

西点军校

精英|训练教程

The WEST-POINT
Classes of training Genius

西点——一座“魔鬼训练工厂”，无论多么懦弱、胆小、懒散的人，只要能从这个训练营走出来，他就会变得坚强、勇敢、勤奋斗！

在这整整一个世纪中，我们国家其他的任何学校都没有像西点这样，在我们民族最伟大公民的光荣史册上写下了如此众多的名字。

——美国前总统 罗斯福

于绍乐/著

当代世界出版社



西点军校

精英|训练教程

The WEST-POINT
Classes of training Genius

于绍乐/著

WEST
POINT

当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

美国西点军校精英训练教程/于绍乐编著. —北京:当代世界出版社, 2002. 1

ISBN 7-80115-495-9

I. 西… II. 于… III. 西点军校-军事教育-教学法
IV. E712.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092053 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010) 83908400

发行电话:(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销:全国新华书店

印 刷:华星印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

印 张:12

字 数:220 千字

版 次:2004 年 1 月第 2 版

印 次:2004 年 1 月第 1 次

印 数:1~8000 册

书 号:ISBN 7-80115-495-9/E·4

定 价:25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

前言

西点军校有着 200 年的光辉历史，培养出一大批政坛领袖、军事将领以及商界人才。外界评论说，西点军校的精英训练营是一个“魔鬼训练工厂”，无论是多么懦弱、胆小、懒散的人，只要能从这个训练营里走出来，就会变得坚强、勇敢、勤于奋斗，而且具有良好的团队精神、强大的自信心、卓越的领导能力。

西点“责任、荣誉、国家”的校训，宣扬的是一种敬业负责的精神、一种诚实服从的态度、一种团结奉献的观念。西点第一课的内容就是“没有任何借口”。“没有任何借口”是美国西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点传授给学员的第一个理念。这一理念的核心是“敬业、责任、服从、诚实”。秉承这一理念，众多著名企业、学校、政府机构建立了自己杰出的团队。

本书从思想观念、心理素质、军事素质、领导能力四个方面向读者阐述了这所神秘学校的训练模式，揭示了打造精英人才的秘密方法。是企业、政府机关、军队、学校人手一册的最佳培训读本。

本书的第一版就已经拥有了超高的人气，本次出版，更是在第一版的基础上，将内容的触角延伸到西点人物的风采和妙论，使其更加丰富多彩。

优秀人才的塑造，由本书开始。

序

制造智慧魔鬼：鲜为人知的精英训练教程

美国有一所西点军校，她作为美国陆军军官学校的代名词早已闻名世界。她成功地培养出了一大批杰出的领导人才，其中有挥斥方遒的政坛领袖，有驰骋疆场的军事将领；但鲜为人知的是一些跨国公司的董事长、总裁、CEO 等高级管理人员，他们并未在商学院中接受过正规的商业教育，而是毕业于西点军校。

这是一个令人惊异的秘密。今天我们要揭开西点军校那神秘的面纱，让我们看看她成功的背后有着怎样的独特之处。

西点的校史几乎与美国历史同样悠久，出身西点的总统就有三位：内战时期南部联盟的总统——杰斐逊·戴维斯、廉洁总统——尤利西斯·格兰特、风流总统——德怀特·艾森豪威尔。菲律宾的前总统拉莫斯也在西点受过训练。出身西点的名将有葛兰特、李将军、麦克阿瑟、艾森豪威尔、欧玛·布瑞德利、巴顿将军、麦克威尔·泰勒、布兰特·史考克罗，以及海湾战争指挥官施瓦茨科普夫将军、现任美国国务卿鲍威尔将军等等。

在企业界中，可口可乐、通用公司、杜邦化工、司拜瑞资讯的总裁都出身西点；英特尔公司中国区总裁简睿杰、国际电话电报公司总裁兰德·艾拉斯科(Rand Araskog)、美国在线创业时的 CEO 詹姆斯·金姆赛、Compass 集团的总裁约翰·克利斯劳、美国东方航空公司的总裁、做过太空人的法兰克·波曼(Frank Borman)、全美最大零售商——西尔斯(Sears Roebuck)的总裁罗伯特·伍德(Robert Wood)他们都是西点的毕业生；试图推动并主导全球贸易平台技术的 Commerce One，它的董事会主席、CEO ——Mark B. Hoffman 毕业于西点，总裁、董事会副主席 Robert Kimmitt 同样也毕业于西点，他曾在白宫和政府部门任职，并曾出任美国驻德国大使；还有 Free Markets 公司高级副总裁戴夫·麦考梅克、美林在线投资部的主管克利斯蒂娜·尤哈兹等等，他们都毕业于西点。更令人折服的是首度登陆月球的三位太空人当中，就有两位出身西点。

