

BATTLEFIELD TO BOARDROOM: LESSONS LEARNED FROM U.S. NAVY SEALS
前美国海豹突击队高级指挥官、国际培训大师最新力作

卓越是唯一选择

向美国海豹突击队
学世界顶级执行力



从战场到商场

[美] 克拉克·斯图尔特二世 (Clark D Stuart II) 著
赵良峰◎译 路卫军◎审校



化学工业出版社

美国海豹突击队是一只执行力极强、成功率极高的队伍。本书是美国海豹突击队制胜法则应用于商业的权威读本,揭示了海豹突击队铸造卓越战斗力、执行力的秘密法则,并总结出普通人都能应用的“五阶段法”,帮助团队和个人追求卓越。这种方法是经过实践考验的系统性的方法。不管读者是希望在职业中取得成功,还是希望达成其他个人目标,本书都能够帮助他们制订计划,指导他们科学而可靠地将计划付诸实践,达成目标。本书作者曾在美国海军海豹突击队服役长达22年之久,他所传授的方法是海豹突击队成功的秘诀,也是他自己身体力行的准则。他所倡导的系统方法和自我激励机制可以说是“超级有效的”。

图书在版编目(CIP)数据

卓越是唯一选择:向美国海豹突击队学世界顶级执行力/
[美]斯图尔特二世(Stuart, C. D.)著;赵良峰译.
北京:化学工业出版社,2011.10
书名原文:Battlefield to Boardroom: Lessons
Learned from U.S. Navy Seals
ISBN 978-7-122-12232-2

I. 卓… II. ①斯…②赵… III. ①成功心理-通俗读物②商业经营-通俗读物 IV. ①B848.4-49②F715.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第180528号

Battlefield to Boardroom: Lessons Learned from U.S. Navy Seals by Clark D Stuart II
ISBN 9781412060318

Copyright© 2005 by Clark D Stuart II. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Trafford Publishing.

本书中文简体字版由Clark D Stuart II授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。
北京市版权局著作权合同登记号:01-2011-4481

责任编辑:曾清燕
责任校对:陈静

版式设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷:北京云浩印刷有限责任公司
装订:三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数116千字
2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

推荐序

美国海豹突击队是一只执行力极强、成功率极高的队伍。本书是将美国海豹突击队制胜法则应用于商业的权威读本，它将对你的生活产生重大意义！

本书揭示了海豹突击队铸造卓越战斗力、执行力的秘密法则，并总结出普通人都能应用的“五阶段法”，帮助团队和个人追求卓越。这种方法是经过实践考验的系统性的方法，能够帮助所有追求卓越的人走向成功，成为胜利者！

本书作者克拉克·斯图尔特二世通过奋斗过上了世界级的生活。不管是作为海豹突击队的顶级狙击手、高级培训军官，还是作为世界顶级讲师，他的卓越成就无时无刻不在说明成功的意义。我研究了克拉克过去十多年的经历，包括作者在海豹突击队服役时所练就的能力和他的培训方式。作者所传授的方法是海豹突击队成功的秘诀，也是他自己身体力行的准则。他所倡导的系统方法和自我激励机制可以说是“超级有效的”。每次观察作者在短时间内对来自不同领域的学员进行培训，培养他们的潜意识能力，都会让人惊叹不已。

有志于取得世界顶级成就的人阅读本书都能受益匪浅。不管读者是希望在职业中取得成功，还是希望达成其他个人目标，本书都能够帮助他们制订计划，指导他们科学而可靠地将计划付诸实践，达成目标。

书中介绍的方法绝不是投机取巧的捷径，而是科学、务实、富有成效的指南，能帮助企业和个人打造世界级执行力！

——格林·弗奥（Glenn S. Pfau）

传播管理机构总裁、国际培训专家

自序

2011年5月2日，美国总统奥巴马宣布，美国军队乘坐黑鹰直升机成功突袭了本·拉登的藏身地。整个突袭行动持续了大约40分钟，突击队员成功击毙本·拉登。整个突击过程中，美军无一伤亡。这支部队就是美军精英中的精英——海豹突击队。

我曾在这支部队服役长达22年之久。这一经历使我有机会接触到常人无法了解到的生活。海豹突击队队员是世界公认的最优秀的战士。

但是，我的海豹突击队战友、其他特种部队的战友和我自己都非常清楚，拥有这些经历是需要付出代价的。我们牺牲了大量的时间和精力达成目标，牺牲了生活中的许多方面。我们付出这些代价的决心，和将这些付出化作动力的毅力，不断激励我们，使我们在困难与挫折面前不断前进。

