

THE WAY OF THE

SEAL

海豹突击队 成功之道

像精英战士一样思考如何做到领先和成功

THINK LIKE AN ELITE WARRIOR TO LEAD AND SUCCEED



美国亚马逊年度十佳商管书

不是人人都有机会成为精英战士

但任何人都能借书中的训练方法具备同样的**领袖特质**和**赢家态度**!

马克·迪万担任海豹突击队军官20年，拥有25年武术和15年瑜伽教练经验，

外加6次价值数百万美元的成功创业经验，**浓缩为8项原则**

培养前瞻专注力、意志力、情绪恢复能力、直觉能力以及快速反应能力



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

【美】
马克·迪万
Mark Divine
艾里森·埃德赫茨·马查特
Allison Edelhertz Machate

THE WAY OF THE

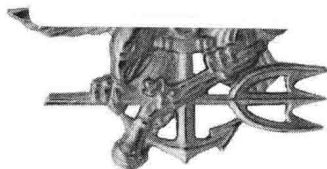
SEAL

海豹突击队
成功之道

像精英战士一样思考如何做到领先和成功

THINK LIKE AN ELITE WARRIOR TO LEAD AND SUCCEED

【美】 马克·迪万 艾里森·埃德赫兹·马查特
Mark Divine Allyson Edelhertz Machate



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

海豹突击队成功之道：像精英战士一样思考如何做到领先和成功 /

(美) 迪万, (美) 马查特著; 柳正奎译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.3

书名原文: The way of the SEAL: think like an elite warrior to lead and succeed

ISBN 978-7-5153-3080-8

I. ①海… II. ①迪… ②马… ③柳… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第306320号

Text copyright © 2013 Mark Divine

This work is published by arrangement with The Reader's Digest Association, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

海豹突击队成功之道： 像精英战士一样思考如何做到领先和成功

作 者：[美] 马克·迪万 艾里森·埃德赫兹·马查特

译 者：柳正奎

责任编辑：肖 佳 庞冰心

美术编辑：张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：180千字

印 张：15.5

京权图字：01-2014-4989

书 号：ISBN 978-7-5153-3080-8

定 价：39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

— THE WAY OF THE —
SEAL

TABLE OF CONTENTS

目 录

致读者	013
前 言 在战场上领导	019
怎样像海豹突击队员一样思考 / 022	
■ 掌握一种新的领导方法 / 023	
■ 古代价值观为现代社会服务 / 024	
如何使用本书 / 026	
原则一 建立你的出发点	029
坚持你的立场 / 031	
找到你的目的 / 036	
■ 你存在的理由是什么 / 037	
拥抱风险、损失和失败 / 039	
海豹突击队心智锻炼法1 / 040	

