



来自“男子汉工厂”的心理提升法则

冲动，绝不是真正英雄的性格，坚持原则让心理有依靠，“兽营”实录……

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，西点的心理提升法则，是受用一生的励志指南！

热血军迷



西点心理提升宝典

巨雷 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



热血军迷



西点心理提升宝典

巨雷 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

西点军校作为世界著名军校，其教育理念被广为称颂。本书将西点军校的独特魅力与“心理提升”相结合。开篇即介绍了西点军校，特别是该校的“兽营”，奠定了本书“心理提升”的主题。

之后各章总结归纳了西点军校的教育理念，阐述了它们与心理提升的关系，如体能、学力、行动力、潜能等对心理能力提高的巨大影响。西点军校特别注重体能训练，本书也以专门一章强调了体育运动对心理能力提高的巨大促进作用，是比较创新的内容。

西点军校的心理提升法则，是“西部牛仔”的精神火把，每个想把自己打造成男子汉的朋友，都应该跟随西点军校的步伐，打造自己完美的心理素质。

图书在版编目（CIP）数据

热血军迷：西点心理提升宝典/巨雷编著. —北京：机械工业出版社，2012.9
ISBN 978-7-111-39782-3

I. ①热… II. ①巨… III. ①男性—心理素质—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 220556 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：丁 伦

责任印制：张 楠

北京四季青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

148mm×210mm·5.5 印张·174 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-39782-3

定价：19.90 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前 言

说西点军校是“男子汉工厂”，没有人会反对，正如好莱坞是大家公认的“梦工厂”一样。西点军校至今仍“生产”着一批又一批男子汉，他们在世界范围内大展拳脚、叱咤风云。因此，这是一本写给男人的书、“小奥特曼”们的书。

从军是每个男人灵魂深处的呼唤，那纷飞的炮火、呼啸的子弹，会令每个男人热血沸腾，而世界军校的云端——西点军校，无疑可以从心底深处承载人们的这一心愿。

成为男子汉有什么好处呢？拿破仑是男子汉，以矮小的个头横扫欧洲；李小龙是男子汉，短暂 32 年的生命却成为了横跨武学、影视的名家；罗斯福是男子汉，以残疾之躯连任 4 届美国总统；马尔克斯是男子汉，1982 年一部《百年孤独》震惊世界文坛；李嘉诚是男子汉，谈笑间左右华人经济圈……男子汉影响着时代的发展，成为男子汉可以让你的人生价值成倍增长！

如今社会竞争激烈，心理压力加大，心理问题层出不穷，每个男人都渴望成为男子汉，过一种风轻云淡、从容不迫的生活，这就需要你从“世界男子汉工厂”——西点军校去寻经，提升你的心理能力，提高你的心理素质。

西点军校的心理提升法则是美国“西部牛仔”们的精神火把。西点的荣光照耀着哈德逊河岸。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，足以说明这一切。跟随西点的步伐，提高自己的心理能力；运用西点的法则，提升自己的心理素质，现在是你不二的选择。

本书共分 7 章，第 1 章“认识你的天堂或魔窟”首先介绍了西点，让你认识这个将要升级你的大本营。接下来层层深入，步步递进，一环环来使你的心理能力得到提升，即“体能与心理能力”、“学力与心理能力”、“毅力与心理能力”、“志向与心理能力”、“行动力与心理能力”和“潜能与心理能力”。

最后我们相信，这本书不能让你像从西点军校毕业那样“心如磐石”，却能让你的心理素质提高一个档次！

目 录

前言

第1章 认识你的天堂或魔窟	1
1.1 这就是西点	1
1.1.1 西点军校扫描	1
1.1.2 激烈的竞争	2
1.1.3 辉煌的荣光	3
1.2 兽营实录	5
第2章 体能与心理能力	9
2.1 心能的发动机——体能	9
2.2 “为有源头活水来”——运动与自信心	11
2.3 汗水与好心情相伴	14
2.4 动起来，跟亚健康说拜拜	17
2.5 压力放松术	21
2.6 一跑解千愁，抑郁不再来	24
2.7 西点：每一个军校学员都是运动员	27
第3章 学力与心理能力	31
3.1 学习是西点精英成功的习惯	31
3.2 透视别人，放松自己	34
3.3 多学习你就能更淡定	37
3.4 搭上时代列车的好方法——不断充电	39
3.5 怎样才能成为自己的主人翁	42
3.6 福特一生给我们的忠告	45
3.7 “善其事，利其器”——心理学是个好东西	47
第4章 毅力与心理能力	51
4.1 故事背后的故事——“兽营”密码	51