西点所培养出来的领导人才，在其他机构同样也有着杰出的表现，匹兹堡大学校长、哥伦比亚大学校长、乔治亚理工学院院长、加州大学柏克莱分校校长等等这些职务都曾有过西点毕业生担任，在联邦政府、州政府及地方政府各阶层的行政职位上，也到处都有西点人的矫健身影。另外，西点人还修建了巴拿马运河和其他公共工程，在国际外交上也扮演着重要的角色。

如果要一一列举的话，恐怕几天几夜也无法尽述。西点二百年辉煌灿烂的历史，使她无愧于“领导人才的基地、商界精英的摇篮”之美誉！

长久以来，政坛领袖、军事将领和商界精英们的丰功伟绩，都无可辩驳地证实了西点的教育模式是极其完备并经得起时代的考

验的。不论是训练领导人才或是发展自我的领导技巧，西点的教育模式都能提供宝贵的经验。西点一向以培养最优秀的领导人才为己任。自 1802 年创校以来，她就建立了一套独特的教学和训练体系，而且日益修正和完善，不断地为国家和社会培训最杰出的领导人才。

西点辉煌的历史、巨大的贡献、遍布政商军界的骄人业绩，这一切的一切都归功于最著名的“西点军校精英训练教程”！

西点精英训练营是一座“魔鬼训练工厂”，无论多么懦弱、胆小、懒散的人，只要能从这个训练营中走出来，他就会变得坚强、勇敢、勤于奋斗；经受了西点精英训练营艰苦卓绝、独一无二的魔鬼训练后，任何人都会有良好的团队精神、强大的自信心、坚不可摧的意志力、超越极限的忍耐力和体魄、训练有素的技能、卓越的组织能力、得心应手的管理才能；在西点苦心修炼的人将不再恐惧、不再软弱、不再自卑、不再平庸，西点的毕业生心智聪慧、绝技在身，不管是统帅千军、商场鏖战还是政坛挥斥，似乎都是无往而不胜！

目录

Contents

前言	/1
----	----

序	/2
---	----

Chapter1 总统和总裁的训练基地

西点的训练突破了人类难以逾越的诸多心理障碍，增强了常人难以达到的体能极限和作战素质，达到了理论与实践的完美结合，教授了独一无二的领导能力和管理诀窍。

1. 西点的荣耀	/2
2. 西点二百年的秘诀	/8
3. 炼狱：从这里走向辉煌	/13
4. 过关斩将：英雄的铁证	/18

Chapter2 入围资格训练：塑造劲旅中的新秀

凡是被西点选中的都必须是可塑之才。在这里，西点对可塑之才进行的是脱胎换骨的重塑“手术”。无论是天之骄子，还是豪门权贵，都要被制造成枪里的一颗子弹。

1. 入模子训练	/26
2. 思想观念训练	/32
3. 品格素质训练	/46
4. 将服从训练成习惯	/65
5. 团队精神训练	/83

Chapter3 心理素质训练：锻造心灵的强者

任何团体、任何形式的较量，都是攻心为上。运用资本、技术的主体是人，人的主体是“心”。西点的“炼心术”是培育精英的一个秘笈。

1. 心理认知课程 /94
2. 消除恐惧训练 /101
3. 压力处理训练 /118
4. 自制力训练 /125
5. 意志力训练 /132
6. 勇气训练 /143
7. 失败调控训练 /159

Chapter4 军事素质训练：打造强悍的巨人

强悍的体魄是领导者指挥千军万马的基本保证和赖以存在的载体。过人的体力、超人的作战技能是浇铸钢铁战士的最低标准。

1. 智勇双赢训练认知：理性的勇猛 /176
2. 野兽营体能训练 /183
3. 野外生存训练 /200
4. 突击队训练课程 /204
5. 兵团实地作战演练 /211

Chapter5 领导能力训练：铸造群雄中的精英

领导能力是精英人物的核心竞争力。要在群雄中出类拔萃，必须练就超凡的领导艺术。领导能力是凌驾于管理能力之上的更高明的统驭力量，西点是领导人才的正宗产地。

1. 领袖的摇篮 /234

2. 文武双全的训练目标	/237
3. 领导者的特征认知	/241
4. 领导者的条件要求	/245
5. 领导能力的法则	/253
6. 面对面领导艺术法则	/261
7. 管理领导人的能力训练	/270
8. 沟通能力训练	/273
9. 合作能力训练	/280
10. 奖惩管理能力训练	/287
11. 压力管理能力训练	/291
12. 冲突处理能力训练	/297
13. 思想管理能力训练	/301

