



UNBREAKABLE

A Navy Seal's Way of Life

坚不可摧

一名海豹突击队军士长的战地手记

[美] 汤姆·谢伊 著 杨占梁本彬 译



化学工业出版社



UNBREAKABLE

A Navy Seal's Way of Life

坚不可摧

一名海豹突击队军士长的战地手记

[美] 汤姆·谢伊 ◎ 著 杨占 梁本彬 ◎ 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

坚不可摧：一名海豹突击队军士长的战地手记/[美] 谢伊 (Shea, T.) 著；
杨占，梁本彬译。

—北京：化学工业出版社，2015. 10

书名原文：Unbreakable: A Navy Seal's Way of Life

ISBN 978-7-122-24456-7

I. ①坚… II. ①谢… ②杨… ③梁… III. ①回忆录—美国—现代 IV. ①1712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 143170 号

UNBREAKABLE: A NAVY SEAL'S WAY OF LIFE By THOM SHEA

Copyright © 2014 BY THOM SHEA

This edition arranged with ADAMANTINE ALLIANCE, INC

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 ERC Media (Beijing) Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 ADAMANTINE ALLIANCE, INC 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—2014—7734

责任编辑：王冬军 裴 蕾

责任校对：陈 静

装帧设计：水玉银文化

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 装：三河市双峰印刷装订有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张：16 $\frac{1}{2}$ 字数：240 千字

2015 年 10 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：36.00 元

版权所有 违者必究



UNBREAKABLE

A Navy SEAL's
Way of Life

倒金字塔五项能力之大家之言

体能 (Physical Mastery)

“汤姆·谢伊是真正的英雄。他深刻地挖掘了自身的潜力，将他的一生献给了一个崇高的目标：将人类体能发挥到极限。他的工作、精神以及胆识，如果用一个词来形容，那就是：英勇。”

——韦恩·安德森博士 (Dr. Wayne Andersen)

《健康的习惯》(*Habits of Health*) 作者

智力 (Intellectual Mastery)

“《坚不可摧》展现了战争的诸多内幕，讲述要赢得战争的必备条件。在企业界和商界，尤其对于企业家而言，有很好的参照价值。人类的一切行为，都是靠内心对话驱使的。如果你想在事业上有所突破，同时又能兼顾与妻子、家人以及其他人的良好关系，请读一读这本书。”

——卡尔·斯特克 (Carl Stecker)

NET PROFIT ADVISORS 咨询公司 CEO

精神 (Spiritual Mastery)

“我是《坚不可摧》的狂热粉丝。这本书不仅讲述了主人公 25 年海豹突击队铁血生涯的传奇故事，同时也是一把开发自我潜能的利器。让汤姆·谢伊为你传授内心对话的知识吧——告诉自己，你是一个什么样的人——驾驭你的内心对话，你将能获得更大的成就，让你的人生更有效率。”

——肯·布兰佳 (Ken Blanchard)

《一分钟经理人》《卓越领导》作者

财富 (Wealth Mastery)

“《坚不可摧》是一笔财富。海豹突击队的高级士官，将我们带到了战争的前线。他们是最优秀的。汤姆·谢伊和他的妻子史黛希，向我们展示了一个个精彩生动的故事。他们不仅经受住了一次又一次难以想象的考验，而且还让生活变得更加美好。书中激动人心的内容，是他们用心写成的。给他们的孩子，也给我们大家带来了诸多启示。人们可能会出于好奇而读到这本书，但是，当读到书中讲述如何从方方面面来构筑成功之路时，一定会为之震惊。就我个人而言，感谢谢伊能将他的故事分享给我们，我将把他的故事分享给我们的自由企业体系。”

——莱顿·M. 考贝奇 (Leighton M. Cabbage)

SERRUS CAPITAL 投资管理有限公司总裁

关系 (Relationship Mastery)

“在《坚不可摧》中，汤姆·谢伊抓住了我们进行交流的关键。他介绍了内心对话的力量，及其在创造和维持健康的人际关系时所发挥的独特作用。本书讲述了汤姆·谢伊，作为冒险竞赛运动员的经历，在家庭中和妻子孩子相处的经历，以及作为海豹突击队员在战场上真实的经历。对于有意于提升自我、增进生活中方方面面关系的人而言，这将是一本不可多得的好书。”

