

# 西点军校

张一兵◎著 写给青少年的

# 16堂情商课



XIDIANJUNXIAOXIEGEIQINGSHAONIAND  
16TANGQINGSHANGKE

翻开西点军校情商训练课，  
就是走进了西点军校！

让学员的情商变得更高，这是西点军校人才辈出的秘密！  
让孩子的情商变得更高，这是一个家庭诞生人才的法则！

情商是一种基本生存能力，决定你其它心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。让青少年“走进”西点军校，接受世界最顶尖的情商教育，这样才能真正造就一个出类拔萃的人才。

中国商业出版社

# 西点军校

张一兵◎著

# 写给青少年的 16堂情商课



XIDIANJUNXIAOXIEGEIQINGSHAONIANDI  
16TANGQINGSHANGKE

中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

西点军校写给青少年的 16 堂情商课 / 张一兵著. —北京: 中国商业出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5044-8234-1

I. ①西… II. ①张… III. ①情商—青年读物②情商—少年读物  
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215968 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.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

北京毅峰迅捷印刷有限公司

\*

710×1000 毫米 16 开 15 印张 200 千字  
2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



# PREFACE

情商是发掘情感潜能，运用情感能力影响生活和人生的关键因素，它是人必须具备的生存能力之一。从某种意义上讲，情商甚至比智商更重要，随着未来社会的多元化和融合度日益提高，较高的情商将有助于一个人获得成功。

现在大多数人过多地重视青少年的智商发展，而忽略了他们的情商发展，其实早期的情商教育尤为重要，也就是心理上的一种塑造，如果一个孩子从小性格孤僻、不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折、急躁、固执、自负，情绪不稳定，那么他智商再高，也很难取得成就。而情商应该从小培养。反之情商高的孩子会有很好的自我认知，积极探索，能从探索中建立自信心，能对自己情绪进行控制，有抗挫折能力，喜欢与人交往，愿意分享、合作，能为日后成功做准备。

美国西点军校全称“美国陆军军官学校”，是美国军队培养陆军初级军官的学校，在其200年的历程中，培养了众多军事人才——包括3700多位将军、两届美国总统、四位五星上将，数以千计的世界500强董事长。多年来，西点的荣光照



耀着哈德逊河岸，也照亮了无数青少年的心。在对人的情商教育和训练上，西点军校有一套独特的理念和模式。本书罗列了西点军校的情商训练方法，希望对中国青少年的情商起到一定的优化作用。

少年强则一生强，少年强则中国强！青少年时期是一生的关键期，青少年是实现中国梦的根基和后备力量。提高青少年的情商，会让他们变得更强大；提高青少年的情商，这个世界将会变得更好！

本书将全面提高中国青少年的情商指数，如果你已为人父母或者你的工作是跟孩子们打交道，那么请把这些提高情商的技能教给他们，促使他们提高自己的情商，让中国青少年具有不一样的人格魅力。

# 目录



# CONTENTS

## 第01课 意志力让你变得更强大

- 困难是个纸老虎，你还怕什么 / 3
- 乔治是中国青少年最好的榜样 / 6
- 坚持是卓越者的素养 / 10
- 死，也不会做“逃兵” / 13

## 第02课 勇敢让你无所畏惧

- 内心强大才能成为合格的西点军人 / 19
- 你凭什么能在这个世界上生存下去 / 20
- 西点军校的“勇敢者”游戏 / 23
- 西点人没有什么可怕的 / 26
- 世界只给无畏者让路 / 28
- 困难来了，勇敢地迎上去 / 30

## 第03课 理性是成功者的素养

- 要勇敢，更要理性地勇敢 / 35
- 在危急时刻要保持理智 / 37
- 做事，先要考虑后果 / 39
- 青少年要严防情绪失控 / 42
- 给愤怒的情绪装个安全阀 / 44
- 遇事不乱，时刻保持冷静 / 47



## 第04课 激情是成功的源动力

- 学会把无聊的变成有趣的 / 51
- 满怀激情去做每一件事 / 53
- 在困难面前毫不懈怠的史迪威 / 56
- 全力以赴做好一件事 / 58

## 第05课 自信让你战胜一切

- 你可以藐视任何挑战 / 63
- 自信，西点人不可缺少的素养 / 65
- 永远不要贬低自己 / 68
- 西点只有第一，没有第二 / 71
- 把“不可能”变成“可能” / 73
- 拼一把才知道自己有多优秀 / 76

