

<<脱胎换骨>>

图书基本信息

书名：<<脱胎换骨>>

13位ISBN编号：9787122092748

10位ISBN编号：7122092747

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业

作者：赵渊 编

页数：159

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>

## <<脱胎换骨>>

### 前言

一套为军事爱好者编写的丛书应该是什么样的？

它应该图文并茂、具有视觉上的冲击力。

真正的军事爱好者都曾体会过见到顶尖的武器、装备，心仪的军事人物图片时那种心潮澎湃的感觉。

它应该数据化。

军事爱好者都知道数据的力量，从密密麻麻的阿拉伯数字与小数点中，我们看到的是一个不同于凡俗的世界。

它有趣。

再宏伟的军事历史画卷，如果缺乏了趣味性，也只能是教科书，不能让人尽情地满足阅读的欲望。

它翔实。

军事是掺不得一点假的，这里的一点点差异都会造成不同的生死结果，故而，军事爱好者看到的图书也应该是严谨再严谨，让科学的军事规律凸现出来。

还有一点也很重要：它要全面而深刻。

我们看到太多堆积图片与数据的作品，但除了俯拾皆是的那些知识，我们还想要了解更多的军事历史，看懂军事地图，知道指挥与控制的原理，了解最主流的尖端武器装备以及它们的由来。

我们需要了解最富传奇色彩的军事天才的人生，而不只是知道他们的功绩。

我们需要对“谋略”有更专业的认知，想要知晓整个世界的防务状况。

此外，每一个军事爱好者都渴望获知如何成为一位杰出军人的秘密，因此他（她）一定也对世界各国战士的成长感兴趣。

通过这么多知识，或许他（她）心目中会真正开始出现一个“军事”的概念。

军事爱好者首先有对军事的“爱”，这不是一时的狂热，而是发自内心的喜好与向往。

唯有如此，他（她）才能够真正领略到军事天地那难以言传的魅力。

这套《军事大视野丛书》即是以上面的思想为指针编写的。

丛书涵盖了现当代军事史、军事指挥、兵器装备、军事人物、军事谋略、单兵训练等方面的内容，配以图片并引入专业数据。

对于热爱军事的读者来说，这套丛书可以成为真正的军事爱好者的门径。

王秀清、王崇文、王琳琳、支静、刘朝晖、刘森、刘慧芳、李卉、李瀚洋、余磊、张玉磊、徐江、郑治伟、郭晓雷、章晴雨等参加了本套丛书的编写，为本套丛书的出版付出了辛勤的劳动。

赵渊 2010年10月

## <<脱胎换骨>>

### 内容概要

《军事大视野丛书：脱胎换骨-单兵训练大观》精确解析了普通公民成长为合格军人直至特殊兵种战士的全部过程，将挑选士兵、军人的价值观、服从、单兵军需装备、单兵武器装备、战场识别和通信装备以及军人心理素质训练、体能训练、战场技能训练、野外生存、协作、军事演习等训练的内容与步骤，一一呈现出来。