——塔玛拉·约翰逊 (Tamara Johnson)

婚姻与家庭治疗博士

UNBREAKABLE

A Navy SEAL's
Way of Life

序 言

一名海豹突击队军士长的故事

你将在这本书中看到的每一节、每一句，乃至每一个字，都是我曾经历过的最真实的故事。我决意将它们记录下来，如果我哪天在战场上牺牲了，孩子们也会对他们的父亲有所了解。其实，我的太太史黛希为了让我写这本书，已经磨了我将近两年了。她期望我能用文字去描述自己是一个什么样的人，又是怎样走到今天的。所以，这本书并不是简单地记录了我的日常所为，而是讲述我的所见所闻、我的感悟以及收获，以此告诉我的孩子们（包括所有感兴趣的读者），如何创造无限可能，做好自己。简单地说，要做到“坚不可摧”，就是要创造和找到你自己内心的语言，去修筑通往自身无限可能的道路。谨以此书，记录在海豹突击队那 25 年中，每年的 220 个日日夜夜。

回首那一段段竭力挑战自我的经历，倍感艰辛，在此也想同你们一起分享。从这些经历中，我明白了在超越常人所想、实现自我转变的过程中，哪些品质和

习惯是难能可贵的。

“孩子们，如果你们准备好了阅读此书，并且打算好好把这本书用起来，那么你会发现，书中的每一章节都有一种模式。我本可以告诉你们这些模式是什么，不过那样一来，就失去了自己探索发现的意义了。

“当你感到灰心绝望，当你遇到难以跨越的障碍在吞噬你的灵魂，当你努力之后却遭遇失败，或者受到伤害而一蹶不振的时候，不妨将这本书当作一盏明灯，指引你走出迷雾吧。如果你明白了书中的道理，并遵循此道，将会有奇迹发生……你将由此而取得不可估量的成就。”

没有经历过无数个小时的艰苦训练，我们是无法获得成功的。当你在阅读《坚不可摧》时，你会从中读到被我称为“内心对话”的内容。内心对话是成功人士普遍具有的品质，不管他们是否意识到这一点。事实上，这种内心对话是将你的天赋、你的热情，还有你的梦想连在一起最为关键的因素。我将向你们展示如何运用这种内心对话……哪怕是我再也回不来了。

不过你们得记住，这种内心对话只适用于那些充满热情的人。换句话说，你的生命中得有点儿什么东西让你为之而痴狂，为之而投入。这种驾驭内心对话的禀赋并非与生俱来，金钱也无法买到。那种买来的或者不费吹灰之力得到的能力是最危险，也是最无用的。

如果你已做好准备，一个能创造坚不可摧之条件的内心对话，将对你们益处良多。相信我吧，这是普通的教育所无法实现的。

你可能会问，你让我们读这本书，要认识并牢牢地抓住内心对话，那你又是一个怎么样的人呢？让我来告诉你们吧，我花了整整 25 年的时间，经历并探寻在通往成功的道路上，依靠什么才能克服重重障碍。我有勇气面对无数的失败，能够一次次从九死一生的战场上走下来，靠的正是我自己的内心对话，它筑成了我“坚不可摧的生命”。我训练了 330 名海豹突击队学员，以及 112 名突击队狙击手，

一次又一次地验证了这种坚不可摧的内心对话赋予我们的力量，那是超乎我们想象的。

我从未听说哪个人运用了内心对话却没有获得成功；我也从未听说哪个人不依靠顽强的内心对话就能出人头地，就能走出危险重重的战场。因此，我觉得，和普通教导比起来，那些依靠顽强的内心对话所获得的经验就显得尤为重要。这可以看成是为了更好的生活而努力的一种范式。

在你阅读的时候，你那顽强的内心对话，将会从字里行间蹦出来，活生生地立在你的面前。你打算使用内心对话，你就能看到它的存在。当它出现的时候，我建议你可以把书先放一放，喝点黑啤轻松一下，因为这意味着你生命中最最重要的一个转折。

