

男孩， 你要学会强大自己

西点军校送给男孩的“男人课”

张振华◎编著



Boy

YOU MUST LEARN
TO BE STRONG

WEST POINT

柔弱和依赖是男孩的表现，
坚毅、果敢、有责任心、敢担当，这才是真正的男
走出2届美国总统、4位五星上将、3700多位将军的
迅速让男孩成长、成熟起来！





WEST POINT

BOY YOU MUST LEARN TO BE STRONG

男孩， 你要学会强大自己

西点军校送给男孩的“男人课”

张振华◎编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

男孩,你要学会强大自己 / 张振华编著. —北京:北京理工大学出版社,2017.5
(2017.6重印)

ISBN 978-7-5682-3829-8

I. ①男… II. ①张… III. ①男性-成功心理-青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 053265 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 214 千字

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 6 月第 3 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 秦庆瑞

文案编辑 / 秦庆瑞

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

目 录

第一章 树立目标——目标有多大，你就有多成功

1. 没有目标的船只能随波逐流——成功从选定目标开始 2
2. 志向决定发展格局——理想的高度决定生命的高度 6
3. 目标要明确，信念要坚定——成功最需要“钉子精神” 9
4. 梦在远方，路在脚下——有了目标要立即行动 12
5. 每天进步一点点——小目标的累积是大理想的达成 15
6. 坚定必胜的信念——达到目标，需要不断地付出 19
7. 永远跑在别人的前面——尽最大努力争取优异的表现 22
8. 远大的理想激发无限潜能——目标是前进的动力 25

第二章 磨炼意志——百折不挠的人战无不胜

1. 磨炼是勇敢者的“游戏”——要有钢铁般的意志 30
2. 没有什么困难能阻挡你——自信是最大的资本 33
3. 不打败怯懦就得躲它一辈子——西点不相信眼泪 36
4. 不要渴望永远风和日丽——积极的心态能解决一切难题 39
5. 困难是勇者前进的号角——勇敢地迎上去 42
6. 不服输的人才会有希望——在任何环境中都要选择奋起 45
7. 要感谢生活中的逆境和磨难——特别的苦难是特别的恩典 48

第三章 塑造品格——要做事，先做人

1. 不撒谎，不欺骗，不盗窃——把品格培养放在首位 54
2. 人生要勇于承担——责任让男孩变成男子汉 58
3. 诚信胜于一切雄辩——诚实比一切智谋更好 61
4. 胸襟的宽度决定处事的高度——心有多宽，路就有多广 64
5. 成功者永远明白自己的不足——越成功越要谦虚 67
6. 只有先控制自己，才能控制他人——一定要学会自我控制 70
7. 冲动，绝不是真正英雄的性格——遇事不惊，处事不乱 73
8. 在关键时刻能够坚持原则——坚持原则是人生的基础 76

第四章 管理自我——管理好自己才能经营好人生

1. 每天进步一点点——成功人士总能“挤出”所需要的时间 80
2. 你的时间在哪里——管理好时间，就是管好未来 83
3. 千万不要纵容自己，给自己找借口——没有任何借口 87
4. 忍受常人无法忍受的磨难——造就坚忍的品质 90
5. 失去热情就失去了作战的勇气——时刻保持火一般的精神 93
6. 心态决定命运——有怎样的心态就有怎样的前程 96
7. 别被自己吓倒，先战胜自己——最大的敌人是自己 99
8. 向自己的弱点开炮——成功者要明白自己的弱点 103

第五章 培养习惯——好习惯成就好未来

1. 让纪律看守西点——养成遵守纪律的好习惯 108
2. 军人的第一件事情就是学会服从——将服从训练成习惯 111
3. 懒惰是最大的罪恶——让勤奋成为一种习惯 114
4. 拖延导致平庸，行动成就卓越——克服拖延的坏习惯 117
5. 有耐心的人无往而不利——形成做事有耐心的好习惯 121
6. 健康的精神需要健全的体魄——养成锻炼身体的好习惯 125