此外，《军事大视野丛书：脱胎换骨-单兵训练大观》也具有可操作性，读者可以从中找到强身、抗暴及锻炼出众心理素质的具体方法。

## &lt;&lt;脱胎换骨&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 塑造劲旅新秀：从“新兵”到“军人”

第一节 挑选杰出士兵1.新时代对士兵的要求2.美国军人的入伍和选拔3.特种部队的特殊要求4.从普通一兵到特种兵5.英军突击队队员的选拔与培训

第二节 军人的价值观1.军队价值观教育2.把信送给加西亚——绝对的忠诚3.荣誉感与责任观4.巴顿将军论军人

第三节 品格：荣誉的源泉1.军人品德是战斗力的源泉2.西点校规3.练就军人品格素质4.再塑“精神航标”的俄罗斯军队

第四节 让服从成为习惯1.新兵第一课——学会服从2.四个“标准答案”3.军队里的服从与民主

第二章 为猛虎添翼：单兵装备扫描

第一节 食物是生存之本1.当今士兵的“吃”——单兵野战口粮的热食化2.美军的“野战大餐”3.解放军单兵野战食品发展4.单兵野外生存食物

第二节 战场上穿什么——善用单兵军需装备1.神奇铠甲——聚焦单兵军需装备2.单兵野外生存服装3.未来单兵作战服

第三节 神兵利器——单兵武器装备1.从伊拉克战争看美单兵装备发展2.理想单兵战斗武器——XM29 OICW3.“未来士兵”的武器系统

第四节 战场识别及通讯装备1.敌我识别——战场上的另类信息角逐2.美陆军单兵IFF系统3.未来士兵战场通讯系统4.战场识别及通讯装备扫描

第三章 锻造心灵强者：心理素质训练

第一节 本能：生存的欲望1.为什么不选择生存2.让敌人替我们去死3.训练出来的勇气4.勇者生存——透视勇敢者与怯懦者

第二节 把恐惧抛到九霄云外1.不让恐惧左右自己2.把恐惧化为勇气3.驱逐恐惧的训练方法

第三节 从容应对战斗压力1.战争——心灵的炼狱2.战争压力反应3.减压训练4.树立战场上的自信5.变压力为积极因素

第四节 无坚不摧的意志力1.认识意志2.意志创造奇迹3.意志训练的内容4.培养军人意志品质5.挑战自我，磨炼意志

第四章 百炼成钢：钢铁战士的练就

第一节 如骆驼一般强壮——体能训练1.强壮从“吃”开始2.训练前需要热身3.让身体完成任何你想做的事——肌肉锻炼4.“魔鬼训练”5.耐力训练6.英军突击队员“J星期”体能训练计划

第二节 像猎豹一样勇猛——战场技能训练1.胜负取决于智力2.认识特种训练3.以色列特种部队的特种训练4.轻武器训练5.美军侦察分队射击训练的步骤6.“遭遇”狙击手7.伪装与隐蔽

第三节 挑战极限——野外生存训练1.体验野外生存训练2.野外觅食的规则3.莫让生命“枯萎”——野外寻水4.如何在野外取火5.野外急救6.搭建避难棚7.野外识别方向

第四节 协作——1+1>2的力量1.让1+1>22.到巴克纳营体验团队精神

第五节 逃出“魔爪”——监禁与逃跑1.苦练当战俘的技巧2.审讯训练3.如何顺利逃出魔爪

第五章 谁与争锋：在实战中成长

第一节 大型军事演习1.“红军”与“蓝军”的较量2.最逼真的演习——野外实战训练

第二节 反恐怖训练1.知己知彼——认识恐怖分子2.反恐精英的特质3.世界反恐怖部队一瞥

第三节 参与国际维和行动1.维和需要什么样的士兵2.维和部队需要哪些特殊训练

第四节 应对未来战争1.数字化部队大步走来2.单兵战斗力第三要素：敌我识别能力

## &lt;&lt;脱胎换骨&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 挑选杰出士兵 1. 新时代对士兵的要求 第一次世界大战的教训——绝对的人力优势便会拥有压倒一切的火力——在第二次世界大战中达到了登峰造极的地步。所有国家的军事部门都认识到所需要的不仅仅是有勇气的官兵，而且还要有能用非凡的智慧适应机动灵活、技术含量高的战争的人员。

近年来世界上越来越多的军队意识到，在多种场合下，征募非专业化军队只是在政治上完成了任务，在军事上却成了负担。

随着武器技术的发展以及军事决策快速化的需要，军队开始采取压缩人员、增加训练和专业化投资的措施。

与此同时，自1945年以来不断升温的“低强度战”和“游击战”也说明，军队必须拥有既善于在战斗中处理压力又能在需要时显示人道主义的专家，这种能力通常是一般士兵不具有的。

因此，军队的新兵征召和军事训练也随之开始注重专业化。

征兵人员设法征募能为某一技能或某一专长做出实质贡献的人，不再是单纯地为了完成规定的数量任务。

为此，目前世界各国军队补充兵员所要求的文化程度，都在不断提高。

以美军为例，为了招募到具有高中以上文化程度的兵员，新兵入伍都要经过严格的智力考试，募集兵员要求必须持有高中以上毕业文凭，并经知识、精神和行动素质全面“测试”后，成绩优良者方可录取。

俄军坚持以征召应届毕业高中生、中专生和大学生为主的方针，以保证兵员具有较高的智能素质。

日本自卫队募集兵员要求的智能、技能和体能标准也在不断提高，受过高等教育的兵员所占比例也在不断增大。

印度招募兵员规定陆军为10年制学校毕业生。

此外，各国在确定征募对象年龄上也非常慎重，一般规定起征年龄是18岁。

.....

## <<脱胎换骨>>

### 编辑推荐

这套《军事大视野丛书》涵盖了现当代军事史、军事指挥、兵器装备、军事人物、军事谋略、单兵训练等方面的内容，配以图片并引入专业数据。

对于热爱军事的读者来说，这套丛书可以成为真正的军事爱好者的门径。

《军事大视野丛书：脱胎换骨-单兵训练大观》为其中之一的《脱胎换骨--单兵训练大观》分册，书中精确解析了普通公民成长为合格军人直至特殊兵种战士的全部过程，将挑选士兵、军人的价值观、服从、单兵军需装备、单兵武器装备、战场识别和通信装备以及军人心理素质训练、体能训练、战场技能训练、野外生存、协作、军事演习等训练的内容与步骤，一一呈现出来。

<<脱胎换骨>>

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>