注意，我将和你一起分享我的全部生活——我的经历，我的失败，一个真真切切的“我”。我希望能透过我的视角和我的经历，让你知道你想做一个什么样的人，以及如何才能成为这样的人！

最后，我有两点忠告：无论想要获得什么，都不要瞻前顾后，畏首畏尾；永远不要放弃——永不。所有的成就，所有的荣誉，都始于一段内心对话，一段将会被实现的内心对话——这必不可少。

UNBREAKABLE

A Navy SEAL's
Way of Life

导 言

2005年，就在我们刚结婚不久，汤姆便被招入了海豹七队，我也成为了一位海豹突击队队员的妻子。作为这个群体中的新成员，我不知道自己应该期待什么。大家都知道这份工作非常危险。我当时就有一种强烈的愿望：如果他在战场上牺牲了，他应该把他的经验教训留下来，留给我们的孩子。这并不是让他写一封诀别信。我知道有很多队员出发前会给自己的太太和孩子写这样的信，害怕自己再也回不来了。我想要的是一本指南书。就算父亲遭遇了不幸，孩子们也依然能感受到父亲的力量和指引，然后继续生活。

我第一次见到汤姆的时候，就感觉到他身上有一种坚不可摧的东西，有点儿放纵不羁而又魅力四射。在我所有过往的经历中，这种品质正是我一直所渴求的，而如今就摆在了我的面前。我决定将这种品质留给我们的孩子。我非常清楚，他们可能只有从故事里才能读到，他们的父亲对于我，对于他的队友们来说是怎样的一个人。我希望他能把他认为重要的事情对我们，尤其是对孩子们作一番讲解——那些事情是如何成就了他，继而成就了我，成就了这个家以及所有的一切。

2009年3月，汤姆再次被海豹七队部署，奔赴海外。他是自2005年6月“红

翼行动”^① 惨剧发生后，首批前往那一地区的海豹突击队队员。对于像汤姆这样的士兵来说，在近 30 年为国家服役的生涯中，这代表了他事业的巅峰。对作为妻子和孩子母亲的我来说，这是一个机会，让我找寻到我们的品性中那种坚不可摧的东西。

我让汤姆把这些故事都记录下来。我和所有的母亲一样：希望由孩子的父亲去教会孩子那些只有父亲才能教会的事情，那些我们想要从父亲那里寻求答案的事情，比如像如何度过生命中的艰难时期，不轻易放弃，不怨天尤人，等等。我想让孩子们从心底里明白，他们能够主宰自己的生命，能够创造自己想要的生活。我要他们在生活的巨大挑战和压力面前变得强大，在吝啬和小气面前学会慷慨，在世界显出敌意的时候懂得拿出爱心。我要他们坚强。

——史黛希·谢伊 (Stacy Shea)

在汤姆加入海豹突击队行动期间，我们一直和他，还有史黛希保持着通信往来。我觉得他们应该得到我们的帮助。我们认识到，所有人都有为他人而存在的价值，无论是在遗传进化的过程中，还是在我们今天的现实生活中。与汤姆和史黛希的交往，对我们产生了极大的影响。2009 年海豹突击队行动完成后，我们在南卡罗来纳州的格林维尔 (Greenville) 举行了一个庆祝活动，以此回馈那些守护着我们安宁和自由的卫士们。

——塔米和吉瑞·巴伯 (Tammy & Jerry Barber)

^① 红翼行动 (Operation Red Wings)：2005 年 6 月 28 日，由海豹突击队第 10 分队上尉迈克尔·墨菲所领导的一次四人小队分期侦察和监视的任务。执行任务的四名队员中有三名阵亡，前去援救的美军士兵中有 16 人牺牲，至今仍有许多没解开的军事谜团，被称为美国海豹突击队 40 年历史上最黑暗的日子。——编者注