## 第06课 自制力让你成为强者

- 西点为什么要严格的纪律 / 81
- 把遵守纪律培养成一种习惯 / 83
- 将服从精神烙到你的骨子里 / 86
- 要自由，先自制 / 90
- 没有纪律，就没有一切 / 92

## 第07课 做一个敢于担当的人

- 每个人都要自觉履行责任 / 97
- 责任面前没有任何借口 / 99
- 要有不可或缺的使命感 / 101
- 守信会得到最大的回报 / 104
- 一旦承诺就要负责到底 / 106

## 第08课 靠自己去成就人生

- 西点军校的理想教育 / 111

- 不想当元帅的士兵不是好士兵 / 112
- 只有自己可以依靠 / 115
- 集中精力做好眼前的事 / 117
- 在逆境中寻找成功的契机 / 120

## 第09课 好心态赢得整个世界

- 乐观让一切变得容易 / 125
- 要有从零开始的勇气 / 127
- 开启自信乐观的正能量 / 130
- 征服人心的最佳武器是宽容 / 133
- 感谢对你“围追堵截”的人 / 135

## 第10课 荣誉是卓越人生的终点

- 不可冒犯的西点荣誉准则 / 141
- 将团队荣誉永记于心 / 143
- 树立正确的价值观 / 145
- 时刻不忘维护个人荣誉 / 147
- 志向高远，拒绝平庸 / 149

## 第11课 忠诚是人格的旗帜

- 忠诚是你的立身之本 / 153
- 忠诚比能力更重要 / 155
- 忠诚是最有凝聚力的 / 157
- 请带着忠诚去工作 / 160

## 第12课 品德是人最重要的标签

- 让自己的人格高于一切 / 165
- 男子汉就要有浩然正气 / 167
- 把人生建立在人品上 / 170
- 西点军校的道德哲学课 / 172





### 第13课 让风度成为一种魅力

- 一定要学会礼貌待人 / 177
- 谦虚让你更受欢迎 / 178
- 良好的礼仪带来谦虚的风度 / 180
- 说出每个人的名字 / 182
- 不管你多牛，都要学会欣赏他人 / 184
- 活力让你散发强大的气场 / 186

### 第14课 谁也离不开团队精神

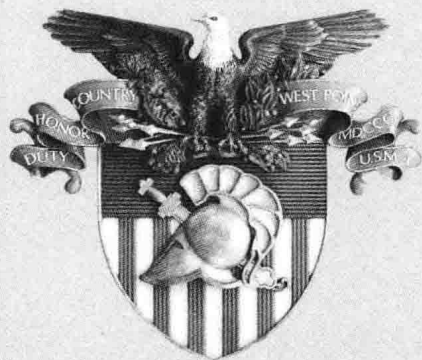
- 团队精神是西点22条军规之一 / 191
- 放弃你的个人英雄情结 / 192
- 信任伙伴是团队合作的开始 / 194
- 记住：要合作，不要竞争 / 196
- 团队利益高于一切 / 198
- 个人的成长离不开团队的力量 / 200

### 第15课 细心让人更加出色

- 从大事着眼，从小事做起 / 205
- 成大事须从细节突破 / 207
- 关注的是细节，体现的是态度 / 209
- 在细节中发现真知 / 212
- 认真做好每一件“小事” / 214

### 第16课 懂得不断完善自己

- 不经百炼，难以成钢 / 219
- 学习能力就是竞争能力 / 221
- 任何时候都要有忧患意识 / 223
- 不合理的要求是磨炼 / 225
- 向自己的弱点开炮 / 227
- 提升个人竞争力 / 230



## 第01课

# 意志力让你变得更强大

---

中国青少年很多都是独生子女，他们从小就被父母爱着、宠着，所以，很多人意志薄弱，但又意识不到强大的意志力对人生的作用。西点军校用自身实践告诉中国青少年：有坚韧的意志力才能赢得人生的成功。



## 困难是个纸老虎，你还怕什么

西点军校的教官经常对学员高喊：“意志力让你绝不向敌人投降，意志力让阻碍你的一切跪倒在你的面前！”人为地制造一些困难，让学员去克服，是西点军校独有的心理素质磨炼方式。