第六章 把握机会——机遇掌握在自己手中

1. 自动自发的精神是必备的一课——做自己的幸运之神 130
2. 机会只为有准备的人而准备——未雨绸缪方能决战千里 133
3. 上战场就要做好战斗的准备——主动迎接挑战 136
4. 不断寻找机会的人能及时把握机会——人生处处是机会 139
5. 点滴的小事之中蕴藏着丰富的机遇——从小事做起 142
6. 抓住人生的每一次机会——善于辨别机遇 145

第七章 善用智慧——智力就是竞争力

1. 尽量多动脑，少出力——巧干 + 敢干 + 实干 = 成功 150
2. 学会控制自己的情绪——理智是罗盘，情感是大风 154
3. 获胜的把握来自于奇特的招法——要有丰富的想象力 158
4. 许多的“不可能”只是常规理论下的结论——敢于异想天开 161
5. 确信无法突破时，首先要选择的是等待——等待也是一种智慧 ... 164
6. 不要让固有的经验束缚你的思维——要善于变通，突破常规 167

第八章 拓展人脉——得人脉者得天下

1. 没有“我”，只有“我们”——这个世界不需要“蜘蛛侠” 172
2. 只有团队才是最完美的——借助团队的力量实现成功 175
3. 记住别人的名字——小事能建立大友谊 178
4. 必须学会尊重别人——尊重别人就是尊重自己 182
5. 在需要时，能为大家提供帮助——施与爱心以赢得爱心 185
6. 一个人不可能演奏出协奏曲——合作才能使自己真正强大 188
7. 人多不一定力量大——要学会相互配合 192
8. 只有宽恕才能给人第二次机会——多一个敌人不如多一个朋友 ... 195

第九章 坚持学习——不管你有多强大，依然需要提升

1. 永远把自己当做学生——以人为镜，学无止境 200
2. 学会超越已有的知识和经验——内省、总结、提高 204
3. 善于利用自己的长处——一技在手，走遍天下 207
4. 世上充满了业余玩家——要利用经验，而不是受它束缚 210
5. 要学习知识，而不是死记规则——学会学以致用 214
6. 充分利用闲暇时光——利用好生命中的每一分钟 217

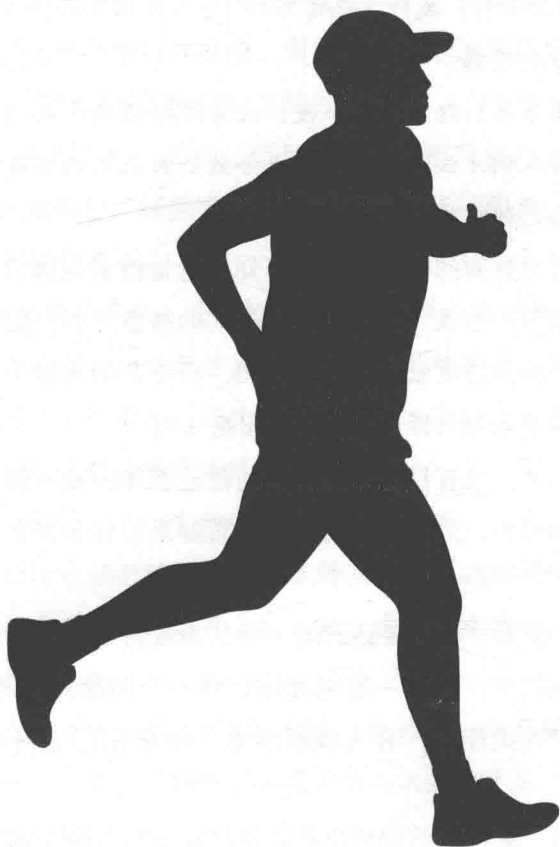
第十章 追求卓越——全力以赴就没有什么不可能

1. 不放弃尝试就是在创造成功——努力尝试就有成功的可能 222
2. 放手一搏就有胜利的希望——进取心是强者的精神动力 225
3. 做任何事情都要尽最大努力——把事情当成事业来做 229
4. 不要怕有疯狂的想法——无畏是一种强大的力量 232
5. 成功就是比别人多努力一点点——拿出 200% 的努力对自己 ... 236
6. 再坚持一下就能成功——凡事坚持，就有了赢的姿态 239
7. 只有更好，没有最好——成功者永不满足 243

