

WEST POINT



西点军校 情商训练课

西点军校最重要的一堂课

两届美国总统、四位五星上将、3700多位将军、
上千位世界财富500强总裁，
他们的突出特质是情商更高。



印刷工业出版社

西点军校 情商训练课

Xidian Junxiao Qingshang Xunlian Ke

西点军校最重要的一堂课



张永生◎著



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西点军校情商训练课/张永生著. — 北京:印刷工业出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5142-0801-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005067号

西点军校情商训练课

作 者: 张永生

责任编辑: 王 彦

特约监制: 何勇斌 马百岗

特约策划: 韩栋娟

特约编辑: 徐 芳

装帧设计: 颜森设计

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 258千字

印 张: 18

印 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

定 价: 29.80元

书 号: ISBN 978-7-5142-0801-6

序言

西点军校——高情商训练营

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，它是人必须具备的生存能力之一。在每个人成长和获取成功的过程中，智商固然重要，但情商的作用也不能小觑。

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。西点军校情商训练的首要目标就是帮助新学员克服内心的恐惧，让这些人蜕变为勇敢的人。人为地创造危险环境，让学员体验恐惧，进而摆脱这种心理的控制，这是西点军校特有的情商训练模式。

西点军校还设置了勇气训练课程，比如每个学员必须接受体能训练，参与相当危险的运动。男生要修习拳击和摔跤课程，而男生、女生都要修习体操、游泳救生和肉搏自卫训练课程。此外，运动竞赛也是必修课程，而且每个学员至少有一季要参加团队运动比赛，这些都是有可能受伤的剧烈运动。这些必修课程非常重要，不仅能锻炼学员的体能，同时也会培养学员的一个情商素质——勇敢。

西点情商训练课的一个重点就是培养学员的情绪自我控制能力。在西点军校，冲动不是英雄的性格，更不是真正的勇者所为。无法控制自己的情绪，容易做出冲动的举动，这是很多人的性格特征，也是其情商低下的表现，因此，西点军校把情绪控制作为情商训练的重点课程之一。在平时的训练中，西点教官经常告诫新学员：“在任何情况下都不要冲动，只有保持理智，才能做出正确的决定和判断！”

为了帮助学员克制冲动情绪，西点军校还提出了“带有理性的勇敢”口号。对于“理性的勇敢”，西点军校给出的解释是：理性的勇敢不是盲目的冒险，不是毫无头脑的血气之勇，不是三分钟热血的冲动，理性的勇敢更多地表现为临危不惧、冷静分析、坚持到底的原则，这一点对每个人的成长非常重要

要。生活中，很多人因为一时冲动而做出让自己后悔不已的事情，还为此付出了惨痛的代价，所以一定要妥善管理自己的情绪，努力做到掌控自我，把握并影响情绪的变化，这样才能保持理智，避免情绪冲动和感情用事。

西点军校以纪律严格而闻名。每个学员手中都有多达十几本甚至几十本条令、条例、命令和规定，大家都必须学习和遵守。

服从纪律，有被迫服从和自觉服从之分，从被迫到自觉，就是一个培养自制力的过程。西点学子、美国陆军五星上将纳尔逊说：“有时，为了获得真正的自由，必须暂时尽力约束自己。”高度自制才能实现高度自由。这是西点法则，任何人都不允许违背，否则就会被西点无情地赶出校门。

自制力是意志的表现，也是一种很重要的情商，每个人都应该具备这种能力。譬如很多想减肥的人，一边看着镜子中臃肿的自己发誓减肥，一边对美食垂涎欲滴，看到好吃的便管不住嘴巴，结果一次减肥计划都没有成功过。

“人际关系管理”是情商的主要内容之一。西点军校非常注重培养学员的人际交往能力，要求每个学员都做到“受人欢迎”。

在西点军校，礼貌是美好品格的一个主要外在表现。有礼貌的学员，温文儒雅，举止大方，他们可以与他人建立友善的关系，并受到他人的欢迎。在西点军校，礼貌并不像有些人认为的那样无足轻重、可有可无。如果一个学员没有礼貌，对于他的人格而言是一个很大的污点。

西点军校还有一个特殊的规定：每个人必须记住1400多名新学员的名字。经过一年的训练之后，每个学员基本上都能做到这一点。这些规定或者纪律都是为了帮助学员提高情商，培养他们的人际交往能力。

