

西点军校 心理素质课

The United States Military Academy at West Point

培养完美心灵的10堂课

走近西点军校·提升心理素质·造就卓越人生

西点军校教你勇气、信念、激情、自制

牧 诚 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

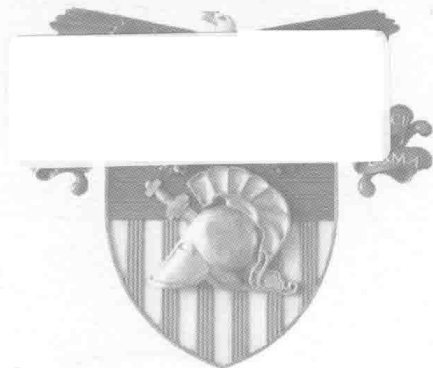


西点军校 心理素质课

The United States Military Academy at West Point

培养完美心灵的10堂课

战 戒 一 落



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

西点军校心理素质课: 培养完美心灵的 10 堂课 / 牧诚著. —北京: 中国法制出版社, 2015.9

(益智汇)

ISBN 978-7-5093-6714-8

I. ①西… II. ①牧… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 217296 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计: 周黎明

西点军校心理素质课: 培养完美心灵的 10 堂课

XIDIAN JUNXIAO XINLI SUZHI KE: PEIYANG WANMEI XINLING DE 10 TANGKE

著者 / 牧 诚

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

印张 / 13.5 字数 / 186 千

版次 / 2015 年 11 月第 1 版

2015 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6714-8

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

值班电话: 010-66026508

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	简亚丁
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

提起西点军校，很多人都会想起像“绵长的灰线”般的士兵队伍，想到西点严格的入学选拔制度，想到西点残酷的“兽营”训练，想到那些刚进入西点的新生的磨炼，还有西点的荣誉和西点军校的校训：责任、荣誉、国家。

西点军校第30任校长麦克阿瑟认为：西点军校应“着眼于不断变化的世界，着眼于复杂的未来，着眼于军事技术的不断现代化”。后来，麦克阿瑟把传统的西点军校带进了现代化的20世纪。他所培养的现代化高才生，很多都成了第二次世界大战中的美军领导。那么，西点军校到底是怎样的一所学校呢？

美国西点军校，位于距离纽约市西北约50英里处的西点镇，简称“西点军校”。1794年，西点军校建立之初的时候，只有两名法国工程师教官和由30多名学员组成的陆军炮兵和工程兵训练班。1802年3月16日，美国总统托马斯·杰斐逊签署了国会法令，将西点军校改为美国军事学院，后来更名为美国陆军军官学校，不过人们仍习惯称呼这所学校为“西点军校”，那些在美国军事学院的师生则被称为“西点人”。

建校200多年以来，西点军校为社会输送了5万多名青年，其中包括2名总统、4位五星级上将、3700多名将军。这些人包括罗伯特·李、艾森豪威尔、巴顿、麦克阿瑟等很多耳熟能详的世界名将。第二次世界

大战以后，西点军校还为美国金融界输送了 1000 多名董事长、5000 多名高级管理人才，比如美国汽车保险公司总经理麦克·德莫特、国际电话电报公司总裁兰德·拉斯科等。

也许有人觉得，西点哪里是什么军校，这里分明就是一座生产领导者的工厂。那么，这些杰出的西点毕业生为什么能取得如此惊人的成就呢？其中一个很重要的原因是他们有良好的心理素质，这是一个人获得成功的首要条件。

在西点军校，只有那些心理素质很强的人才能顺利通过入学考试。在西点我们是听不到“我不行”这样的话的，学员的回答大都是“我一定做到”或者“我能行”。长官下达一个命令，学员只有一个选择，那就是去执行，不管多么艰难都不能拒绝。他们会把这些痛苦、劳累、磨难等都埋在心底，并且让它们转化成自己前进的力量。要做到这一点，没有很强的心理素质是不行的。正是西点军校严格的教育和纪律，培养出了众多优秀的人才。

《西点军校心理素质课》就是以西点军校的教育培训要点为基础，介绍当下最先进的教育理念和最鼓舞人心的智慧。在这里，我们挖掘了很多西点人的真实言论和故事，主要涉及认识自己、控制情绪、塑造美好人格等多方面，用 10 堂课告诉读者，如何培养完美心灵。希望这本书能帮助读者增强自身的心理素质，领悟西点人的精神，不怕任何困难，走向属于自己的成功。