第一章

树立目标

——目标有多大，你就有多成功



1. 没有目标的船只能随波逐流

——成功从选定目标开始

在西点军校的教材中有这样一个故事：

一支远征军正穿过一片白茫茫的雪域时，一个士兵突然很痛苦地捂住了双眼喊道：“上帝啊！我什么也看不到了！”几天之后，几乎所有的士兵渐渐也患上了这种怪病。

这件事在军事界引起了轩然大波，大家纷纷猜测士兵们失明的原因在哪里，直到最后人们才知道真相，原来导致士兵失明的不是外部环境的恶劣，而是他们自己的眼睛。

人的眼睛有个共同的特点，就是不知疲惫地搜索与观察世界，会不断地从一个点落到另一个点，假如经过长时间的搜索之后，眼睛找不到任何一个落点，就会因为过度紧张而导致失明。白茫茫的雪域中，士兵找不到任何一个确定的落点和目标，从而使得眼睛失明。

人生也是如此，没有目标，一个人的前途就如同坠入伸手不见五指的黑暗，没有方向可去，只能在原地打转，而如果目标太多也如同没有目标一样。

所谓目标，就是一个人要达到的一种状态或者未来想实现和拥有的东西。当你上幼儿园时，老师一定问过你这样一个问题：你的理想是什么？有人说画家，有人说作家，有人说科学家。但是你还记得自己当初的回答吗？

目标、理想、梦想、愿望是很多男孩都喜欢谈论的东西，但是在你还未成长为男人之前，当别人问起你的理想之时，你是否也很潇洒地说上一

句——别跟我谈理想，戒了！其实，不管怎样，你依然还相信理想，只是想展示一下自己曾经为理想受过伤，否则“理想”二字就如同怪力乱神一样，在你的人生词典中早已被彻底删除。

有科学家曾经做过一个实验：将一些毛毛虫放在花盆的边沿，让它们首尾相接，然后让它们一条挨着一条爬行，结果这些毛毛虫就沿着花盆转圈，一圈接着一圈，乐此不疲、无休无止。

毛毛虫的这种行为是盲目且毫无意义的，因为它们没有思想，不会去思考转圈的目的何在。如今很多男孩的生活就如同毛毛虫一般，年复一年、日复一日地学习——考试——学习，却不知道为了什么而学，为了什么去努力，那就更谈不上所谓的成功了，这就是没有目标的悲哀。

人就像一条航行的船，在人生的浩瀚海洋中，大约有 95% 的船是无舵船，他们总是漫无目的地四处漂泊，面对风浪海潮的起伏不定，他们束手无策，任其摆布，结果不是撞礁就是触岩。

还有 5% 的人有目标、方向，而且还研究了航海技巧，这些船从此岸到彼岸，有计划地航行，那些无舵船航行了一辈子的距离，他们只用了十几年甚至三五年就到达了。

“我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。”这是在“中国达人秀”的舞台上，一个戴着黑框眼镜的瘦弱男孩说出的话，在很长一段时间内深深感动了很多，并被无数年轻人当做榜样，将这句话作为自己的座右铭，并迅速成为网络流行语。

他的名字叫刘伟，是一个两袖空空的无臂男孩。他没有双手，却用脚趾头弹奏出了世间最动听的乐曲，连主持人王小丫也不禁赞叹说：“这是我听到的最美的声音，听到琴声，我在想，我们四肢健全，我们能用到的一个词就是震撼。”

他的事迹也迅速吸引了美联社、CNN、路透社、朝日新闻、NHK 及德国、西班牙、新加坡等地的媒体，他成了不折不扣的世界“达人”。

当年 10 岁的刘伟在玩捉迷藏的时候，不幸触电，强大的电流穿过他的身体，烧伤了他的双臂和半只大脚趾，从此他变得少言寡语、消沉，甚至

痛不欲生、万念俱灰，直到他见到一位和他同样失去双臂的画家，他才被感动，重燃起生的希望。

接着，他用脚学写字、吃饭等，还苦学游泳。由于没有双臂，身体失去平衡，在水中很难抬头，为此呛了不少水，但在短短的两年后，他用惊人的毅力，在全国残疾人游泳锦标赛上夺得两金一银。