4.1.1 这就是兽营	51
4.1.2 批评的声音	52
4.1.3 西点“兽营”背后的东西	53
4.2 坚持原则让你“有种”	54
4.3 “齐祖”谢幕给我们的启示——冲动是魔鬼	57
4.4 毅力是坏心情的防火墙	60
4.5 钢铁是怎样炼成的?	64
4.6 以情感人，以情强心	68
4.7 西点人：我们的字典里没有“半途而废”	71
4.8 7种常见意志力疾病与自我搞定法	75
第5章 志向与心理能力	80
5.1 西点军校的必胜信念	80
5.2 “不管风吹浪打，胜似闲庭信步”就是这么来的	82
5.3 心灵空虚？让志向来终结	86
5.4 既然买不到后悔药，那就过一种无悔人生	89
5.5 达成目标的成功配方	93
5.6 西点学员：百尺竿头，更进一步	97
5.7 一个80后青年的毁灭启示	101
5.8 “我有一个梦想！”	105
第6章 行动力与心理能力	108
6.1 西点军校的高难度动作	108
6.2 放开手脚干，你的胆量会“滚雪球”	111
6.3 让行动的步伐干掉心理的纠结	115
6.4 行动要快，要“狠”	119
6.5 害你没商量，借口划伤你的心	122
6.6 关于“今天”的西点校规	125
6.7 心里牢记：行百里者半九十	127
6.8 “胆大心细脸皮厚”的哲学意义	130
第7章 潜能与心理能力	134
7.1 美国陆军的招募口号：“Be all you can be!”	134

7.2 潜能开发之门——心理暗示	137
7.3 运用潜意识，你就是“和谐号”	141
7.4 成功并没有你想象的那么难	145
7.5 西点军校：让榜样的力量渗透进潜意识	149
7.6 请单击潜意识，清除心理障碍	152
7.7 让“青春”成为思维定势	155
7.8 心理素质与潜意识是“好兄弟”	159
7.9 打造你完美的心理场	163
后记	167



第1章 认识你的天堂或魔窟

对男人来说，西点是天堂还是地狱，关键在于你怎么表现。

1.1 这就是西点

1.1.1 西点军校扫描

西点军校是世界军事史上的一颗明珠，而它坐落的位置也可谓得天独厚——在横贯美国纽约州的气势磅礴的哈德逊河西岸。当咆哮的激流奔入纽约湾时，河水受一块伸向河中的三角形岩石坡的阻挡，突然折而向东，形成一个“S”状的急弯。这块近50平方千米的岩石坡名字叫做西点，而坐落于它之上的一所军事院校也因此而得名——西点军校。西点军校的全称是美国军事学院（The United States Military Academy at West Point），是美国第一所军事学校，距离纽约市约80千米，占地约1.6万多英亩，享誉世界。

西点历来是兵家必争之地。哈德逊河在流经西点时弯度很大，且河水湍急，过往的大型船舶经过这里时不得不减速，一减速就容易受到攻击；更重要的是，西点所在的河西岸高地具有居高临下的控制优势，如果在这里设立军事要塞，可谓有“一夫当关，万夫莫开”的气势。事实上在1778年，曾参加过美国独立战争的英雄萨丢斯·科什乌兹科上校确实在西点建立了大小14个据点，控制河道和防御水陆两栖进攻。各据点彼此呼应，相互支援，形成了一个合理有效的防御体系。英军若乘船来犯，则无异于自投罗网。因此美国开国元勋乔治·华盛顿曾说：“西点是打开美国的一把钥匙，在这里创办一所军事院校是美国发展的头等大事”。

