

——| 西点军校昂贵和有价值的10堂课 |——

西点军校 残酷的10堂课

如何练就超级强大的内心

戴维斯◎著



WEST POINT 10 CRUEL CLASSES

【西点理念：没有强大内心的人
就没有资格谈人生】

台海出版社

——|西点军校昂贵和有价值的10堂课|——

西点军校 残酷的10堂课

如何练就超级强大的内心



【西点理念：没有强大内心的人
就没有资格谈人生】

戴维斯◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西点军校残酷的 10 堂课 / 戴维斯著. —北京 :
台海出版社, 2017. 12
ISBN 978 - 7 - 5168 - 1656 - 1

I. ①西… II. ①戴… 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 (2017) 第 278300 号

西点军校残酷的 10 堂课

著 者：戴维斯

责任编辑：戴 晨

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652 (发行，邮购)

传 真：010-84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail : thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16

字 数：216 千字 印 张：16

版 次：2018 年 2 月第 1 版 印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5168 - 1656 - 1

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究





坚毅才是最可靠的预示成功的指标

在距美国纽约市北 50 英里的哈德逊河西岸，有一块近 50 平方公里的岩石坡被河水环绕，这块岩石坡被称为“西点”，上面坐落着举世闻名的美国军事学院——The United States Military Academy（西点军校），它被称为“美国将军的摇篮”，世界精英人才的诞生地。

说起西点的创校史，还有这样一些渊源。

西点镇位于哈德逊河的“S”弯之中，占据它的人可以控制所有的河运，大有“一夫当关，万夫莫开”之势，对整个美洲来说都具有十分重要的战略意义。

美国独立战争之后，华盛顿就想在此建立一所全国军事院校。当时，华盛顿这样说道：“西点好比是打开美国的一把钥匙，在这里创办这所军事院校是发展的头等大事。”

终于在 1802 年 3 月 16 日杰弗逊总统签署了法令，着手建立联邦西点陆军军官学校，同年 7 月 4 日西点军校成立。西点军校在其成立的第一天就将培养一流的军官作为学校的办学宗旨，在学员入学条件方面有着极残酷的要求，对学员的学业成绩、身体素质、身高标准、申请人的国籍等方面都有着极为明确的规定。比如，西点规定申请人必须具有优异的学习成绩和联考成绩，必须通过严格的体能测试，达到军队健康的标准。同时，申请人还需要寻求法律规定的推荐人的提名推荐，比如总统、副总统、参议员、众议员、州长、市长或部队主管等等，而这些人推荐也仅仅是帮助申请人获得入学的资格而已，想要被录取是件极难的事情。

因为对学员的入学条件有着种种严苛的限制，所以每年能成功考入西点的人都要费尽九牛二虎之力。但是即便如此，被选进去的学员还有五分之一的人会选择中途退出，其中大部分还是在大一结束时就选择退出的。另外，信奉和执行精英教育的西点，采取的是末位淘汰制，每年也都会有大量的学员被淘汰掉。

最终进入西点的学员，要经历难以想象的残酷考验，第一年是最残酷的一年。这一年学员们都要进行“野兽”计划。在这个过程中，学员们要经历生理、心理、社交等一系列残酷的考验。坚持不住的人，最终只好选择出局。究竟什么样的学员最终能留下来，真正成为西点的一名精英呢？难道入学前那些严格的智商、情商、天赋测试，不足以证明这些学员有坚持到最后的潜力吗？为何“野兽”计划能够淘汰如此多优秀的，此前都被认为足够坚毅的学员呢？要知道这些退出的学员原本是有资格进入哈佛、耶鲁等世界名校的。

究竟是“野兽”计划故意在为难学员，还是这个计划真的发现了这些学员的人格缺陷呢？这一现象引起了一位著名心理学家的兴趣，他对这一现象进行了实际的调查和研究，最终他指出，最可靠的预示成功的指标，并非是智力、天赋、习惯、学习成绩或长相等因素，而是 Grit 即坚毅的个性。他也是这样解释 Grit 的，即向着长期的目标，坚持自己的激情，即便历经失败，依然能够坚持不懈地努力下去，这种品质就叫 Grit——坚毅。

