

西点军校的公开课

WEST POINT OPEN CLASS

# 坚忍

## 勇敢面对失败

TO BE PERSEVERED, FACE FAILURE BRAVELY

沛霖·泓露 / 编译



西点军校有这样的规定：无论在任何情况下，学员都应保持昂扬的斗志和振奋的精神，不允许有丝毫的懈怠和失落的情绪。

· 全球推崇的励志经典 卓越人士的成功秘籍 ·

中国商业出版社

西点军校的公开课

WEST POINT OPEN CLASS

# 坚忍

## 勇敢面对失败

TO BE PERSEVERED, FACE FAILURE BRAVELY

沛霖·泓露 / 编译



西点军校有这样的规定：无论在任何情况下，学员都应保持昂扬的斗志和振奋的精神，不允许有丝毫的懈怠和失落的情绪。

。全球推崇的励志经典 卓越人士的成功秘籍。



中国商业出版社

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

坚忍，勇敢面对失败 / 沛霖·泓露编译. — 北京：  
中国商业出版社，2015.5

(西点军校的公开课)

ISBN 978-7-5044-8878-7

I. ①坚… II. ①沛… 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(2015)第030793号

**责任编辑：姜丽君**

中国商业出版社出版发行

010-63180647      www. c\_cbook. com

(100053    北京广安门内报国寺1号 )

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印刷厂印刷

\*

720×1000毫米    16开    17印张    200千字

2015年9月第1版    2015年9月第1次印刷

定价：39.80元

\* \* \* \*

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



## 前 言

西点军校约翰·科特上尉说过：“勇敢面对挑战，并且大胆采取行动；然后坦然地面对自己，检讨这项行动之所以成功或失败的原因。你会从中吸取教训，然后继续向前迈进，这种终生学习的持续过程将是你在这个瞬息万变环境中的立足之本。”

生活中，人人都希望幸运之神垂青自己，人人都幻想厄运中会出现奇迹，但这只是一厢情愿。人应当为胜利做努力，也得为失败做准备，倘若平时没有应付险恶环境的准备，一旦厄运降临，悲剧就会发生。

每个人都失败过，但有人从此一蹶不振，有人却迈过了失败走向成功，原因只有两个字：坚持。坚持是失败的天敌。面对失败，不言放弃；坚持到底，就会成功。

通往成功的道路就是一场艰难的跋涉。我们从出生的那天起，就开始了不停止的征程。

人生的旅途也总是坎坎坷坷。我们接受着生活的考验，也体会着人生的酸甜苦辣。



每个人都渴望成功，每个人都希望自己能有一个辉煌的人生，但事实并非如我们所愿，行程中并非总是一帆风顺，生活中也总是会遇到风风雨雨。

面对失败与挫折，有的人选择了逃避，有的人选择了放弃，有的人甚至自暴自弃。

爱迪生说：“成功的秘诀很简单——无论何时，不管怎样，我也绝不允许自己有一点点灰心丧气。”只有那些敢于面对失败的人，才会有取得成功的勇气，才能在人生的道路上走得更加坚定，才能获得最终的辉煌。

一个小女孩从小喜欢钢琴，她弹钢琴的能力也非常棒，甚至超过了一些专业琴手，几乎可以说，她是个神童。而她弹得最好的便是听了一遍就牢牢记在心中的《遗憾》。

一场音乐学院的考试，一次失败的经历，使她丧失了继续弹钢琴的勇气。

从此她开始逃避，逃避回忆，也逃避钢琴。

直到17岁的时候，她终于鼓起勇气重新坐在了钢琴前，弹奏那首自己非常喜欢的《遗憾》。可是，她沮丧地发现，原来她非常熟练的曲子，现在竟然只能记得一点点。原本以为，只是她在逃避钢琴，没想到，钢琴也在逃避她。

假如我们遇到困难就选择退缩，最终所面对的只能是失败。只有鼓足勇气面对现实才能收获成功。“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。”我们应该牢记爱迪生的这句名言。



# 目 录

## 第一章 把坚持牢树在心里

在这个世界上，没有什么比“坚持”对成功的意义更大。

——美国第三十四任总统 艾森豪威尔

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 坚持比什么都重要 .....  | 3  |
| ■ 一切贵在坚持 .....    | 8  |
| ■ 持之以恒地坚持下去 ..... | 15 |
| ■ 多坚持一分钟 .....    | 20 |
| ■ 没有坚韧就没有胜利 ..... | 25 |



## 第二章 坚持就是胜利

能否多坚持一分钟，是人才和平庸之徒的分水岭。

——西点著名学员、巴拿马运河的总工程师 戈瑟尔斯

- 坚持是一种良好的品性 ..... 35
- 坚韧是成功路的助推器 ..... 41
- 坚持可以战胜内心的恐惧 ..... 46
- 面对成功，要有足够的耐心 ..... 52

