

西点军校 人生规划课

The United States Military Academy at West Point

培养精英男人的9堂课

走近百年西点军校·从平凡到非凡的奇迹转变·抓住获得成功的关键

西点军校教你跳出舒适圈，为生命创造更多可能

牧 诚 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

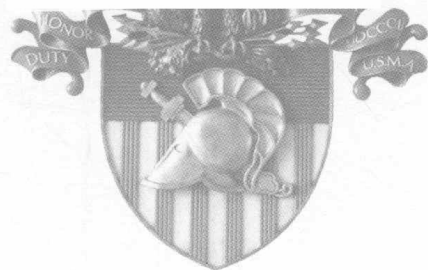


西点军校 人生规划课

The United States Military Academy at West Point

培养精英男人的9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

西点军校人生规划课 / 牧诚著. —北京: 中国法制出版社, 2016.1

(益智汇)

ISBN 978-7-5093-6999-9

I . ①西… II . ①牧… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 270984 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

西点军校人生规划课

XIDIAN JUNXIAO RENSHENG GUIHUA KE

著者 / 牧 诚

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 1 月第 1 版

印张 / 15.5 字数 / 211 千

2016 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6999-9

定价: 36.00 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.zgfs.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	孙麒麟	蒯亚丁
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

罗斯福总统在西点军校百年校庆上是这样评价西点军校的：“在整个一个世纪以来，我们民族最伟大公民的光荣册上，我们国家其他任何学校都没有像它这样，写下如此众多的名字。”

西点军校全称“美国陆军军官学校”，坐落于纽约市哈德逊河西岸的山脚岩石坡地上，该点被当地人称为“西点”，校以地名，所以被人们称为“西点军校”。

西点军校一直被人们视为“美国将军的摇篮”，因其在 200 多年的历程中，培养出了 4 位五星上将，3700 多位将军，其中蜚声海外的人有：美国南北战争中的北方联邦军总司令格兰特、南方联盟军总司令罗伯特·爱德华·李、第一次世界大战中美国远征军总司令潘兴、第二次世界大战中太平洋盟军统帅麦克阿瑟、欧洲战场盟军总司令艾森豪威尔、第 3 集团军司令巴顿、第 12 集团司令布莱德雷等。

实际上，西点军校不仅是培养将军的摇篮，它培育出来的人才在美国各个领域发挥着至关重要的作用——美国第 18 任总统格兰特，美国前国务卿黑格、鲍威尔，国际银行主席奥姆斯特德，军火大王杜邦，巴拿马运河总工程师戈瑟尔斯，首位在太空中行走的宇航员怀特，Commerce One 主席兼首席执行官马克·霍夫曼、Compass 集团总裁约翰·克里斯劳等，无论是政界还是商界，抑或是教育界、科学界，都闪

耀着西点人的光辉。

于是，人们纷纷感叹：“西点哪里是军校，分明就是一座梦工厂，产品全是‘成功人士’。”究竟西点军校是怎样“生产”成功人士的呢？这勾起了众多人的兴趣，社会各界也争先探秘，到底是什么让西点军校成了成功者的摇篮？又是什么让“西点毕业生”成了“成功者”的代名词？它的秘诀到底是什么？

为了使更多的人掌握西点军校成功的秘诀，吸取西点的精华，滋养自己的人生，我们翻阅了大量资料，深入剖析西点人才，发掘“激情”“自律”“行动力”“勇气”“意志力”“理性”“人脉”等西点人身上的精神和共性。文章结合西点军校的相关事例具体阐述，并配以生动真实的案例加以延伸和诠释，让每个读者在轻松阅读中找到规划人生的方法和真谛。

聪明人懂得站在巨人的肩膀上前行，而西点人无疑是最好的巨人之一。要知道，越接近心脏，越能得到充足的血液。同样的道理，越接近成功者也就越接近成功。我们深信，通过深入了解西点人走向卓越的奥秘，并以此来规范自己的人生，我们也可以像西点人一样拥有辉煌的人生。

