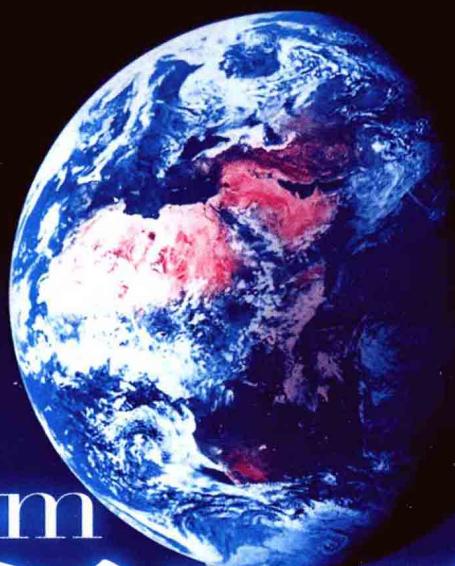




Learn from
向航天员学习
Astronauts

**决胜职场
7个力道**

弘扬 飞天精神 助推人生事业
锤炼优良素质 问鼎社会职场

孙铨◎著



Learn from
向航天员学习
Astronauts

决胜职场的
7个力道

孙铨◎著

① 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向航天员学习：决胜职场的 7 个力道/孙铨著. —北京：
中国工人出版社，2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4253 - 8

I. 向… II. 孙… III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 161487 号

出版发行：中国工人出版社

地 址：北京鼓楼外大街 45 号

邮 编：100011

电 话：(010)62350006(总编室) (010)62379038(编辑室)

发行热线：(010)62045450 62005042(传真)

网 址：<http://www.wp-china.com>

经 销：新华书店

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本：700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数：200 千字

印 张：15

定 价：26.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

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，霎时仪表显示气缸温度骤然升高，发动机转速急剧下降！杨利伟明白，自己碰上了严重的

“空中停车”故障，飞机的一个发动机不工作了！紧急关头，杨利伟异常冷静：“一定要把飞机开回去！”他稳稳地握住操纵杆，慢慢收油门，驾驶着只剩一个发动机的战机一点点往上爬升。500米、1000米、1500米……飞机越过天山山脉，向着机场飞去。接近跑道时，剩下的一个发动机也不工作了。他果断采取应急放起落架的措施，顺利地将完全失去动力的战机紧急降落在跑道上。

向航天员学习，学什么？本书概括出七个“力”，学习他们对时间的超强控制力、心理稳定力、既深且广的专业能力、对于环境的良好适应能力、逆境生存的能力、承受负荷的耐压能力、强健的体质力。这七种能力是所有人，尤其是职场人必须修炼和具备的能力。要想干一番事业，要想成功，这“七种力”缺一不可，是必要条件。

2003年10月，载着中国人千年梦想的“神五”遨游太空，当时就想写这本书，因许多原因，最终没有动笔。2005年11月“神六”升空，转眼已经到了“神七”，无论如何也要完成多年的心愿了。不仅职场中的人，各行各业的人都太应该向他们学习了！他们不但是民族英雄，更是好老师！航天员的七个“力道”助你实现人生梦想！

孙 铨

2008年秋于北京

目 录

前 言	1
第一章 时间控制力	1
控制时间是一种能力	3
向杨利伟学习,惜时如金	4
宝贵的时间,永远的价值	5
价值观与时间管理	6
善于支配时间	7
时间主线不在乎穿插	9
抓住主干,不斜枝旁蔓	10
抓住就是黄金,抓不住就是流水	11
时间是谁都可以消费的最昂贵的东西	13
使会议时间变得高效	15
找到适合的方式方法	16
把一天变成四十八小时	17
简单计划,轻松管理	18
多几分钟准备,少几小时麻烦	19
先知三日,富贵十年	21
设定目标时间期限	22
制订计划很关键	24
做乌龟,不做兔子	25
不怕事多,就怕多事	27
授权是赢得时间的捷径	29
养成良好的习惯	31
时间管理的敌人——拖拉	33
为何“事倍功半”	34

预则立,不预则废	36
第二章 心理稳定力	39
心理素质也是战斗力	42
航天员心理素质的要求	43
心理稳定,遇险不惊	44
理性的勇敢和果断	45
情绪的自我调节能力	46
心理相融性	47
适应性心理训练	48
航天员心理障碍的表现	50
情绪也需要锻炼	52
客观看待现实	53
不要忽略积极的一面	54
推迟一天重新考虑	55
宽宏大量,容天下难容之事	57
善于放弃,确定新目标	58
沉着冷静,处变不惊	59
经验对心理素质的作用	61
害羞是心理的痼疾	62
从容对待批评和指责	63
敢于善于面对种种难题	64
经验是成功之母	66
关键时刻要有韧性和耐性	67
自我肯定,自我珍惜	68
动作、习惯和命运	69
抛弃自卑,增强自信	71