## 第三章 坚持与忍耐

不客碰到什么障碍和困难，你都可以尝试把它成功地进行到底。

——西点著名学子、美国军火大王 杜邦

- 坚毅的品质让你成为竞争中的强者 ..... 61
- 成大事者，必有坚韧不拔之志 ..... 68
- 失败是到达佳境的第一步 ..... 74

## 第四章 敢于忍耐

冒险家=进取型企业。在某种程度上，把企业家与赌徒等同起来，我认为是不幸的。我根本不这样看，采取行动往往并不是最危险的道路，最危险的道路是不采取行动。

——西点毕业生、联邦快递创使人 费雷德·史密斯

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ■ 忍耐是一种磨砺 .....       | 81  |
| ■ 忍耐是对自我的考验 .....     | 86  |
| ■ 忍耐的精神是宝贵的 .....     | 92  |
| ■ 在忍耐中积蓄力量 .....      | 98  |
| ■ 你能行，因为你能坚持和忍耐 ..... | 102 |

## 第五章 在坚持中挑战一切

进入西点，是一种荣誉，更是一种挑战。

——西点毕业生、美国第18任总统 尤利塞·S·格兰特

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ■ 培养自己承受悲惨命运的能力 ..... | 111 |
| ■ 控制自己容易冲动的性格 .....   | 115 |





|                        |     |
|------------------------|-----|
| ■ 合理地自我控制 .....        | 120 |
| ■ 主动培养刚毅果断的性格 .....    | 126 |
| ■ 挑战人生的极限 .....        | 134 |
| ■ “西点”本身就是强者的代名词 ..... | 141 |
| ■ 别怕处在竞争的氛围中 .....     | 146 |

## 第六章 不断自我超越

当你用一切皆有可能的思维去挑战事情的时候，事情就会真的有可能。

——西点校训

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ■ 永远不要怀疑自己的能力 ..... | 151 |
| ■ 不要让虚荣心毁了自己 .....  | 159 |
| ■ 在逆境中崛起 .....      | 163 |
| ■ 走出自卑的圈子 .....     | 167 |
| ■ 能做第一就不做第二 .....   | 173 |
| ■ 持续不断地进取 .....     | 180 |
| ■ 奋斗属于自己 .....      | 186 |

## 第七章 坚持就是永不放弃

成功者决不放弃，放弃者决不成功，这似乎是个人人都明白的道理。

——西点校训

- 别放过任何一线生机 ..... 193
- 不到最后，决不放弃 ..... 200
- 战胜恐惧，不要退缩 ..... 209
- 绝不轻言放弃 ..... 213

## 第八章 坚持在于笑对失败

遭遇挫折并不可怕，可怕的是因挫折而产生的对自己能力的怀疑，以及热情的消退。只要精神不倒，敢于放手一搏，就有胜利的希望。

——西点军校优秀毕业生、西点军校前校长  
伊·L·班尼迪克



|                    |     |
|--------------------|-----|
| ■ 从失败中吸取教训 .....   | 221 |
| ■ 正确认识挫折和失败 .....  | 227 |
| ■ 为失败而感到自豪 .....   | 234 |
| ■ 笑对失败 .....       | 239 |
| ■ 适应失败的人才能生存 ..... | 244 |
| ■ 勇敢面对失败 .....     | 251 |

# 第一章

## 把坚持牢树在心里



在这个世界，没有什么比“坚持”对成功的意义更大。

——美国第三十四任总统 艾森豪威尔



## ■ 坚持比什么都重要

在西点军校，教官常常会对学员们说：“在你停止尝试的时候，就是你完全失败的时候。”很多时候，如果你对自己没有自信，被困难和挫折吓到，停止前进的脚步，那么你注定只能失败。也许成功就在你多坚持一分钟，多拼搏一次之后，美国前总统林肯的故事就是最好的例证。

西点军校的图书馆里有一副林肯的画像，下面写着一行大字：“以林肯为榜样，汲取他的生活经验和奋斗精神。”

林肯的梦想是成为一名政治家、州议员。但不幸的是，1832年他失业了，这令他一度十分沮丧，最糟糕的是，他后来参加竞选也以失败告终。面对这样的打击，他十分痛苦。为了生活，他又再度创业，可是很快这家企业也倒闭了，以后的十几年间，他为了还债东奔西走，但是，他并没有忘记自己的梦想，他又参加了一次竞选，这一次，他成功了。他觉得生活又充满了希望。

但是，之后的路并不是一帆风顺的。1838年，他竞选州议会会议长失败。1843年，他竞选美国国会议员失败。虽然他一次次尝试，可结果仍旧是失败。然而，命运还是非常厚待如此执著的人的，1846



