第一图书网, tushu007.com

# <<问天之心>>

## 图书基本信息

书名：<<问天之心>>

13位ISBN编号：9787560831060

10位ISBN编号：7560831060

出版时间：2005-8

出版时间：同济大学出版社

作者：王峻

页数：254

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

## 内容概要

《问天之心：自我心理训练与潜能激活》是作者结合心理学理论和多年从事中国航天员心理训练与测评工作的实践经验并针对社会人群中普遍存在的心理现象精心编写而成的。
全书按照“知、情、意”的系统地讲解心理训练的基础理论和训练方法，内容涉及信念的培养，思维习惯的改善，心智潜能的激活，心理压力的缓解与转化，情绪的控制与管理，毅力的守持，人际关系的处理和健康冒险等。
同时给出了一系列配套的心理训练题目，帮助读者通过自我训练综合提高自己的心理素质水平，达到“完善自我、重塑自我”的目的。
《问天之心：自我心理训练与潜能激活》行文语言精练，内容讲解深入浅出，举例丰富，训练方法实用，适合社会各层次需要进行心理自我训练的读者学习使用，尤其适合在职工作人员和即将步入社会的广大学生学习使用。

## 作者简介

王峻，应用心理学硕士，长期专职从事心理学研究与训练工作。
现任中国航天员心理选拔与训练组组长，中国航天员心理选拔与训练主管设计师，中国航天员心理训练主教员。

# <<问天之心>>

## 书籍目录

前言第1章 心理素质1.1 什么是心理素质1.1.1航天员应有过硬的心理素质1.1.2什么是心理素质1.2 心理素质可望吗1.2.1先听听“ 老人言 ”是怎么影响我们的1.2.2事实真是如此吗1.2.3人人都可以拥有更好的心理素质1.3 心理训练是什么1.3.1心理训练必须通过心理活动来实现1.3.2　自我训练--每个人都有能力帮助自己1.3.3对心理训练的期望第2章 坚定信念2.1 信念为何物2.2 信念与潜能2.2.1信念的威力2.2.2信念的心理作用机制--神奇背后的真实2.3 信念从哪里来2.3.1相信信念潜能2.3.2关于人生目标2.3.3增强自己的控制感2.3.4冲破心理束缚，直面困境2.3.5集中注意力去做2.4 信念里的自信2.4.1自信让人变得杰出2.4.2改变不合理的自我概念2.4.3自信改变人生第3章 思维潜能3.1 掌握人类思维的法则快速有效地解决问题3.2 打破思维瓶颈开启灵感闸门3.2.1三种常见的思维瓶颈3.2.2如何突破思维瓶颈3.3 发挥想像的魔力放飞思维的翅膀3.3.1想像助你破解问题情境3.3.2想像可以给思维松绑3.3.3想像助你化解未来的紧张恐惧3.3.4想像助你完善自我3.4 练习压力下思维化险为夷3.4.1什么是压力情境3.4.2为什么压力下思维判断会失常3.4.3怎样才能临阵不乱，迅速而有效地思维第4章 情绪管理4.1 见微知著觉察情绪4.1.1为什么要觉察自己的情绪4.1.2如何觉察自己的情绪4.2 拨开迷雾探究情绪4.2.1区分混合情绪4.2.2找出情绪背后的非理性想法4.3 握住缰绳控制情绪4.3.1与不合理的情绪辩论4.3.2心理冲击4.3.3感觉气流调节法4.4 釜底抽薪防患于未然4.4.1压力是罪魁祸首4.4.2　釜底抽薪--了断压力情绪的认知根源4.4.3日常减压技巧4.4.4利用社会支持资源第5章 人际相容5.1 我是谁5.1.1人人心中都有一个“ 自我图式 ”5.1.2自我认识从哪里来?5.1.3常见的自我认识偏差5.1.4建立准确的自我意识5.1.5将合作的意识根植于心底5.1.6积极沟通5.2 有效倾听5.2.1倾听是尊重5.2.2倾听更是关爱和理解5.2.3听的误区5.2.4如何做到有效倾听5.3 有效表达自己5.3.1表达要选时机5.3.2表达要讲方式5.3.3适度的坦白5.3.4表达应客观、自然5.3.5及时表达赞赏和感谢5.4 学会幽默5.4.1幽默的效用5.4.2幽默的心理基础5.4.3找一条道路通向幽默第6章 坚毅耐受6.1 坚毅耐受是人类的伟大品格之一6.1.1如何理解坚毅耐受6.1.2顽固执拗不是坚毅耐受6.2 哪些方面需要坚毅耐受6.2.1人生失意时6.2.2功成名就时6.2.3判断决策时6.2.4戒除不良习惯时6.2.5与惰性抗争时6.2.6对抗个性中的弱点--拖拉6.2.7面对诱惑时6.3 坚毅耐受的心理动力6.3.1道德驱动--心中有根定盘针6.3.2目标驱动--咬定青山不放松6.3.3乐观的视角--苦苦耐受中的一缕阳光6.3.4情绪、情感的力量6.4 如何变得坚毅耐受6.4.1利用生活的“ 馈赠 ”，实现自我成长6.4.2学会服从6.4.3延迟满足欲望6.4.4别忘记给自己“ 加油 ”6.4.5练习自我控制第7章 健康冒险7.1 了解冒险7.1.1什么是冒险7.1.2冒险时的情绪反应7.1.3冒险时的心理活动7.2 人为什么要冒险7.2.1人类骨子里就有“ 冒险 ”的需要7.2.2要生存就不得不冒险7.2.3从冒险中汲取心理营养7.2.4敢冒险，机遇才会眷顾你7.3 抗风险心理7.3.1足够的心理预期7.3.2分辨风险系数7.3.3概率的心理学魅力7.3.4运用概率思维7.4 我们追求健康的冒险7.4.1什么是健康冒险7.4.2如何培养健康冒险的习惯参考文献

