)3 T+± . Ó Í @ G,Ž,M.þ “+± 4 BUß L • = 6lµ & T+±? à æ u ! f › Z * . G ã+±3ü"{6* È "µBf • ´ C | ª *L"h . ÓU‘ ®A @ G <>ïU‘ U Ò w - X -0 U‘ > û Á W æL• ý ' . G ã,Ž,M f ±+± Á TC ±U‘ 3 X \ r m+± f ± ¬*U @ G @ë 4 Í g1ë.‹K£ ã Í gDý Õ ; &” #K! Í g,Ž,M ÂBq ! f ±,Ž,M \ - W4) 5 T+±CØ ð %¢ /8U‘ & » . G ã ’A! Œ : ¸ CU‘ € . G ã ï Ä*U7 x Ä m8ä7!+±BO ù è8ä ’ äU‘ ï Ä U 11¨"µBf ZFú>ó,Ž,M ÂBqU‘ 3 6 ! g1ë ;+± a6> ÷ ! g t=Ž }+± ç*L !

Dþ 6 = . G ã U(Ü ° E7œ+± Ó t] g 60Y ¹ | mU‘ +± Z * . G ãG U Ó t l ü ¡ | 7 • × [D M Ç Ã ö ö % @ - Ò < * × % † Ò g D ò g þ ò g b : g Á 3 - × † Ò e 9 - ? ® Ô ‹ ± - ó 9 T C Á Ò ! Ã Á e h Ã ö G X × [D M M ë n - D M ü Z % ä > ¢ ½ J ï - Ê É G ÷ - • V ¢ ½ Ã ö ö Á ø Ô ° g T g j Æ . — - ß 9 f í h U 9 ö ^ - ¶ Ç Ã ö ' œ 1 Ç Œ ç ¶ é g ½ Þ 8 k ¨ â - } ß - % Ã ö _ - × [D M - ¬ ì ‹ ü Z ½ ö < > - A ½ Ç ¬ ì Ñ - ¤ @ Ç h à ¸ I] - × [D M þ % T d Ì U ã - ? ã c - Ï e h

6 Ó t TBU0Y ¹ | ²+± . G ã •!

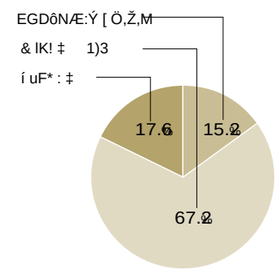




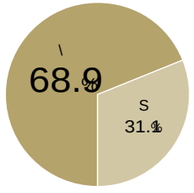
&,Ž,M+± ÂBqUŸ +± Z * . G ãFú>ó &,Ž,M+± ÂBq

~ ' œ × [D M ß r ¬ ì - o / - Ï ½ - ×
[D M ^] £ Ž Š ¬ ì Ñ £ Ð G c › - o / h
é Ô ^ c a ^ × [D M % !) Î c P Ê \ d _ E ½
Í - f – þ Ò < d _ [õ Í 1 à ‹ J £ Á - § < » ø Ô
Ç ¬ ì o / - h
!) Î c P Ê \ d _ E ½ Í - - × [D M
a ^ X « ¬ ì - - × [D M d _ [õ Í 1 à -
Q Á Š [- × [D M e h
d _ f – [õ Í 1 à - Y × [D M Ç ¬ ì
- q u f – D # h ˜ ° X « ¬ ì - × [D M @ K D
- Ç ¬ ì q U h ‹ Ž { × [D M f “ Ç Ç ¬ ì o /
U š « Û - ® • h

^ z &!A +± 1)3



Fú>ó &,Ž,M ÂBq+± . G ã •!



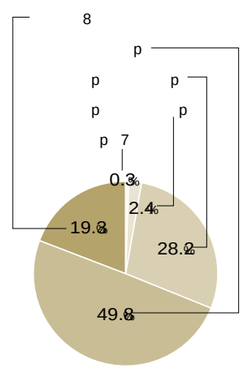
,Ž,M *L ª0¢ Z 7+±#ø=’ î
ÿ ÿ8» ! Ç

¯ ÉFú>ó ç*L Z 6 3 x -+±!¶
T #K! U‘ Í g & »,Ž,M+± 11¨
Â ’U‘ & » . G ã59?-U‘ *¾ \
-0A!e : G ^BR+± ÂBq !