1802年7月4日，美国独立纪念日这天，美国历史上第一所和第一流的军事院校——西点军校宣告成立，用以培养顶级的职业军官和军事技术人才。首批学员不过寥寥10人，其中包括后来成为“西点之父”的西尔韦纳斯·塞耶上校。塞耶学习了拿破仑的军事教育思想，研究了欧洲著名的军事训练方法和办学经验，并在此基础上对西点进行了全面的、卓有成效的体系建设，明确了清晰的办学方针和原则，更创建了学员自我约束的“荣

誉制度”，从而奠定了西点军校在美国历史上的特殊地位。

如今西点已成长为每年有 900 多名男女学员毕业的名校和众多美国青年向往的成才圣地。塞耶大楼内的计算机中心是美国一流的计算机教学设施。教学区中心的图书馆是美国第一个军队图书馆和第一个联邦图书馆。西点军校体育设施之齐全闻名遐迩，拥有两座大型综合体育场、一幢体育大楼和数个室内外游泳池、室外篮球场、排球场、足球场、网球场、橄榄球场和曲棍球场等。西点的学制为四年，课程分为文科、理科、工程、军事科学和体育等。“9·11”事件发生后，学校又适时增设了反恐怖主义、网络恐怖主义、国际法、国际安全研究等课程。西点军校每年暑期（6~8 月）会进行严酷的野外训练。总之其任务是使每一位学员成为恪守“职责、荣誉、国家”价值观的国家精英。

曾经担任西点校长的五星上将麦克阿瑟曾经这样评价过西点培养军官的目标：“我们需要的是战场上的狮子，由一头狮子带领的羊群能够战胜一只羊带领的群狮！”而从西点出来的学员也确实各个成为了社会各行各业的“猛狮”。

想进西点不是那么容易的。

1.1.2 激烈的竞争

想进西点确实不是一件容易的事情，用“千军万马过独木桥”来形容一点不为过。虽然公开招考合格人才是西点办学的原则之一，但是报考该校的青年必须是美国公民（除盟军学员外），年龄在 17~22 岁、身高在 1.68~1.98 米的高中学员或具有同等学力的士兵。报考学员必须在高中学习成绩名列本班前茅，身体健康，具有一定的组织领导才能。在参加考试的前一年，报考者还必须取得入校申请资格，也就是说必须得到法律规定的推荐人的提名推荐，如美国总统、副总统、参议员、众议员、州长、市长或部队主管等的推荐。获得正式报考资格后，报考者还需要参加并通过国家统一组织的大学入学考试。然后各军种学员入学资格评审委员会从德、智、体等方面全面衡量，择优录取。

但尽管如此严格，西点的魅力仍然非常大。事实上，每年都有一万多名符合入学条件的申请者申请报考西点军校，但是只有不到一半的人能够得到提名推荐，最终则只有一千余名学员能够被录取。在符合条件的申请人之中只有 10% 的录取率，其录取难度绝不亚于哈佛和耶鲁等综合类名校，如果再考虑到西点对于申请人的体能等方面的严格要求，可以说西点军校



的申请难度数一数二，很多学员对西点不禁要感叹一句：“西点之难，难于上青天！”

优良的学习成绩、强健的体魄、高高在上的推荐人对申请人品质的认可……直到最终被录取，真是千军万马过独木桥。但是别以为只要进来就一劳永逸了，磨炼才刚刚开始！自入校之日那天起，就要进行严格的检验与筛选，实行优化与淘汰制。这些举措是从1843年起就由国会以法律的形式规定下来的，有严格的固定性，这样也严格保证了学员的高素质、高质量。每个学员在考入西点后都要做好被淘汰的思想准备，这些学员的家长也一样。因为相关统计表明，第一学年西点的新生淘汰率为23%，而最终能学完四年毕业的学员占入学总人数的70%左右。从录取的过程到四年的培养，直到学员毕业，学校的管理严格而且铁面无私，确保西点学员始终保持最高水准。而事实也确实如此，一代又一代的西点人书写出了辉煌的荣光。

1.1.3 辉煌的荣光

西点军校在200周年校庆时，打出了这样的口号“西点军校：永恒的领袖”；而西点一位校长也曾经感叹：“西点所教授的历史其实大部分正是由西点学员自己创造的。”这些话看似有些狂妄和高调，却也道出了部分事实。可以说，没有一个学校能够像西点军校培养的学员那样深深地影响着美国的历史甚至世界军事史。时至今日，美国的大多数将校军官仍然出自西点军校。