CONTENTS

目录

Lesson 1

充分认识自己，才能更好地创造未来

认清自己的优势和劣势 / 003

自卑会让你低估自己的价值 / 006

不要让惯性思维左右了自己 / 010

用积极的心态面对问题 / 013

找一些时间，反省自己 / 017

Lesson 2

能控制好自己情绪的人，才能掌控自己的人生

找出让自己不快乐的原因 / 023

抑郁是摧毁精神的毒药 / 027

后悔情绪不可取 / 030

生气时，请深呼吸 / 033

悲观的世界是黑白的 / 036

愤怒是毁灭自己的魔鬼 / 039

控制不良情绪，让心里充满阳光 / 042

Lesson 3

塑造美好的人格，等于创造美好的明天

遵守承诺才能赢得人心 / 047

吃得苦中苦，方为人上人 / 050

正直是一种无畏的象征 / 053

严于律己，绝不迟到一分钟 / 056

自立自强是每一个人都要做到的 / 059

Lesson 4

只有勇敢者才配做西点人

没有过不去的坎，只有不勇敢的人 / 065

在危险面前，勇敢是一把利剑 / 068

只有勇敢者才有资格走进成功的大门 / 071

勇敢者会克服自己的恐惧 / 074

狭路相逢勇者胜 / 077

Lesson 5

有了信念就没有到不了的远方

- 信念是大海中的灯塔 / 083
- 西点人都有必胜的信念 / 087
- 没有信念的人是可怕的 / 090
- 有必胜信念的人才能掌握好自己的未来 / 093
- 信念是成功的秘诀之一 / 096
- 成功者不会有“我不行”这种消极观念 / 099

Lesson 6

激情是成功的助力

- 人没有了激情和咸鱼有什么两样 / 105
- 热情是一种前进的力量 / 108
- 激情是实现梦想的开始 / 112
- 激情不是冲动 / 115
- 把自己的热情全部投入到自己所做的事情上 / 118
- 有激情的人才会有更多的机会 / 122
- 有激情的人生才更精彩 / 125

Lesson 7

钢铁的意志，西点的骄傲

经过捶打，才能磨炼出钢铁般的意志 / 131

严苛的淘汰机制有助于磨炼意志 / 134

西点军人藐视退缩的人 / 137

投降的绝不是我 / 140

困难是前进的号角 / 143

利剑是折不断的 / 146

有钢铁意志的人才能获得最后的胜利 / 149

Lesson 8

细节很重要，它决定着以后的成败

成功的人都很重视细节 / 155

1% 的错误会带来 100% 的失败 / 158

魔鬼一般都隐藏在细节中 / 161

小事做好了有可能成为你人生的转折点 / 164

重视细节，成功才会在不远处等你 / 167

对细节的忽视，会酿出自己的苦酒 / 170

Lesson 9

责任，可以让一个人散发出魅力

- 只有懦夫才会推卸自己的责任 / 175
- 人要对自己负责 / 178
- 不要轻易说“不关我的事” / 181
- 有责任感的人都具有敬业精神 / 184
- 只有勇于承担责任，才能开发出自己的潜能 / 187
- 责任感是一个人走向成功的基石 / 190