所谓西点人的“坚毅”，就是在做任何事情时，遇到挑战绝不放弃，在感觉最为糟糕的状态下也不放弃。为了锻炼学员的这种“坚毅”个性，西点的新学员刚入校时，都要经历为期 8 周的野兽营训练。在与世隔绝的巴克纳营地，学员们要经受住超乎想象的身体和心理上的极限磨炼和挑战。他们会被要求在烈日下连续做深蹲动作，练单杠等机械运动，直到他们累得四肢不停地打颤……用西点自己的话说就是：“把这些娇生惯养的个人主义击垮打碎，然后拾起碎片重塑为合格的军人！”

通过体能和心理方面的残酷考验后，练就了他们强大的内心、坚强的意志力、超凡的勇气、果断高尚的个性、敢于担当的气质、超强的自信和自制力、勇于团结的团队精神等，正是凭着这些，学员在毕业后，在各行各业都取得了普通人无可超越的成就。

对于很多学员来说，西点学校就好比一个“炼钢炉”，能从这里成功毕业的人，生活中遇到的任何困难将不再是困难。如果你想拥有一颗超级强大的内心，培养坚毅的个性，那就先尝试去上完西点的 10 堂课程吧！



目录

CONTENTS

Lesson 1 “野兽营”里的“魔鬼训练”：精英之路，并不是一条坦途

真正的强大，不是去征服什么，而是能承受什么	2
专治拖拉和偷懒的良方：没有任何借口	6
在“无条件服从”中，扮演好自己的角色	9
所有问题都有解决的方法，放弃是最蠢的一种	13
体能训练很“魔鬼”，能走出来的，其他的苦都不怕	17
残酷的淘汰制度：为了胜出，你必须全力以赴	20
圆满的人生，必须要以高尚的品格做支撑	23
心理素质的培养：你的心理高度决定了你人生的高度	27

Lesson 2 意志训练很残酷：西点人的人生字典里没有“不可能”三个字

即便已经一败涂地，仍要咬牙坚持奋斗	32
重塑你的自信力：为人生种一颗“力量”的种子	36
要成就不凡，你必须与“平庸”为敌	40
可以为了光荣而流泪，不能因为害怕而哭泣	42
勇于冒险，在危险面前永远冲在最前面	46
在任何困难前不屈服，力做生活中的强者	50

	要想出众，你必须一刻也不松懈	53
Lesson 3	思维力的提升：脑袋中的“想法”决定你行事的方法	
	西点培养的不是武断的“莽夫”，而是睿智的勇者	58
	“永争第一”绝不只是口号，而是对平凡的一种挑战	61
	无限度地施加压力，以激发个人潜能	64
	在前进中坚持创新，是成就大事的“催化剂”	68
	提升你的思考力：永远比别人多想几步	71
	紧追“真理的脚步”——永不停歇	74
Lesson 4	自制力训练：要成就大事，你必须学会抵制诱惑、控制情绪	
	成事者的共性：你必须晚点吃棉花糖	82
	严于律己，不因利益而丧失尊严	85
	要想制服于人，就必须先懂得“自制”	90
	你必须懂得控制自己的情绪	93
	做事不能坚持原则的人，是难以成大事的	96
	征服人心不靠武力，而是靠宽容的人格	99
Lesson 5	得人心者得天下：做一个受欢迎的人	
	要赢得上司：第一要尊重、第二要感激	104
	让“礼貌”成为一种沁入骨子里的习惯	107
	记住并且叫出他人的名字	110
	善于从他人身上找优点，并且去赞美对方	113
	遵守时间约定：绝不迟到一分钟	115
	在公平、公正的环境中，才能滋生良性的人际关系	119
Lesson 6	获得才能的唯一途径：努力学习，刻苦训练	
	永不满足，是向上的“车轮”	124
	敢于正视自我：勇于挑战和战胜“弱点”	127
	在学习中，不断激发自我才能	130
	让“热情”助你进步：将积极转化成一种能量	133