在训练中，很多学员摆脱了身上的娇气与懦弱，蜕变为一个真正的强者，毕业于西点军校的巴顿就是一个很好的例子。艾森豪威尔将军这样评价巴顿：“在巴顿面前，没有不可克服的困难和不可逾越的障碍。他简直就像古代神话中的大力神，从不会被战争的重负压倒。在第二次世界大战的历次战役中，没有任何一位高级将领有过巴顿那样神奇的经历和惊人的战绩。”

西点军校毕业生，美国军火大亨杜邦说：“困难是什么？困难就是让弱者逃跑的噩梦，让勇者前进的号角。”具备钢铁意志的人常用“世上无难事”的人生观来看待困难，他们越是遭受打击，越是表现得坚强。

美国南北战争时期的名将格兰特有“战场上的想象大师”之称，他经历了无数影响后人的经典战役，例如，在维克斯堡战役中，格兰特曾经历两次失败，但他没有气馁，而是再次进行了精心策划再战。

格兰特在仔细研究过地图、聆听过大家谈论维克斯堡之后，对部下说出了他再次攻打维克斯堡的决定。大多数人都反对他这样做，认为他的计划太冒险了。他们认为格兰特的计划会毁掉北方打赢这场战争的全部可能性。

但是，格兰特将军还是出兵来到密西西比河西岸，从维克斯堡城前经过。他让部队在城南的一个地方渡河，部队在东岸登陆，在司令官的催促下向内陆突进。为了闪电般地袭击敌军，格兰特将军命令：任何非必需的物品都不准携带。他自己也只带了一把梳子和一柄牙刷，没有替换的衣服，没有毯子，甚至没有战马。军队从维克斯堡南面向内陆进发，格兰特在城北的活动已经麻痹了南方军，他们不明白格兰特在要塞南面登陆的用意。



南方军指挥官慌忙南下，想摧毁格兰特的给养线，但他们发现根本没有什么给养线。因为格兰特违背了一条基本的作战原则：进攻部队的活动不能脱离掩护得很好的给养基地。他完全不受条条框框的约束，他以这片土地为生，一边前进一边就地征集他所需要的食物和马匹，这场战役的胜利改变了南北双方力量的对比，是胜利的转折点。

格兰特将军凭借超人的勇气，战胜了常人无法战胜的困难。如果他沒有顽强的意志，绝不可能完成自己的使命。由此可见，一个人的成就与他战胜困难的能力成正比，我们战胜别人所不能战胜的困难越多，所取得的成就也就越大。

西点军校经常邀请一些名人为学员做演讲和报告，目的是让学员汲取名人的成功经验。米契尔就曾经给西点军校的学员们做过多场报告，每个西点学员都很熟悉他的事迹。

米契尔一生中经历了很多磨难。由于一次意外事故，米契尔身上70%以上的皮肤都被烧坏了，他成了人们眼中的怪物。后来，米契尔动过16次手术，每次手术后，他连刀叉都拿不起来，更别提拨电话、上厕所等基本生活能力了。

米契尔以前曾是海军陆战队队员，军队的生涯造就了他的顽强意志和不屈精神，米契尔说：“我完全可以掌握自己的人生之路，我可以选择把目前的状况看成是一个新的起点。”

米契尔没有被打倒，他带着乐观的精神不懈努力，克服生活中的一个个困难，慢慢地可以照顾自己了。但他不满足，他还在不断地学习其他技能。6个月以后，他又能开飞机了。

后来，米契尔在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子，他还买了其他房产、一家酒吧和一架飞机。后来他还开了一家公司，专门生产一种以木材为燃料的炉子。他在经商上表现出了出色的管理能力，这家公司成了佛蒙特科罗拉多州第二大私人公司。

但是上天似乎故意考验米契尔。四年之后，米契尔在开飞机时突然发生事故，飞机起飞了，他却摔回了跑道，这重重的一摔几乎要了他的命，米契尔几条脊椎骨全部被摔得粉碎，腰部以下永远瘫痪了。米契尔不解，为何这些倒霉事总是发生在自己身上。但米契尔并没有认输，他认为，在

军人的字典里没有“失败”二字。

顽强的米契尔重振精神，他使自己做到了最高限度的生活自理，而不是事事都依靠别人。他又能自信地站在阳光下了，他积极地挑战生活，参与更多的团体活动。后来，他被选为科罗拉多州一个小镇的镇长，职责是保护小镇的美景及环境，使之不因开采矿产而被破坏。米契尔又竞选国会议员，他的自信、乐观为他赢得了荣誉和很高的支持率。