付出终有回报。海豹突击队对我精神和身体上的训练使我有坚强的意志，掌握了各种生存的技巧，这些都弥足珍贵。同时，这些训练教会了我在生活中要追求卓越，这对我也是极其珍贵的。

海豹突击队早就发现了成功的秘诀。在别人折戟沉沙的地方，他们却能大获全胜。彼得·德鲁克曾说过：“创造未来才是预知未来的唯一途径。”海豹突击队深刻理解了这句话所包涵的意义。

在我按照正确的方法努力奋斗的时候，那些对我一直忠心耿耿的朋友和家人才是我最应该感激的人。他们才是我生命中的英雄，是我创作本书的原因。我想我应该讲述自己掌握的知识，与他人分享我经历中有价值的东西。

在服役的时候，我发现了一条自认为无可辩驳的人生法则：

当我们不再成长，就会走向死亡。

自然界中的任何生物都无法永远生长、永葆青春。一棵树不再生长，就会踏上死亡之路。人类同样无法逃脱这一命运。有人从18岁起就开始不思进取，有人则从30岁开始。而有人到年老身体衰弱时才被迫放弃，不然绝不会放弃积极向上的追求。

通过本书，我想与读者分享我在海豹突击队服役时学到的知识。我希望这些知识能够帮助大家在生活中取得成功，并为大家在通往美好未来的奋斗道路上提供有益的帮助。

当然，我不会过多描述海豹突击队的军事行动，也不会介绍如何才能加入这支精英部队。我要强调的是，读者应该坚持自己的目标，应该愿意为达到这一目标付出任何代价。我希望本书能够使读者审视自己的生活目标，分析需要做什么才能达成目标。

我要介绍的方法是经过实践证明的正确方法。这个方法能够帮助任何人走向成功，成为胜利者。不管读者是希望达成职业目标，还是希望达成个人目标，本书都能够帮助大家制订计划，指导大家将计划付诸实践。

这本书献给有梦想的人，献给那些探索如何将梦想变成现实的人。

所以，跟我一起开始这段历程吧，跟我一起去发现：如何成为“拥有世界顶级执行力的人”！

克拉克·斯图尔特二世

目录

引言

001

当我们不再成长，就会走向死亡。卓越是唯一选择！我们必须每天在心中严防平庸的诱惑，并进行反对平庸的战斗。同时，我们必须平衡生活中各个方面的关系，这样才能发挥出最大潜力，才能享受奇妙的生活旅程。

乐于改变 /005

准备应对期望值的提高 /007

平衡的重要性 /008

承认错误 /011

第一章

观察过程

013

成功的关键是培养精准的观察习惯。拥有世界顶级执行力的人能够注意到成千上万的微小细节，因而他们具有了神奇的能力，能够在别人失败的地方取得成功。“追踪”世界顶级组织海豹突击队留下的“信号”，我们也能追求属于自己的卓越！

第二章

培训方法

025

海豹突击队早就发现了成功的秘诀。在别人折戟沉沙的地方，他们却能大获全胜。海豹突击队成功的因素与在其他任何领域获得世界顶级执行力所要求的因素是一样的，他们使用的培训方法适用于任何人。

取得卓越成就的五个阶段 /035

没有人能活着离开这个世界。最让人恐惧的其实不是死亡，而是毫无意义的人生！人们生命中最大的竞争对手是自己。一般好是卓越成就的敌人。任何人最耀眼的时刻，感觉最珍贵、最有成就的时刻，就是为自己的美好事业费尽心力的时刻，就是在取得胜利的战场上精疲力竭的时刻。在追求值得拥有的生活这个过程中，没有什么东西是轻松的。人们必须付出艰辛的努力，严于律己，才能实现梦想。

了解生活的更高目标 /050

人固有一死！ /051

制订计划取得精神意志上的胜利 /054

自信是关键 /059

树立积极的精神态度 /062

我们希望自由有多好，就有多好 /063

拥有世界顶级执行力的人所具有的自身修养 /064

每花1小时制订计划就能节约3个小时的执行时间，还能保证取得更好的成果。成功人士并不只是幸运儿。他们懂得如何规划，如何学习，如何把握执行力的关键点。他们做过很多事情，而且是在不断做这些事情。我们需要向行为榜样学习。即使我们在所选领域达到了世界顶级水平，也必须继续学习，保证我们处于游戏的顶峰。

确定目标 /082

制订计划是关键 /083

向行为榜样学习	/090
了解游戏规则	/092
学习与预期目标有关的语言	/094
确定执行力的基本点	/096
学习并理解不同的任务环境	/099
知识使我们具备竞争优势	/102
与时俱进	/104