Chapter6 精英的光芒

二百年的西点，造就了无数的精英。精英的星河照亮了多姿多彩的世界。精英的光芒耀眼、诱人，令人追寻……

1. 领导者的公益理想	/308
2. 勇者犹可追	/311

致谢	/321
----	------

参考资料及来源	/ 323
---------	-------

总统和总裁的训练基地

西点的荣耀

西点二百年的秘诀

炼狱：从这里走向辉煌

过关斩将：英雄的铁证

有人说西点是总统和企业总裁的生产线，被西点选中的人经过四年的魔鬼训练后，都会被打造成坚强、勇敢、智慧的领导人才。

西点的训练突破了人类难以逾越的诸多心理障碍，增强了常人难以达到的体能极限和作战素质，达到了理论与实践的完美结合，教授了独一无二的领导能力和管理诀窍。

西点，英雄豪杰的圆梦之地！

1. 西点的荣耀

西点有着耀眼的辉煌成就，西点不同凡响。西点造就了一大批跨国集团的总裁、征战沙场的将领、指点江山的国家元首。

西点是“炼狱”，任何想成就一番大业的人都能在此锻造自身、迈向辉煌！

西点是一座“魔鬼训练工厂”，“天将降大任”的“斯人”们在这里进行着严酷的全能训练，并且过五关斩六将，最终力搏群雄、百炼成钢！

光荣史册的浓墨重彩

1802年3月16日，美国第三任总统托马斯·杰斐逊签署了一项法案，决定成立美国陆军军官学校，校址定在第一任美国总统乔治·华盛顿最喜爱的地方——纽约市北郊的西点，故人们常称其为“西点军校”。西点军校是美国培养陆军军官的学校，它就坐落在群山环抱、美丽如画的哈德逊河畔。

自从1802年建校以来，西点军校始终把“责任、荣誉、国家”作为校训。国家一词意在唤起一种为美国国家利益和民族理想

人物史话

REN WU SHI HUA

托马斯·杰斐逊，美国第三任总统，他出生于1743年4月13日，16岁时入威廉·玛丽学院读书，1769年当选为弗吉尼亚州下院议员，1776年出席费城大陆会议，并被推为《独立宣言》第一稿的执笔者，并因此而出名，1779年任弗吉尼亚州州长，1789年任华盛顿总统内阁的国务卿。1800年当选为美国第三任总统。1804年11月，他再次当选总统，1826年7月4日——美国独立50周年纪念日，病逝于自己家中。



服务的献身精神；责任和荣誉则是军人职业伦理的核心。它们指导和鼓舞着西点学员克尽职守、报效祖国。西点军校的校旗是一种黑、金、灰色相间的彩旗。校徽的设计更为别致，在校徽上有象征着美国武装力量的盾牌，盾牌上有象征着智慧与知识的希腊女神雅典娜的头盔，头盔下有一柄象征着军事职业的希腊短剑，盾牌顶端还绘有一只张开翅膀的美国之鹰，鹰爪紧握象征着战争与和平的十三支利箭和橄榄枝，鹰右边的饰带上刻有校训，鹰左边的饰带上刻有“西点，1802，美国陆军军官学校”的字样。作为美军培养陆军军官的学校，西点军校创下了辉煌的成绩。在建校二百年的时间里培养了一代又一代的名将和军事人才，他们都成为了影响美军发展的中坚力量。西点



西点军校校徽

军校共为美国培养了3700多名将军，占美国陆军将军的40%以上（除军事领域以外），西点军校还为美国培养了许多著名的政治家、国务活动家、企业家、教育家、探险家、作家和艺术家。所以，美国前总统罗斯福在回顾历史时曾指出：“在这整整一个世纪

中，我们国家其他的任何学校都没有像西点这样，在我们民族最伟大公民的光荣史册上写下了如此众多的名字。”

领袖的土壤

在两百年的光辉历史中，西点军校培养了许多著名的将领。但更使它光荣的是有许多总统和总裁都从这里走出。为什么从西点走出的总统和总裁会比其他地方多呢，要找出这里面的成功之道可以从西点的一整套育人机制窥见一斑。

西点有着培育领袖人才的肥沃土壤和科学先进的培育方法，正是有这样的环境和机制才使西点成为领袖的训练基地。

西点培养领袖人才，从源头上就设定了严格苛刻的标准：西点只收可塑之才！西点每年招生约 1400 名。凡报考该校的青年，必须是美国公民（除盟军学员外），年龄 17—22 岁，身高 1.68—1.98 米，在高中学习期间，成绩必须名列本班前茅，身体健康，具有一定的组织领导才能。符合上述基本条件者，在参加考试的前一年还必须得到美国总统、副总统、参议员、众议员、州长、市长或部队首长的推荐。获得正式报考资格的青年，必须参加并通过国家统一组织的大学入学考试。然后各军种学员入学资格评审委员会从德、智、体等方面进行全面衡量择优录取。录取的新生中多数为当年的优秀高中毕业生，还有部分是部队首长推荐的现役、后备役军人及国会荣誉勋章获得者子弟。严格的选拔，保证了生源的质量，使西点的学员在起点上就胜过别人，为西点实施自己的培养计划打下了

