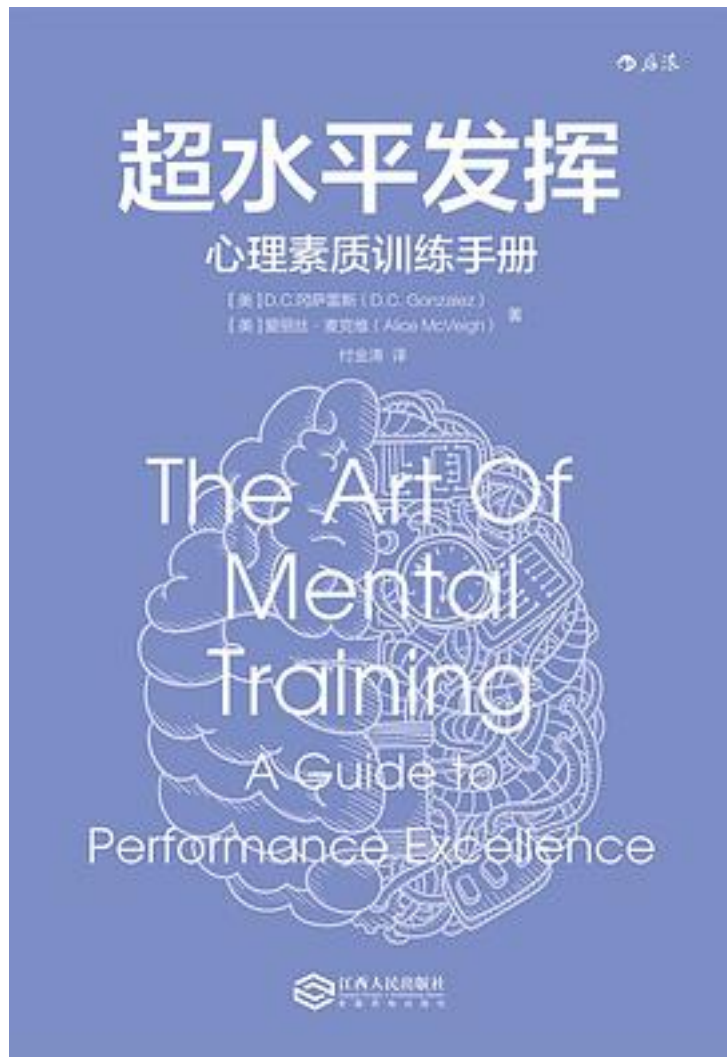


超水平发挥



[超水平发挥 下载链接1](#)

著者:[美] D.C. 冈萨雷斯

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2018-5

装帧:平装

isbn:9787210102212

如何在关键时刻将自己的表现发挥得淋漓尽致

你头脑里所想的東西會直接影響你的最終表現

.....

※編輯推薦※

☆ 三分鐘激發潛能，五階段訓練心理優勢，打造冠軍心態！

☆

頂尖運動員、高管、演員、職業拳擊手、音樂家、士兵、醫生……適合各行各業的心理訓練法，幫你提高臨場表現力！

.....

※內容簡介※

這是一本由一位性格非常獨特的專家寫就的追求卓越指南。在這本簡單易懂的書中，作者運用自己令人著迷且常常充滿刺激的人生經歷（曾擔任海軍飛行員、聯邦特工、軍事網絡安全專家、巴西柔術黑帶和巔峰表現教練），解釋那些必須具備的心理技巧，從而在教與學之間搭建起了一種強大的連接。

簡言之，在這本書中，作者會以一種簡單易懂的方式，教你如何保持冠軍的心態，獲得心理上的優勢。教你如何做好出類拔萃的準備，如何在学习、练习、运用这些强大的概念和经过反复验证的技巧时，做到将比赛抛诸脑后。

作者介紹：

巔峰表現教練D.C.岡薩雷斯是少數幾位有幸跟隨世界著名運動與巔峰表現權威彼得·西格爾學習的人之一。

自1988年以來，作者一直在幫助頂尖運動員、高管、演員、職業拳擊手、音樂家、士兵、醫生以及其他來自各行各業的來訪者將自身的成就和表現提升到新的層級。

目錄：序

作者寄語

第一部分 心理控制始於一個“決定”