第五章

执行

111

世界顶级水平不仅是我们要达成的目标，还是对自我本质的追求。只有完美的训练才能产生完美。如何才能以最佳状态开启执行阶段？海豹突击队采用的方法称为“爬、走、跑”。执行力水平提高后，巧妙训练潜意识主导执行任务，往往有更出色的表现。

初级执行力的要素	/114
中级执行力的要素	/120
高级执行力的要素	/131
杜绝自满思想	/135

第六章

执行力与绩效

143

怀抱梦想死去不是悲剧；活着却没有梦想才是悲剧。在追求卓越的过程中，我们必须乐于迎接挫折的挑战，战胜挑战之后继续向目标迈进。我们要像没有明天一样过好每一天，因为没人知道自己能不能看到明天。人生不是一个为了将一副躯体完好无损地送进坟墓的过程，人生应该是充满冒险和精彩的路程，这样，当到达

终点的时候，我们才能大声地赞叹：“喔，多精彩的一段路啊！”

集中反馈与专家的力量 /147

如何提供反馈信息 /150

对竞争的需要 /151

导师的局限性 /152

视频反馈 /153

第五阶段：对第一阶段的反馈 /156

引言

当我们不再成长，就会走向死亡。卓越是唯一选择！我们必须每天在心中严防平庸的诱惑，并进行反对平庸的战斗。同时，我们必须平衡生活中各个方面的关系，这样才能发挥出最大潜力，才能享受奇妙的生活旅程。



有人可能会问，一本介绍美国海豹突击队训练方法的书跟我有关系呢？我们所有人都有梦想，并会努力实现这些梦想。而且很多人都认识到需要首先确定各种目标，并在达成各种目标的基础上实现梦想。那么，为什么有人看起来很轻松就能完成目标，而有些人无论多么努力都无法取得进展呢？不管是商人还是士兵，目标达成所需要的因素都是完全相同的。当我们思考海豹突击队在军事领域为什么能够取得如此的成就时，就可以发现他们运用了一整套特定的工具，从而发挥出了世界顶级的执行能力。通过不断运用这些工具，他们取得了巨大成功，成为我们这个时代最优秀的战士，扬名天下。令人难以置信的是，普通人也可以掌握并运用这些工具。海豹突击队取得成功运用的是五阶段法，这一方法运用到任何领域，同样可以取得成功。不管大家是完成毕生的目标，还是仅仅想改善当前特定领域的绩效，本书都可以提供一份成功达成目标的蓝图。本书还可以帮助你培养成功的习惯，并说明了如何将这些成功习惯应用到实际行动中。世界顶级执行力的形成不是偶然现象。它的形成需要决心，需要制订严谨的计划，并严格执行。

我们决定不了自己的未来，习惯才能决定未来，而我们的习惯则是由我们决定的。

在构思本书的提纲时，我遇到了以下问题：如何在事例、科学事实和引证之间寻找到较好的平衡点。许多自助类书籍只介绍了达成目标的一两个方面。几乎没有书籍指出可行的模式来指导个人发展。

著名的教育家亚里士多德认为，有效沟通应由三个基本因素

构成：可信度、理性和感性。在本书中，我会努力平衡这三者之间的关系。

可信度：作者提供的道德规范证据或者个人信誉。我在海豹突击队服役了22年。我把在此期间所观察到的一些有价值的规律写出来与大家分享。我还会介绍我所接受的训练。我所要讲的培训理念正是以此为基石形成的。

理性：以现代研究为基础的科学数据，是培训的逻辑依据。

感性：感性证据，体现为前辈的语言和故事。感性证据可以帮助我们走上通往世界顶级执行力的成功之路。

任何发展历程都有一个起点：做得更好的愿望或更好地完成特定任务的愿望。

如果我们曾有过伟大的闪光点，那也是因为我们站在了前辈们的肩膀上。我把过去的和现代的伟大领袖、英雄和导师的名言和训诫写在了书中，并会介绍如何运用他们的思想。

通过可信度（信誉证据）、理性（逻辑证据）、感性（感性证据）这三个沟通的支柱，我会引入培训大纲，帮助大家制订计划，以有效地帮助大家达成既定目标。

伯利恒钢铁公司前董事长尤金·C·切希曾说过：“如果要我制订一份人员培训计划，为他们奠定在任何情况都能取得成功的

基石，那么我将培训他们养成严谨观察的习惯。”在创作本书时，我意识到，我们在追求更高执行力的过程中必须时刻保持警惕，小心各种陷阱。有些陷阱显而易见，有些陷阱则不易察觉。

