

西点军校 情商课

The United States Military Academy at West Point

培养完美绅士的12堂课

走近百年西点军校·感受精英男士的魅力·打造自身完美修养

西点军校教你了解、控制、激励情绪的能力

牧 诚 ◎ 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

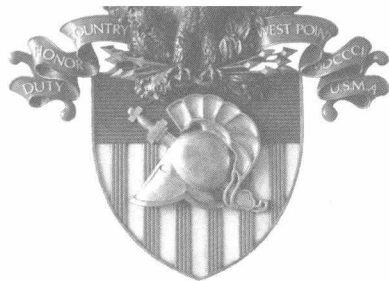


西点军校 情商课

The United States Military Academy at West Point

培养完美绅士的12堂课

牧 诚 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

西点军校情商课: 培养完美绅士的 12 堂课 / 牧诚著—2 版.—北京: 中国法制出版社, 2016.1

(益智汇)

ISBN 978-7-5093-7115-2

I. ①西… II. ①牧… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 315190 号

策划编辑: 王 玥 (wangyue.fz@gmail.com)

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

西点军校情商课: 培养完美绅士的 12 堂课

XIDIAN JUNXIAO QINGSHANG KE: PEIYANG WANMEI SHENSHI DE 12 TANGKE

著者 / 牧 诚

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

印张 / 17.5 字数 / 225 千

版次 / 2016 年 2 月第 2 版

2016 年 2 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7115-2

定价: 39.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



顾问委员会

葛忠雨	葛忠雷	石楠	武杰	刘志新
彭剑锋	董欣	姜晓秋	江胜萍	刘俊萍
曹伏雨	刘雪	崔明磊	王成静	孙镇镇
马欢	陈新慧	吕中师	孙麒翔	蔺亚丁
段守正	孙赫	啜箫磊	王霆	张晓珉
张乐乐	穆利磊	陈玉新	李友广	于超

PREFACE

序
言

1802年3月16日，美国第三任总统，《独立宣言》的主要起草人员——托马斯·杰斐逊签署了国会法令，宣告在西点成立“美国军事学院”，这就是著名的西点军校。200多年来，西点军校成为了美国的骄傲和象征，她培育出了一大批杰出的人才——包括两届美国总统、4位五星上将、3700多位将军和数以千计的商界精英。多年来，西点的荣光照耀着哈德逊河岸，也照亮着无数年轻人的心。

西点军校何以能培养出如此众多的政界领袖、商界巨子呢？这在很大程度上是他们侧重于情商培养的结果。

一个人成功与否，最重要的决定因素是什么？很多人可能回答：智商、家庭背景、受教育程度等。然而1995年，美国《纽约时报》专栏作家、心理学家丹尼尔·戈尔曼在其风靡世界的《情感智商》一书中指出：促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占到了80%，情商才是人生成就的真正主宰。

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，是人的情绪、情感、意志等方面的综合品质，是人在立身、立业以至于立功时不能忽视的特质，也是人必须具备的生存能力之一。情商不同于智商，它不是先天的，而是由三种可以学习的能力组成的，即了解

自己情绪的能力、控制自己情绪的能力和激励自己的能力。

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，这些都渗透在西点军校的校风、校训、核心理念、教学中。

自 1898 年起，西点军校开始以“职责、荣誉、国家”为校训，加强对学员品德的培养。他们反复强调，西点军校仅仅培养领导人才是不够的，必须培养品德高尚的领导人才。《西点荣誉准则》明确规定“学员不得撒谎、欺骗和行窃，也不得容忍他人有上述行为”。另外，西点告诫每位学员，如果自己想得到别人的尊敬，就必须以同样的尊敬和尊严对待别人。培养学员的品德，目的就是培养学员的情绪自我控制能力，使他们在欲做出冲动举动时，能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、抑郁等负面情绪。