## 章节摘录

利用社会支持资源　　如果你遇到困难，碰到不顺，感觉到内心的压力太大，自己　一个人没法消除掉，就应转向寻求自身以外的力量——他人。
因为我们都是社会人　　，遇到麻烦，不要忘了芸芸众生，我们的同　类。
这就是所渭“社会资源”　　，包括家人、朋友，或者专业的心理　助人者，像心理热线、谈心室等。
1．朋辈圈子　　心理学上讲“责任分散”定律，独自一个人碰到一个孩子落　水，会认　　为自己责无旁贷，救人要紧；但是如果当时有一大群人　在场，则每个人的　　责任感都相应减弱。
压力也是一样，自己一个人面对一个压力事件，弄不好　　会崩溃，但如果将压力事件向他人　倾诉，得到其他人的情感支持，那么你　　在心理上的压力感就会减　轻许多。
当然，这里的“他人”必须是你所信赖的人。
不然，倾诉过　后，反而　　会增添新的心理压力，恐怕此人会再告诉其他人，给你　带来不必要的麻烦　　。
因此，当你感觉压力过大时，不要强撑着，找个可以信赖的　人说说谈　　谈，不仅可以释放自己的心理压力，而且没准在交谈的　过程中还会得到一　　些有益的启发。
2．去找“助人者”　　随着社会的进步，人们对精神生活质量的要求也越来越高，　对来自心理学专业人士的帮助，越来越认同和接纳。
首先，专业的心理助人者有其严格的从业规范，对来访者的情况都是严　　格保密的，这会让你感到非常的安全和放心。
再者，专业心理助人者掌握有　　专业的会谈技巧，可以在交谈中让你感到自在并得到放松。
第三，专业的心　　理助人者会让你在不知不觉中，认识到压力问题的真正原因，并能引导你找到解决压力情景的办法。
总之，与专业的心理助人者交流，不仅能缓解心理压力，而且还能带给　　你一种心灵的享受，让你信心百倍地走出来。
最后，请大家记住两句话：　　其一，莎士比亚曾说过：适当的悲伤可以表示感情的深切，但是过度的　　伤心却只能证明智慧的欠缺。
其二，不是事情本身让你痛苦，而是你对它的解释和想法让你痛苦。

## 媒体关注与评论

本书浓缩中国航天员心理训练与测评工作的理论和一线实践经验，内容实用，经验宝贵，方法独特。

全书按“知、情、意”的心理发展顺序系统编排，阐释深入浅出，适合读者快速掌握心理训练的基础理论和方法。

配有系列心理训练与测试题，助你实施自我心理训练，感受心理活动的魔力，体验心理变化的奇妙，享受心理成长的愉悦。

阅读本书就是与心理学专家进行心灵交流，随着阅读的深入，相信你的认识和观点会在不知不觉中悄悄发生变化……　　借鉴“航天之梦”，探索心理奥秘，促进自我完善，突破心理束缚，激活心智潜能，挑战心身极限，放飞问天之心！

## 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