乐于改变

改变是一件艰难和令人害怕的事情。为了追求世界顶级执行力，我们必须首先认清环境，挑选适合我们朝着目标前进的环境。我们必须下定决心，为成功作好准备。这样做可能需要改变现有的思维方式和行为方式。人是具有习惯的动物。人们一旦养成某种习惯，就很难改变。即使这些改变对我们自身的提高是必不可少的，我们也会产生抵触情绪。比如，不管多少科学研究证明抽烟的危害，无数人还是拒绝戒烟。令我吃惊的是，人们在生活中宁可忍受很多不便，也不愿意戒烟。不管天气如何，他们必须出去抽烟，或者是和其他瘾君子挤在吸烟室里吞云吐雾，从事这项他们自己也心知肚明的“慢性自杀”行为。即使是这样，人们依然我行我素，绝不戒烟。

因此，改变生活，创造有利于取得成功的环境是相当困难的。改变影响的方面越多，困难也就越多。这说明了为什么搬家是日常生活中最让人紧张的事情之一。搬家需要考虑的东西越多，情况就会越严峻。一个家庭必须要考虑学校校区、生活质量、地址变动，上班、上学距离的远近，寻找新银行，挑选自己能够买得起的房子等问题。之后，他们还得考虑什么时候搬家，对新家的环境感觉怎样。这些大大小小的琐事集中在一起就会让人不知所措，使人身心俱疲。

我还记得，我家从单门独院的房子搬到一间公寓时的情景。我们的一些东西在新家里派不上用场，所以我们不得不决定怎么处理这些东西。公寓没有大型储物室，我们得决定丢弃哪些东西。但是我的家人对自己的物品都有难以割舍的感情，所以这就成了一件相当艰难的事情。要不是我们一家人团结一致，积极努力，光是如何取舍这些物品都会让我们搬不成家。每个家庭成员的愿望都得考虑到。我们一家经过数月辛苦、紧张而又忧伤的努力，终于决定了如何处理那些虽然对我们的生活具有重要意义，但没有太大保留价值的物件。我们实际上应该庆幸没有很快把旧房子卖出去，不然我们会遇到大麻烦。

再比如复学这件事，一牵扯上他人，就会成为一件非常重大的任务。学生必须留出学费，然后找时间温习功课。对很多人来讲，这意味着得到一些东西必须首先放弃另外一些东西。如果我们要放弃的事情恰恰是别人需要我们做的事情，问题就会产生。做这样的决定所产生的影响，会使我们的生活泛起片片涟漪。

追求世界顶级执行力伴随着各种变化。而我们的本性则会抵制这些变化。即使这些变化是有益的，我们也会害怕。通常我们可以通过循序渐进的方式慢慢接受这些变化。并且我们要学会管理变化，了解我们对变化的承受程度。有人适合大刀阔斧的变化，愿意在任何时候不计代价地取得最终结果。而有人则更愿意采用分段法，让自己有充足的时间进行调整并适应新的生活方式。

制订取得杰出成就的计划时，最为困难的部分就是寻找平衡点。我们既不能让其他人的需求压倒我们对杰出成就的追求，也

不能不考虑他人的生活。否则，我们可能会伤害那些对我们最重要的人。如果我们想在生活的方方面面都做到最好，就要在目标和其他对我们很重要的人或事物之间寻找到平衡点。

1999年，古拉曼进行了一项研究。他将有竞争心的人分为两类。第一类，竞争亢奋型。这类人大概占人口的60%。他们一心追求成功，甚至不去考虑这些事是否重要。这些人不允许自己犯错误。他们做任何事情都会一争高下。人们一旦想在任何事情上都要胜出，就会走上歧途，无法认清自己的目标，而单纯将精力放到克服困难上。需要注意的是，我们的目标不是克服困难，而是通过努力，最终拥有世界顶级执行力。

第二类具有竞争心的人以自身为导向。这类人占总人口的40%。他们更感兴趣的是通过提高自身的素质，争取在未来做得更好。他们的想法较为进步，有自己的计划并能加以实施，以期创造更好的明天。他们的做法比较有目的性，这为他们的生活增添了不少价值。

准备应对期望值的提高

卓越带来卓越。为自己设定更高的标准后，一定要作好准备，面对即将发生的事情。我们一旦踏上了通向世界顶级执行力的路程，就没有了回头路。随着执行力的不断提高，他人对我们的期望也会越高。因为具有世界顶级执行力的人对自己的期望远远高于他人对自己的期望，所以这种现象是可以接受的。我们不得不