翻开美国的历史，就会发现每一篇章都留下了西点毕业生的脚印。凡是有美国参与的战争，肯定就能找到不少西点毕业生的身影。这所几乎和美国历史一样长的军事院校，始终占据着“美国将军摇篮”的宝座，从未被撼动过。西点培养了一代又一代的军事将领和铁骨铮铮的军事人才。据初步统计，西点军校诞生了3700多位将军，从南北战争到太平洋海战，西点军校的毕业生创下了举世瞩目的辉煌战绩，西点军校的军事人才对当代世界军事史产生了深远影响。

好多西点的校友都为世界所熟知：美国南北战争中的北方联邦军总司令格兰特，南部联盟军总司令罗伯特·李将军；第一次世界大战中美国远征军总司令约翰·潘兴；第二次世界大战中的太平洋战场盟军统帅麦克阿瑟，欧洲战场盟军总司令艾森豪威尔，第12集团军总司令布雷德利，第3集团军司令巴顿，中印缅甸战区司令史迪威；海湾战争中央总部司令施瓦

茨科普夫等。

西点毕业生的作战身影遍布全球，北非的沙漠、西西里的群山、欧洲的平原、太平洋的荒岛……随处可见西点军官叱咤风云的身影。

有人曾专门统计过，在美国内战的 60 次重大战役中，西点毕业生指挥的战役高达 55 次；在第一次世界大战中，参战的 38 个军团和师团级司令中有 34 个来自西点；在第二次世界大战中，美国陆军的 90 多个师团司令官高达 50% 毕业于西点军校，而第二次世界大战后受英国首相丘吉尔表彰的最杰出的 30 多名美国将军中，有 21 名是从西点军校走出来的。

自美国建国至今，一共只有 5 位五星级上将，而西点就占了其中的 4 名，他们分别是艾森豪威尔、麦克阿瑟、布雷德利和阿诺德。

然而西点在培养人才方面的“野心”还不止于此。随着历史车轮滚滚向前，西点军校并不仅仅把目光聚焦于军事人才的培养上，而是想培养全面优化发展的人才，尤其着力于对学员性格、纪律、毅力等方面进行塑造，因此其培养的不仅是一名军人，更是美国社会的精英！

从西点走出来的社会精英不在少数：两届美国总统分别是尤里乌斯·格兰特和德怀特·艾森豪威尔。其中格兰特 1843 年毕业于西点，1869 年起担任了两届美国总统。艾森豪威尔 1915 年毕业于西点，是美国第 34 任总统。除了总统之外，美国大名鼎鼎的国务卿黑格和鲍威尔也是从西点的校门走出来的。

西点军校是一所军事院校，人们可能以为它与商业没什么关系，其实不然，西点在商业领域的建树同样让人吃惊。正如前面所说，西点不仅想培养军事人才，更致力于培养全面发展的社会精英，因此它在商业上也取得了骄人的成绩。根据美国商业年鉴统计，二次世界大战后，在美国 500 强企业中，有一千多名董事长、两千多名副董事长、五千多名董事和副总经理毕业于西点军校。这个数字可以说让赫赫有名的商学院相形见绌。可口可乐和通用电气均有总裁来自西点军校，就连国际银行这样的公司也有西点军校学员进入，其中奥姆斯特德就曾担任过国际银行主席，还有军火大王杜邦、巴拿马运河的总工程师戈瑟尔斯、第一个行走太空的宇航员怀特……西点培育了无数的男子汉，这些男子汉均成为了政治家、企业家、科学家、将军、领袖和权贵等，他们深深影响了美国的历史，也影响了世界的格局，西点被称为“男子汉工厂”，在世界范围内散发着永久的魅力！

而西点之所以成为“男子汉工厂”，与其里面有一座“兽营”有着密切



的联系，也可以说这一个个男子汉从“兽营”里走了出来。

1.2 兽营实录

一般来说，意志和体能方面的训练要在合理的范围内进行，但据说西点军校流传着这样一句话：“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼。”正是在这样严酷的训练下，西点人才有了超强的体能与心理素质。西点的学员在校期间会受到许多严苛的考验，他们只能选择接受或者离开，没有第三条出路。

