

<<向航天员学习>>

图书基本信息

书名：<<向航天员学习>>

13位ISBN编号：9787500842538

10位ISBN编号：7500842538

出版时间：2009-1

出版时间：工人出版社

作者：孙铨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<向航天员学习>>

### 前言

说来巧合，和杨利伟曾经同在一个部队。

1983年，十八岁的杨利伟考进中国人民解放军空军第八飞行学院，1987年毕业后，成为空军某师一名强击机飞行员。

那年，我也刚刚大学毕业，和杨利伟同一年被分配到同一个部队。

那是一个很偏僻的小地方，甘肃和宁夏交界地带，叫打拉池。

飞机场附近有一座煤矿，机场对面有一个寺庙叫红山寺，是当年红一方面军彭德怀的临时指挥部。

部队飞行训练的时候，我经常去飞行指挥塔值班，那个时候虽然不熟悉，但经常见到杨利伟。

记得有一次杨利伟和另外一名飞行员转场飞行，来看航线天气，正好我值内场班。

我详细地给他们讲完航线天气后，他仔细核实了一遍风速、风向和结冰层等问题，然后很客气地打个招呼，说声“谢谢”走了。

现在那个飞机场废弃了，前两年去时，宽阔的跑道变成了老乡的麦场了。

没想到，20多年过去，他成了民族英雄。

2000年，我去空军第五飞行学院任职。

杨利伟的母校空军第八飞行学院撤编后，并入第五飞行学院，第五飞行学院也可以算是他的母校了。

费俊龙和谢海胜也都曾经是兰空的飞行员。

飞行员的心理和身体素质等，绝非普通人可比，航天员就更不用说了。

1992年夏，杨利伟所在部队到新疆执行训练任务。

他驾驶着战鹰在吐鲁番艾丁湖上空作超低空飞行，突然飞机发出一声巨响，霎时仪表显示汽缸温度骤然升高，发动机转速急剧下降！

## <<向航天员学习>>

### 内容概要

毛主席有句名言：“三天不学习，赶不上刘少奇。

”伟人尚能如此孜孜不倦，况凡夫俗子乎！

学习能力是生存的基本能力，也是最重要的职场竞争能力。

航天员无疑是人类的精英，关键不是学不学的问题，而是怎样学习、学什么的问题。

本书高度概括出了航天员的7个“力”（时间控制力、心理稳定力、专业支持力、环境适应力、逆境生存力、负荷耐压力、良好体质力），这7种能力是所有人，尤其是职场人必须修炼和具备的能力，是成就一番事业的必要条件。