牢固的根基。

西点的训练教程既严格又全面，其中包括入模子训练、心理素质训练、军事素质训练、领导能力训练以及科学文化课程。

科学文化课程主要学习大学的文理课程，它的课程设置有鲜明的特点：既反映了西点二百年来在军事职业教育和高等文化教育上的演变和进步，又充分体现了军事教育要求文理结合、传授知识与培养能力并重、满足目前需要与适应未来发展两者兼顾的特殊规律。它的课程设置比普通高校更广泛，适应性更强。

西点对学员进行艰苦的军事训练，这样的训练，使学员不但能够亲身体验陆军士兵的生活，而且能够从更高的角度去认识它和理解它。严格的纪律、艰苦的训练有助于增强个人的自尊心、自信心和责任感。共同的生活所产生的友谊和集体主义精神渗透到学员今后生活的各个方面，从而使他们能够终身受益。

除科学文化、军事教育与训练外，体育教学与训练是西点的一项重要训练内容。西点军校认为，体育锻炼不单纯是为了增强体质，而更重要的是一种培养军人精神素质的手段。运动场上紧张、激烈的拼搏同战场有许多相似之处。它需要对抗双方在极其紧张的情况下保持清醒的头脑，并能迅速地对各种复杂情况作出正确的判断和及时的反应。它能最大限度地培养学员坚韧不拔的毅力和自控能力以及果断、勇敢、思维敏捷的气质和竞争意识。一名合格军人所应该具有的团队精神、互帮互助、吃苦耐劳、勇敢顽强和对于胜利后荣誉的追求精神也能在竞赛中逐渐形成；学员的进取心理、组织指挥能力和协调精神均能在竞赛中得以充分的表现。

世界上再好的训练方法都要有严格的规章制度加以保障。因此

为培养学员的组织纪律观念和服从意识，西点军校制定了严格的规章制度。从学员的选拔、录取、淘汰到学员的每日生活、行为准则、服装与仪表、营房与宿舍、人身与财产安全、假期、教学程序、待遇与特殊待遇等都作了详尽明确的规定。这些规章制度像是高悬的达摩之剑，准备随时刺向违规者，对于学员的行为有着很强的约束力。

西点的奖励、淘汰制度也是异常严格的。西点军校十分重视对学员组织领导能力的考察和培养。每隔一段时间，每一个学员均需填写对本连同年級学员的组织领导才能优劣意见表。西点军校招收新学员的程序、标准本来就十分挑剔，能考入军校已经非常不易，规章制度又如此之多，执行纪律非常之严，学员的淘汰率非常高，新学员入校后的前3个月就达15%左右，其中相当一部分是由于忍受不了严酷的训练、严格的纪律和刻板的生活而自我淘汰的。能完成4年学业顺利毕业成为军官的，只有75%左右。正是由于这种近乎苛刻的纪律要求和大浪淘沙般的筛选，才保证了学员优良的素质和高度的组织纪律观念。

西点著名的“荣誉制度”是它培养领袖人才的精神支柱。“责任、荣誉、国家”六个大字，是西点精神的结晶，是西点军人引以为傲的座右铭。其中的“荣誉”，是西点军校对其学员在道德行为方面的要求。学员在校期间的一言一行都必须遵循《荣誉准则》和《荣誉制度》的规定。这是西点军校能够培养出高素质领导人才的一个很重要的原因。荣誉准则的基本内容是：“每个学员决不说



“责任、荣誉、国家”是西点精神的结晶。

谎、欺骗或者偷窃，也决不容忍其他人这样做。”这是整个荣誉体系的基石。

荣誉制度是在荣誉准则的基础上，经过二百年的实践而补充制定的一整套规章制度。它的内容包罗万象，详细而完备，涉及到学员生活的各个方面，是每个学员都要严格遵守的。荣誉制度是培养学员忠诚、正直的主要方法，它的实质是强调“自我约束”和“自我完善”，激发学员的荣誉感和责任感。它不仅对在校学员，而且对每一个学员的一生都将产生极为深远的影响。它有助于在军队和社会中提高西点毕业生的威望，建立诚实、可信的形象，有助于在西点毕业生周围形成相互信任、相互依赖、相互尊重的良好气氛，使每个西点毕业生都成为品德高尚、受社会和民众尊重的人。