团队合作是西点情商训练的另一个重点，将“团队精神”作为22条军规之一，可见西点军校对其重视程度。西点军校在训练学员时，尽量模拟学员将来在战场上可能经历的情境，借此来培养他们的团队合作精神。

在西点军校，每个人都要接受身体上和心理上的磨炼与洗礼。作为世界著名军事院校，西点军校之所以备受青睐，不仅仅因为它是精英的摇篮，它更是高情商训练的集中营！

Contents

目 录 |



第一课：磨炼钢铁一般的意志

西点军校的“兽营”训练 / 003

意志顽强才能成为合格的西点学员 / 005

困难是个纸老虎，你还怕什么 / 007

西点意志力训练法则 / 010



第二课：多坚持一分钟，是强者和平庸之徒的分水岭

西点课堂上的经典案例：乔治·戈瑟尔斯的人生传奇 / 017

坚持是卓越者的特点 / 021

誓死不做“逃兵” / 025

克服意志薄弱的方法与耐力训练技巧 / 028



第三课：难受也要承受，逼着自己变强大

西点军校苛刻的淘汰制度：淘汰率高达25% / 033

内心强大才能成为合格的西点军人 / 034

你凭什么能在这个世界上生存下去 / 036

培养抗压能力的七个技巧 / 040



第四课：提升情商，战胜内心的恐惧感

西点军校的“勇敢者”游戏：游泳求生训练 / 045

没有什么可怕的 / 046

战胜恐惧的五个技巧 / 049



第五课：勇气训练——做个勇敢的人

西点勇气训练：情景模拟与实战演习 / 053

世界只给无畏者让路 / 054

要有从零开始的勇气 / 056

胆量是怎样练就的 / 059



第六课：克制冲动情绪，保持理性的勇敢

西点情商训练目标：勇敢但不冲动 / 065

在危急时刻要保持理智 / 067

拒绝冲动，做事要考虑后果 / 069



第七课：建立强大的自信

西点军校培养学员自信的方式：藐视任何挑战 / 075

当你遇到阻力的时候，必须要自信 / 077

永远不要贬低自己 / 080

西点自信训练法 / 083



第八课：挑战极限，成就强大的自己

西点潜能开发训练：排名制度与“角色转换夜”
游戏 / 091

只有第一，没有第二 / 094

把“不可能”变成“可能” / 096

不拼一把，永远不知道自己有多优秀 / 099

潜能开发的六个注意事项 / 102



第九课：自制力是强大自我的力量

西点纪律强化训练：严格的纪律与惩罚措施 / 107

把遵守纪律培养成一种习惯 / 110

将服从精神烙到你的骨子里 / 113

要自由，先自制 / 117

培养自制力的七个法则 / 120



第十课：情绪控制——要征服世界， 先征服自己

西点军校的情绪控制训练：严防情绪失控 / 125

给愤怒的情绪装个安全阀 / 128

遇事不乱，时刻保持冷静 / 130

掌控情绪而不要被情绪掌控 / 132



第十一课：魄力是强者必备的情商素质

西点军校的魄力训练：刺杀与搏击 / 137

如果你没有选择，那么就勇敢地迎上去 / 139

永远比别人早到一分钟 / 142

立即行动，改掉拖延的恶习 / 144

具备快刀斩乱麻的魄力 / 147



第十二课：点燃火一般的激情

西点热情激发理念：把无聊的变成有趣的 / 151

满怀激情去做每一件事 / 153

在困难面前毫不懈怠的史迪威 / 156

全力以赴做好一件事 / 158

如何激发你的热情 / 162



第十三课：修炼你的职业情商

西点职业情商训练：自觉履行责任 / 167

责任面前没有任何借口 / 169

从大事着眼，从小事做起 / 171

不可或缺的使命感 / 173

你可以不伟大，但不能没有责任感 / 177



第十四课：塑造自立自强的性格

西点名将艾森豪威尔的双重性格 / 181

只有自己可以依靠 / 183

双手插进口袋，你永远爬不上成功的梯子 / 185



第十五课：培养乐观的心态

西点军校培养出来的五星上将

——“快乐的阿诺德” / 189

乐观让一切变得容易 / 190

遇事多往好处看 / 193



第十六课：宽容是最大的情商魅力

