



West point of
psychological quality
class

西点军校的 心理素质课

—— 辉浩 著 ——



提高心理素质必备读本
铸造千万精英的经典教程

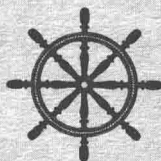
中国商业出版社



West point of
psychological quality
class

西点军校的 心理素质课

—— 辉浩 著 ——



提高心理素质必备读本
铸造千万精英的经典教程

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

西点军校的心理素质课/辉浩著. —北京:中国
商业出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5044 - 9290 - 6

I. ①西… II. ①辉… 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(2016)第 021116 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

北京柯蓝博泰印务有限公司

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 18. 75 印张 140 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价:35. 00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

成立于1802年的西点军校，是美国第一所军事学校，它曾与英国的桑赫斯特皇家军事学院、俄国的伏龙芝军事学院、法国的圣西尔军校并称为“世界四大军校”。

可以说，西点军校在世界军事学院中是首屈一指的，在其二百多年的历史进程中，培养出了众多的军事人才、政治家、企业家、科学家和教育家。

这一座培养军事人才的摇篮，到底有什么魅力？出现了那么多精英。

无疑西点军校的教学经验是值得人借鉴的，西点军校学员的心理素质更是让人刮目相看。

在西点军校，有“责任”“荣誉”“国家”的总训，这会给每一个学员注入一脉活力，致使他们心理素质过硬，有军人的气魄和胆识，进而在一切场合都能树立威望。

西点军校的学员是让人敬佩的，他们也是时代的呼唤。

如果你细细察觉，还会发现西点军校的学员有这样的心理素质，他们自信、勇敢、坚强，他们有自己的目标，能适应环境，他们不会沉沦，会坦然地迎接各种挑战，他们还会打破常规，做别人做不到的事情，所以，他们会成为所在行业里的佼佼者。

当然，他们还有其他方面的心理素质，这足以使他们成为人才。

进入西点军校是相当困难的，必须接受各种心理素质的考验。强者才能领先！所以，西点军校强调团队精神，要求学员们不推卸责任，要能够无私奉献。

正是这些点点滴滴的心理素质，让进入西点军校的学员一开始是优秀的，在经过四年的磨砺之后，变得更为内心强大，他们便能随时地接受祖国的派遣，鞠躬尽瘁！

我们不得不敬佩西点学员的这些素质，他们是强大的，正在被证明着，也是全世界人有目共睹的。

我们就不能否认他们的各项值得我们学习，学以致用会让我们增强自身的心理素质。

相信，在西点人的循序善诱之下，我们会有一个美好、可观的人生。

本书便通过十二个方面，给你一些心理素质增强上的策略与建议，希望你受益终生。

另外，在本书的编写过程中，参考了大量的相关著作，如有错漏之处，还希望你吝赐教。

愿本书能成为你心理素质强大的一本枕边书！如果能给你带来益处，编者也就知足了。



第一课

掌控未来你需要是主人

- 没有人可以救你，除非你主宰自己 / 002
- 不可能，是真的不可能吗 / 004
- 努力，是一辈子需要做的事情 / 007
- 如果你怀疑自己，那么你就要败了 / 009
- 你，必须要给自己的心灵做一次清零 / 011
- 要决定自己的身份不能依赖于他人 / 014
- 要是先怕了，那么事情就会毁于一旦 / 016
- 目标清晰，才会有助于你达成所愿 / 019

第二课

命运的好坏在于你的抉择

- 人生挑战前，你要勇敢点 / 022
- 拿得起，也要放得下 / 024
- 做，就不要拖延 / 027
- 主动，会离成功更近 / 029
- 人生最糟糕的情况莫过于再来过 / 032

有主见，不要被权威所操控 / 035

自由，是你可以选择的幸福方式 / 037

竞争，就要勇当第一 / 039

第三课

良好的品格会让你扶摇直上

就算你有理，也得要讲情 / 042

责任是你必备的品质 / 044

当有不足时，承认是良策 / 047

给你带来正能量的正直 / 050

知足，你就会快乐、幸福 / 053

尊重，来自两个人的相互力量 / 056

意志如钢铁般是成功的一个标志 / 059

嫉妒会改变你的个性，你就不应该嫉妒 / 062

第四课

一切都要向好的方向发展

如果山不过来，那么你就过去 / 066

拖延是个坏家伙，别让它毁了你 / 068

工作上热情，你会更感充实 / 070

战胜恐惧了，就会更从容 / 073

如果你不积极，那么就会被辞退 / 077

酸的柠檬可以变成甜的柠檬汁 / 081

想超越现实，你需要去面对现实 / 084

心态阳光，你就是个阳光少年 / 086

嫉妒会害了你，要远离它 / 090

第五课

尽最大的努力才能得到更多报答

- 想要不被远离，你必须上进 / 094
- 不要纠结于小烦恼 / 096
- 每个人都应该养成敬业的习惯 / 098
- 有时候失去了，反而是获得 / 100
- 总在最前面是让人兴奋的 / 103
- 未来的好坏取决于对工作的态度 / 104
- 回报比只知道感恩重要 / 106
- 要想排名靠前你就要努力 / 109
- 你要相信，快乐、痛苦都不会永远 / 112