西点有一项传统，那就是每年开学时，在西点军校的巴克纳训练营，高年级学员要对低年级学员进行野外训练科目，目的是培养学员克服困境、战胜挫折的能力以及组织和领导能力。这项训练意义重大，它有助于学员了解自己的情绪，并且不断激励自己，使自己成为一个不再听任消极情绪摆布，能够从容面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧情绪的人。每当低年级学员因未掌握动作要领而出现失误时，得到的不是批评、嘲笑和责骂，而是激励的掌声和“加油！你一定能行！”的鼓励声。在这种气氛中，学员的自信心能够得到显著增强。

此外，西点军校以纪律严明而著称，每个学员手中都有多达几十本的条令、条例、命令和规定，大家必须学习和遵守。西点学子，美国陆军五星上将奥马尔·纳尔逊·布莱德雷说：“有时，为了获得真正的自由，必须暂时尽力约束自己。”高度自制是西点人普遍需要遵守的法则，任何人都不许违背。这样，学员们的自我约束能力得到了锻炼，所以在处理日常工作和繁杂事务时，他们总能做到有条不紊和临危不乱。

此外，“人际关系管理”能力也是提升情商的主要内容之一。西点

军校非常重视培养学员的人际交往能力，要求每个学员都做到“受人欢迎”。西点军校的“攀越高台”和“组合桥梁”训练就是为了培养学员的团队合作精神。西点军校还有一个特殊的规定：每个人必须记住1400多名学员的名字。这些训练和规定都是为了帮助学员提高情商，培养他们的人际交往能力。

西点毕业生，曾任西点校长的美国五星上将麦克阿瑟说过一句话：“我们需要的是战场上的狮子，由一头狮子带领的羊群能够战胜一只羊带领的群狮！”西点军校就是把羊训练成狮子的“野兽营”，每个学员都要接受身体上和心理上的磨炼和洗礼，所以这里经常可以看到打石膏、缠绷带的学员。而他们一旦走向社会，就会成为军事、政治、商业、教育和科学等领域的精英人才。于是，“西点毕业生”也就成为了“成功者”的代名词。

西点军校历来是打造精英男人的五星军校，是世界男人膜拜和向往的精神殿堂，是艾森豪威尔、罗斯福、丘吉尔、爱伦·坡、蒋介石、周恩来最推崇的顶级军校！毋庸置疑，西点军校的情商训练对每个想要获得成功的男士是非常具有吸引力的，这也正是我们创作这本书的初衷。在本书中，我们挖掘了许多西点名人的真实言论和故事，其中主要涉及认识自我、掌控自我和激励自我等修身领域，应对社会、认识他人、与人沟通、融入社会等处世领域，可以说涵盖了个人成长以及走向社会的方方面面。希望它能够启迪你的心智，助你成为一名完美绅士。

CONTENTS

目录

Lesson 1

认识自我，突破自我，人生没有“不可能”