高考前夕，刘伟突然对父母说，想放弃高考学音乐，他的梦想是成为一个优秀的音乐人，甚至还为此做了具体的规划：在家写歌赚钱、开音乐酒吧……

因此，他拥有了人生中的第一架钢琴，可是迈出梦想的第一步远非那么容易，琴椅比琴键矮，把脚抬上去，人就摔下来，而且大脚趾比琴键宽，总是按连音。最困难的是，五个手指头可以自由张开弹琴，而脚趾头根本不可能做到。

但无论有多少困难等着他，他依然没有退却，朝着自己的目标前进。三年后，他的钢琴演奏水平达到了七级。

如今的刘伟不仅能弹琴，还能作曲、编曲和填词，连四大天王之一的刘德华都请他为自己的《美丽回忆》这首歌填词，他还开了属于自己的音乐主题酒吧。

失去双臂的刘伟依然接连不断地创造奇迹，他认为，一个人的梦想可以五花八门，也可以天马行空，他坚信——有梦就好！

有梦就有希望，就有未来。一个人最怕的不是身体残疾，而是意志和思想的“残疾”，失去了自己的方向与目标。

因此，西点军校的招生口号是：我们将不断地挑战和磨炼你，促使你努力成为一个全面发展的领袖人物。西点的学员就冲着这口号而来，这成了每个学员的目标。他们目标远大，旨在成为一个全面发展的人才，能经受得住磨炼和挑战的领袖。

不是每个人的目标都是成为领袖一样的人物，但是有坚定的目标就有了催人奋进的力量，人生才过得有意义，才能实现自己所渴望的成功。

首先，目标可以产生积极性。当你给自己定下目标之后，它就成了努

力的依据和对你的鞭策。目标就像一个看得见的射击靶。

其次，目标可以让你学会安排事情的轻重缓急。曾经有则新闻报道说，三百条鲸鱼在追捕沙丁鱼时被困在了海湾里，巨大的鲸鱼竟然被小小的沙丁鱼带向了死亡。鲸鱼是因为追逐小的利益而死，为了微不足道的目标耗尽了全身的能量。

没有目标的人，就像鲸鱼一样，有着巨大的力量与潜能，却总是把精力放在小事情上，这些小事让他们忘记了自己原本应该做什么。

没有目标，就会很容易被日常琐事所埋没。一个人如果忘记了自己的目标，就会成为琐事的奴隶，所以有人说：“智慧就是懂得该忽略什么东西的艺术。”

再次，目标可以让你轻松把握现在。大目标是一连串小任务和步骤组成的，任何目标的实现都是小目标逐步实现的累积。如果你能够努力地做好现在的事情，努力学习和完善自我，懂得现在所做的一切都是为了实现目标所铺路，那么你就可以成功。

如果你只是怀揣宏伟目标的昏昏欲睡的梦想家，那么等你梦醒了，也就只剩下想家了。

成功箴言：有目标强似没目标，哪怕这个目标微不足道。

2. 志向决定发展格局

——理想的高度决定生命的高度

众所周知，西点学生的起点都比较高，也正因为如此他们才会拥有更高的志向，西点今日的辉煌也是他们用自己的努力创造出来的。高起点的志向就像成功道路上的一盏明灯，引导这条路上的人们永远朝着前方的光明前进。

现代空军之父亨利·哈里·阿诺德的父亲是个医生，他希望阿诺德子承父业，但是阿诺德却另有志向。他经过慎重的考虑，于1903年考入有着“将军的摇篮”之称的西点军校。他曾担任过美国陆军航空队司令和副参谋长，为美国建立独立的空军奠定了坚实的基础。

拥有过五星上将军衔的高级指挥官，在美国历史上是屈指可数的，一共只有10名。而且只有陆军和海军有这一衔级，由于第二次世界大战时期美国没有独立的空军，自然空军也就不会拥有这一衔级。