训练是枯燥的，但激情可以让训练变得生动有趣	138
在“危机感”中，促使自己不断向前	142
永远奋斗，直到生命的最后一刻	145
上帝永远保佑那个起得最早的人	148
为自己奋斗，更为了荣誉而不懈追求	150
Lesson 7 强大的执行力：立即将想法付诸行动，绝不迟延	
你必须毫不迟疑地抓住有利时机	154
“疯狂的想法”加上“大胆的做法”，成就伟大的事业	157
今日事今日毕：立即行动，绝不拖延	161
全力以赴是一种优秀的资本	165
果断出手，迅速行动	169
荣誉是强大执行力产生的源泉	172
Lesson 8 团队精神：这世界上从来没有“孤独英雄”	
英雄出于团队，团队塑造英雄	178
借助团队间的协作更容易成功	181
你必须无条件忠于自己的集体	184
团结一致的前提：相互尊重	188
强烈的团队归属感：尽量融到团队中去	192
不懂得与人合作，就要被淘汰	194
有效的沟通，是协调合作的前提	197
Lesson 9 细节致胜：魔鬼藏在细节中，永远不要忽视任何小事	
细节决定事情的成与败	202
累积渺小才能成就伟大	205
具备军人的素养，还要注重自身的形象	208
成大事需从细小处去突破	212
将小事做细，将细事做透	215
“细节”可以体现出一个人的责任心	218

Lesson 10 超强的责任心：恪尽职守的精神比个人的声望更重要

属于自己的使命，哪怕死也要努力完成它·····	224
责任，源于内心的忠诚·····	228
懂得在自己的岗位上忠于职守·····	232
“机遇”往往都藏在“责任”的背后·····	236
愿意承担责任，是强者的标志·····	239
认真履行责任，而非推卸或袖手旁观·····	243



Lesson 1

“野兽营”里的“魔鬼训练”： 精英之路，并不是一条坦途

西点军校能够为美国培养出如此众多的优秀军事人才，与近乎严酷的训练是分不开的。学员入学后，首先要接受 45 天的基础训练，也就是把普通人变成合格军人的过渡训练，这一过程通常被学员称为“野兽营”。这种训练充满了残酷和磨难，旨在使学员的内心真正强大起来。

正是这种对学员德、智、体全方位的训练，使西点成为一种精神的象征。这里是振奋精神的起点，是激发斗志的平台。当你丧失勇气，变得颓废或怯懦时，在这里可以使你充满崛起的勇气；当你丧失信心，这里可以让你重燃希望；当你似乎无法看到胜利的曙光时，这里可以让你坚定自己的信念。

真正的强大，不是去征服什么，而是能承受什么

西点军校之所以能不断地成就人才，始终受到世人的关注，一个根本的培养法则就是让学员学会承受。在西点人看来，一个人真正的强大，并不是去征服什么，而是能承受什么。学员只有学会承受命运不能承受之重，才能拥有强大的精神力去支配自我，拥有无所不能的征服力。为了练就学员的心理承受力，西点按照德、智、体的教学目标，建立起了极为残酷、严格、枯燥、单调的训练和管理制度。每个学员都要在一系列的残酷训练中，不断地与内心的恐惧、懒惰、消极做斗争，直到最终完全战胜它们，甚至成为掌控它们的高手。

在西点人的观念中，每个人的人生都是充满无奈的，即便那些外表看起来光鲜亮丽的人们，也要承受生命的短暂无常，承受人生的黯淡无光，承受精神世界的穷困潦倒……既然大家都无奈，那就相互无奈下去，看看谁可以在无奈中笑到最后，看看谁可以在承受中成就辉煌。正如曾在西点接受6个月魔鬼式训练的全球金融大鳄索罗斯所说：“真正的强大，不是拼什么名与利，而是看谁可以承受更多，谁可以在失去和困境中平静地接纳。”以这样的培训理念，每个初入西点的学员，都必须学去承受以下这些：