从米契尔的故事中，我们看到了潜伏在一个人身体中的巨大能量。所以，青少年朋友们要明白，面对困难，只要不妥协，每个人都有战胜困难的勇气和能力。

人生就是这样，如果你足够强大，困难就会显得微不足道；如果你很弱小，困难就会显得难以克服。青少年朋友们要懂得，困难就是“纸老虎”，如果你畏缩不前，不敢正视它，它就会猛扑向你、吃掉你。但是，如果你毫不畏惧，敢于正视它，它就会落荒而逃。

冬天的阿尔卑斯山几乎是不可翻越的，在很多法国将军的眼里，翻越阿尔卑斯山太困难了，但是对拿破仑来说，阿尔卑斯山算不了什么。拿破仑知道阿尔卑斯山很可怕，但他觉得自己比阿尔卑斯山更强大。拿破仑勇敢的目光越过了阿尔卑斯山上的终年积雪，看到了山那边碧绿的平原。

列夫·托尔斯泰说：“困难对于人们会产生不同的作用，就像炎热的天气，可以使牛奶变酸，却能使苹果变甜。”著名文学家席勒说：“任何一个苦难与问题的背后，都有一个更大的祝福！”这些话旨在告诉青少年朋友：拿出勇气，像西点军人那样把困难当作前进的号角，并向它发起挑战，你就能赢得人生的成功。



### 提升情商箴言

如果一个人拥有强大的意志力，那么他就能通过意志力本身，通过自己的身体或通过其他事物，利用这种巨大的精神力量来实现自己的目标。



## 乔治是中国青少年最好的榜样

乔治·戈瑟尔曾经是西点军校的学员，毕业后担任开凿巴拿马运河的总工程师，伟大的巴拿马运河就是在他手里诞生的。戈瑟尔说过一句为西点军人所熟知的话：“能否多坚持一分钟，是强者和平庸之徒的分水岭。”乔治·戈瑟尔的人生事例也被西点军校列入教案当中。

在西点军校，学员们几乎都具备了与乔治·戈瑟尔共同的特点——坚韧。他们深知永不放弃、坚持到底的意义。

1858年6月2日，戈瑟尔出生于纽约布鲁克林，由于家境贫寒，11岁就流浪在纽约街头寻找工作，14岁开始给人打工。通过自己的努力，他的工资从每周5美元增加到了每周15美元。

不过，戈瑟尔并没有放弃读书的机会，他设法完成了在纽约大学的学业。后来，哥伦比亚大学医学专业录取了戈瑟尔，这也是戈瑟尔最喜爱的专业。但好景不长，日日夜夜的工作和拼命的学习已经影响到了戈瑟尔的健康，戈瑟尔不得不放弃了这个专业的学习。后来，戈瑟尔决定去考西点军校，戈瑟尔给格兰特总统写过一封自荐信，但是总统并没有看到这封信。戈瑟尔并不气馁，他又通过自己的努力说服了当时纽约著名的政坛人物考克斯做他的推荐人。

1876年4月21日，戈瑟尔进入了西点军校。在西点军校，戈瑟尔延续了从小养成的勤工俭学的好习惯，顺利地完成了大学学业。戈瑟尔在军校接受训练时培养出来的毅力，造就了那些令他日后名扬四海的品质。

在西点军校这个54人的班级中，戈瑟尔是获得二等奖学金的毕业生。在众多毕业生中，仅有两名学员有资格被选为令人羡慕的陆军工程师，戈瑟尔便是其中一个；四名优秀的毕业生被选为陆军军官少尉，戈瑟尔也是其中之一；戈瑟尔是班长；另外，戈瑟尔还获得了军事技

巧中的最高级别奖学金，并且是那一届学员中的“领袖”。

当戈瑟尔斯毕业后参加工作培训时，长官知道面前这些年轻的军队工程师容易产生骄傲情绪，便想给他们来一个下马威，于是就派戈瑟尔斯去扛沙子。戈瑟尔斯出人意料地回答：“我是来这里学习的。”

这一回答也使那位长官不得不佩服这个新学员的魄力。在那里，他的确学到了很多。两年后，他由二等中尉变成了一等中尉，并于九年后获得了上尉军衔。

后来，戈瑟尔斯被美国军事学院选为民用和军事工程学的讲师，又被派去负责和监督田纳西河上贻贝浅滩运河的建造工程。此外，戈瑟尔斯还被任命为防御工事（海岸港口防御）委员会的委员。在这些工作中，戈瑟尔斯不仅表现出了技术上的高度条理性，而且在人员管理上也发挥了情商的作用。人们都喜欢跟戈瑟尔斯在一起做事，因为戈瑟尔斯总能激起人们对工作的忠诚和热情，从而使人获得理想的结果。