CONTENTS

目录

Lesson 1

激情点燃梦想，让生命充满可能

热爱一件事，才能干好一件事 / 003

没有热忱的工作是在浪费时间 / 007

如何激发你的热忱 / 011

你可以选择快乐地工作 / 015

梦想因连绵不断的热情而成真 / 019

激情让人生更精彩 / 023

Lesson 2

不想成为别人的奴隶，就要成为自己的主人

纪律看守西点：遵守纪律是自律的第一步 / 029

要自由，先自制 / 033

向自己的弱点开炮 / 037

自省：荡涤心灵的尘埃 / 041

“兽营”磨炼出自控力 / 045

驾驭自己才能掌控人生 / 049

Lesson 3

行动的力量，胜过任何浮夸的语言

西点人的字典中没有“借口”二字 / 055

实践一个想法，远比空想更有意义 / 059

立即行动，不要拖延 / 063

拖延导致平庸，行动成就卓越 / 067

任何环境中你都可以选择奋起 / 070

带着细心去行动 / 074

Lesson 4

无限风光在险峰，人生总该有一次奋不顾身

唯一值得恐惧的是恐惧本身 / 081

千万别让恐惧左右自己 / 085

不去尝试，你怎么知道不可能 / 089

有时候，越接近风险也越接近成功 / 093

处于困境更要勇敢出击 / 097

世界会给无畏者让路 / 101

西点军校战胜恐惧的五个技巧 / 105

Lesson 5

磨炼钢铁般的意志，困难是只纸老虎

西点军校不录用意志薄弱的人 / 111

不要有半途而废的想法 / 115

在西点人眼里，屈服是最大的耻辱 / 119

打不垮你的，将使你更加坚强 / 123

成功是需要你全力以赴去做的事 / 128

人生是一场马拉松，意志力不可或缺 / 132

西点军校耐力与意志力的训练技巧 / 136

Lesson 6

理性思考，方能收获理想人生

不做无脑的莽夫，要做理性的勇士 / 143

理智抉择，三思而后行 / 146

在危急时刻更要保持理智 / 150

别让你的理智被情绪打败 / 154

理智对待生活中的不公平 / 158

西点人理性地服从 / 162

Lesson 7

人脉即命脉，成功从来不来自单打独斗

“孤胆英雄”是不明智的选择 / 169

欲建友谊，学会欣赏对方 / 173

牢记他人姓名，把礼貌当成一种习惯 / 176

友善和尊重，能帮你拓宽人脉 / 180

学会换位思考，与人相处更和谐 / 184

宽容是征服人心的最佳武器 / 188

Lesson 8

人要永远走在诚信正直的道路上

西点军校如何培养学员的诚信品格 / 195

诚实是最重要的品格，说谎是最大的罪恶 / 198

信守承诺，切勿出尔反尔 / 202

诚信让你得到更大的回报 / 205

正直方能收获尊重 / 209

人要正直地活着才能获得快乐和满足 / 213

Lesson 9

生命不息，奋斗不止，足够好是远远不够的

堕落也会传染，远离那些不求上进的人 / 219

勇争第一是每个西点人的追求 / 222

不要满足于尚可的工作状态 / 227

让分分每秒都产生价值 / 231

无奋斗，不成功 / 235



第一堂课

激情点燃梦想，
让生命充满可
能



热爱一件事，才能干好一件事

想要获得这个世界上最大的赞赏，就必须将梦想转化成为实现梦想而献身的热情，以此来展示并发展自己的才能。

——西点军校将军

戴维·格里森

热爱跳舞，即使要遭受无尽的训练，承受拉筋压腿之苦，也不会退却；热爱旅行，即使要经受路途的颠簸、阳光的曝晒，也依然不悔前行……因为热爱，困难不再是困难，而障碍只会更加坚定内心的信念。反之，做一件自己不喜欢且没有激情的事，那么天晴太晒、天阴困乏、天雨沥淋，一切都是阻碍。

在西点人看来，做一件事情，就要投入百分之百的热情，热情是高效率工作的动力，它能把人身上的每一个细胞都调动起来，为目标服务，自然而然，就能达到最佳的效果。

美国西雅图的“派克鱼摊”非常有名，那里有着快乐的“飞鱼”表演。

当你走进这个市场，一眼就能看见在市场的尽头聚集着一群人，老远就能听见他们的喧哗声和欢笑声。等你好奇地走近后，就会看见围在人群中央的是几个穿着亮橘色塑胶背带裤的年轻小伙子。其中一个小伙子从身旁的鱼摊上娴熟地抓起一条鲑鱼，扭身就朝柜台丢去，与此同时，

中气十足地高喊道：“鲑鱼飞到威斯康星！”柜台里的小伙子敏捷地接住飞过来的鱼，也大声喊道：“鲑鱼飞到威斯康星！”话音刚落，鱼就包好了，卖鱼的顾客接过飞鱼的同时，也接手了这份快乐，在众人的欢呼中欢笑离去。

