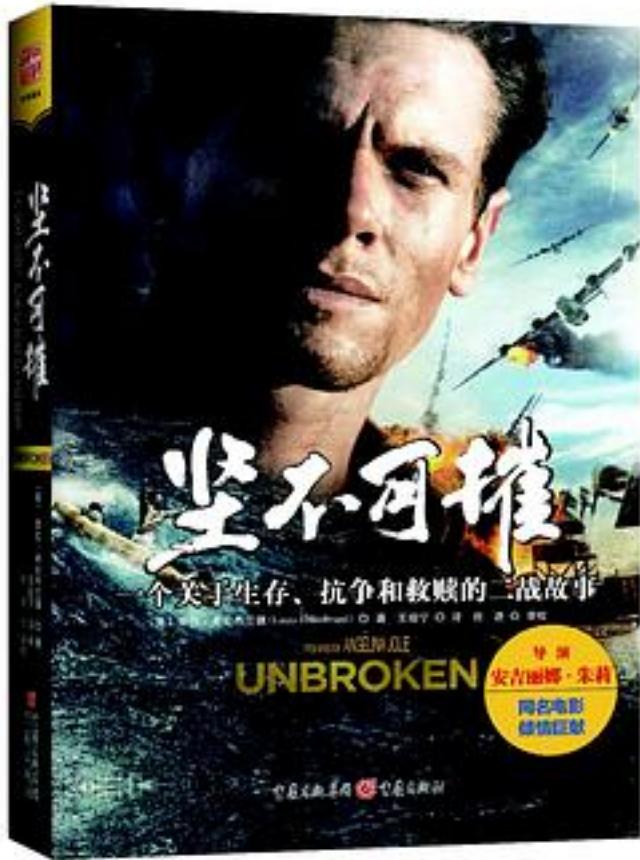


# 坚不可摧



[坚不可摧 下载链接1](#)

著者:[美]汤姆·谢伊

出版者:化学工业出版社

出版时间:2015-10-1

装帧:平装

isbn:9787122244567

《坚不可摧：一名海豹突击队军士长的战地手记》作者汤姆曾在美国海豹突击队服役近30年，是一位资深队员。汤姆·谢伊毫无保留地在本书中通过讲述自己的精彩故事，向读者呈现了特战队员这一特别人群的真实人生。

在书中，美国最精锐军事力量海豹突击队的人员架构、任务安排、训练过程、作战细节、日常生活被一一呈现。同时，由于多年的特战指挥经历与经验，结合海豹突击队的独有特质，谢伊将坚韧性格的养成、高效管理团队的打造、自我突破的实现等方面，总结为十三节坚强课程与“内心独白”，教给读者如何建立内心对话、战胜自我，实现坚不可摧人生。

有趣的是，最初谢伊撰写此书有部分原因是他担心在战场上发生不测而写给家人的一本战地手记，但最终演变成这样一本生动深刻的军事纪实和“人生教科书”。

- 1.还原最真实的美国海豹突击队阿富汗作战细节。
- 2.美国亚马逊网站畅销书，数百名海豹队员五星推荐！
- 3.一位服役近30年，功勋卓越的海豹军士长官，为你讲述坚不可摧的人生奥秘。
- 4.结合现代军事与管理科学。

作者介绍:

作者简介

汤姆·谢伊 (Thom Shea)

美国海军第1特战队前军士长，高级军事、作战顾问，在海豹突击队服役近30年。2009年谢伊曾带领海豹七队部分队员赴海外执行任务。因为表现英勇，谢伊获得了银星勋章、铜星勋章以及多枚奖牌。2009—2011年，谢伊被推选为著名的海豹狙击课程负责人。在两学期的任教过程中，他成功地实现了狙击课程转型，在提高通过率的同时也提高了队员狙击的整体成绩。谢伊作为研究开发部负责人，还主导了11个光学器具、武器的研发，并将5项技术成果应用于实战。

谢伊现已从海豹突击队退役，担任“坚不可摧联盟”(Adamantine Alliance) CEO，致力于提高个人、机构的领导力及表现力培训。目前，他现同妻子史黛希和孩子们居住在加利福尼亚。

译者简介

梁本彬，重庆市翻译协会会员，重庆第二师范学院外语语言服务中心主任，译作逾800万字，曾翻译出版图书十余本，包括《希特勒的秘密武器》《法国外籍兵团史》等。

杨占，重庆市翻译家协会会员，重庆医科大学MTI负责人，《重庆医科大学学报》英文译审，译作逾300万字，曾在《科学fans》等杂志发表译作，参译《名家精选读本》《英美散文经典》等。