当时阿诺德是陆军航空兵的总司令，于1944年12月与马歇尔等同时被授予陆军五星上将。而后，在美国空军成立两年之际，阿诺德又被授予空军五星上将。由此，他便成为美国历史上唯一一个拥有两个军种五星上将的军人。

正因为阿诺德有考入西点军校的远大志向并努力使之实现，才使他以后的人生格局发生了质变。

在目标的带动下，时刻为理想而奋斗的男孩，自然就会有梦想实现的那一天。要想获得成功，必须有远大的志向，并且脚踏实地地坚持下去，即便是不成功也会受益匪浅。

在四十年前的印度尼西亚首都雅加达的一所小学里，三年级的语文女教师西纳加在下课前给学生布置了一篇作文，题目是“我的志向：长大后想做什么”。

第二天，学生们一一朗读了他们写的作文：有想当医生的，有想当科学家的，还有想当歌唱家的，只有一个胖乎乎、卷发的黑人小男孩在作业本上写着“我长大后要当总统”。当他把这个志向读出来的时候，全班同学哄堂大笑。

原来，这个男孩是全班唯一一个来自美国的黑人学生。在他两岁的时候，父亲就抛弃他们母子离开了家；六岁的时候，母亲带着他移居雅加达，嫁给了这里的一家石油公司的经理，并改名为巴里·索托罗。

当时他们非常贫穷，一家人在一个小矮屋里居住，平时也没有小朋友愿意和这个男孩一起玩，他就自己在旧沙发上玩耍。在邻居们眼里，这个黑人孩子少言寡语，胆子很小，老是黏着自己的母亲，一刻也不离开。由于经济条件不好，父母只好将他送入一所简陋的普通学校就读。同学们给他起了个绰号，叫“胖子巴里”。

这个男孩生在一个贫困的家庭，有着复杂的家庭背景，在简陋的学校里读书，并身为有色人种……有着这些不利外在条件的孩子却想当总统，这不是痴心妄想吗？因此，对于这个男孩将来要当总统的想法，班上的同学感到滑稽可笑，也就不足为奇了。

在这个孩子10岁的时候，母亲与继父离婚了，他便又回到了夏威夷，和外祖父母一起生活。当时他们一家老小挤在一个不大的公寓里面，生活十分困难。母亲省吃俭用，就是为了供儿子读书。男孩的外祖父先后做过推销员、保险经纪人等工作，外祖母在银行工作，也都是为了维持这个家的生计。后来这个男孩居然考进了夏威夷普纳后的一所私立学校，这也证明了小家伙是聪明勤奋的。

在此后的四十年里，这个心中一直藏着远大志向的男孩并没有放弃儿时的梦想，先后取得了文学学士学位和法学博士学位，毕业后当上了律师，后来又成为了一名参议员。他一步一个脚印，踏踏实实，终于在2008年当选为

美国总统，也是美国历史上第一位黑人总统，他就是贝拉克·奥巴马。

“志向是天才的幼苗，经过热爱劳动的双手培育，在肥田沃土里成长为粗壮的大树。不热爱劳动，不进行自我教育，志向这棵幼苗也会连根枯死。确定个人志向，选好专业，这是幸福的源泉。”苏联著名理论家瓦·阿·苏霍姆林斯基如是说。

在西点军校，一位少校的名言一直流传至今：“在我的毕业典礼上，讲话人说，在这 600 名毕业生中，将会有 20 人成为将军。听后，我环顾四周，想看看那另外的 19 人都是谁。”

这句话听起来似乎有些狂妄自大，但也从侧面反映了西点人“敢为天下先”的远大志向。

男孩有了志向才会有希望，有了希望也就会有为之奋斗的激情和敢于拼搏的精神。无论是哪个男孩，只要能够为自己的志向锲而不舍，就都能到达理想的彼岸。

有远大的理想，你才会为此全力以赴地去努力去奋斗，没有远大的理想就如放羊娃的愿望“娶妻一生子一让孩子放羊”。如此这般，一生碌碌无为，因此，有人说“理想的高度决定了生命的高度”。