每一届西点军校的学员入学后，都要进行为期8周的野营训练。营地西点以西几十千米的地方，西点国家军事保护区森林之中的一个与世隔绝的营地叫巴克纳营地。由于在这里的训练以异常艰苦和苛刻而闻名，人们通常称这个训练营为“兽营”。让我们先来看看兽营的训练时间表吧。

上午 5:00 起床，早餐

上午 6:20—6:50 集合，列队出操

上午 6:50—7:15 收操，洗漱

上午 7:15—8:15 训练前准备

上午 8:15—12:00 训练或上课

中午 12:00—13:10 午餐

下午 13:10—13:45 训练前准备

下午 13:45—15:40 训练或上课

下午 15:55—17:10 群众性体育活动

下午 17:25—18:15 上课或分列式

晚上 18:35—19:05 晚餐

晚上 19:05—19:25 训练准备

晚上 19:25—21:05 训练或上课

晚上 21:05—22:00 武器保养，洗漱熄灯

任何人都可以看出，这个训练计划是非常严苛的，几乎会让人喘不过气来。然而这样的高强度训练要为期8周，每周7个训练日没有休息，一天连着一天，每天12个课时的训练，整整进行56天。在这56天里，总共课时高达682！

西点军校采用这样“斯巴达式”的各种训练，使学员身体疲惫不堪，没有提出反抗的余力，这是对学员身体上的磨炼。而在日常生活中，也强

调对军官及高年级学员命令的服从，这是对学员心理上的磨炼。比如由高年级学员负责管理低年级学员的日常着装训练。高年级的负责人一会儿下令集合，一会儿又指令低年级学员返回宿舍换穿白灰组合制服，即白衬衣加灰裤子的制服，并限定5分钟内返回原地并报告：“做好检查准备。”接着又会有新的命令，要求所有人换上学员灰制服。而在这整个过程中，必须无条件地执行命令，不能有任何借口和抱怨。

除此之外，西点军校还有更厉害的招数“折磨”学员的心理，使他们拥有更强大的心理能力。比如，西点军校学员宿舍布置得非常标准化，必要的家具每人一套。但是《整理宿舍标准程序》规定了许多细节，学员只能将专门批准和配发的东西摆放在固定的位置上，不允许胡乱摆放不属于标准配置的东西。再比如，西点军校的学员每次到餐厅吃饭也要规规矩矩，脱帽列队进入，走固定的通道，有固定的座位。一声令下就会有侍者为大家摆上刀叉、饭菜，然后学员们才能开始就餐。就餐时身体要端正笔直，不能靠着椅背，必须两眼注视餐盘。

西点的兽营就如同一个过滤器，检测新学员的入学动机和心理承受能力。统计表明，高达15%的新学员无法通过兽营训练而相继离去，他们中间好些人在第四、第五周的时候哭泣几个晚上就带着伤疤离去了。但西点军校不管外界怎样批评却从未放弃兽营训练或降低一丝一毫的标准，据说西点的解释是这样的：在这些困难面前，格兰特过去了，潘兴过去了，麦克阿瑟过去了，艾森豪威尔过去了……你们也要过去。这就是植根于西点人心中的名言：“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼！”西点的口号就是：“把这些娇生惯养的个人主义者击垮打碎，然后拾起碎片重塑为合格的军人。”

确实是这样，经历过兽营的人都是在生理和心理上遭受了巨大挑战的人，尤其是心理方面。

紧张、艰苦的训练只能算是兽营中合理的训练，来自高年级学员的刁难和惩罚才是训练中不合理的磨炼。训练营是西点军校筛选新生的第一道屏障，许多无法承受这种体力和精神上巨大压力的学员都会在这个阶段被自动淘汰。

即使是艾森豪威尔这样的美国五星上将和总统，都曾经在兽营面前感到辛苦。他曾经表达过，站在炎炎太阳下听着老学员不断发出的口令确实令人非常辛苦。然而他懂得西点在培养像格兰特那样真正伟大的军人，因此再辛苦他也会忍受下去。然而与艾森豪威尔曾经同寝室的一位来自堪萨



