



WEST POINT'S SELF PROMOTION



# 西点的 自我提升

【美】詹姆斯·L·杰克 / 著 李伟 / 译



|| 全球推崇的励志经典 卓越人士的成功秘籍 ||

在西点军校，学校要求每个学员都要有自我提升能力。  
学员们为了达到自我提升，每天都进行艰苦训练。

中国商业出版社



WEST POINT'S SELF PROM

# 西点的 自我提升



【美】詹姆斯·L·杰克 / 著 李伟 / 译

中国商业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

西点的自我提升 / (美)詹姆斯·L·杰克著 ; 李伟译.  
— 北京: 中国商业出版社, 2013. 12  
ISBN 978-7-5044-8110-8

I. ①西… II. ①杰… ②李… 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(2013)第117944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

三河陆桥质检印务有限公司

\*

720×1000毫米    16开    16印张    200千字

2014年1月第1版    2014年1月第1次印刷

定价: 29.80元

\* \* \* \*

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



## ◎ 打破一切的西点法则

西点军校堪称美国最优秀的“商学院”，在这个举世瞩目的“商学院”里，不仅培养出了大批杰出的军事人才，还培养出了大批的商业领袖和企业精英。只要进过西点军校的人都知道，在这所大学里，不仅教授军事战法，还传授商业秘诀。正是西点军校有着独特而精湛的教育，从而使西点军校在200多年的历史长河中，成为了美国的骄傲和象征，也成为了世界各国人民汲取商业秘诀的宝库。

1802年，为了适应不断升级和美国独立战争的需要，于是美国高层决定设立一所培养陆军初级军官的学府，而这所学府就是西点军校。西点军校从成立的那一天起，就把办校宗旨定位为：要把每一个进入西点军校的学员培养成一流的军官，或者是其他领域的杰出精英。经过200多年的事实证明，西点军校的这个办校宗旨得到了实现。因为在这所世界著名的西点军校里，诞生了很多美国名将，比如格兰特、麦克阿瑟、艾森豪威尔、巴顿、李奇微等，这些名将不仅为美国的发展做出了巨大的贡献，还为西点军校带来了至高无上的荣誉。值



得一提的是，西点军校在培养大批杰出军事家的同时，还培养了大批杰出的政治人才，其中最著名的就有三位总统，这三位总统分别是：内战时期南部联盟总统杰斐逊·戴维斯，第18任总统尤利西斯·格兰特，第24任总统德怀特·艾森豪威尔。

除此之外，西点军校在商业领域也取得了令人瞩目的成绩，在世界500强公司里，就有很多的商界奇才和商业精英。这些商界奇才和商业精英有国际电话电报公司总裁兰德·艾拉斯科、美国汽车保险公司总经理麦克·德莫特、西尔斯公司的第三代管理者罗伯特·伍德、东方航空公司总裁法兰克·波曼等等，而这些跨国公司的CEO、董事长、总经理等杰出领导者和高级管理人才均毕业于西点军校。

由于这些商界奇才和商业精英出身于西点军校，在他们的身上也体现出了军人的特点。例如西点军校的第69届毕业生、陆军上尉马克·霍夫曼先后创办了三家公司，他在总结领导心得时就认为：“经营一个公司，尤其是新办一个公司，与一场战斗并无不同。炸弹在四周纷纷爆炸中，市场和竞争在一刻不停地变化。你的股票价格正在下跌。面对冲突，你不得不保持镇静。”

正是很多西点人士具备了这种军事化的经营思想和经营理念，西点军校简直成了培养杰出企业领导精英和管理精英的摇篮，也成为了每一个莘莘学子向往的地方。甚至是金融大亨索罗斯也经历了西点军校的锤炼，才使他在金融界变得如此卓越。

随着历史的发展，西点军校也不断地演变自己所肩负的历史使命。当今的西点军校，他的任务是教育、训练和激励学员，把每一位学员都培养的能够恪守“责任·荣誉·国家”的价值观，把学员培养

成终身为国家服务的领导人才和卓越的管理人才。西点军校的这种使命正如麦克阿瑟在评价西点的培养目标时所说：“我们需要的是战场上的狮子，要知道由一头狮子带领的一群羊将战胜一只羊带领的一群狮子。”