年，他又一次参加竞选美国国会议员。这一次，他成功了。

两年的任期很快就结束了。他决定争取连任，但结果他落选了。

面对接二连三的失败，林肯始终没有放弃，因为他坚信，只要多坚持一次，多拼搏一次，成功就一定属于自己！

1854年，他再一次竞选参议员，结果失败了；1856年，他竞选美国副总统提名，不幸败北；1858年，他又一次竞选参议员，遗憾的是，他又失败了。

在林肯半生的奋斗和拼搏中，他只有3次是成功的，而第三次就是他成功当选美国第16任总统。

再多的失败都没有动摇林肯坚定的信念，反而激起了他继续坚持和拼搏的斗志。人的一生难免会遇到失败和挫折，但林肯没有退却，没有放弃，而是让坚持、奋斗贯穿了他的一生。以至于最终取得了人生的成功，事业的辉煌。

所有西点人都以林肯为榜样，在面对失败的时候，他们决不放弃，而是选择再来一次，于是成就了无数的西点精英，成就了一个个神话。

一个有关坚持的故事来自《圣经》中的《路加福音》，是耶稣讲的一个寓言。“假设你半夜到你的朋友那里去，说：‘朋友，请借给我三个饼，因为我有一个朋友行路，来到我这里，我没有什么给他摆上’。那人在里面回答说：‘不要搅扰我。门已经关闭，孩子们也同我在床上了。我不能起来给你。’我告诉你们，虽然他不像个朋友似的起来给你，但只要你一个劲儿地敲下去，因为你的坚持，他就一定

起来照你所需用的给你。”

在一座很高很高的山脚下，有三个准备爬山的人碰到了一块儿。

这三个人几乎同时开始行动，可是由于三个人的心态不同，慢慢地就出现了三种不同的结果。

第一个人喜欢爬一步回头看一步，他很清楚自己在做什么，也相当看重自己的成绩，所以他随时都想知道自己究竟已经爬到了什么地方啦。这样，他爬了一段，觉得的确已经很高了，心里想道：“大概离山顶也差不多了罢。”就仰起头来向上看看，可是山顶简直看都看不见呢，这个人忽然觉得很无聊，好像自己是在做些毫无意义的事情。他自言自语地说：“我爬了这么长时间，还是在山脚，那我什么时候才能爬到山顶呀？既然如此，我又爬它干什么！不如及早回头吧。”于是，他果然就头也不回地下山了。

第二个人，凭着一股热情一下子就爬到了半山，这真是挺不容易的，不但别人羡慕他，就是他自己也有点惊讶自己会爬得这样快，所以他就坐了下来向下半山看看，又向上半山看了看，心里着实有些得意。他不觉自言自语地说到：“嘿嘿，真没想到，我一下子就爬到半山腰了！真够厉害的了。不过，我已经爬得这样高了，也真够辛苦的；说到成绩，我自估一下，也不能算少。那么，这以后的一半山路，我就是要别人用小轿子来抬，也不算过分吧！这点资格，我还是应该有的。”他这样想着，也真的这样做了。于是，他老坐着休息，等人家用小轿子去抬他上山顶。可惜，似乎并没有人去抬他。假如他自己不上山去或下山来，也许他一直要坐在那儿等下去。





只有第三个人，似乎是一个平平常常的人，大概因为他是平常人，他觉得爬山可并不是那么容易，然而也并不太艰难，而以为别人能够爬，他也能够爬，所以不必把自己看得一无用处，也不必忽然又把自己看得如何如何地了不起。这样，人们看见，他只是一步一步地爬上去，也就一步一步地接近那山顶；而最后，只有他最终爬上了山顶。

第三个人之所以能够最终爬到山顶，就是因为他愿意付出必要的努力，能够“步步为营”，一步步稳健地接近山顶。

《向你挑战》的作者廉·丹佛指出：爬山虽然不那么容易，然而也并不太艰难，只要你一步一步地爬上去，就能爬上山顶。在事业上也是同样的道理。在前进的征途中，千万不要一遇到阻力就停下来，轻易地放弃。

在所有那些最终决定成功与否的品质中，“坚持”无疑是你最终实现目标的关键。

人们总是责怪命运的盲目性，其实命运本身还不如人那么具有盲目性。了解实际生活的人都知道：天道酬勤，命运掌握在那些勤勤恳恳地工作的人手中，就如同优秀的航海家驾驭大风大浪一样。对人类历史的研究表明，在成就一番伟业的过程中，一些最普通的品格，如公共意识、注意力、专心致志、持之以恒等等，往往起很大的作用。即使是盖世天才也不能小视这些品质的巨大作用，一般的就更不用说了。事实上，正是那些真正伟大的人物相信常人的智慧与毅力的作用，而不相信什么天才。甚至有人把天才定义为公共意识升华的结