Lesson 10

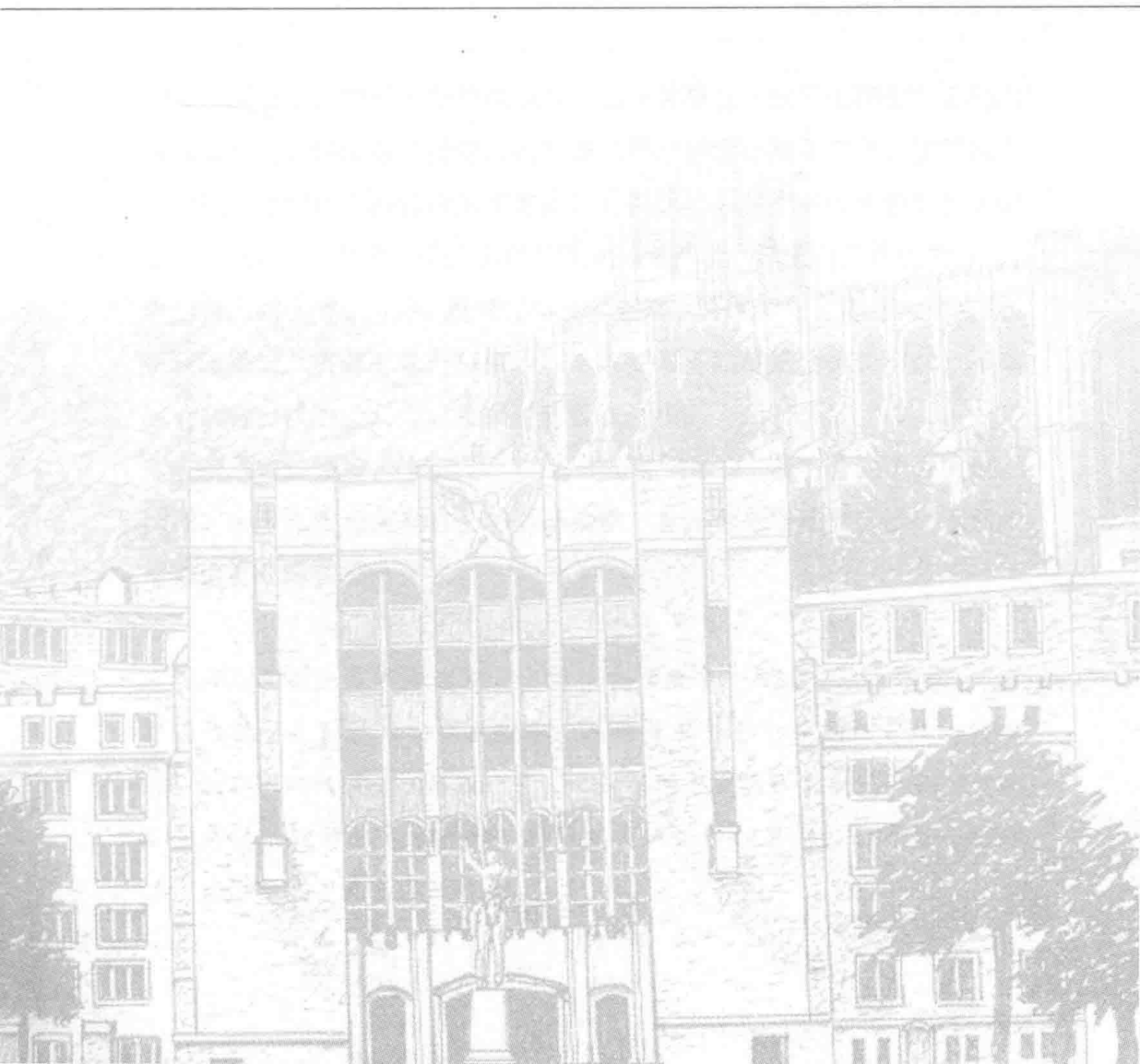
培养团队精神与合作意识

- 西点人都有很强的合作精神 / 195
- 孤胆英雄并不是一个明智的选择 / 197
- 协奏曲不是一个人能完成的 / 199
- 友善和尊重会让你更好地融入团队 / 202
- 一个团队就是一个家 / 205



第一堂课

充分认识自己，
才能更好地
创造未来



认清自己的优势和劣势

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 任校长

A.L. 米尔斯

在事业上，很多人都想成就自己的一番事业，他们也都曾经废寝忘食地努力过，但经过一番努力的打拼之后，仍然是两手空空。主要原因可能就是他们缺少对自我的清楚认识。但成功总是幸运地光顾那些正确认识自己的人。如果一个人能够清楚地认识自己，知道自己前进的方向，明白自己的优势、劣势，就能懂得扬长避短，那他肯定比那些没有方向、盲目碰壁的人更容易取得成就。一个人如果不能清楚地认识自己，不能找到适合自己的道路，自然很难有什么进步。

有人曾经说过：“如果你不知道你将往何处去，便不会到达目的地。”同样，一个人要想提高自己的心理素质，首先也是要认清自己，不然就不知道自己需要提高什么。

毕业于西点军校的谢尔曼在美国南北战争时期说过这样的话：“我就是要让整个佐治亚州变成地狱！我就是要他们感受到刻骨铭心的痛苦！我的部队将毁灭佐治亚州！——如果谁说我这样很残忍的话，我就会告诉他，战争就是残酷的！战争就是地狱！如果你想停止一切的话，就应该放下武器停止战争。”