第一章 “三分鐘”一課

第二章 關於態度

第二部分 人必須不斷練習技巧，才能成為想成為的人

第三章 贏得心理優勢

第四章 學習駕駛海軍戰機

第五章 自我信念的重要性

第六章 幻想工程與自信

第七章 三個決定性的技巧

第八章 內心強大的勇士

第三部分 當你遇到挫敗的時候

第九章 控制憤怒

第十章 有人開槍

第十一章 論失敗

第十二章 害怕失敗

第十三章 控制恐惧
第十四章 窒息表现
第十五章 沉着应对压力
第十六章 内在的自我批评
第十七章 太过紧张
第四部分 现在就开始制定计划
第十八章 你的梦想
第十九章 论目标
第五部分 相信生活指引的道路，并坚持走下去
第二十章 全力以赴
第二十一章 勇于承认未知
第二十二章 改变你的心理状态
第二十三章 把握当下
第二十四章 做好胜利的准备
第二十五章 继续前行
出版后记
• • • • • (收起)

[超水平发挥_下载链接1](#)

标签

自我管理

心理学

心理训练

心态管理

后浪

自我激励

自我成长

运动心理训练

评论

有些人终其一生都生活在束缚中，但却始终没有意识到打开束缚的钥匙始终握在自己手里。如何在关键的时候将自己的表现发挥得淋漓尽致？本书的作者丹尼尔就把“心态”具象化，手把手、一步步地教会我们调整自己，让自己的每一次表现都宛如华丽的绽放。

呼吸，放松，自我对话，信念

看完这本书，突然想起来和一位朋友闲聊时，他说的话：中国乒乓球队已经成功地把乒乓这项运动从比赛变成了表演，所有比赛就从来没掉过链子。刘国梁也说过，大比赛是练心，锻炼心理抗压能力。压力应该，是一种隐隐的快感，巧妙利用则会让你发光发彩！

已购。为凑单买的，没有多少干货。。。

这本书没有复杂的心理学研究和论证，主要以作者自身的经历和领会写成，内容是简洁清晰的，方法也很明确——呼吸、放松、想像，虽然简单，却是真正有效的。

突然笑死。当一本不可多得的专术之书到人面前，他们会说“道非术”来弃之；当蕴含道的书出现时，他们又嫌弃空道无术，一无用处。果然比起垃圾的读者，垃圾的书才少得像宝贝一样。

冠军和失败者的区别，不是技能，也不是名声，而是态度。想要高水平发挥，必须学会控制自己的心态，良好、积极的态度会让人采取必要的行动，把注意力集中在那些必须完成的事情上。冈萨雷斯在训练学员的时候，会让学员练习掌握“三个决定性的技巧”，分别是呼吸（几乎每一项运动在真正的专业训练的起初，都是学习如何呼吸，学会良好的呼吸方式就等于攻克了一半的运动难题）、放松（其次，当你通过呼吸心理上放松了之后，身体也会进入放松的状态，这种源于内心的深度放松，会让你更专注）和幻想工程（意思是说，在关键时刻，你要想像那些成功的画面，从场景、人物、表情到行动，最重要的是，你不仅要用“眼睛”看，还要反复“切身感受”自己成功时的感觉，带着情感去想象，直到你感受到了成功即将到来的事实）。

没有什么干货，主要讲述三个技巧：呼吸、放松与幻想工程。
专注于你的呼吸，让大脑保持冷静，切断负面情绪；在安静环境下，冥想放松，逐步放松全身肌肉；想象那些成功的画面，幻想自己的目标得以实现，自我心里暗示，让你的潜意识帮你实现目标。

读完后，我更想说，人生路上，除了努力之外，遇到一位好老师是一件多么幸运的事情

专注呼吸：观察自己的呼吸，感受空气通过鼻腔流入肺部的深处，然后收缩肺部的隔膜，慢慢的吐出，让大脑逐渐的平静下来。
然后，放松练习：找一个安静的空间，以最舒服的状态躺着，通过调整呼吸，将注意力放在逐渐放松每一块肌肉上，逐渐提升到精神上的放松。
最后：幻想工程：在放松状态下，心中浮现自己实现目标时的画面，尝试感受它，通过画面和感受告诉自己内心想要实现哪些目标。
首先，永远也不要去想我们不希望发生的情况。其次：学会在比赛中忘记自我。
最后：关注于手头上最重要的任务。