有时候运气好，还能赶上鱼贩们邀请客人加入接鱼游戏。即使你很怕沾上鱼腥味，但还是会在热烈的掌声中去尝试，并享受这种活跃的气氛。就算是愁眉苦脸的人走进了这个鱼市场，也会在笑声的洗礼中，情不自禁地买下货物，心情舒畅地离开。

这几个鱼贩说，几年前，这个鱼市场本来很冷清，鱼贩们成天抱怨、苦闷不堪。后来大家认为与其抱怨，不如改变，不能改变别人，但可以改变自己。从此，他们激情洋溢地迎接每一个顾客，想出了一个又一个创意。受到这种热情的感染，回头客越来越多，从而造就了鱼市场的奇迹。

没有热情的日子是无趣的，没有热情的人是冰冷的。热情好似寒冬里的火焰，它独自燃烧，却温暖了靠近它的每一个人。热情能创造奇迹，因为你给予了别人温暖，别人将回报你的更多。热情来源于热爱，就像故事中贩鱼的小伙子们，因为对工作的热爱，让每个买鱼的顾客都被热情感染，也正是这份热情，让原本冰冷的鱼市场变得热闹起来。

如今很多人选择工作的时候，因为各种原因，没有从事自己感兴趣的工作，可能这份工作你能够完成，但绝对不可能做到极好。缺乏热情，就缺乏探索，而没有自主自发的探索，做任何事情都不会有重大的突破。

在西点军校，你绝对不会看见某个学员磨磨蹭蹭、无精打采地训练，为什么呢？因为对于任何一名西点学员来说，热情和生命一样重要。正如西点军校上尉艾赛巴克·尼尔说的：“西点人从不把军校生活看作乏味的事情，我们一直努力从军事训练中获得更多的意义，让自己对生活和工作充满热情。”

事实也是如此，杰出人士都富有巨大的热情。有了热情这个助推器，他们才能在不同的领域创造出辉煌。毕业于西点军校的著名棒球运动员贝特格的经历是对此典型的诠释。

贝特格刚转行进入棒球界不久，便因为没有取得好成绩而被约翰斯顿球队开除。贝特格临走时，球队的经理对他说：“你这样慢吞吞的，根本不适合打球。如果你永远都这样，即使离开这里，你也不会有什么出路。”

无奈之下，贝特格只好去了宾州一个叫切斯特的球队，参加一些级别非常低的球赛。和约翰斯顿队每月 175 美元的薪水相比，切斯特球队每月 25 美元的薪水少得可怜，这更让他无法在球场上找到激情。但他想起了约翰斯顿球队经理说过的话，于是暗暗对自己说：“你必须激情四射，因为你要生活下去。”

值得庆幸的是，贝特格在加入切斯特球队的第三天，认识了一位叫丹尼的老球员，丹尼劝他不要参加这么低级的联赛，并推荐他加入了康州纽黑文球队。在这个球队中没有人知道贝特格的过去，更没有人责备他。贝特格暗下决心要成为整支球队最活力、最有激情的球员。

从此，贝特格每天都像铁人一般奔跑在球场上，深夜还在锻炼球技，他的球技提高得很快，尤其是投球技术变得又快又准，不但迅速而且有力，传球时偶尔还会震落队友的护手套。

在一次比赛中，纽黑文球队遇到了实力强劲的对手。那天当地气温高达 38℃，就像火在炙烤。被点燃了激情的贝特格像疯子一样，疯狂地在球场驰骋。在比赛的最后几分钟，贝特格迅速攻向对方主垒，赢得了至关重要的 1 分，从而帮助球队取得了胜利。

这次比赛结束后，贝特格的薪水迅速涨到每月 185 美元，这让他非常自豪，也令他明白了一个道理，激情是成功的原动力。

爱默生曾说过：“有史以来，没有任何一件伟大的事业不是因为热忱而成功的。”一个对工作充满热情的人，不管是卖鱼还是打球，都会把自己的工作当成一项神圣的天职。这样的人，无论遇到多么大的困难，都会凭借着自己的热忱坚持到底，取得最后的胜利。

现实生活中的你是否热爱自己的工作或生活呢？西点军校告诉我们：“热情是工作的灵魂，是生活的本质。”把它表现出来，那么所有人都会看到你灵魂深处透出的光芒。

|| West Point 人生规划箴言 ||

但凡有所成就的人，无不是怀有热情的人。热情这股力量，好比一柄利剑，能够披荆斩棘，开拓你的事业；热情好比一艘快船，能够载你抵达梦想。满怀热情地投入，你将取得意想不到的效果。