西点为什么会取得如此瞩目的成就呢？我们不妨翻开西点的历史来看一看，我们就会明白了。

1802年3月16日，当年《独立宣言》的主要起草人员，美国第三任总统托马斯·杰弗逊签署国会法令，宣告在西点成立“美国军事学院”。这所美国最早建立的军事院校就是西点军校。该校在刚成立之时，其首任校长由乔纳森·威廉姆斯担任，乔纳森·威廉姆斯正是著名政治家和科学家本杰明·富兰克林的外孙。但是，被尊称为“西点军校之父”的却是自1817—1833年期间任校长的西尔维纳斯·萨耶上校。因为正是他在任期间提高了西点的学术水准，严明了军事纪律，以及强调行为诚实正直。

对于每一个毕业于西点军校的学员来说，他们对自己的母校推崇备至。在他们提及母校的时候，无不显示出一种骄傲感和自豪感，他们都会把自己的成就归功于西点军校对自己的教育和培养。他们都会自豪地说：“如果希腊人忘不了马拉松，如果犹太人留恋着耶路撒冷，或者，信奉基督教的朝圣者们希望在约旦的伯利恒成为富翁，那么，美国人就应把西点军校铭记在心。”

在西点的百年校庆上，罗斯福总统曾经对西点给予了极高的评价：“……在这整整一个世纪中，我们国家其他任何学校都没有像她这样在刻有我们民族最伟大公民的光荣册上写下如此众多的名字。”



也正是这些具有标志性的名字，才把西点军校的管理理念带到了各行各业。

第一次世界大战后，校长道格拉斯·麦克阿瑟进一步增加学术课程。按照现代战争体能的要求，他推进了体育健身和运动节目。“每一个军校学生都是运动员”成为了一个重要目标。同时，军校学生传统的荣誉系统，成为校方正式规则。并把“责任·荣誉·国家”作为西点校训。

从此，西点军校开始培养出大批优秀的军人，一次次地提升学校的教学水平，一次次的改革让西点军校成为了世界上最著名的军事院校之一。

1962年，西点的校长，麦克阿瑟将军作了“责任·荣誉·国家”的演讲。这次演讲标志了西点真正成为了世界一流的军事院校。

正是在这个基础上，军界与商界、商场与战场才有了共同语言，所以我们也才有了编撰这一套系列丛书的思路，而这一套丛书的编撰毫无疑问地把西点军校和商业结合起来了，也更加完善和丰富了西点军校和商业领域的理念。

西点军校有自己独特的商业成功法则。

在企业界，我们要把西点军校的成功法则视为开启我们成功殿堂的钥匙，只要我们拥有了这把钥匙，我们就能铸造自己完美的职业人生。

所以我们要站在西点军校的肩膀上，形成我们自己独特的管理法则，成就我们的完美人生！



## ◎ 完美成就自我

自我提升是人类长久以来得益于生存和发展的一个重要能力。正是因为有了自我提升的能力，人们才能不断适应大自然、社会等；正是有了自我提升的能力，人们才能探索出更多的未知，以此武装自身的力量……

西点军校是全球知名度最高实力最强的一所军校。西点军校非常注重学员们自我提升能力的培养。所以，从西点军校毕业的学员们，大多成为社会高级人才。

罗斯福总统曾经在西点的百年校庆上对西点给予了极高的评价：“在这整整一个世纪中，我们国家其他任何学校都没有像她这样在刻有我们民族最伟大公民的光荣册上写下如此众多的名字。”

在西点军校200多年的历程中，她培养了3 800多人成为将军以及众多的军事人才。其中，1915届的学生最为突出，1915届有164名学员，1名学员当了美国总统，59名成为准将以上军官，3位四星上将，2位五星上将和1名陆军参谋长。这个数字使许多名牌大学都望而生





畏。

西点学校培养出了鲜为人知的跨国公司CEO、董事长、总经理等高级管理人。比如，国际电话电报公司总裁兰德·艾拉斯科、美国汽车保险公司总经理麦克·德莫特、西尔斯公司的第三代管理者罗伯特·伍德、东方航空公司总裁法兰克·波曼、ITT公司总裁阿拉斯考格、美国在线创始人詹姆斯·金姆塞、英特尔公司副总裁简睿杰，等等这些，都是从西点毕业的。这些大公司的总裁、总经理的出身并不是“硕士”、“博士”，而是“上尉”或者“少校”。这些成绩并非一朝一夕可以出来的，也不是偶然的事件，而是可以培养出来的。

那么，要知道，成为一名成功的人士并非那么容易的，很多人付出了努力，但是最后只能空手而归。为什么呢？因为他们永远都停留在原地，在原地踏步，所以他们注定被别人超越，自己却淘汰在原地。这就是他们为什么不成功的原因。