1. 严酷的纪律，绝对不允许任何人违反。

西点通过要求学员对严酷纪律的遵守，旨在提升他们的自律力与抗压力。

有位西点的学员曾在日记中这样写道：“我们要做的就是让纪律看守

“野兽营”里的“魔鬼训练”：精英之路，并不是一条坦途

西点，而不是教官时刻监视学员。以日常生活为例，每个学员手中都有多达十几甚至几十条命令、条例，这些必须要烂熟于心 and 自觉遵守。我们每天早餐之后便开始了几乎没有喘息机会的操练和上课，那些数不清的规章制度就像是高悬的‘达摩克利斯’之剑，随时都可能刺向违规者，让学员们叫苦不迭。”有的学员在日记中这样写道：“立正、立正、立正；操练、操练、操练；啊！上帝……起床就像下地狱，然后就开始早操、喝水、操练、擦枪、集合……熄灯号、把一切都忘记的沉睡。4时30分起床后，一直进行着立正训练，一次立正训练就要一个半小时……”

西点学员的课外娱乐很少，他们只能在大厅里集体收看电视节目，不能在宿舍里听收音机和看电视，不能随便出校门，不能开小汽车进校园；校园里除了军乐没有其他音乐，没有吉他和啤酒，以至于学员们都把西点军校称为“野兽营”。

2. 要么胜出，要么出局。

在西点，学员要承受竞争所带来的残酷现实——强者胜出，弱者出局。

西点军校学员自入校之日起，就要进行严格的检验与筛选，实行优化与淘汰制。第一学年新生淘汰率为23%，最终能学完四年毕业的学员占入学总人数的70%左右，女生淘汰率更高。毕业于西点军校的艾森豪威尔将军在回忆时说：“我想如果容许我们有时间可以坐下来想一想，大部分的学员可能都会搭下一班的火车离开这里！”

在西点军校，我们会惊讶于它苛刻的“全球最高门槛”；会在新学员“野兽营”训练前叹服；会为激烈的橄榄球比赛呐喊；会为残酷的惩罚和淘汰规定而感到无奈和无助……这些只告诉我们一点：西点军校绝不会在一个没有前途的学员身上耗费精力，每个新学员必须要深深地意识到这一点，并为在竞争能够胜出而竭尽全力。



西点军校四年制本科学员的课程共有 40 门，其中 30 门是必修课，主要是数学、工程、英语、历史、心理学和社会学等。10 门选修课包括基础科学、应用科学、工程学和人文学等。胜出的学员在经过四年学习毕业后，获得理科学士学位，授少尉军衔。

3. 无须提醒的自律力与约束力。

训练中，学员们就会完全地失去“自由”，不准保留任何最基本的个人财物，不准保留任何代表个人特色的象征。在最初训练的几个星期里，所有的新学员都像新生儿一样，无名无姓，也没有任何独立的个性。

新学员训练由高年级的学员主持，所进行的每一项活动都是经过精心策划的，不允许新学员在时间上有一分一秒的误差。在每场训练开始时，一般由训练专员下达任务，随后他们就可以对时间进行自由支配，不过极为残酷的淘汰制度使他们对训练或任务不敢有丝毫的懈怠。

一位在西点受训的学员说：“骨干下达完当天的训练任务，剩下的事情都是你自己的了，没有人去监督你，只要你不担心自己掉队，你大可以回去再继续睡觉。不过最后考核的时候，不及格是会被退学的。我想没人愿意灰溜溜地回家吧？”当训练开始时，学员们个个都会忙得热火朝天。一些女学员更是练得气喘吁吁，满脸通红。虽然是女学员，可她们的训练量一点儿也不比男生少。