认识你自己，清楚自己的优势和劣势 / 003

不要因自卑而低估了自己的价值 / 006

藐视任何挑战 / 009

胆小鬼不是天生的，胆量可以后天培养 / 012

不去尝试，怎么知道没有可能 / 015

给自己一点反省的时间 / 018

你不放弃自己，就没有人会放弃你 / 021

Lesson 2

自我激励，从激发热情开始

热情能创造奇迹 / 027

调动热情，让生活充满阳光 / 030

撕掉你身上的旧标签 / 033

好事不怕等，用积极的暗示提醒自己 / 036

情商高的人从不冷场 / 039

一个能幽默面对困境的人运气不会太差 / 042

勤快干练，不做邈邈懒男人 / 045

Lesson 3

学会承受，钢铁意志是提升情商的基础

不经受考验难以成才 / 051

打不垮你的，将使你更加坚强 / 054

承受是一种力度，忍耐是一种气度 / 057

是男人就要去战斗，在逆境中磨砺自己 / 060

行事果断，具备快刀斩乱麻的魄力 / 063

困难是只纸老虎，没你想象得那么可怕 / 066

坚持成就卓越，努力缔造完美 / 069

Lesson 4

学会控制情绪，理智让你更有力量

征服世界前先征服自己 / 075

坏情绪像流感，适当地给自己装个安全阀 / 078

战胜内心的恐惧，做自己王国的主人 / 081

临危不乱，冷静沉稳的男人最有气场 / 084

冲动是魔鬼，真正的勇士从来不会逞一时之勇 / 087

缺乏自制力，会造成生命成本的浪费 / 090

学会忍耐，任何时候都不能有对立情绪 / 093

Lesson 5

学会自我管理，做自己的主人

自觉履行责任 / 099

- 无条件执行，服从高于一切 / 102
- 信守承诺，出尔反尔是不负责任的表现 / 105
- 失败的人找借口，成功的人找方法 / 108
- 高度的敬业精神是卓越男士的必备素质 / 111
- 勇担责任，推卸责任不是大丈夫所为 / 114
- 重视细节，不做粗线条男人 / 117

Lesson 6

提高情商，充分挖掘你的潜能

- 排名制度与“角色转换夜”游戏 / 123
- 不拼一把，永远不知道自己有多优秀 / 126
- 空想无用，用行动来增强才能 / 129
- 打破心理界限，将不可能变成可能 / 132
- 不在一棵树上吊死，全方位开发潜能 / 135

Lesson 7

乐观的心态，给你积极向上的人生

- 积极的心态能给你解决一切难题的力量 / 141
- 只要人不绝望，胜利总会到来 / 144
- 微笑接受挑战，向你的对手敬杯酒 / 147
- 只看你所拥有的，不要老想着你的缺陷 / 150
- 决定一个人的成功，不是环境而是心境 / 153
- 当感觉很累时，可能收获也很大 / 156
- 把脸朝向阳光，就不会有阴影 / 159

Lesson 8

比天空更宽阔的是男人的胸怀，宽容缔造完美

- 征服人心的最佳武器是宽容 / 165
- 用刀剑攻打，不如用微笑来征服 / 168
- 你对他人的态度，决定他人对你的态度 / 171
- 释放心扉，多点雅量面对嘲笑 / 174
- 包容接纳，学会忍受生活中的不公平 / 177
- 慈悲并非无上限，宽容也需有理智 / 180

Lesson 9

明察秋毫，用情商提高洞察力

- 仔细揣摩，寻找真相 / 185
- 用耳朵来倾听，用心来发问 / 188
- 学会理解他人，不靠强权征服 / 192
- 留心观察，别让机会悄悄溜走 / 195

Lesson 10

善于交际，做一个受欢迎的人

- 学会沟通，为心灵架起一座桥梁 / 201
- 礼貌待人，助你获得良好的人际关系 / 204
- 谦逊是一切美德的皇冠 / 208
- 正直的男人最能打动人心 / 211
- 修炼个性魅力，扩大个人影响力 / 214
- 学会欣赏他人，别人喜欢你出自真心的赞美 / 217
- 记住每一个人的名字，重视每一个不同的个体 / 220