目录: 序言一名海豹突击队军士长的故事VII

导言 XI

第一部分你的意志

第1章 坚不可摧 3

第2章 成长 38

第3章 行动 54

第4章 斯巴达妻子 65

第二部分你的肌肉

第5章 词语 79

第6章痛苦 106  
第7章欲望 118  
第二部分你的器官  
第8章贪婪 143  
第9章筋疲力尽 162  
第10章豁然开朗 195  
第四部分 你的人生  
第11章现在 213  
第12章未来 224  
第13章过去 229  
致谢 245  
译后记 247  
第一部分认知力  
01认知的原则 /  
02认识你的力量 /  
03泰然自若 /  
04控制你的情绪 /  
05学会客观 /  
06改变你的视角 /  
07我们的选择 /  
08活在当下 /  
09不人云亦云 /  
10寻找契机 /  
第二部分行动力  
01行动力训练 /  
02开始行动 /  
03啃硬骨头的人 /  
04重复再重复 /  
05按部就班的力量 /  
06把每件事做到最好 /  
07灵活的方法 /  
08策略的艺术 /  
09借力打力 /  
10好钢用在刀刃上 /  
11采取攻势 /  
12做最坏的打算 /  
VI第三部分意志力  
01意志的磨砺 /  
02构建内心的城堡 /  
03未雨绸缪 /  
04顺从的艺术 /  
05热爱你的命运 /  
06永不屈服 /  
07助人之乐 /  
08死亡的思考 /  
09准备从头再来 /  
最后的思索：将障碍变为出路 /  
后记 /  
· · · · · (收起)

[坚不可摧\\_下载链接1](#)

## 标签

海豹突击队

军事

美国

特种部队

当当读书

战争

当当

军人

## 评论

在图书馆里选书的时候发现这本书的 翻看了一下觉得是属于那种我比较排斥的励志书  
于是把他放到最后才看。结果发现有好多的战斗记录 大大增加了我的阅读兴趣  
看到第五章了 感觉这个男人真强大 他的妻子也一样 都那么勇敢……

---

美国兵打仗也很苦啊！

---

过去的成功和失败都不属于你，重要的是，你要用当下的内心引领当下的行为。

---

书本身不行，但作者太厉害，尤其是户外运动那段。美国大兵太乐观了，战场的描写让人彷彿在看复仇者联盟，除了偶尔蹦出来的文字提示你“XX已死亡”，其余尽是欢笑fu

funfun。这样的心理素质，配上超级强的特种兵素养，强壮的体魄，让我只剩赞叹。书的内容，什么？十三堂课，那是什么。

在心情焦躁时，看到这本絮絮叨叨的书，大概就是八字不合吧

为了这本书定了亚马逊的年费会员。前海军陆战队指挥员写的书，肯定很多人都对这类书籍有一个刻板印象，就是书中绝对是个人英雄主义横行的大场面，但这本书却例外。书中从作者参加残酷的铁人多项开始，到在战场上的各种交战场面，再到妻子和家庭，多充身份互相转换，并且用详实的笔墨写了在上战场前和离开战场后的心理变化，关于对和女儿的思念，关于自己很多次在战场上负伤和丧命，这些情节都给人很真实的感觉，让读者能够看到硬汉背后柔软的一面。这本书中，最值得我们学习的就是要学会和自己的内心对话，并且要控制好这个对话，让其成为自己进步的有利条件，避免其成为我们临阵脱逃的借口。

这是一本海豹七分队的一名军士长（最高士官军衔，从军16年以上）写给自己儿女们的书，既是自己在伊拉克的战地生活的回忆录，又是一封封家书。核心内容正如书名所述，告诉孩子们如何通过和自己内心的对话来塑造坚强品格，在困境中坚持下来。在外人看来，海豹突击队，这一全球一流特种部队的成员必然都是“超级战士”类型的人，实际上并不全对，即便是军士长这个级别的老兵也会怕死，也会在战场上紧张，也会有离家的悲伤，也会有对战争的矛盾心态。战争，终究是反人性的。

看这个还不如看《狼群》

千钧一发之际转败为胜的关键是节骨眼上的内心对话…归根结底源自笔者对军事生涯的热爱…另一方面，如若不具备某些关键要素，极有可能被商界用成洗脑神书…

[坚不可摧 下载链接1](#)

书评

坚不可摧\_下载链接1