

<<热血军迷>>

图书基本信息

书名：<<热血军迷>>

13位ISBN编号：9787111397823

10位ISBN编号：7111397827

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：巨雷

页数：170

字数：174000

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>

<<热血军迷>>

前言

说西点军校是“男子汉工厂”，没有人会反对，正如好莱坞是大家公认的“梦工厂”一样。西点军校至今仍“生产”着一批又一批男子汉，他们在世界范围内大展拳脚、叱咤风云。因此，这是一本写给男人的书、“小奥特曼”们的书。

从军是每个男人灵魂深处的呼唤，那纷飞的炮火、呼啸的子弹，会令每个男人热血沸腾，而世界军校的云端——西点军校，无疑可以从心底深处承载人们的这一心愿。

成为男子汉有什么好处呢？拿破仑是男子汉，以矮小的个头横扫欧洲；李小龙是男子汉，短暂32年的生命却成为了横跨武学、影视的名家；罗斯福是男子汉，以残疾之躯连任4届美国总统；马尔克斯是男子汉，1982年一部《百年孤独》震惊世界文坛；李嘉诚是男子汉，谈笑间左右华人经济圈……男子汉影响着时代的发展，成为男子汉可以让你的人生价值成倍增长！

如今社会竞争激烈，心理压力加大，心理问题层出不穷，每个男人都渴望成为男子汉，过一种风轻云淡、从容不迫的生活，这就需要你从“世界男子汉工厂”——西点军校去寻经，提升你的心理能力，提高你的心理素质。

西点军校的心理提升法则是美国“西部牛仔”们的精神火把。

西点的荣光照耀着哈德逊河岸。

3700多位将军、两届美国总统、四位五星上将，数以千计的世界500强董事长，足以说明这一切。

跟随西点的步伐，提高自己的心理能力：运用西点的法则，提升自己的心理素质，现在是你不二的选择。

本书共分7章，第1章“认识你的天堂或魔窟”首先介绍了西点，让你认识这个将要升级你的大本营。

接下来层层深入，步步递进，一环环来使你的心理能力得到提升，即“体能与心理能力”、“学力与心理能力”、“毅力与心理能力”、“志向与心理能力”、“行动力与心理能力”和“潜能与心理能力”。

最后我们相信，这本书不能让你像从西点军校毕业那样“心如磐石”，却能让你的心理素质提高一个档次！

<<热血军迷>>

内容概要

巨雷编著的《热血军迷(西点心理提升宝典)》内容简介：西点军校作为世界著名军校，其教育理念被广为称颂。

本书将西点军校的独特魅力与“心理提升”相结合。

开篇即介绍了西点军校，特别是该校的“兽营”，奠定了本书“心理提升”的主题。

之后各章总结归纳了西点军校的教育理念，阐述了它们与心理提升的关系，如体能、学力、行动力、潜能等对心理能力提高的巨大影响。

西点军校特别注重体能训练，《热血军迷(西点心理提升宝典)》也以专门一章强调了体育运动对心理能力提高的巨大促进作用，是比较创新的内容。

《热血军迷(西点心理提升宝典)》中西点军校的心理提升法则，是“西部牛仔”的精神火把，每个想把自己打造成男子汉的朋友，都应该跟随西点军校的步伐，打造自己完美的心理素质。

<<热血军迷>>

书籍目录

前言

第1章 认识你的天堂或曩窟

1.1 这就是西点

1.1.1 西点军校扫描

1.1.2 激烈的竞争

1.1.3 辉煌的荣光

1.2 兽营实录

第2章 体能与心理睡力

2.1 心能的发动机——体能

2.2 “为有源头活水来”——运动与自信心

2.3 汗水与好心情相伴

2.4 动起来，跟亚健康说拜拜

2.5 压力放松术

2.6 一跑解千愁，抑郁不再来

2.7 西点：每一个军校学员都是运动员

第3章 学力与心理能力

3.1 学习是西点精英成功的习惯

3.2 透视别人，放松自己

3.3 多学习你就能更淡定

3.4 搭上时代列车的好方法——不断充电

3.5 怎样才能成为自己的主人翁

3.6 福特一生给我们的忠告

3.7 “善其事，利其器”——心理学是个好东西

第4章 毅力与心理能力

4.1 故事背后的故事——“兽营”密码

4.1.1 这就是兽雷

4.1.2 批评的声音

4.1.3 西点“兽营”背后的东西

4.2 坚持原则让你“有种”