序言 一名海豹突击队军士长的故事	VII
导言	XI

第一部分 你的意志

第1章 坚不可摧	3
第2章 成长	38
第3章 行动	54
第4章 斯巴达妻子	65

第二部分 你的肌肉

第5章 词语	79
第6章 痛苦	106
第7章 欲望	118

第三部分 你的器官

第8章 贪婪 143

第9章 筋疲力尽 162

第10章 豁然开朗 195

第四部分 你的人生

第11章 现在 213

第12章 未来 224

第13章 过去 229

致谢 245

译后记 247

UNBREAKABLE

A Navy SEAL Way of Life

第一部分 你的意志

YOUR WILL POWER

“喂，我这里需要医生。”我心里一沉，该不会是卡尼吧？该死！我一把抓住全能米斯特，不让他贸然进入那片雷区。随后叫来排爆员和训犬员，让他们带队。雷区里有两人的四条腿已经被全部炸飞。我四处寻找卡尼的身影，发现他正跪在一旁，夜视镜挂在耳朵上，脸上正流着血，顺着夜视镜的镜框淌着……那颗炸弹让我们彼此间的关系变得更加紧密了，我们再也不会犯削弱战斗力这样的错误了。我们相互依存、共同进退、同仇敌忾。

SECTION ONE UNBREAKABLE

第1章 坚不可摧

“当最后一个印第安人不复存在的时候，当部落的记忆在白人眼中已然变成一个传说的时候，这片故土将会遍布部落的亡灵。当你孩子的孩子在田野里、在商场里、在店铺中、在马路上，或是在静寂的树林中，想着他们是如何孤独的时候，他们其实并不孤独。在这个地球上，没有哪一块土地是完全奉献给孤独的。在夜里，当城市和乡村都沉寂下来，你甚至觉得它们都已经被人类所遗忘的时候，它们先前的主人却在此时回到了他们的故土——这片曾经深爱、如今也依然无比眷恋的美丽土地。在这片土地上，白人从来都不会孤独。”

——《西雅图酋长宣言》(CHIEF SEATTLE)

坚强 (Adamantine)

“此处，我写下了‘坚强’一词，因为这对于我们要面临的一切，具有无可

比拟的重要性。坚强本身并没有具体的形态，但任何东西一旦拥有了它，便会变得坚不可摧。没有哪个词能比‘坚强’更好地体现内心对话的力量。”

这两段话就放在我的书房里，是父亲写给我的，而且是用很早以前我射杀的一只鹿的鹿血写成的。此刻，我看着这两段话，觉得对于即将远赴战场的我来说，是再恰当不过了。我觉得这可能是我最后一次见到我的妻子和孩子了，更不要说这片我所深爱的土地了。

史黛希让我把我做的和我所经历的都记录下来，把其中的宝贵经验教训都告诉她和孩子们。就像西雅图酋长一样，我现在必须得把自己的生死置之度外。同时，我希望能让孩子们心中永远高唱战歌，让他们觉得永远都不孤独。如果我遇到什么意外，这便是留给他们的遗产吧。

我现在离家万里，心情也无比沉重。那种沉重感不是一般人所能体会的。我怎么也算是久经沙场、历经生死的人了，不过此时的那种沉重感，却让我不能自己。无法想象，在我离家前的最后两天，家人是一种怎样的心情。尤其对于孩子们，父亲坐在你们身旁的那顿最后的晚餐，你们都忍着伤心和泪水，甚至都没有提及父亲将要远行。我明白的。

看着他们的眼神，我意识到可能再也见不着他们了，无法在他们需要的时候陪伴他们了。人世间的残酷，也莫过于此了。我真想哭一声，让孩子们陪着一起痛哭一场。但是，多年战场生涯让我远离故土，带给我更多的却是愤怒。当我愤怒的时候，我真想狂吼一通，让吼叫掩盖我离家的伤痛。无数次的离家，无数次的痛。

而今，我又将远赴战场，这又有可能是我最后的战场，也是世界上最危险的地方，我可能将永远见不到我的孩子们了。当我的3个孩子（也是谢伊家中最小的一代）读到这本书的时候，我要他们知道父亲临行前最后一晚，他们的父母做了些什么。我们紧挨着躺在一起，一言不发。想到可能再也见不到她了，我心里充满了难以忍受的痛，而这一切，肯定是瞒不过史黛希的。