虚心学习，每个人都是你的老师 / 223

学会共情，拉近彼此之间的距离 / 226

Lesson 11

协同配合，在团队合作中提高情商

攀越高台与组合桥梁 / 231

单枪匹马难突围，众人拾柴火焰高 / 234

友善与尊重，能让你更好地融入团队 / 237

忠于你的团队，背叛者常常被人瞧不起 / 240

多问我能做什么，而非能得到什么 / 243

强烈的归属感，提升团队战斗力 / 247

一人犯错众人担，一人荣耀众人享 / 250

Lesson 12

情商修炼，成功男人的必修课

情商决定成败，高情商的男人才能获得成功 / 255

加强体育锻炼，强健的体魄是提高情商的基础和关键 / 258

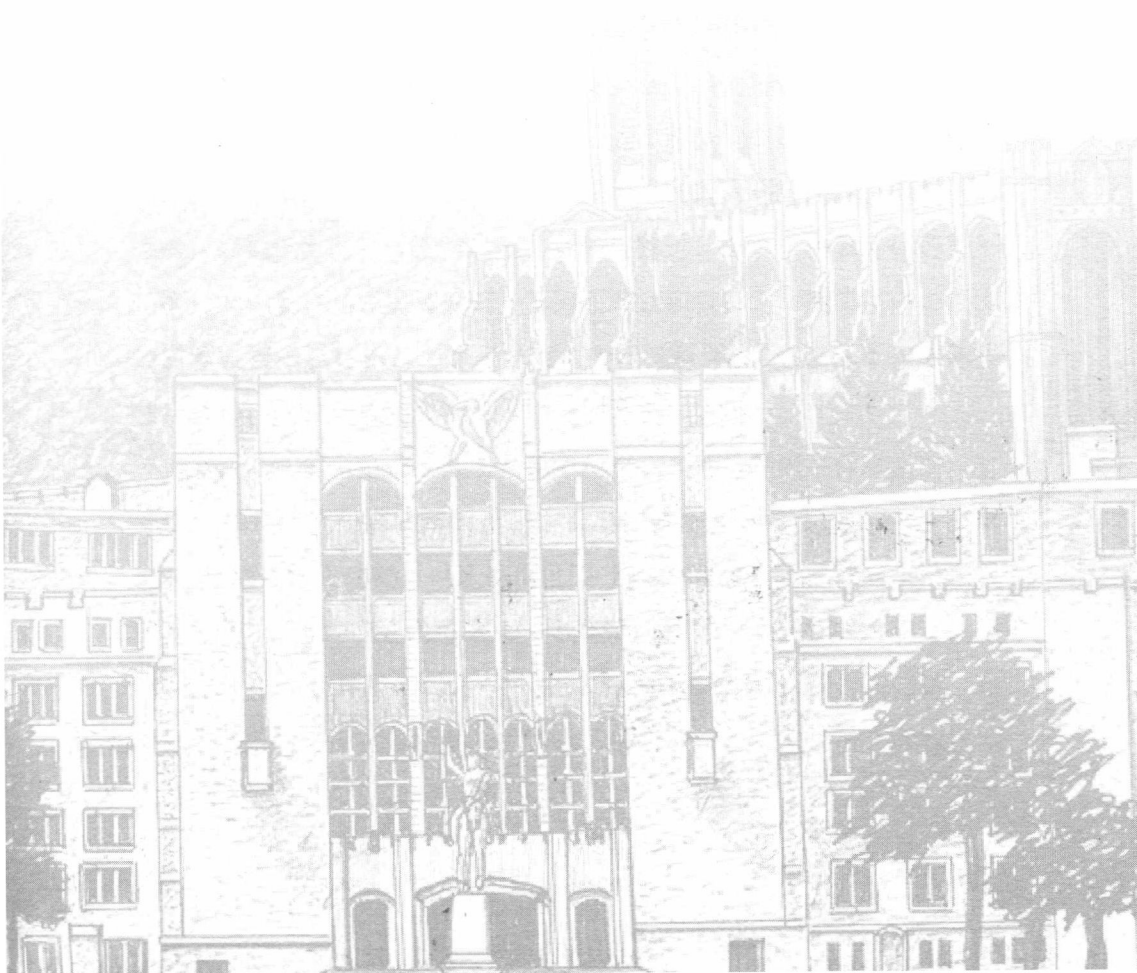
终身学习，让智商与情商完美结合 / 262

用情商指导人生，让你的未来多姿多彩 / 265



第一堂课

认识自我，突
破自我，人生
没有『不可能』



认识你自己，清楚自己的优势和劣势

每个人所受教育的精华部分，就是他自己教给自己的东西。

——西点军校第 25 任前校长

A.L. 米尔斯

许多人都想成就一番事业，也曾悬梁刺股、废寝忘食地勤奋努力过，但经过一番奋力打拼后，却是两手空空。这是因为他们缺乏正确的自我认识。换句话讲，想法太分散，是一个人不能认识自己、事业大起大落的原因。这个世界总是为那些能正确认识自己的人铺好路的。如果一个人能正确认识自己，知道自己是向着何处前进，那么，他就会比那些不知所从的、盲目的人更有成就。不能正确认识自己，不能听从内心真实的召唤，就不能有迅速的进步。有人曾经这样说：“如果你不知道你将往何处去，便不会达到什么特殊的目的。”

所以，认识自己是一件非常重要的事。当你选择做一件事之前，首先要对自我的优势和劣势有清醒的认识。美国心理学家卡尔·罗杰斯说：“情商的核心前提是‘认识自己’，辨认和接纳自身的情感正是现代情商的组成部分。”由此可见，一个高情商的男人是一个能够自我认识的人。毕业于美国西点军校的杰伊·瑞芬博瑞就是从认识自我开始，在挑战自我的极限中找到了前行的方向，成为了一位著名的演讲家和培训大师。