第六课

不合作则团队就要垮掉了

- 需要培养团队精神 / 116
- 成全他人也成就了自己 / 120
- 在合作时，应该扬长避短 / 122
- 没有永远的敌人，却有永远的利益 / 125
- 有什么样的人品就有什么样的人缘 / 128
- 在团结时需要你精诚所至 / 130
- 集体的力量会无坚不摧 / 132
- 你做的要多于要求的 / 134

第七课

上天因为爱你才会给你更多磨难

- 年轻，是最大的希望 / 138

- 放手执着会给你带来幸运 / 140
- 太多的言语不如一次行动 / 142
- 要最大限度地发挥自己的潜能 / 146
- 是你适应环境，不是环境适应你 / 150
- 不满足了，才会进取 / 153
- 勇者，在劲敌面前会不退缩 / 155
- 奉献与机会是相伴相随的 / 157

第八课

责任会让你所向披靡

- 责任是重于能力的 / 160
- 拥有什么才算是富有 / 163
- 永不放弃是一种硬汉精神 / 167
- 智者，应该有所为而有所不为 / 169
- 你想让人喜欢你，诚实会有效果 / 171
- 放纵灵魂的话，会失去自由 / 175
- 工作中要追求完美 / 178
- 荣誉制度很重要 / 182

第九课

有时候成功与失败只有一步之遥

- 小事可以看出你的真功底 / 186
- 放弃，是因为你没有竭尽全力 / 189
- 想不丢掉饭碗，你就要专注 / 191
- 冲动像魔鬼，别被它毁了 / 193
- 不忽略细节，魔鬼便没有机会 / 195
- 大小的考验组成你的人生 / 199
- 多一点忍耐会度过困难 / 201
- 全力以赴，会带来更大的成功 / 203

第十课

你可以带来更多的新奇

荣誉观念要完美 / 208

荣誉感，会引导你前进 / 211

工作时要带有使命感 / 213

只有先付出才能有收获 / 216

西点军校的荣誉准则 / 219

长久地去维持荣誉 / 223

如何去丰富你的内涵 / 227

惜时会让你成功 / 230

既要竞争，也要双赢 / 233

第十一课

情操高尚则一切是那么的可爱

时间要花费在有价值的地方 / 236

远离无意义的争辩，会带来和谐 / 239

当有过错，要勇于承认 / 242

借口会让你归于平庸 / 246

有借口，就会没有责任 / 250

借口会给你带来失败 / 254

勇气，是人生中不可或缺的 / 257

低头，才会少走弯路 / 259

第十二课

千万别固定了思维让一切灰暗

想问题时要改变惯用的思维 / 262

- 培养思维模式的几种方法 / 265
- 有主见，才会路更宽 / 268
- 方向是重于努力的 / 271
- 最大的危险是不冒险 / 274
- 冒险会带来更多的回报 / 276
- 敢冒险的话，未来就是你的 / 279
- 别让经验束缚了你 / 282
- 目标的大小决定事业的大小 / 285
- 只要会思考，困难就不足一提了 / 288



第一课

掌控未来你需要是主人



没有人可以救你，除非你主宰自己

西点人认为，“低估自己者，必为别人所低估。”

在人的一生中，每个人都可能遇到这样或那样的困难，寻求别人的帮助虽然是人之常情，但寻求别人的帮助毕竟不是长久之计，能帮你一时，可能帮你一世吗？

求人不如求己，自己才是最大的救星。

22 岁的迈克在十几岁时遭遇了一场严重的车祸，险些丧命，在医院昏迷 36 小时后奇迹般苏醒，但四肢全部瘫痪。

尽管已经四肢瘫痪，但他不服输的精神却点燃了希望的火焰，他以优异的成绩考入西点军校。毕业时，迈克还受到了校长的嘉奖。

面对苦难，迈克时常鼓励自己说：“这就是我的生活，我一直感到，不管我所面对的情况如何困难，我都应该坚持下去，自己拯救自己。”

沃尔特·迪斯尼 1901 年出生于芝加哥，幼年当过报童，后来在学校学习了美术。年仅 21 岁的他，怀揣仅有的 40 美元，只拿了几件衣服和绘画材料就从家乡来到堪萨斯城。

他经历了数不清的失败，几乎一无所有。因为没有钱交房租，只好借用一家废弃的车库作为画室，屋里十分破旧，每天都会听到老鼠的叫声，

有时大胆的老鼠还在迪斯尼面前钻进钻出。那些日子，他一有空，就饶有兴趣地观察小老鼠。

有一次，他看见老鼠在灯光下闪着一双亮晶晶的小眼睛，顿时觉得小老鼠十分可爱。他与这只小老鼠朝夕相处，渐渐有了感情，因为在这艰难的岁月中，是小老鼠陪他度过了煎熬的日日夜夜。