4. 斯巴达式的魔鬼训练：对超越极限的体能折磨。

西点对每位学员都采取“斯巴达式”的各种训练。比如近距离的肉搏战、高空悬跳等，每一次训练都是以挑战学员的体能极限为目标。在训练中，教员会不断地告诫那些想放弃的学员：“‘不可能’只存在于你的心中，只要你能超越自己的心理极限，你会发现做什么事情都会游刃有余。”这种做法的优点就在于学员的身体已经疲惫不堪，没有提出反对的余地，则形成无条件服从上司的基础；此种行为如果长期地积累下来，便可以维

持绝对服从的团队规则。日后即使他们有再好的理由，也无法对规则提出异议。

在西点校园里，你经常可以看到打石膏、缠绷带的学员。他们不需要其他人的帮助，自己拄着拐杖在一栋栋楼间往返。并不是西点人冷漠，当你要去帮助这些人时，往往也会被婉言拒绝。在西点人看来，要成为一名军官，在战场上负伤是很正常的，他们要学会自己应付这些伤痛，尽量不给战友带来麻烦，更不能成为团体的累赘。

5. 即便受到精神或人格上的侮辱，也要忍住。

“野兽营”里的残酷更鲜明地表现在新学员入学阶段，是新学员教育阶段的过滤器，它的淘汰率为15%之多。在“野兽营”中，新学员成了精力旺盛的中高年级学员捉弄和发泄的最好对象。学长们不仅可以在身体上随意折磨新学员，还可以在精神人格上摧残和侮辱他们。直到麦克阿瑟出任校长，情况才有所缓和。所以，在毕业那一天，毕业生们常常会用抛帽的方式来庆祝自己终于渡过了最为艰苦的学生岁月。

6. 用危机感训练战斗力。

西点在训练时，会时时让学员处于一种模拟的敌对状态，以利于保持美国军人在战场上的紧张感。比如，教员会在半夜大家正在熟睡时突然吹哨集合，或者在大家用餐时，突然发出训练命令，让学员的神经时刻紧绷，时刻准备着进入备战的状态。

其实，今天的美国军队中，许多军官出自西点，其精神力量也来自西点。这个精神就是他们在拥有世界最强大军事力量的同时，仍然保持着居安思危的精神危机感，他们追求的目标仍然是强大、强大、更强大。

专治拖拉和偷懒的良方：没有任何借口

“没有任何借口”是所有学员入西点军校后的第一课，这是一贴治疗“拖拉和偷懒”的良方。

“没有任何借口”是西点军校建校二百多年来最为重要的行为准则之一，它要求每一位学员在接到任务后，必须强有力地执行，不找任何借口，也绝不拖延。

在学习、工作或生活中，许多人做事总是拖拖拉拉，爱“磨洋工”，半个小时能做完的事要拖上一个小时，正确率还无保障。做事爱拖延其实是人的惰性在作祟，而找借口则是对惰性的一种放纵。西点军校则是通过在执行命令中不准找任何借口式的训练来消磨新学员身上的惰性。

进入西点军校后，“没有任何借口”并不以课程的形式出现，而是在每时每刻都存在并要求着学员必须这样做，直到学员在做每一件事情时，都能自主自发地以一种全力以赴的态度去完成。这是西点军校的入门“必修课”，也是最重要的课程。在西点人看来，当一个人学会了不再为自己的失败找借口，那他必然会在学习生活中去严格要求自己，拖位、偷懒，这些毛病便会“不药而愈”。

在西点有一个久远的传统，遇到学长或军官问话，新生只能有四种回答：“报告长官，是。”“报告长官，不是。”“报告长官，没有任何借口。”“报告长官，不知道。”除此之外，学员不能多说一个字。比如学长问：“你认为你的皮鞋这样就算擦亮了吗？”你的第一个反应肯定是为自己的辩解：“报告长官，刚才排队时有人不小心踩了我。”但是不行，所有的辩解