戈瑟尔斯说：“要想成功地完成一项任务，你不仅要发挥自己最大的能力和热情，更重要的是要确保让你所管理和指导的每一个人也发挥他们最大的能力。要做到这一点，除了要充满自信，还必须相信自己能够激励别人，让他和你同样有信心。所以，当你领导一个团体做一件事情之前，不仅要了解他们的能力，还要了解和认同他们作为一个人的需求和权利。我的意思是说：一定要关心他们，在所有的事情上都要公正合理地对待他们，把他们看作是人类大家庭中的兄弟姐妹。”

戈瑟尔斯的另一段人生经历还成为西点军校课堂上的经典教案。

有一年冬天，戈瑟尔斯所在部队驻守的城市被围，敌人近在咫尺，情况危急。如果第二天下午之前仍得不到援兵，城市就将完全陷落。长官决定派戈瑟尔斯去河对岸的另一座城市寻求支援，戈瑟尔斯接受了这项艰巨而危险的任务。

戈瑟尔斯马不停蹄地赶到渡口，却看不到一只船，他根本没有办法渡河。按照惯例，渡口一般总会有几只木船摆渡，但是由于兵荒马乱，船夫全都逃难去了，哪会有人在这儿等着渡河的人？戈瑟尔斯心急如焚，心想：如果今晚过不了河，不仅自己会成为俘虏，就连城市也保不住。

夜幕降临后，黑暗和寒冷加剧了戈瑟尔斯的恐惧与绝望。这是戈瑟尔





斯一生当中最难熬的一夜，各种痛苦的感觉困扰着戈瑟尔斯，他觉得自己已经四面楚歌，走投无路了。更糟糕的是，当时下起了鹅毛大雪。戈瑟尔斯蜷缩成一团，紧紧抱住战马，借战马的体温取暖，后来他甚至连抱马的力气都没有了。戈瑟尔斯不停地鼓励自己：“活下来，一定要活下来！”就这样，戈瑟尔斯摸着黑在寒风冰雪中过了一夜。天亮时，戈瑟尔斯已经被冻得奄奄一息了。

就在戈瑟尔斯醒来时，他的眼前一亮，他发现，那条阻挡他前进的大河上面已经结了一层冰。戈瑟尔斯兴奋不已，他试着在河面上走了几步，发现冰冻得非常结实，完全可以从上面走过去。他欣喜若狂，牵着马从冰上轻松地走过了河面。结果可想而知，戈瑟尔斯搬来了救兵，城市得救了，他也因此获得了“勇敢者”奖章。

通过这次生死考验，戈瑟尔斯懂得了一个道理：“能否多坚持一分钟，是强者和平庸之徒的分水岭。”

还有一个事例可以证明戈瑟尔斯的坚韧品质，那就是他主持开凿巴拿马运河。

1899年，麦金利总统曾指定一个委员会调查美洲中部的运河河道，但是一直等到罗斯福总统执政才开始行动。1904年5月4日，美国政府接管了从大西洋的科隆到太平洋的巴拿马这一段10英里长的运河区域。

机会是留给有准备的人。当有消息说要挑选一名陆军工程师来开凿巴拿马运河时，戈瑟尔斯毫无悬念地成为首选人物，因为他已有的业绩、能力、品质以及美德众所周知。他自己也早已做了充分的准备——他要将大西洋和太平洋连接起来；他要凿穿两个大陆，使它们彻底分开；他要战胜别人为之却步的困难，创造历史上最伟大的工程建筑奇迹。

刚开始的时候，巴拿马人嘲笑美国政府居然指派了一个军队工程师来管理开凿巴拿马运河，这简直是一件疯狂的事情。组织庞大的人力和物资完成这项人们期待已久的最为宏大的工程，并非一般人能够胜任。工人们认为，这位新上司肯定是一名严格执行军纪的军官，所以最好是学会如何用敬礼来表示服从，并猜想着一个滑稽的上校，身穿鲜艳、华丽、布满饰物的制服，胸前挂六七个勋章，不管乘轿或驾着马车走到哪里，身边总有一大堆溜须拍马的军官伺候着。工人们对新上司并没有抱很大的期望，认