斯州的学员却实在无法忍受，在哭泣了几个晚上之后选择了退学。

新生们必须顶住这最折磨人的兽营训练，才能证明自己是合格的。进入西点虽然很难，但是要想成功地从西点毕业，才是难上加难。

麦克阿瑟也曾经在西点兽营中吃了不少苦头，连续的下蹲、单杠和俯卧撑让他到了夜晚四肢不停地打颤，然而即使浑身无力，肌肉酸痛，他还是咬紧牙关坚持了下来。

确实是这样，经过西点军校兽营的过滤后，留下来的都是精英，或者说是可以成为精英的准精英。他们都会拥有更加强大的心理，以帮助他们去迎接更大的挑战和战胜更大的困难。西点军校之所以这样严格训练，是出于战场的需要。战场是残酷的，是真刀真枪的，你今天不强大，明天就意味着死亡。战场对人的生理和心理要求都很高，尤其是心理能力，没有镇定自若的精神，没有吃苦耐劳的品质，没有坚强果断的素养，那么第一个倒下的很可能就是你。而经过兽营的训练后，学员们基本上就可以初步具有这样的心理素质。著名的巴顿将军也是在兽营接受了艰苦卓绝的训练后，忍受了常人难以想象的苦难，才成为了心理能力出众，以勇敢著称的一代名将。

巴顿是西点学员最为津津乐道的一位校友，也是美国历史上有很重要的地位和极具个性的将领之一。然而，乔治·巴顿的意志之坚强、心理素质之强大、身体素质之优良并不是一帆风顺而培育成的。

巴顿从小就显示出了很高的智商，但到后来，他让他的父母越来越忧伤起来，因为他与生俱来在发音和拼写上有很大的缺陷，经常发音不准且容易拼写错误。经医生诊断，他患有先天性“阅读失常症”。

然而巴顿从小就是个历史课迷，上学之前就喜欢听大人们讲历史人物故事和军人的伟大业绩。他的父亲没有灰心，为他挑选了很多有意义的史诗作品朗读给他听，用以培养巴顿战胜困难的心理。

将军们富有传奇色彩的故事让小巴顿心潮澎湃，也让这个患有“阅读失常症”的孩子萌发了成为优秀军人的梦想。于是经过不懈的努力，巴顿终于考进了西点军校。入校那天，巴顿激动异常，但他却不知道，严酷的磨炼才刚刚开始！

巴顿在西点军校的兽营吃了吃了很多苦头，体重有所减轻。但更重要的是，他的文化课始终落后于别人，尽管他付出了几乎双倍的努力，但患有先天性阅读失常症的他依然名次很靠后，几乎处于被淘汰的边缘。

于是巴顿首先在兽营训练中表现更加出色，获得了当之无愧的第一名，

以保住自己能待在西点的地位，然后用更大的勤奋来学习文化课。巴顿知道，他想成为一名出色的将军，就应该没有任何抱怨地把文化课也赶上来。终于经过咬紧牙关的一年努力后，巴顿的文化课也过关了。有了这样强大的心理后，巴顿日后终于成为了遇到困难迎难而上的一代名将，至今他的塑像还矗立在西点军校图书馆的大门口。

由此可见，西点军校确实是“男子汉工厂”，从西点兽营里走出来的男子汉们无不具有强大的心理素质，而这种心理素质让他们在世界舞台上叱咤风云，大展拳脚。西点的心理提升法则是“西部牛仔”的精神火把。任何一个想要成为男子汉的人，都应该跟随西点军校的步伐让自己拥有强大的心理能力。



第2章 体能与心理能力

“药补不如食补，食补不如动补。”“西点教育目标之一：每一个军校的学员都是运动员。”“欲文明其精神，先自野蛮其体魄。”，这些都说明了体能对一个人心理能力的巨大影响。事实确实如此，世界500强的董事长、CEO们绝大部分首先不是学习尖子，而是体育能手。这就相当于一台计算机，如果硬件不行，软件再好也没用。

2.1 心能的发动机——体能

被誉为“西点之父”的西点军校第四任校长赛耶曾经说过：“一个人身体上有力量，心理上也就有了依赖。”确实如此，健全的体魄对于人们健康的影响非常大，人们常说“身心”健康，身与心总是分不开的。