西点名将罗伯特·李将军与格兰特的情商魅力 / 197

征服人心的最佳武器是宽容 / 200

学会忍受生活中的不公平 / 202

培养气度的五个重点 / 204



第十七课：善于交际，做一个受欢迎的人

西点军人派系关系网络：“林肯旅” / 209

学会礼貌待人 / 211

养成守时的习惯，绝不迟到一分钟 / 212

谦虚让你更受欢迎 / 214

修炼个性魅力 / 215



第十八课：用远大的理想唤醒斗志

西点军校的理想教育 / 221

不想当元帅的士兵不是好士兵 / 222

像猎犬一样紧紧咬住目标 / 225

保持十年磨一剑的恒心 / 227

明确方向，别走摇摆不定的人生路 / 229



第十九课：为荣誉而战

西点荣誉准则：不说谎，不欺骗，不偷窃 / 235

不说谎，恪守诚信的底线 / 237

培养正直的品格 / 239

树立内心的荣誉感 / 241



第二十课：团队情商训练——只有完美的团队，没有完美的个人

团队精神训练：攀越高台与组合桥梁 / 245

个人的成长离不开团队的力量 / 246

带着忠诚去工作 / 249

培养你的团队精神 / 251



第二十一课：培养终生学习的能力

西点军校的“终生教育”理念：

每个人都是你的老师 / 257

左手抱书，右手敬礼 / 259

和优秀的人在一起才会更优秀 / 261

具备向对手学习的气度与胸怀 / 263

掌握终生学习的能力 / 264



第二十二课：高情商离不开强健的体魄

西点体育教育宣言：每个学员都是运动员 / 269

体育锻炼是增强心理素质的途径 / 270

养成坚持体育锻炼的习惯 / 272



第一课

磨炼钢铁一般的意志

西点军校的“兽营”训练

西点军校有一句名言：“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼。”这预示着进入西点军校的每个学员都必须经受残酷的考验与磨炼，不管合理与否，他们都必须承受！

新学员们面临的第一道关就是以残酷著称的“兽营”训练课。“兽营”训练为期8周，训练地点在西点军校向西10公里之外的一个营地，隐藏在国家军事保护区的森林里，是一个与世隔绝的地方。在这里，西点军校将对每位新学员进行非常规式甚至非人的训练，因此被人们称为“兽营”。

在营地里，学员们穿着迷彩服和战斗靴，过着一种地狱般的生活。在这个世界里，不存在合理与否的说法，学员们必须无条件服从和勇敢面对。比如西点军校允许高年级学员从各方面去折磨新学员，他们向新学员提出各种苛刻的任务和要求，把他们折磨得身心憔悴、疲惫不堪，从而使每个新学员懂得，不管他们从前的身份和地位如何——或是中学的班主任，或是州级运动员，甚至是历经战火硝烟的老兵，现在都毫无例外地一律平等。新学员必须挺住、熬过来，证明自己是一名合格的军人。

凡是经历过“兽营”训练的人都有深刻的印象，其中包括“二战”名

将麦克阿瑟将军。麦克阿瑟将军回忆说，他一入学就受到了“兽营”的磨炼。高年级学员并未因为当时美国媒体争相宣传麦克阿瑟的父亲在菲律宾战场上战功赫赫而对麦克阿瑟特殊照顾。在训练快要结束的时候，教官强迫麦克阿瑟做下蹲、俯卧撑和练单杠等动作，一做就是两个小时，并宣称让麦克阿瑟为驰骋于菲律宾战场的父亲争光。当麦克阿瑟摇摇晃晃走进自己的帐篷时，已经体力不支，一下子瘫倒在地上。麦克阿瑟的四肢抖得厉害，以至于一位同学认为他得了严重的痉挛，就在麦克阿瑟身下垫了一条毯子，以免被教官们听见麦克阿瑟双脚敲打地面的声音……

“兽营”训练贯穿学员的每一个生活细节，其中包括如何行进、着装和吃饭。拿吃饭来说，学员用餐时必须端正坐好，椅子只能坐一半，背部挺直，双脚平放地面，两眼注视餐盘前缘，不得东张西望。每次只能吃一小口，而在食物入口之后，必须先把叉子放回餐盘，双手放在腿上，然后才能开始咀嚼。

在学员用餐时，由班长担任“餐桌指挥官”，监督学员的用餐纪律。同时，“餐桌指挥官”常常会向新学员提出问题，而新学员必须一字不漏地背出标准答案。例如，餐桌指挥官问道：“母牛怎么样？”新生必须回答：“报告长官，母牛会走、会说话，一肚子白水。从母牛身上取得的乳汁非常充沛，达到第×级（第×级指的是桌上还剩多少盒鲜奶）。 ”