成功箴言：志向是成功的基石，伟大的成就往往来自远大的理想。

3. 目标要明确，信念要坚定 ——成功最需要“钉子精神”

西点军校的军规中有这样一条：“有什么样的想法就会有怎样的选择，有什么样的选择才会有怎样的生活。”

在这个充满竞争的时代，要想走向成功，就必须学会在起点之前赢得先机。作为智慧之光的信念，在各种各样的竞争中，是制胜的宝典。信念是财富，是资本，因此，拥有了它就等于拥有了成功的契机。

有了明确的目标后，信念就是在那绝望的黑暗中仅存的一丝光亮。电影《肖申克的救赎》讲述的就是这样的故事。

银行家安迪在1947年被指控枪杀了自己的妻子，被判无期徒刑，这也就是说，他将在这个名为“肖申克”的监狱中度过余生。

虽然在最初的几个月里，他深切地体验到了监狱里的黑暗和残暴，但是他一刻也没有放弃过对自由的向往，因为他是清白的，他知道他并不属于这里，所以心中一直都存在着回归自由的强烈信念。

在监狱里，安迪和一个叫瑞德的人关系处得很好，此人因谋杀罪被判终身监禁，安迪请他帮自己弄到一把岩石锤，用来雕刻石头，消磨监狱里的时光。一次，一个新囚犯告诉安迪，他有望洗刷自己的冤屈，于是安迪便向监狱长提出上诉的要求，然而没想到的是，监狱长为了阻止安迪获释不惜设计谋害了知情人。

面对残酷的现实，安迪并没有心灰意冷，反而决定采取行动。原来，对地质方面很有研究的安迪，早就发现牢房的墙其实是很容易挖开的。

于是在将近20年的时间里，在明星海报的掩饰下，他在每晚的同一时

间，就用那把岩石锤，挖出了一条逃生之路；为了给狱中的囚犯们争取一座图书馆，他写了6年的信；利用自己的财务知识，使监狱长能够重用自己，并为自己逃生后的生活做了详尽的安排；把一个不识字的青年培养成为一个合格的学生，这一切都是在说长不长、说短不短的20年内完成的。

因为这种争取自由和幸福的信念一直在安迪的心中支撑着他，才使他能够在这个充满黑暗和绝望的环境中坚持下来。

最终，在一个风雨交加的夜晚，安迪爬过那个隧道，成功逃出了监狱。安迪出去后的第一件事就是揭发了监狱长的恶行，并且救出了很多含冤入狱的囚犯。

在最易消磨人意志的监狱里，安迪用各种方式提醒自己和周围的人——这个世上还有不用高墙围起的地方，那是任何人都无法触摸得到的，是属于自己心中的那份坚定的信念。影片中瑞德有过这样的一句旁白：“有一种鸟是无法被关住的，因为它身上一直都闪耀着自由的光辉！”

有了明确的目标，再加上坚定的信念，每个人都会成为浴火重生的凤凰。只要心中充满胜利的希望，就不会被世俗偏见和艰难困苦所击倒。

赵小兰是美国劳工部部长，也是第一个进入美国总统内阁的华裔。刚刚来到美国的时候，生活十分困难，条件简陋，语言不通还没有朋友。面对这个陌生的环境，赵小兰的座右铭是：相信明天会更好。她从未觉得困难是不可战胜的。

为了这个家和赵小兰的未来，她的父亲同时打着三份工，默默承担着生活的重担，奋力地拼搏着。在美国的中国移民，尤其是第一代移民，为了下一代能过上美好的生活，他们更加努力地工作，付出了更多的艰辛。这给了赵小兰战胜苦难的坚定信念和巨大力量。

华人移民一向都难以进入美国的主流社会。赵小兰的父母也曾经劝她向工程科学领域发展，在这方面语言不会成为太大的障碍，而且华裔有着巨大的发展空间，但她却毅然决然地选择了从政。

赵小兰认为，人只要有信念，敢于选择并勇于坚持，才会拥有他人没有的魄力，从心底勉励自己克服困难，就会知道什么是最重要的，自己想