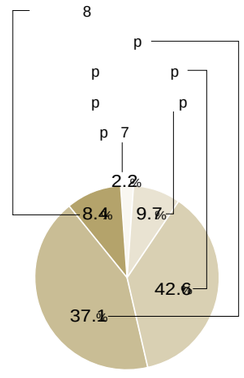
&,Ž,M+± ÂBqUŸ g ¡ „ ¤ ÂBq+±MÊ Ó

Ø = ~ Ž { × [D M % × [(þ “ Ç U ¾ î ® • -
” f ø Ô Ç c - o / 5 — È ½ z ¦ Ø % ø = ß U e
- p v « ä h à ¸ I] - ¬ Õ J þ - × [D M þ Á = Ï o
/ õ - Á ¤ 2 c o / « õ X ¿ - A e ' œ h
‹ J [! Œ J T ô o ê = - Ò < 1 Ç e J p v ± 1 h ‹ Y
× [D M á ž q U ¦ c ... i Ø ¬ ì Ñ µ _ 9 * é
U - A ß c - o / - ” o / 5 % A ä > ® # × ö
e 9 ð · ž Ò h
à ¸ I] - Ï ½ × [D M q Á = Ï o /
õ c - ? o / õ c 7 - × [D M e 9
h Á ¤ 2 c o / õ - ® • S ' - e
h

. G ã g · Ø ÂBqMÊ Ó



. G ã g ¡ „ ¤+± ÂBqMÊ Ó



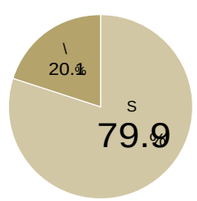
¬*U @ G,Ž,M@ë 4 ý t,Ž,MBUFü

Â½ œ DM^]X°3•-¬ì))-‹J9ðÏ e hƒC •ge6ƒAÞg D-®@ ù–fø ÔS'-Ò<h ×e6ƒAÞŒ D-®@ ù–öÁS üZX°- D¬ì))-e6ƒAÞ-üZX°² Ž{ ×[DM-¬ìxÀŒ¬ìÔêU9h

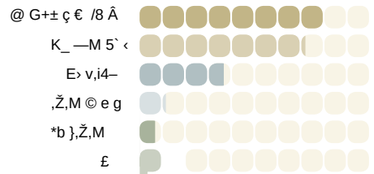
×[DM¶ÇÛÌŒ; %@-•a-%-ã¦¬ì xÀ-P±aÐ˜„R g×8± ÕbM-¨ Á D ¬ì))-µ f¬ì³ ŒÐ8¬ìV-²²þX×[DMÓ¦X° -—àxÀ-Ï½ Œ -®•þ X° • Ý D))h

^‹ùqt ²-×[DMáž » ,¬ì-ß9 §-”f ÇU9ÉÞ- »ù Ož¨¶h

¬*U¦·,Ž,M@ë 4+± . G ã•!



. G ã e*U,Ž,M@ë 4



f ±,Ž,M ;1ë.‹K£ ãUŸ W ç ð .+±D™

¬ì á=f@Ž-. — á=h•Ø à¸-×[DMü Z²eù®— - Ø½ Ç¬ìÑ -<âhÙ^à{µ -×[DMäÐÓ¦½ê÷Œ'vÓhÕÞö^]-ê ÷Œ'v•a¦ øÔ-¬ìh×[DM-pêb\÷' *Ì- ögØ¼¾”H+gr£gIÐ• Xƒé fø ÔÐ°-b\hŠ^¼¬ q-f-·½UšJŽ{ DM %ê÷ó5Ò< ý{-?& ½ DMÞáx D—à .à- h

a^ÝÝb\-×»ê÷Ø'v-zöù®— - U-öÁ×[DM<>¬ì -I¶fí-?‹ŠÏfŽJ OT—àÈ]Œ9éY@G zöhND¬ì=àqU-A D Ç¬ì-o/-i ÁX°K…[7ÉÞ ¬ì-RŽà-äÐÑ£ ö-„½zÁdÑù®— - U-z öE›Ž-0¡Gbh

,Ž,M \ ç*L+±0Y -E€4»N= ÿÿ E 6 A

>®8ä7! ¥.¼ ò>® 6 g ’+±%¢PoU‘ >®,L •M³ T7 &cB} µ ç1¨ - ÊBb+±.i'– ÿÿ,Ž,M U‘59 : \ =Ø ° m È 0U‘ òM¨Dë = W ç ð . +±D™ U‘ 6 u]4@F÷ ¸ ÈU‘ U - +¨M£ +± 9 #U‘ € *L x4» ª !

调查问卷方法

ForbesLife
福布斯生活