不久，他离开了堪萨斯城，去好莱坞制作一部卡通片。然而，他设计的卡通形象都一一被否决了，他再次品尝了失败的滋味。他穷得身无分文。多少个不眠之夜，他在黑暗中苦苦思索，甚至怀疑自己的天赋。突然，他想起了那双亮晶晶的小眼睛！一个新“角色”的雏形，在他脑中浮现！小老鼠！就画那只可爱的小老鼠！他立刻抓起笔开始作画，于是一只穿着红天鹅绒裤、黑上衣、带着白手套的小老鼠跃然纸上。1928年11月18日在纽约电影院里的第一部有声动画片《“威利”号汽艇》里，其主角正是沃尔特·迪斯尼笔下的那只小老鼠。这可爱的形象，博得了观众的喜欢，一下子轰动了纽约。很快，米老鼠就成了举世闻名的“明星”，受到了全世界小朋友的喜爱。从此以后，沃尔特·迪斯尼凭借着自己的才干和灵感，一步步筑起了事业的大厦。

沃尔特·迪斯尼没有因为落魄的现状而放弃自己的梦想，也没有因为贫困交加的境地而求助于他人，因为他知道命运掌握在自己的手中。只要善于发现，注重平时的积累，哪怕是微不足道的小事，也可能带来无法估量的机遇。

虽然每个人不可能都拥有沃尔特·迪斯尼一样的财富，但我们每个人却都拥有那只小老鼠，关键在于你有没有留心它。再大的困境，求助于他人，不如好好利用自身的资源，求人往往需要付出大量的金钱、动用种种关系，比起通过自身努力换来成果的滋味，相信你知道哪个成本会更高。而且到最后你会发现，自己才是最好的救星。



不可能，是真的不可能吗

“没有什么不可能”是西点军校的名言，西点军校教官鲁斯曾对学生说：“‘没有办法或不可能’对你没有任何好处，它只能使事情画上句号，所以请马上删除这样的想法。不管遇到什么事情，总有一种最合适的办法。它使事情有突破的可能，你应该把它加入到你的大脑中。”

西点著名的校训之一就是：“满怀信心地为实现自己的理想而努力。”你会成为什么样的人、会有什么样的成就，关键在于你先做什么样的梦。有了梦想，树立明确的目标，为实现自己的目标而进行不懈奋斗，你才能成功。

进入西点军校前，艾玛就想当一个农民。进校后他开始力求做一个合格的学生，尽管他的成绩并不优异。“南北战争”结束之后，虽然他只想当格利纳市的市长，但到了1870年，他的抱负就远不止于此了，他接受了共和党的总统提名。如果说艾玛有什么成功秘诀的话，那么这个秘诀就是积极的进取心。

亨利·福特被誉为“把美国带到轮子上的人”。有一次，他想制造一种V8型的发动机。他把这个想法拿跟工程师交流时，工程师们都认为只能在图纸上设计，绝对不可能在现实中制造出来。但是福特坚持说：“我

们将会想办法制造出来。”

这些工程师们很不情愿地开始了尝试，几个月后，他们给福特的回答是：“我们无能为力。”

福特还是说：“继续尝试！”

一年过去了，还是没有结果。所有的工程师都觉得无论怎样都应该放弃了。福特却仍然坚持：“必须做出来。”此时，有一位工程师突发灵感竟然找到了解决办法。终于，福特制造出了“绝不可能”成功的发动机。

那么，为什么工程师们认为“绝不可能”的事情，最后在福特的“逼迫”之下成功了呢？关键就是先把“不可能”的戒律放到一边，而去想“我自己是否已完全尽力、是否想尽了一切办法，用尽了一切可能的方式”。

在20世纪50年代初，美国某军事科研部门着手研制一种高频放大管。科技人员都被高频率放大能否使用玻璃管的问题给难住了，研制工作因而迟迟没有进展。后来，发明家贝利负责的研制小组承担了这一任务。在上级主管部门给贝利小组布置这一任务时，鉴于以往的经验，同时还下达了一个指示：不许查阅有关书籍资料。

贝利小组经过共同努力，终于制成了一种高达1 000个计算单位的高频放大管。完成任务以后，研制小组的科技人员都想弄明白，为何上级要下达这样的指示？

他们查阅了有关书籍，结果让他们大吃一惊，书上明明白白地写着：如果采用玻璃管，高频放大的极限频率是25个计算单位。“25”与“1 000”，这个差距有多大啊？

贝利对此发表感想说：“如果我们当时查了书，一定会对研制这样的高频放大管产生怀疑，就会没有信心去研制了。”

人是很容易向定论屈服的。只有不被定论所左右，才会超越它。

那么，为什么别人都认为不可能的事情，最终却成了现实呢？关键在

于，执行者抛弃了“不可能”的念头，只想着如何解决问题。

在西点军校，教官们不许学员说“不可能”或是“我办不到”之类的话，向往成功的人也不需要说这样的话。把这些借口永远丢掉吧，正如拿破仑说的：“‘不可能’是傻瓜才用的词语！”