

《海豹突击队成功之道》

图书基本信息

《海豹突击队成功之道》

内容概要

《海豹突击队成功之道》

作者简介

《海豹突击队成功之道》

书籍目录

致读者

前言 在战场上领导

怎样像海豹突击队员一样思考

掌握一种新的领导方法

古代价值观为现代社会服务

如何使用本书

原则一 建立你的出发点

坚持你的立场

找到你的目的

你存在的理由是什么

拥抱风险、损失和失败

海豹突击队心智锻炼法1

原则二 培养前瞻专注力

锻炼你的心智

深呼吸

神圣的静默

设想你的目标

看见目标，相信自己，让目标实现

确定你的使命

简化你的战场

确定你的独特使命

清理环境

海豹突击队心智锻炼法2

原则三 为你的使命做好防范

选择高价值目标

审视你的选项

沟通你的使命

预演你的使命

海豹突击队心智锻炼法3

原则四 今天做别人不肯做的事情

找到你的20倍因子

没有出路，你只能在情景之中

拥抱逆境

把精力集中在积极的事情上

迎接挑战

坚定纪律、驱动力和决心

养成追求卓越的习惯

纪律

驱动力

决心

海豹突击队心智锻炼法4

原则五 磨练意志力

控制你的反应

控制你的注意力

培养情绪弹性

控制情绪

建立自尊

《海豹突击队成功之道》

培养乐观主义
眼睛不要只盯着自己
设定有效目标
利用强大的形象化设想
海豹突击队心智锻炼法5
原则六 打破常规
全力以赴
破釜沉舟
找到一种方法，或者创造一种方法
在失败中快速前进
总结尝试和失误
消除对风险的厌恶情绪
寻找机会之窗
活在当下
识别并摧毁盲点
快速创新与适应
用果断的行动破除惰性
在混乱中表现卓越
海豹突击队心智锻炼法6
原则七 培养你的直觉力
拓展你的意识
强化你的感官认知
找出你的盲区
聆听你的内在智慧
海豹突击队心智锻炼法7
原则八 始终保持进攻性思维
培养坚定的信心
培养意志力
避开心理陷阱
启动你的雷达
做出人意料的事
什么规则应该打破
需要立刻打破的规则
快速敏捷地执行
信任在现场的人
应用标准操作程序
利用射击、运动和沟通过程
海豹突击队心智锻炼法8
海豹突击队成功之道训练方法
慢即是稳，稳即是快
海豹突击队成功之道整体发展模式
评估你的起点
自我评估问题
你的时间很有限
你的海豹突击队成功之道训练计划
即看即用的训练工具
你的战斗节奏
坚持到底
团队中的“我”

《海豹突击队成功之道》

用有话直说的方式进行交流

后 记 用心领导

附录 1 焦点计划

附录 2 充电仪式

附录 3 海豹突击队成功之道书单

致 谢

《海豹突击队成功之道》

精彩短评

- 1、原则：建立你的出发点。需要：坚持你的立场，找到你的目的，拥抱风险'损失和失败。原则二，培养前瞻专注力。原则三，锻炼你的心智。深呼吸。静默。
- 2、从心理、身体等几个方面谈了如何改进，有些具体的方法感觉还是不错的 20170307
- 3、心理、情感、直觉、身体和精神这五个方面，也许就代表了我们的潜力吧。努力修炼，时间看得见。
- 4、膜拜，一本给我带来巨大帮助的书。书里满满的都是干货，性价比超高
- 5、亚马逊3块钱特价，看完。

《海豹突击队成功之道》

精彩书评

《海豹突击队成功之道》

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.tushu111.com