原则二 培养前瞻专注力 ————— **047**

锻炼你的心智 / 050

■ 深呼吸 / 052

■ 神圣的静默 / 053

设想你的目标 / 057

■ 看见目标，相信自己，让目标实现 / 058

确定你的使命 / 061

简化你的战场 / 063

■ 确定你的独特使命 / 063

■ 清理环境 / 064

海豹突击队心智锻炼法2 / 067

原则三 为你的使命做好防范 ————— **073**

选择高价值目标 / 077

审视你的选项 / 079

沟通你的使命 / 081

预演你的使命 / 083

海豹突击队心智锻炼法3 / 084

原则四 今天做别人不肯做的事情 ————— **089**

找到你的20倍因子 / 091

■ 没有出路，你只能在情景之中 / 093

拥抱逆境 / 096

■ 把精力集中在积极的事情上 / 097

■ 迎接挑战 / 099

坚定纪律、驱动力和决心 / 102

■ 养成追求卓越的习惯 / 102

■ 纪律 / 103

■ 驱动力 / 104

■ 决心 / 105

海豹突击队心智锻炼法4 / 105

原则五 磨练意志力 107

控制你的反应 / 109

控制你的注意力 / 111

培养情绪弹性 / 113

■ 控制情绪 / 114

■ 建立自尊 / 117

■ 培养乐观主义 / 117

■ 眼睛不要只盯着自己 / 118

设定有效目标 / 118

利用强大的形象化设想 / 120

海豹突击队心智锻炼法5 / 121

原则六 打破常规 125

全力以赴 / 128

■ 破釜沉舟 / 128

■ 找到一种方法，或者创造一种方法 / 129

在失败中快速前进 / 131

■ 总结尝试和失误 / 133

■ 消除对风险的厌恶情绪 / 134

■ TABLE OF CONTENTS

寻找机会之窗 / 135

■ 活在当下 / 135

■ 识别并摧毁盲点 / 137

快速创新与适应 / 138

■ 用果断的行动破除惰性 / 139

■ 在混乱中表现卓越 / 141

海豹突击队心智锻炼法6 / 144

原则七 培养你的直觉力 147

拓展你的意识 / 150

强化你的感官认知 / 153

找出你的盲区 / 156

聆听你的内在智慧 / 159

海豹突击队心智锻炼法7 / 161

原则八 始终保持进攻性思维 167

培养坚定的信心 / 169

■ 培养意志力 / 171

■ 避开心理陷阱 / 172

启动你的雷达 / 174

做出人意料的的事 / 176

■ 什么规则应该打破 / 177

■ 需要立刻打破的规则 / 179

快速敏捷地执行 / 184

■ 信任在现场的人 / 185

■ 应用标准操作程序 / 187

■ 利用射击、运动和沟通过程 / 189

海豹突击队心智锻炼法8 / 191

海豹突击队成功之道训练方法 195

慢即是稳，稳即是快 / 197

海豹突击队成功之道整体发展模式 / 198

评估你的起点 / 201

■ 自我评估问题 / 202

■ 你的时间很有限 / 205

你的海豹突击队成功之道训练计划 / 207

■ 即看即用的训练工具 / 208

■ 你的战斗节奏 / 212

坚持到底 / 220

团队中的“我” / 223

■ 用有话直说的方式进行交流 / 224

后 记 用心领导 229

附录 1 焦点计划 233

附录 2 充电仪式 237

附录 3 海豹突击队成功之道书单 241

致 谢 245

THE WAY OF THE

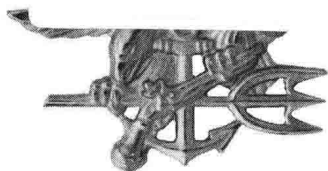
SEAL

海豹突击队
成功之道

像精英战士一样思考如何做到领先和成功

THINK LIKE AN ELITE WARRIOR TO LEAD AND SUCCEED

【美】马克·迪万 艾里森·埃德赫兹·马查特
Mark Divine Allyson Edelhertz Machate



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印图文再版

图书在版编目 (CIP) 数据

海豹突击队成功之道：像精英战士一样思考如何做到领先和成功 /

(美) 迪万, (美) 马查特著; 柳正奎译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.3

书名原文: The way of the SEAL: think like an elite warrior to lead and succeed

ISBN 978-7-5153-3080-8

I. ①海… II. ①迪… ②马… ③柳… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第306320号

Text copyright © 2013 Mark Divine

This work is published by arrangement with The Reader's Digest Association, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

海豹突击队成功之道： 像精英战士一样思考如何做到领先和成功

作 者: [美] 马克·迪万 艾里森·埃德赫兹·马查特

译 者: 柳正奎

责任编辑: 肖 佳 庞冰心

美术编辑: 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180千字

印 张: 15.5

京权图字: 01-2014-4989

书 号: ISBN 978-7-5153-3080-8

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

PRAISE FOR THE WAY OF THE SEAL AND MARK DIVINE

对《海豹突击队成功之道》和马克·迪万的赞誉

本书给了人们一种启示。不论你是做什么的，这本书都将让你在人生各领域的“成功就像呼吸一样自然”。从小企业主到金融大咖，每个人都会从马克·迪万非凡的精辟见解中获益良多。

——苏珊·索洛维克，获奖企业家、知名媒体人
畅销书《女性成功秘诀》作者

马克·迪万在《海豹突击队成功之道》一书中讲述他当武术家、美国海军海豹突击队员、商人以及教师/教练的经历，给了我们一套工具和技巧，这套方法已经证明能帮助人们形成强烈的目标感，培养高度的意志力和更富有创造性的能力。