17岁那年，杰伊·瑞芬博瑞从高中毕业进入西点军校——美国军事学院学习深造。在进入西点之前，他完全没想到，这段经历对他的智力和体力会是一个双重考验。在这种高强度的学习气氛中，瑞芬博瑞被压得透不过气来，甚至一度产生了放弃的念头。

他盼望着被学校开除，这样就能顺理成章地离开那儿了。但他最终没有离开，因为他的心中一直有个声音在回响，自己到底行不行？自己是否真的了解自己？为了找到这个问题的答案，不再被这个问题困扰，他加入了游骑兵学院，主动面对挑战，以测试自己在体力和智力上是否足够强壮。

游骑兵学院的训练往往能达到人类忍耐力的极限，这种生活最终使瑞芬博瑞成长为一个对自己的长处和弱点都很清楚的人，也让他知道，找到自己的弱点、不断地努力改造，就能将它们转化为强项。这些挑战逐渐培养了瑞芬博瑞坚忍不拔的意志，面对任何情况都不言败的精神和少犯错误的习惯。

正是通过自我认识，杰伊·瑞芬博瑞才没有迷失在无边的迷茫和不知所措中，没有被消沉的情绪所蛊惑和牵引，也没有因压力而选择放弃。他积极地自我反省、自我觉知，从而发挥自己的优势，规避自己的劣势，在正确的道路上走得越来越远，攀登得越来越高。

在古希腊戴尔菲城的一座神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：“认识你自己。”这是这座神庙里唯一的碑铭，它要求人们在情绪产生的时候，能感知它的存在，进而有目的地调控它。伟大的戏剧家莎士比亚也曾说：“对自己绝对要真实，如此你就可以永远对自己负责，并认识自己。”

生活中，有些人看到别人在某领域内创业获得成功后，就露出一一种非常嫉恨但又不屑的神情来，并吹嘘自己也能成功。结果，他在尝试后

才发现自己非但做不好，而且根本不是那块料儿。这就是自我认识不足，缺乏准确自我定位的表现。这样的人将永远找不到适合自己的发展空间，最终也就无法抵达成功的彼岸。

由此可见，有自知之明的人既能够在他人面前展示自己的特长，也不会掩盖自己的欠缺。坦诚自己的不足而向他人求教，不但不会降低别人对自己的评价，反而可以表示自己的虚心，赢得他人的青睐。有自知之明的人在工作中遇到挫折时不会轻言失败，取得成绩时也不会沾沾自喜。

|| West Point 西点情商寄语 ||

正确认识自我，才能了解那个历经岁月洗礼后的自己在情绪和精神上的起伏，使自己变得更加明智、更加温和、更加富有同情心，从而找到前行的方向。