心理和情绪调节	72
 第三章 专业支持力	75
航天员必须是全才	77
职业航天员和非职业航天员	78
全面的培养训练	80
航天专业技术训练	82
专业能力与生存	83
既要广博又要精深	85
专业能力是职场发展的根基	86
随时处于正在学习的过程	87
不可轻视非专业能力	89
专业能力与专业素养	92
从选择、学习到就业	93
专业能力不等于领导能力	94
专业不是能力	96
专业能力与职业转型	97
与其博,不如精	100
 第四章 环境适应力	103
航天员要做“特种兵”	106
特殊环境的超强适应能力	106
航天环境适应性训练	108
电动椅上 5 分钟转 120 圈	110
征服“电动秋千”	111
乾坤颠倒的“万向床”	111
低压舱里的考验	112

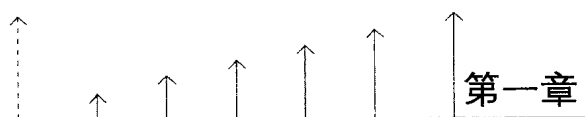
寂寞难耐的隔离舱	112
面对房顶“找星星”	113
吃得“精细”也烦恼	114
脱下“铠甲”笑话多	114
晨昏颠倒随时入眠	115
绝不能想吃啥就吃啥	116
特殊环境因素最难过关	116
什么是人体的适应能力	117
如何提高社会适应能力	117
了解生活,参与社会	119
接纳社会,多交朋友	120
体育锻炼与适应能力	121

第五章 逆境生存力	125
航天员的个人救生物品	127
航天员紧急救生训练	128
女航天员“虐待式”训练	129
亲情最难割舍	130
逆境像空气,无所不在	132
不经风雨,何以见彩虹	133
挫折如弹簧,你弱它就强	134
苦难是最好的大学	136
烈火试真金,逆境试强者	137
越碰钉子越有心眼	139
苦难磨炼人,也毁灭人	140
善待逆境,就能看到机会	141
未经逆境,不知道力量	143

有价值的东西,都要付出代价	144
逆商是人的重要素质	146
提高你的“逆商”	148
风越大,浪花开得越美	149
山不过来,我就过去	151
没失败,只是暂时没成功	152
分清挫折和失败	153
逆境是新的起点	154
逆境蕴藏着机遇	156
跌倒了,一定要爬起来	157
失败是成功的学费	159
逆境激发成长的动力	160
逆境磨砺优良个性	162
无数失败构成生活	162
逆境是最好的垫脚石	164
逆境让人看清楚过去	165
实践越多,运气越好	166
增强对挫折的适应能力	168
逆境中的放弃	169
身处逆境必须坚强	171
顺境须谨慎,逆境须忍耐	172
 第六章 负荷耐压力	 175
航天员永远不会晕车	177
近乎残酷的模拟训练	178
揠苗助长式的“红房子”	179
生理压力及心理压力	181

压力征兆警报	182
压力困扰精英群体	183
压力引起的直接后果	184
应激理论压力分类	185
职业类别性压力分类	185
职场特殊性压力源	187
将要发生的事件造成压力	187
好事带来的压力	188
人际关系压力	189
价值观造成的压力	190
期望值过高带来的压力	190
灵与肉的冲突	191
生活中的小困扰	191
灾变事件带来的压力	192
来自情感方面的压力	192
来自家庭方面的压力	193
疾病引起的压力	193
压力与自身敏感度的关系	193
潜意识应对压力的情形	194
心理压力的好处	195
找准压力源是第一步	196
合理安排时间	196
保持好心理状态	197
理顺关系,寻求支持	201
排遣,发泄,转移	202
饮食减压和心理咨询	206
调整,改变,应对	206

第七章 良好体质力	209
航天员的身体标准	212
影响航天员健康的因素	213
体质训练的重要性	215
俄罗斯同行跷起了大拇指	216
航天员食谱揭秘	217
航天员在飞船中吃什么	218
事业成功带来健康危机	218
身体是成功的机器	220
不要省钱省时间	221
不浪费精力体力	221
重视饮食起居	222
坚持体育锻炼	222
改变不良生活习惯	223
娱乐有度,不放纵自己	224
保持积极乐观的心态	224
树立健康理念	225



时间控制力

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

时间管理就是指在同样的时间消耗情况下,为提高时间的利用率和有效性而进行的一系列控制工作,是由于每个人在社会生产中所处的地位不同而赋予自己的一种内向管理素质。时间管理应用现代科学技术的管理方法对时间的耗费进行预测、预控、计划、实施、检查、总结、评价及反馈等程序,以克服时间浪费,达到既有效率又有效果,既合理又经济地完成预期的目标。

控制时间是一种能力

时间是一个变量,善用则多,妄用则少。对于珍惜它的人,一分钟劳动,就是一分钟成果。而对于科学工作者来说,更是寸阴必珍,寸阴必争!