——罗宾·布朗，斯克里普斯·格林医院总裁

《海豹突击队成功之道》是21世纪的《五轮书》(官本武藏兵法)。马克·迪万是个真正的大师。

——唐·曼，美国海军海豹突击队退役队员
《纽约时报》畅销书《海豹突击队六队内幕》作者

这不仅仅是一本商业书籍，它还将一个人理解领导力和个人卓越真正含义的远见卓识与实践举措结合了起来。

——卡麦恩·迪·斯比奥

阿提哈德航空公司客户服务部全球管理合伙人

我们是参加了2012年奥运会的四名自行车运动员，在比赛不久前才刚刚开始集训。当时马克·迪万给我们提供了独特的建议，让我们成为了更加协调的团队。

——珍妮·里德、多奇·鲍施、莎拉·哈默、劳伦·塔马约

2012年奥运会美国女子自行车队，银牌得主

《海豹突击队成功之道》是一幅清晰的、可付诸实践的个人成功蓝图，它包含协助你达到目标、实现理想人格的战略战术。

——霍华德·拉夫，LovetoKnow.com网站创建者

连续创业家、风险投资人

不管你是《财富》世界500强的首席执行官、想要建立自己商业帝国的企业家、学生，还是运动员，你都会在迪万中校所著的这本书中，发现构筑你下一个人生最高峰的完整路线图。这是一本必读之书！”

——乔·施通普夫，房地产教练、“By Referral Only”创办人

马克不仅是海豹突击队员，他还有能力教我们所有的人在日常生活中怎么做。

——乔·德·塞纳，斯巴达勇士赛创建者

马克·迪万中校在美国海军海豹突击队的精英圈内是位久经考验的领袖，在圈外是位成功的企业家和大众的良师益友。如果你要在人生中站稳立场，找到目标，看这本书就够了。

—布兰登·韦伯，美国退役海豹突击队员

纽约时报畅销书《狙击尖兵》作者

— THE WAY OF THE —

SEAL

TABLE OF CONTENTS

目 录

致读者	013
前 言 在战场上领导	019
怎样像海豹突击队员一样思考 / 022	
■ 掌握一种新的领导方法 / 023	
■ 古代价值观为现代社会服务 / 024	
如何使用本书 / 026	
原则一 建立你的出发点	029
坚持你的立场 / 031	
找到你的目的 / 036	
■ 你存在的理由是什么 / 037	
拥抱风险、损失和失败 / 039	
海豹突击队心智锻炼法1 / 040	

原则二 培养前瞻专注力 ————— **047**

锻炼你的心智 / 050

■ 深呼吸 / 052

■ 神圣的静默 / 053

设想你的目标 / 057

■ 看见目标，相信自己，让目标实现 / 058

确定你的使命 / 061

简化你的战场 / 063

■ 确定你的独特使命 / 063

■ 清理环境 / 064

海豹突击队心智锻炼法2 / 067

原则三 为你的使命做好防范 ————— **073**

选择高价值目标 / 077

审视你的选项 / 079

沟通你的使命 / 081

预演你的使命 / 083

海豹突击队心智锻炼法3 / 084

原则四 今天做别人不肯做的事情 ————— **089**

找到你的20倍因子 / 091

■ 没有出路，你只能在情景之中 / 093

拥抱逆境 / 096

■ 把精力集中在积极的事情上 / 097

■ 迎接挑战 / 099

坚定纪律、驱动力和决心 / 102

■ 养成追求卓越的习惯 / 102

■ 纪律 / 103

■ 驱动力 / 104

■ 决心 / 105

海豹突击队心智锻炼法4 / 105

原则五 磨练意志力 107

控制你的反应 / 109

控制你的注意力 / 111

培养情绪弹性 / 113

■ 控制情绪 / 114

■ 建立自尊 / 117

■ 培养乐观主义 / 117

■ 眼睛不要只盯着自己 / 118

设定有效目标 / 118

利用强大的形象化设想 / 120

海豹突击队心智锻炼法5 / 121

原则六 打破常规 125

全力以赴 / 128

■ 破釜沉舟 / 128

■ 找到一种方法，或者创造一种方法 / 129

在失败中快速前进 / 131

■ 总结尝试和失误 / 133

■ 消除对风险的厌恶情绪 / 134