“兽营”的残酷更鲜明地表现在淘汰率上，很多学员因为经受不住这种非人的磨炼而不得不中途放弃，淘汰率高达15%。所以，在学员毕业那一天，他们常用抛帽的方式来庆祝自己终于度过了最为艰苦的西点岁月。

“兽营”训练的目的在于培养学员的优秀品质，比如纪律性、责任感、正直、诚信、服务意识、尊严、决心、勇气、毅力、坚忍……西点军校就是要把它的学生改造成这样的人——从身体到灵魂，如同铜铸一般坚不可摧，而这些品质，是每一个合格的军人必须具备的。

意志顽强才能成为合格的西点学员

拥有坚强的意志是一个合格军人的核心素质。西点军校通过异常艰苦的“兽营”训练来磨炼学员的钢铁意志。

“兽营”训练营是西点军校筛选新学员的第一道屏障，许多无法承受这种体力和精神上巨大压力的学生，都会在这个阶段被自动淘汰。即使是艾森豪威尔这样的人，也曾经在“兽营”训练中感到辛苦。艾森豪威尔回忆说：“站在炎热的太阳下听着老学员不断发出的口令，确实令人非常辛苦。”但是他懂得西点军校旨在培养像格兰特那样真正伟大的军人，因此再辛苦他也会忍受下去。然而曾经与艾森豪威尔在同一间寝室的一位来自堪萨斯州的学员却实在无法忍受，在哭泣了几个晚上之后选择了退学。可见，意志力薄弱的人无法顺利地从此西点军校毕业。

意志力训练是西点军校的教育目标之一，因为西点军校的教育者们懂得，钢铁意志对一个人来说意味着什么。关于意志力，美国哲学家罗伊斯说：“从某种意义上说，意志力通常是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。”意志力是引导我们精神生活的伟大力量，同时这种力量也帮助我们面对现实中的各种挑战与磨难，培养钢铁意志，是让自己成为强者的第一步。

意志力是上帝送给人类的特殊礼物。成功者与失败者、强者与弱者之间最大的差异往往并不是能力、素质、教育等，而是意志的强弱。那些意志坚强的人会成为成功者、强者，意志比较薄弱的人只能成为弱者、失败者。

天才、运气、机会、智慧和态度是成功的关键因素。但是，仅具备一些或者所有这些因素，而没有坚强的意志力，并不能保证取得成功。那些取得辉煌成就的人都有一些共同特征：目标明确、不屈不挠、坚持到底、不达目的誓不罢休。

在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数。这些人有着过人

的天资，有机会接受良好的教育，有社会地位——这一切本该使他们渐入佳境。但是，这些人往往一个接一个地落后了，被那些智力、教育等条件远不如他们的人所超越。这是什么原因呢？个人意志力的差异解释了这一切。没有坚强的意志力，即使有着高智商、受过再高的教育和有最有利的机会，也无法经受住人生中的各种考验。所以在西点军校，具备钢铁意志的人备受他人尊重。

虽然我们生活在和平时代，但也需要具备钢铁意志。不管是谁，如果没有坚强的意志和顽强的毅力，在如今这个充满竞争的社会中就很难取得骄人的成就。想要在竞争激烈的环境中脱颖而出，就必须成为一个勇敢而有坚定信念的人。通过考察一个人的意志力，可以判断他是否拥有发展潜力、能否坚韧地面对一切困难。而且，人们都会信任一个坚韧不拔、意志坚定的人，不管他做什么事情，人们都知道他一定会赢。

意志力是一种有意识的心理机能，其作用体现在经过深思熟虑的行动上。所以说，意志力是自我引导的力量。如果一个人拥有强大的意志力，那么他就能通过意志力本身，通过自己的身体或通过其他事物，利用这种巨大的精神力量来实现自己的目标。正如爱默生所说：“意志力是鼓舞士气、振奋人心的冲劲。”

我们可以把意志力比喻为充电电池，其放电能量的大小取决于它的容量和疏导系统。它可以积聚很多能量，在恰当的操作下可以释放出强大的电流。在某个事件或者某种特殊情况的刺激下，一个人可能会表现出钢铁意志，而钢铁意志又能激发巨大的潜能。从这个意义上讲，钢铁意志力是一种积累起来的能力。

杰西·欧文斯儿时去听跑步运动员查理·帕德克的演讲。演讲结束后，小杰西走近帕德克，说：“先生，我有一个梦想，我想成为世界上跑得最快的人。”经过不懈努力，他成为了100米和200米短跑世界冠军，获得四枚奥运金牌。