都不在那四个“标准答案”里，所以你只能回答：“报告学长，不是。”学长要问为什么，你最后只能答：“报告学长，没有任何借口。”

学校之所以这样规定，就是要让新生学会忍受不公平，学会恪尽职责，明白表现不达到十全十美是“没有任何借口”的。学校认为，只有秉持这种信念，才有可能激发起一个人无比的毅力，进而达到最佳的效果。

“这太难了，我做不到”“这不是我的错”“我没有时间”等等，这些是很多年轻人经常挂在嘴边的话，当你习惯了用这样的方式来说服对方，安慰自己的时候，你正在逐渐地变得懒惰和爱拖拉，最终走向平庸。

在西点人看来，“太难”并不能成为你拒绝执行的借口，非常简单的事情人人都能够去做，为什么要找你？事情没有达到预期的结果，不是你的错，又是谁的呢？你真的是一点时间都没有吗？我们总是为自己的失败寻找各种理由，这些看似合理的理由让我们暂时逃避了困难和责任，获得了一些的心理慰藉。但是，这种“找借口”的习惯正在一点点地吞噬着我们的激情和理想。

西点军校告诉我们：任何的失败都是没有借口的！表现不达到十全十美是“没有任何的借口”的！做错了一件事，就是错了，没有借口，没有理由；失败了，就是失败了，同样没有借口，没有理由。

一次，一位教官问一个新生：“你的帽子为什么显得那么大？”新生回答说：“因为我的头太小了。”结果便遭到了教官严厉的训斥。教官告诉学生：“我要的只是结果，而不是喋喋不休的辩解。如果有一天你带领队伍出征打了败仗，你没有机会向你的长官强调任何理由，你唯一能做的就是吸取教训，转败为胜！”

正如西点所崇尚的那样，作为青年人，将来检验你是否卓越的标准只是成功的结果，而不是失败的理由。一个找借口欺骗或敷衍长官的士兵，就意味着对生命不负责任，意味着流血牺牲；一个找借口忽略孩子的父



亲，就意味着不負責任，意味着淡漠亲情；一个找借口欺騙或敷衍领导的員工，就意味着对工作不負責任，意味着自毀前途。

多数时候，当我们面对失败时，几乎都会本能地为自己找个借口，为自己找台阶下。比如，你看某某选手，他和某某评委认识；我从一开始就没答应做这个，所以即使出现这种后果也不该由我负责……评委没水平，同事不作为，部门不合作，当这些都无法成立时，有人甚至会说，这是老天的错，都是老天不公平。

当然，没水平的评委是客观存在的，不作为的同事也是有的，而且每个人与生俱来的很多东西都无法由自己选择，谁都不可能和谁的境况一模一样，因此，从这个意义上说，你也许可以说是老天不公平。不过，问题是，老天他老人家真的存在吗？如果是为了博取同情，找借口倒是有点用处了，但别人的同情当不了任何资本的，至少生活的强者不需要。

为失败找借口不能改变客观现实，不能让你脸上“挂得住”，反倒给别人心里留下不可靠的印象，也是让懒惰、消极和拖延等坏习惯在自己身上潜滋暗长。即使大多数人心里都很明白这个道理，但找借口的人还是比比皆是。

“没有任何借口”，听起来像是要把人逼进死胡同，让你没有退路没有选择，让你的心灵上时刻载着很大的压力去拼搏，背水一战，也只有这时，你内在的潜能才会最大限度地发挥出来，这样，你才能离成功更近。

经常拿借口当挡箭牌的人，第一次可能会沉浸在借口为自己带来的短暂的舒适和安全之中。但是，一旦你这样做了，你就会第二次、第三次为自己去强调理由，因为在你的思想里，你已经接受了这种寻找理由的行为。最为不幸的是，你很可能慢慢形成一种寻找借口的习惯。每一次找一个借口，每次就会做得差一点，结果就是借口越来越多，做的越来越差。借口是滋生懒惰和拖延的温床，这是一种十分可怕的消极的心理习惯，它让你的生活拖