俗话说:“天上七日,人间千年”,其实则不然。实际在离地面 400 公里的飞船里,一个昼夜是 1.5 小时,也就是说,地上一天,天上要经过 16 个昼夜。5 天里,航天员在太空中经历的是 80 个昼夜,如果是未经训练的普通人上去,那么天天都在睡觉,什么科学实验也做不了。所

以，航天员必须根据日光自动调整生物钟。

航天员掌握的第一个“超能力”就是自己调整生物钟。无论什么时候，该睡觉时，马上睡着，该醒来时，精神百倍。这种调整生物钟的方法难度很高，听起来有些不可思议，航天员要做到这点，必须经过5年循序渐进的训练。

有能力管理好时间是一种重要的生活技能，而通过生物钟节奏安排工作，的确能够达到事半功倍的效果。调整生物钟，使自己进入最佳工作状态，那么，就能够以较少的时间、较轻的体力耗费和较小的工作强度取得最大的效率，而且不会那么快就感到累，精神集中力会更持久，失误率就不会那么快地上升，一切将变得轻松容易。

向杨利伟学习，惜时如金

杨利伟在入选航天员之前就是一名优秀的空军飞行员，面对祖国的召唤，他毅然投身全新的载人航天事业。为了适应新的形势任务，他惜时如金，勤奋肯钻，不到两年时间，学完了航天飞行测控、载人航天器技术等30多门高新技术课程，考核成绩全部达到优秀。为了掌握过硬的航天技能，他不断挑战心理、生理极限，超越自我，勇攻难关，日复一日苦练，一项一项攻关，圆满完成了8大类58个专业的训练任务，熟练掌握了飞行政程序和操作规程，以专业技术考核第一名的优异成绩入选首飞梯队。

2003年10月15日，杨利伟作为执行我国首次载人航天飞行任务的航天员，不畏艰险，敢为人先，以良好的素质、坚强的意志和过硬的本领乘“神舟”五号飞船在太空飞行21个小时，圆满完成了党和人民赋予的神圣使命，实现了中华民族的千年“飞天”梦，为国家、为人民、为民族赢得了巨大荣誉。杨利伟也因此成为万人瞩目的、名副其实的航天英雄。

航天英雄杨利伟在首飞太空时，只睡了半个小时。一次科普报告中，杨利伟主动谈到了他的太空生活。他向听众描述他当时的心情：“一个将近 8 吨重的东西在 300 多公里高的空间飞行，人是多么的伟大！同时，当你看到深邃空间的时候，你会感觉到作为一个个体来讲，你真的是微不足道。这样的飞行会使人变得心胸更加宽广，而且会变得更加大度。”被允许休息 6 个小时的杨利伟不肯“把时间浪费在睡眠上”，而只睡了半个小时，其他时间都在体验太空飞行给人带来的影响以及微重力情况下人在操作、工作、生活时的特点，为后续的任务提供依据。他说：“我把做梦的时间，都用在了工作上。”

正是这样一个看似普通的人，却在他不平凡的岗位创造了惊人的奇迹！他是个善于利用点滴时间的人，特别是在关键的时刻，所表现出的惜时如金。

时间是所有管理资源中最重要的资源，既无法替换也无法补救。正如本·富兰克林所指出的：“你的时间用完了，你的使命也就到头了。”美国著名学者伯纳德·伯伦森，是研究“文艺复兴”时期美术史的权威。在他 90 岁生日的前夕，朋友问他最珍惜什么？伯伦森毫不犹豫地回答：“时间。我真的愿意站在街角，手里拿着帽子，乞求过往行人把他们不用的时间扔在里面。”

宝贵的时间，永远的价值

时间对每一个人来说，是一个不能增加也不能减少的量，也可以看做是每个人为人类所能贡献的有限度的珍贵资源，一个人的时间如同装在口袋里只出不进的钱币一样，用一个少一个，用一天少一天。正如徐特立所说：“想成事业，必须宝贵时间，充分利用时间。”所有的时间都是有限的、宝贵的。若能每天节省两小时，那么，一周至少能节省 10 小时，一年节省 500 小时，则你的生产力就能提高 25% 以上。