4.3 “齐祖”谢幕给我们的启示——冲动是魔鬼

4.4 毅力是坏心情的防火墙

4.5 钢铁是怎样炼成的？

4.6 以情感人，以情强心

4.7 西点人：我们的字典里没有“半途而废”

4.8 7种常见意志力疾病与自我搞定法

第5章 志向与心理能力

5.1 西点军校的必胜信念

5.2 “不管风吹浪打，胜似闲庭信步”就是这么来的

5.3 心灵空虚？

让志向来终结

5.4 既然买不到后悔药，那就过一种无悔人生

5.5 达成目标的成功配方

5.6 西点学员：百尺竿头，更进一步

5.7 一个80后青年的毁灭启示

<<热血军迷>>

5.8 “我有一个梦想！

”

第6章 行动力与心理能力

6.1 西点军校的高难度动作

6.2 放开手脚干，你的胆量会“滚雪球”

6.3 让行动的步伐干掉心理的纠结

6.4 行动要快要“狠”

6.5 害你没商量，借口划伤你的心

6.6 关于“今天”的西点校规

6.7 心里牢记：行百里者半九十

6.8 “胆大心细脸皮厚”的哲学意义

第7章 潜能与心理能力

7.1 美国陆军的招募口号：“Be all you can be！”

”

7.2 潜能开发之门——心理暗示

7.3 运用潜意识，你就是“和谐号”

7.4 成功并没有你想象的那么难

7.5 西点军校：让榜样的力量渗透进潜意识

7.6 请单击潜意识，清除心理障碍

7.7 让“青春”成为思维定势

7.8 心理素质与潜意识是“好兄弟”

7.9 打造你完美的心理场

后记

<<热血军迷>>

章节摘录

被誉为“西点之父”的西点军校第四任校长赛耶曾经说过：“一个人身体上有力量，心理上也就有了依赖。

”确实如此，健全的体魄对于人们健康的影响非常大，人们常说“身心”健康，身与心总是分不开的。

任何一个人都是由肉体和精神组成的，肉体是精神的载体，一个人的身体出现问题，那么精神就很难振奋起来。

一个面黄肌瘦、无精打采的人，人们很难把他和前途无量联系起来。

一个整天被病痛折磨得呻吟的人也毫无幸福指数可言，而一个愿意每天早上去跑步的人一定不会让人觉得他没有希望。

我国伟大的军事家、政治家毛主席也说：“身体是革命的本钱。

”因此一个人想要提高自己的心理能力，首先可以从运动锻炼方面着手。

只要你的肌肉增强了力量感，只要你的身体免疫力得到了提高。

你的信心自然就会增强，你的胆量自然就会变大。

科学家曾做过一个实验：让20名被研究对象在面对困难和遭遇挫折后分别做一组心理测试。

然后请他们进行身体锻炼，每天按照科学而合理的计划进行。

一个月后，再让他们面对同样的困难和同样强度的挫折分别做心理测试，结果发现他们无论是面对困难的自信心，还是面对挫折的承受能力都增强了。

事实上确实如此，一个人的体能不足，体质欠佳，那么他的心理会一直处于防卫状态，他总担心自己会得什么病，在遇到一些刺激和挑战的时候也就不会释放出自己的能量。

一个人想要取得一些成绩或成就必定要对困难和竞争等采取积极进攻的状态，而体能不足、体质欠佳者显然做不到这一点。

在现实生活中你可以仔细观察，心理素质好、事业有成的人往往也是身体强健的人，他们不容易感冒，很少去医院。

即使去医院，他们也是去检查身体，而不是去治疗什么疾病。

健康的体质为他们事业的竞争提供了源源不断的动力。

他们总是给人以神采奕奕、精神抖擞的感觉。

他们不容易抱怨，不容易悲观，而总是放开四肢去奋斗。

那些生活困顿、怨天尤人者，往往身体健康状况不太良好，即使没有什么大病，也不是最精神饱满的状态。

他们很容易气馁、灰心、悲观，他们的心理对出其不意的刺激反应能力很差，因而往往出现手足无措，六神无主的状况。

而这又导致他们对未来更加充满担忧或对过去充满后悔。

心理能力差使他们不爱运动，而总是抽闷烟、喝闷酒，而这又导致他们的心理环境进一步恶化。

曾有人专门作过调查，世界500强公司的董事长或CEO往往不是学习拔尖者，而首先是体育出类拔萃者，他们往往都有拿手的运动项目，在长期从事这些运动的过程中，他们拥有了强健的体格，而强健的体格又为他们提供了强大的心理能量，这使他们在充满风险的商业环境中勇猛冲杀，披荆斩棘。其实，在任何领域取得成就的人无不是热爱运动、体力充沛者，他们借助充沛的精力获得了源源不断的心理能量，而这些心理能量的释放又使得他们展示了自己的才华、智慧和抱负等，从而实现了自己的人生价值。