## &lt;&lt;向航天员学习&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 时间控制力 控制时间是一种能力 向杨利伟学习, 惜时如金 宝贵的时间, 永远的价值 价值观与时间管理 善于支配时间 时间主线不在乎穿插 抓住主干, 不斜枝旁蔓 抓住就是黄金, 抓不住就是流水 时间是谁都可以消费的最昂贵的东西 使会议时间变得高效 找到适合的方式方法 把一天变成四十八小时 简单计划, 轻松管理 多几分钟准备, 少几小时麻烦 先知三日, 富贵十年 设定目标时间期限 制订计划很关键 做乌龟, 不做兔子 不怕事多, 就怕多事 授权是赢得时间的捷径 养成良好的习惯 时间管理的敌人——拖拉 为何“事倍功半” 预则立, 不预则废第二章 心理稳定力 心理素质也是战斗力 航天员心理素质的要求 心理稳定, 遇险不惊 理性的勇敢和果断 情绪的自我调节能力 心理相融性 适应性心理训练 航天员心理障碍的表现 情绪也需要锻炼 客观看待现实 不要忽略积极的一面 推迟一天重新考虑 宽宏大量, 容天下难容之事 善于放弃, 确定新目标 沉着冷静, 处变不惊 经验对心理素质的作用 害羞是心理的痼疾 从容对待批评和指责 敢于善于面对种种难题 经验是成功之母 关键时刻要有韧性和耐性 自我肯定, 自我珍惜 动作、习惯和命运 抛弃自卑, 增强自信 心理和情绪调节第三章 专业支持力 航天员必须是全才 职业航天员和非职业航天员 全面的培养训练 航天专业技术训练 专业能力与生存 既要广博又要精深 专业能力是职场发展的根基 随时处于正在学习的过程 不可轻视非专业能力 专业能力与专业素养 从选择、学习到就业 专业能力不等于领导能力 专业不是能力 专业能力与职业转型 与其博, 不如精第四章 环境适应力 航天员要做“特种兵” 特殊环境的超强适应能力 航天环境适应性训练 电动椅上5分钟转120圈 征服“电动秋千” 乾坤颠倒的“万向床” 低压舱里的考验 寂寞难耐的隔离舱 面对房顶“找星星” 吃得“精细”也烦恼 脱下“铠甲”笑话多 晨昏颠倒随时入眠 绝不能想吃啥就吃啥 特殊环境因素最难过关 什么是人体的适应能力 如何提高社会适应能力 了解生活, 参与社会 接纳社会, 多交朋友 体育锻炼与适应能力第五章 逆境生存力 航天员的个人救生物品 航天员紧急救生训练 女航天员“虐待式”训练 亲情最难割舍 逆境像空气, 无所不在 不经风雨, 何以见彩虹 挫折如弹簧, 你弱它就强 苦难是最好的大学 烈火试真金, 逆境试强者 越碰钉子越有心眼 苦难磨炼人, 也毁灭人 善待逆境, 就能看到机会 未经逆境, 不知道力量 有价值的东西, 都要付出代价 逆商是人的重要素质 提高你的“逆商” 风越大, 浪花开得越美 山不过来, 我就过去 没失败, 只是暂时没成功 分清挫折和失败 逆境是新的起点 逆境蕴藏着机遇 跌倒了, 一定要爬起来 失败是成功的学费 逆境激发成长的动力 逆境磨砺优良个性 无数失败构成生活 逆境是最好的垫脚石 逆境让人看清楚过去 实践越多, 运气越好 增强对挫折的适应能力 逆境中的放弃 身处逆境必须坚强 顺境须谨慎, 逆境须忍耐第六章 负荷耐压力 航天员永远不会晕车 近乎残酷的模拟训练 揠苗助长式的“红房子” 生理压力及心理压力 压力征兆警报 压力困扰精英群体 压力引起的直接后果 应激理论压力分类 职业类别性压力分类 职场特殊性压力源 将要发生的事件造成压力 好事带来的压力 人际关系压力 价值观造成的压力 期望值过高带来的压力 灵与肉的冲突 生活中的小困扰 灾变事件带来的压力 来自情感方面的压力 来自家庭方面的压力 疾病引起的压力 压力与自身敏感度的关系 潜意识应对压力的情形 心理压力的好处 找准压力源是第一步 合理安排时间 保持好心理状态 理顺关系, 寻求支持 排遣, 发泄, 转移 饮食减压和心理咨询 调整, 改变, 应对第七章 良好体质力 航天员的身体标准 影响航天员健康的因素 体质训练的重要性 俄罗斯同行跷起了大拇指 航天员食谱揭秘 航天员在飞船中吃什么 事业成功带来健康危机 身体是成功的机器 不要省钱省时间 不浪费精力体力 重视饮食起居 坚持体育锻炼 改变不良生活习惯 娱乐有度, 不放纵自己 保持积极乐观的心态 树立健康理念

## &lt;&lt;向航天员学习&gt;&gt;

## 章节摘录

每个人都没有足够的时间，然而每一个人又拥有自己的全部时间。时间的价值是从效果来衡量的，取决于在有限的时间内取得的成果。

法国著名数学家伽罗华，珍惜时间胜过生命。

他因卷入政治斗争，20岁时就被捕遇害了。

当他知道自己将要受害的消息后，利用最后的13个小时，一口气写下了60多个数学方程式。

后人认为，单就这些成果，已足以使他进入数学家之列了。

古希腊伟大的数学家、杰出的工程师、天才的发明家、静力学的奠基人——阿基米德，在罗马军队侵入他的故乡叙拉古城并举起剑要杀他的时候，他唯一的要求便是再给他一点点时间，让他把正在“证明”的这条几何定理证完，以免给后人留下一道难题……这些把时间看得比自己的生命还重要的智者，给人类留下的不仅仅是他们伟大的成就，更是一种对人类的无形鼓励。

时间对每一个人都是平等的，每个人都拥有相同的时间，但是时间在每个人手上的价值却不同。

你应该学会管理好自己的时间，同时管理时间还要让自己的时间增值，让自己更有成就感。

价值观与时间管理一个人的价值观是时间管理的根本所在。

假如价值观不明确，就很难知道什么最重要，时间分配一定不好。

时间管理重点不在管理时间，而在于如何分配时间。

每个人心中都深切地渴望能够过自己想过的生活，明确自己的价值观，并且按照自己的价值观过每时每刻时，会看到自己每天精力充沛、充满激情地投入生活，听到内心自我肯定的声音，时常感受到强烈的成就感，心中平和而安详。