任何一个人都是由肉体和精神组成的，肉体是精神的载体，一个人的身体出现问题，那么精神就很难振奋起来。一个面黄肌瘦、无精打采的人，人们很难把他和前途无量联系起来。一个整天被病痛折磨得呻吟的人也毫无幸福指数可言，而一个愿意每天早上去跑步的人一定不会让人觉得他没有希望。我国伟大的军事家、政治家毛主席也说：“身体是革命的本钱。”因此一个人想要提高自己的心理能力，首先可以从运动锻炼方面着手。只要你的肌肉增强了力量感，只要你的身体免疫力得到了提高，你的信心自然就会增强，你的胆量自然就会变大。

科学家曾做过一个实验：让20名被研究对象在面对困难和遭遇挫折后分别做一组心理测试。然后请他们进行身体锻炼，每天按照科学而合理的计划进行。一个月后，再让他们面对同样的困难和同样强度的挫折分别做心理测试，结果发现他们无论是面对困难的自信心，还是面对挫折的承受能力都增强了。事实上确实如此，一个人的体能不足，体质欠佳，那么他的心理会一直处于防卫状态，他总担心自己会得什么病，在遇到一些刺激和挑战的时候也就不会释放出自己的能量。一个人想要取得一些成绩或成就必定要对困难和竞争等采取积极进攻的状态，而体能不足、体质欠佳者显然做不到这一点。

在现实生活中你可以仔细观察，心理素质好、事业有成的人往往也是身体强健的人，他们不容易感冒，很少去医院。即使去医院，他们也是去检查身体，而不是去治疗什么疾病。健康的体质为他们事业的竞争提供了源源不断的动力。他们总是给人以神采奕奕、精神抖擞的感觉。他们不容易抱怨，不容易悲观，而总是放开四肢去奋斗。那些生活困顿、怨天尤人者，往往身体健康状况不太良好，即使没有什么大病，也不是最精神饱满的状态。他们很容易气馁、灰心、悲观，他们的心理对其不意的刺激反应能力很差，因而往往出现手足无措，六神无主的状况。而这又导致他们对未来更加充满担忧或对过去充满后悔。心理能力差使他们不爱运动，而总是抽闷烟、喝闷酒，而这又导致他们的心理环境进一步恶化。

曾有人专门作过调查，世界 500 强公司的董事长或 CEO 往往不是学习拔尖者，而首先是体育出类拔萃者，他们往往都有拿手的运动项目，在长期从事这些运动的过程中，他们拥有了强健的体格，而强健的体格又为他们提供了强大的心理能量，这使他们在充满风险的商业环境中勇猛冲杀，披荆斩棘。其实，在任何领域取得成就的人无不是热爱运动、体力充沛者，他们借助充沛的精力获得了源源不断的心理能量，而这些心理能量的释放又使得他们展示了自己的才华、智慧和抱负等，从而实现了自己的人生价值。

美国首任黑人总统巴拉克·侯赛因·奥巴马爱好篮球，他在中学期间是一位出色的篮球运动员，从高中到大学期间他一直参加各种篮球比赛。2008 年 1 月 3 日，奥巴马赢得中西部艾奥瓦州首场预选胜利。那天早晨，奥巴马打了一场篮球。几天后，奥巴马在东北部新罕布什尔州预选中败给希拉里·克林顿。那天早晨，奥巴马只匆匆投了几次篮。1 月末，奥巴马赢得南卡罗来纳州预选，那天早晨他也打了一场篮球。奥巴马告诉媒体，从那以后，但凡举行预选投票，他那天一定要打一场篮球。在高中校队比赛时，奥巴马身穿的是 23 号球衣，对此他本人曾开玩笑地说：“我比乔丹更早穿 23 号。”长期的篮球锻炼使奥巴马在紧张的政治选举中愈战愈勇，最后取得了历史性的胜利。更巧妙的是，奥巴马在自己的竞选中打了一张体育牌，大多数 NBA 球星都站在了他这一边。而奥巴马最终成功当选，更是让 NBA 的黑人球星们有了进一步的政治意识。

前美国总统艾森豪威尔也是个运动爱好者，他喜欢高尔夫球和美式橄榄球。有历史记载，美国第 34 任总统艾森豪威尔对高尔夫球和美式橄榄球情有独钟，在他的办公室里常年摆放着室内高尔夫器具，工作之余这位总