美国首任黑人总统巴拉克·侯赛因-奥巴马爱好篮球，他在中学期间是一位出色的篮球运动员，从高中到大学期间他一直参加各种篮球比赛。

2008年1月3日，奥巴马赢得中西部艾奥瓦州首场预选胜利。

那天早晨，奥巴马打了一场篮球。

几天后，奥巴马在东北部新罕布什尔州预选中败给希拉里·克林顿。

那天早晨，奥巴马只匆匆投了几次篮。

<<热血军迷>>

1月末，奥巴马赢得南卡罗来纳州预选，那天早晨他也打了一场篮球。

奥巴马告诉媒体，从那以后，但凡举行预选投票，他那天一定要打一场篮球。

在高中校队比赛时，奥巴马身穿的是23号球衣，对此他本人曾开玩笑地说：“我比乔丹更早穿23号。”

长期的篮球锻炼使奥巴马在紧张的政治选举中愈战愈勇，最后取得了历史性的胜利。

更巧妙的是，奥巴马在自己的竞选中打了一张体育牌，大多数NBA球星都站在了他这一边。

而奥巴马最终成功当选，更是让NBA的黑人球星们有了进一步的政治意识。

前美国总统艾森豪威尔也是个运动爱好者，他喜欢高尔夫球和美式橄榄球。

有历史记载，美国第34任总统艾森豪威尔对高尔夫球和美式橄榄球情有独钟，在他的办公室里常年摆放着室内高尔夫器具，工作之余这位总统经常要挥上两杆，虽然繁忙的工作让他很少有时间能出现在室外场地上，但办公室内的小小娱乐依然让他乐此不疲。

俄罗斯总统普京是一个柔道高手，这是众人皆知的“国际级机密”。

他是一个超级体育迷，而他拥有柔道黑带的经历广为人知。

每届奥运会，普京都亲自出席俄罗斯体育代表团的誓师大会。

2008年普京也亲自出席了北京奥运会的开幕式。

2008年10月，普京还在56岁生日之际推出了一部柔道教学片。

普京曾对媒体表示，柔道不仅是一种体育，更是一种哲学，一种思想。

由此可知，身体是革命的本钱，体能是心能的发动机，大多有所成就的人物，无不认识到这个道理，从而采取积极的措施增加他们的体能，增强他们的体质。

当然有人也许会说，那么有些残疾人怎么也可以取得巨大的成就呢？

比如霍金等。

当然，这些只是例外，而且也没有违背这个道理。

霍金等之所以取得伟大的成就，并不是他们不想健康，而是一些疾病超出了现代医学治疗的范畴，或者他们当时所能承受的经济压力。

对此，他们付出了常人难以想象的痛苦战胜了苦难，而拥有了强大的心态，应该说他们不是没有健康，而是拥有双倍的健康，尽管他们的身体不能动，但他们经过艰苦卓绝的心路历程已经具备了强大的心理能量，他们的这些可贵品质已经不能用普通的道理来解释。

但令人遗憾的是，当今很多人却没有认识到体能对心理素质的巨大作用。

随着工作压力的加大和社会节奏的加快，当今很多人不是选择积极地参加体育锻炼，而是消极地休息和无穷无尽地娱乐。

他们宁可“宅”在家里也不愿出来活动活动身体，而把释放压力寄托于恐怖片或游戏等，甚至是烟酒刺激。

这虽然能在一定时候和一定程度上减轻心理负担，但并不是长久之计，只有拥有强健的体魄和充沛的精力，那些工作中的挑战和生活中的压力才会迎刃而解。

发动机源源不断的体能给你的心理提供了可靠的依赖，而有依赖的心理环境会让你搞定生活工作中的各种问题。

P9-11

<<热血军迷>>

编辑推荐

巨雷编著的《热血军迷(西点心理提升宝典)》共分7章，第1章“认识你的天堂或魔窟”首先介绍了西点，让你认识这个将要升级你的大本营。

接下来层层深入，步步递进，一环环来使你的心理能力得到提升，即“体能与心理能力”、“学力与心理能力”、“毅力与心理能力”、“志向与心理能力”、“行动力与心理能力”和“潜能与心理能力”。

<<热血军迷>>

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>