有什么样的决定，就会采取什么样的行动，获得什么样的结果，有什么样的命运。

可以把价值观的定义理解为：在生活中有最重要的事情，从穿衣服、所开的车子、所住的房子，到教育孩子的方式，这一切都受价值观的影响。

无论是否意识到，内心深处都有一个强烈影响外在行为的价值观，都有让行为与价值观保持一致的倾向。

当行为遵从价值观的时候，会感到内心平和；当行为违背了价值观时，必然体验到痛苦。

如果认为诚实非常必要，那么即使是善意的谎言也会带来自责。

价值观是决定如何做出选择和行动的因素，所以如果不知道自己的价值观，就会像无头苍蝇一样乱冲乱撞，这是对时间的最大浪费。

时间的三大“杀手”——拖延、犹豫不决、目标不确定，归根到底就是因为不知道价值观或者价值观冲突所致。

碰到棘手的情况，迟迟下不了决心，就是因为不清楚什么最重要。

价值观会影响到与周围人的互动，当价值观与所爱的人的价值观不一致时，会直接破坏关系；当价值观与老板的价值观有冲突时，升迁就会受到影响，甚至会丢掉工作；当价值观与公司价值观不合时，工作就会痛苦；当价值观与社会法律不一致时，就会导致犯罪。

所有能够成功地把握自己时间的人都始于明确的价值观。

如果不清楚自己的价值观是什么，时间管理技巧都属多余。

走错了路，就算拼命跑，又有什么用？

善于支配时间 哈兰·埃里森在《重识面具人》一书里这样说：“嘀嗒，嘀嗒，嘀嗒，时钟上的指针走着，走着，走着。

终于有一天我们不再让时间为我们服务了，我们开始为时间服务，我们成了奔走着的奴隶。

一头撞进有很多限制的生活里，因为如果不紧跟着时间表行事，整个体制将无法运作。

”怎么样才能善用时间呢？

了解时间。

时间是我们最宝贵的资源，通过分析时间的使用情况，才有可能掌握适于工作场所内外，最为有效的使用时间方法。

每天要回顾，急事需优先；对于很棘手的任务，先从一小部分人手，立即处理；考虑一天的日程安排

## <<向航天员学习>>

，采用相应的工作方法；不值得去做的事，派下属代劳；工作日化整为零，每段30分钟；重温日程安排，评价工作效率；安排日程时，留点时间用于思考；预测工作用时，看看是否准确；要随时做日程记录，单凭记忆不大可靠。

合理利用等待时间。

许多任务都可以利用等待时间完成，或者更简单的办法是在等待中处理信息，比如把正在阅读的材料带上随时阅读一些，可以有效利用等待时间。

人们往往不会留意等待所花费的时间，如：开会时等待其他人到场，对这种等待时间加以适当规划就能够完成更多工作。

对于零散的等待时间，切记积少成多的原则，人们常常觉得几分钟的节省不足为奇，但如果每天节省5分钟，那么一年下来所节省的时间就相当可观了。

设定休息时限。

不论什么原因，如果你觉得眼下确实难以继续手头的事情而想稍微“走个神儿”的话，那么勉强坐在座位上反而会对不起自己的时间。

这种时候，不妨给自己设定一个合理的时段（例如15分钟），然后离开当前环境放松一下，稍微起身活动或者听一首歌。

在自己设定的时间内，暂时不去想工作，甚至也不必去想“还有几分钟就要回去”这样烦人的问题。不过，一旦认为自己状态恢复，那么就应尽快把时间用到该用的地方上去。

计划躲避。

首先，每天至少要有半小时到1小时的“不被干扰”时间。

假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，自己关在自己的房间里面，思考一些事情，或是做一些你认为最重要的事情。

这一个小时可以抵过你一天的工作效率，甚至有时候这一小时比你三天工作的效率还要好。

其次，管理人员必须设法安排一些没有打扰的集中在一起的工作时间。

秘书对电话和不期的来访者的阻挡以及一个隐蔽的工作地点，是获得这段宝贵时间的3个最有效的方法。

## <<向航天员学习>>

### 编辑推荐

《向航天员学习:决胜职场的7个力道》附有名言：时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

- 鲁迅一个善做准备的人，是距成功最近的人。
  - 拿破仑·希尔人生有两出悲剧：一是万念俱灰，另一是踌躇满志。
  - 萧伯纳人生是用一串串无数的小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。
  - ”——大仲马我只知道一件事，那就是我什么也不知道。
  - 苏格拉底知识就是力量。
  - 培根泰山崩于前而色不变。
  - 苏洵最适者生存。
  - 斯宾塞天将降大任于斯人也，必先苦其心志.劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。
  - 孟子逆境给人宝贵的磨练机会，只有经得起环境考验的人，才能算是真正的强者。
- 自古以来的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中挣扎奋斗过来的。
- 松下幸之助知足不辱，知止不殆，可以长久。
  - 老子人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。
- 思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。
- 贝弗里奇生命在于运动。
  - 伏尔泰身体是革命的本钱。
  - 毛泽东

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>