

《西点军校情商训练课》

图书基本信息

书名：《西点军校情商训练课》

13位ISBN编号：9787514208016

10位ISBN编号：7514208011

出版时间：2013-3

出版社：张永生 印刷工业出版社 (2013-03出版)

作者：张永生

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《西点军校情商训练课》

前言

西点军校——高情商训练营情商是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活和人生的关键因素，它是人必须具备的生存能力之一。在每个人成长和获取成功的过程中，智商固然重要，但情商的作用也不能小觑。在对人的情商教育与训练上，西点军校有一套独特的理念和模式。西点军校情商训练的首要目标就是帮助新学员克服内心的恐惧，让这些人蜕变为勇敢的人。人为地创造危险环境，让学员体验恐惧，进而摆脱这种心理的控制，这是西点军校特有的情商训练模式。西点军校还设置了勇气训练课程，比如每个学员必须接受体能训练，参与相当危险的运动。男生要修习拳击和摔跤课程，而男生、女生都要修习体操、游泳救生和肉搏自卫训练课程。此外，运动竞赛也是必修课程，而且每个学员至少有一季要参加团队运动比赛，这些都是有可能受伤的剧烈运动。这些必修课程非常重要，不仅能锻炼学员的体能，同时也会培养学员的一个情商素质——勇敢。西点情商训练课的一个重点就是培养学员的情绪自我控制能力。在西点军校，冲动不是英雄的性格，更不是真正的勇者所为。无法控制自己的情绪，容易做出冲动的举动，这是很多人的性格特征，也是其情商低下的表现，因此，西点军校把情绪控制作为情商训练的重点课程之一。在平时的训练中，西点教官经常告诫新学员：“在任何情况下都不要冲动，只有保持理智，才能做出正确的决定和判断！”为了帮助学员克制冲动情绪，西点军校还提出了“带有理性的勇敢”口号。对于“理性的勇敢”，西点军校给出的解释是：理性的勇敢不是盲目的冒险，不是毫无头脑的血气之勇，不是三分钟热血的冲动，理性的勇敢更多地表现为临危不惧、冷静分析、坚持到底的原则，这一点对每个人的成长非常重要。生活中，很多人因为一时冲动而做出让自己后悔不已的事情，还为此付出了惨痛的代价，所以一定要妥善管理自己的情绪，努力做到掌控自我，把握并影响情绪的变化，这样才能保持理智，避免情绪冲动和感情用事。西点军校以纪律严格而闻名。每个学员手中都有多达十几本甚至几十本条令、条例、命令和规定，大家都必须学习和遵守。服从纪律，有被迫服从和自觉服从之分，从被迫到自觉，就是一个培养自制力的过程。西点学子、美国陆军五星上将纳尔逊说：“有时，为了获得真正的自由，必须暂时尽力约束自己。”高度自制才能实现高度自由。这是西点法则，任何人都不允许违背，否则就会被西点无情地赶出校门。自制力是意志的表现，也是一种很重要的情商，每个人都应该具备这种能力。譬如很多想减肥的人，一边看着镜子中臃肿的自己发誓减肥，一边对美食垂涎欲滴，看到好吃的便管不住嘴巴，结果一次减肥计划都没有成功过。“人际关系管理”是情商的主要内容之一。西点军校非常注重培养学员的人际交往能力，要求每个学员都做到“受人欢迎”。在西点军校，礼貌是美好品格的一个主要外在表现。有礼貌的学员，温文儒雅，举止大方，他们可以与他人建立友善的关系，并受到他人的欢迎。在西点军校，礼貌并不像有些人认为的那样无足轻重、可有可无。如果一个学员没有礼貌，对于他的人格而言是一个很大的污点。西点军校还有一个特殊的规定：每个人必须记住1400多名新学员的名字。经过一年的训练之后，每个学员基本上都能做到这一点。这些规定或者纪律都是为了帮助学员提高情商，培养他们的人际交往能力。团队合作是西点情商训练的另一个重点，将“团队精神”作为22条军规之一，可见西点军校对其重视程度。西点军校在训练学员时，尽量模拟学员将来在战场上可能经历的情境，借此来培养他们的团队合作精神。在西点军校，每个人都要接受身体上和心理上的磨炼与洗礼。作为世界著名军事院校，西点军校之所以备受青睐，不仅仅因为它是精英的摇篮，它更是高情商训练的集中营！

《西点军校情商训练课》

内容概要

《西点军校情商训练课》的特色：专门为男孩准备的情商“能量库”！书中收录了上百则西点军校精英的故事。每则故事都针对男子汉应该具备的情商进行了全方位的阐述，旨在让男孩通过轻松阅读的方式吸收到丰富的成长“养料”，完成惊人的蜕变，成为众人眼中真正的男子汉。是从男孩蜕变为男人的枕边书。男孩到男人的成长，是每个男人的必经之路。要成长为有素养、有责任、有担当的男人，不仅要具备军人的素养，更要有他们卓越非凡的情商。《西点军校情商训练课》正是如此，通过精英的情商训练课，进行自我练习，成为新时代高情商的男人。

《西点军校情商训练课》

作者简介

张永生，长期致力于心理学研究，著有《心理医生教你破解幸福密码》等。

《西点军校情商训练课》

书籍目录

《西点军校情商训练课》

章节摘录

《西点军校情商训练课》

媒体关注与评论

西点军校对学生的要求，正是21世纪企业管理所必备的。——《哈佛商业评论》

《西点军校情商训练课》

编辑推荐

《西点军校情商训练课》编辑推荐：世界最著名的军事院校，全球男人膜拜和向往的精神殿堂！翻开西点军校情商训练课，就是走进了西点军校，让每个男孩都能成为一个出色的人！书中汇集西点军校精英的成长故事和情商训练方法，是男孩华丽蜕变成男人的力量源泉！送给家有男孩的父母，让孩子成长为阳刚、勇敢、刚毅、智慧的男子汉！送给有志向、有抱负、有理想的男孩！

《西点军校情商训练课》

名人推荐

《西点军校情商训练课》

精彩短评

- 1、很有帮助，物有所值。
- 2、看看西方国家对情商的训练
- 3、普通的人性教学书，一般
- 4、书还是不错的 值得男孩子看看
- 5、纸质不太好，但总的来说还很满意
- 6、路过书店的时候进去看到了这本书，想买来着，朋友说卓越会便宜一点，快递很速度
- 7、适合中学孩子自己阅读，家长看看也不错滴！
- 8、可以励志自己，提供的方法不错。
- 9、该类新书基本差不多，故事还行。
- 10、情商是可以锻炼的
- 11、各项品质，好好反思，有助于情商提高

《西点军校情商训练课》

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:www.tushu000.com