希望发生什么。你必须在事件发生前尽早开始这种心理训练。

人生修行是一场炼体或炼脑的过程，但同时也是一场炼心的过程

积极的自我对话+对未来成功积极的想象

到最后比的都是"心战"。

01.11.20 非我所愿

有的时候觉得很妙，有的时候觉得懵逼。果然大佬的精神世界常人不可理解。。。很多时候，只可意会不可言传。

呼吸放松幻想（呼吸放松和冥想基本一样）；控制愤怒，转化为正向的可控的可为自己所用的力量；调节兴奋度，保持适当的心理状态；设定真正来自于自己内心的目标，按长-短-年-月-日分解，一步步实现自己的目标；活在当下……几句话可以概括的内容，有点啰嗦，比较鸡汤。感觉这类型的书现在挺多的，都差不多，道理都很简单，还是在于自己的消化吸收和练习。

“有些人终其一生都生活在束缚中，但却始终没有意识到打开束缚的钥匙始终握在自己手里”，简单却确实很有力量的心理训练方法，作者作为特工和运动员心理训练师的身份很有说服力，虽然我总是忍不住怀疑书中那个导师的真实性。现代工作的一个特点就是头脑和身体的分离，这点上又和运动员/特工这种时刻需要即时心理反应和身体反应的工作不同，精神力的消耗是隐秘而持续的。所以其实也还是有不知如何应用之感。

你的表现不论是失常、平常还是超常，很大程度上，都是取决于你当时的心理状态。

结合作者个人经验，简单浅显

[超水平发挥 下载链接1](#)

书评

《失乐园》的作者约翰弥尔顿说过：“一个人如果能够控制自己的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。”但是很难。

前几天遇到一件事我就没控制住情绪。家里的宽带又断网了，这已是一年里的第N次，只好又打电话给客服，又安排了师傅上门。本来我对这家服务商时不时断网就很不满，

...

乒乓球开场时，比赛双方通常会礼貌性地握一下手。如果有人问，只是握手的那一刹那，她就知道对方输了，你相信吗？先不要摇头，如果这个人是谁呢？

张怡宁，乒乓球界前一姐，热爱她的粉丝都叫她“大魔王”，因为她比赛时淡定得几乎像有一张扑克脸，除了技术一流外，心理素质...

随着高考的脚步近了，越来越近了，孩子们的心态则越来越崩溃！
小文是一名高三学生，一向学习成绩名列前茅的她因为几次摸底考试，此时甚至产生了放弃高考的念头，因为她的摸底分数忽高忽低，距离自己的目标分数太远！
她越是着急，自己越是发挥不好。每次考试她都紧张的手心出...

非常短，非常薄，非常有用（对我来说）
我的专注力其实并不是很高，很容易有什么，可能手头上正做着一些无关紧要的事，思绪却飘出去很远，眼中的一次差点对自身造成不可挽回的伤害。所以我也在想有没有什么办法提升专注力，将飘忽的思绪迅速转移回眼前，这本书，有答案（呼吸） ...

很多人会说，我不需要学习临场发挥，因为我也不参加比赛，也不会的报告会上演讲，这个对于我来说，又有什么用呢？但是，你总要工作和生活的吧，你总逃脱不掉面试或者是笔试，甚至是对你心仪的对象表白。这些场合下，都需要你的临场发挥能力。而你表现得与坏，都将决定着结果...

上大一时，学校里举办过一场声势浩大地演讲比赛。当时报名的同学很多，经过层层筛选，最终只有十五位选手进入决赛。决赛本应该是酣畅淋漓的，但中间却出现一段小插曲。有一个帅哥，只讲了一分钟，手还举在半空中，突然就不出声了，300人的阶梯教室，座无虚席，却是鸦雀无声，同...

《荆轲刺秦王》是一个众所周知的历史故事，记述了战国时期荆轲刺杀秦王失败被杀的悲壮事迹。关于《史记》中记载：“荆轲奉樊於期头函，而秦武阳奉地图匣，以次进。至陛下，秦武阳色变振恐，群臣怪之。”
荆轲，战国时期有名的刺客。秦武阳也是个狠角色，十二岁就杀过人，老百...

[超水平发挥_下载链接1](#)