谢尔曼之所以说出这样的话，是因为当时精明的胡德将军绕过了谢尔曼的部队去打谢尔曼的补给线。谢尔曼一点都没将此放在心上，他声称完全可以从南方人手中抢补给。他甚至还说：“如果他（胡德）能继续向北行军，我会慷慨地给他所需的补给。”

谢尔曼这个时候很清楚自己的目的就是摧毁南方，他打算把大军推进至大西洋岸边。出于补给的需要，他留下了6万左右的新兵，把其余的人都撤回了田纳西。1864年11月，谢尔曼开始了“声名狼藉的行军”，一直向萨瓦纳推进，一路上抢夺南方人的东西，还说了一句让所有人都恐惧的名言——“战争就是地狱！”

很少有人见过这样针对平民的战争暴行。谢尔曼的行为也彻底打破了旧时代战争的界限。之后的100多年，南方民众的后代一直对“谢尔曼大扫荡”耿耿于怀。但也有很多人支持谢尔曼的做法，他们说：“谢尔曼的做法是完全正确的，结束这场战争的唯一方法就是使它的恐怖变得无法忍受。”

谢尔曼是一个能清楚认识自己的人，他没有为自己在南方的作为说过任何忏悔的话。甚至在临终的时候他依然坚持自己的原则，他说：“我没有什麼可以忏悔和道歉的，我的所作所为无愧于我的良心。”

谢尔曼有自己的原则，他很清楚自己想要的是什么，战争是恐怖的，这是所有人都知道的事情。想要快速结束战争，那只有让它变得更加恐怖。谢尔曼这么做了，事实证明他这样做是有效果的，他为南北战争的提前结束做出了贡献。

认识自己对每一个人来说都是一件很重要的事情。当你选择去做一件事的时候，首先要对自己的优势和劣势有一个清醒的认识。那些毕业于西点军校的学生都是从自我认识开始的，他们会在挑战自我中找到前进的方向，并最终走向成功。

古希腊戴尔菲城有一座神庙，那里镌刻着苏格拉底的一句名言：“认识你自己。”这是神庙里唯一的碑铭。伟大的戏剧学家莎士比亚也曾经说过：“对自己绝对要真实，如此你才可以永远对自己负责，并认识自己。”

人生最大的不幸，就是不能清楚地认识自己。有的时候，离开了自己现有的平台，才发现自己什么都不是。因此，人要清楚自己的优势和劣势，找准自己的位置。

|| West Point 心理素质训练课 ||

正确认识自我，才能了解自己情绪起伏的原因，进而有针对性地提升心理素质。

自卑会让你低估自己的价值

若想在自己的内心建立信心，就应像打扫街道一般，首先将街道上最阴暗潮湿之角落的自卑感清除干净，然后再种植信心，并加以巩固。

——西点军校毕业生，天才画家

詹姆斯·A.M. 惠斯勒

《巴黎圣母院》是法国作家维克多·雨果的著作，主要讲述了敲钟人卡西莫多的故事。卡西莫多是一个外表丑陋的人，他有着丑到极点的相貌：几何形的脸，四面体的鼻子，马蹄形的嘴，参差不齐的牙齿，独眼，驼背——好像上帝把所有的不幸都降临到了他的身上，他因此受尽嘲弄，历尽苦痛。虽然他出身卑微，受尽了他人的藐视与凌辱，但他的内心是崇高的，他从来没有放弃过对美好人生的向往和对美好感情的期待。由于相貌丑陋，他很自卑。虽然他对爱斯梅拉达有爱慕之情，但他从不敢靠近她。因为他害怕自己的靠近会吓到她，所以只能一直默默地保护着她。后来，他一次又一次的帮助终于打动了爱斯梅拉达。但是当卡西莫多准备坦露自己感情的时候，爱斯梅拉达却被绞死了，最后卡西莫多找到爱斯梅拉达的尸体，静静地躺在她身边，与她一起化成了灰。

卡西莫多虽然丑陋，但他有一颗勇敢的心，他保护着爱斯梅拉达。然而，他因为自己相貌丑陋，没有及时表达自己内心的感受，当想表达的时候，却为时已晚。这个故事告诉我们，千万不要自卑，自卑会让你