在西点军校，学校要求每个学员都要有自我提升能力。学员们为什么达到自我提升，每天艰苦训练。

在西点的培训课程中，学员们要学会不断战胜自己。所以，他们总能敢于挑战原来不敢做的事情，这就是他们日后能够有所成就的一个重要原因。

是的，西点精神鼓舞了一代又一代人。西点告诉我们：做事情不要寻找任何借口，对于你来说没有什么不可能，要勇往直前，当然，我们要随时做到自我提升。作为当代的年轻人，我们有必要走进西点的精神殿堂，循着西点的足迹，创造属于自己的辉煌！

如今，本书将带你游历西点、感受西点，无须亲自走进西点，只

需领略西点的常青精神，体验西点的闪光灵魂，感受西点精英的魅力人格。让你一次提升到极点。

是的，自我提升越来越受人们的重视，但是如何科学地自我提升，成为了人们的一大课题。

在本书里，我们将着重阐述西点学员们如何做到“自我提升”的，从这些人的身上，我们又是如何利用到我们身上的。希望本文能激励大家，用科学的眼光来看待西点学员们身上的那种值得我们学习的精神，并科学利用到我们的生活当中，这就是我们不辞辛劳创作此书的目的。



## 第一章 从自我做起

---

自我提升是人们的一种本能，然而，当你有意识地去做自我提升的课题的时候，你会在这个本能的前提下发挥出更大的能量，因为你的能力在瞬间得到了提升。本章将告诉大家一个自我提升的方式、方法，那就是从自我做起。

---

- ◎ 永远不要怀疑自己的能力 ..... 3
- ◎ 加强对自我个性的引导 ..... 6
- ◎ 提升自我心理素质 ..... 10
- ◎ 提升自我能力 ..... 15
- ◎ 激发潜在的动力 ..... 19



## 第二章 感受自我内在力量

---

每个人的奋斗历程都是不同的，都有自己取胜的资源 and 强项，同时也有自己的弱项，也许别人走的路你不一定能走得通，但别人走不通的路，你也可能走得很快很远。这就是提升自我品质所产生的力量。因此，不要担心未来路上的风风雨雨，要想成功，就要不断地提升自我品质，就要勇敢地、信心十足地对自己说：“我相信，我行，我一定行！”

---

- ◎ 不要给自己留退路 ..... 25
- ◎ 把压力转化为力量 ..... 28
- ◎ 做一个“原则性很强”的人 ..... 33
- ◎ 迎难而上，突出重围 ..... 39
- ◎ 战胜逆境 ..... 44
- ◎ 超越逆境 ..... 49
- ◎ 给自己留一分希望 ..... 53
- ◎ 果断决定让胜利手到擒来 ..... 57

### 第三章 让意志不可动摇

---

哪怕你有天赋、有金钱、有地位、有学识，如果你没有向着成功的目标前进的意志，你就很难获得大的成就。坚强的意志是获得事业成功的基石，没有坚韧的意志就没有最后的胜利，因此，任何时候我们都不能让意志在自己身上垮掉。

---

- ◎ 生命与意志 .....63
- ◎ 意志力能化腐朽为神奇 .....67
- ◎ 历练钢铁般的意志 .....71
- ◎ 钢铁般的意志 .....75
- ◎ 意志的力量 .....80
- ◎ 拥有坚强的意志 .....86
- ◎ 意志力不可动摇 .....91
- ◎ 不断磨炼你的意志力 .....95
- ◎ 意志和勇气 .....98
- ◎ 意志坚定就不怕失败 ..... 103



## 第四章 敢于冒险

---

在西点军人看来，冒险精神代表着一种积极的生活态度，只有敢于冒险，敢于尝试，敢于创新，才能成为一位现代生活的真正勇士。

是的，如果我们的祖先没有冒险和想象，没有勇于创新 and 敢于牺牲的精神，就没有人类的文明延续下来。

---

- ◎ 生命在于冒险 ..... 113
- ◎ 冒险是一种美德 ..... 119
- ◎ 永远保持冒险精神 ..... 125
- ◎ 冒险需要勇气 ..... 128
- ◎ 永远保持冒险精神 ..... 132
- ◎ 冒险是一种自我超越 ..... 137
- ◎ 接受困难，敢于冒险 ..... 141
- ◎ 冒险与机遇并存 ..... 143
- ◎ 勇于尝试，敢于冒险 ..... 148
- ◎ 敢于冒险，不怕失败 ..... 150
- ◎ 有冒险才有成功 ..... 153

## 第五章 敢于挑战一切

---

西点军校第一任校长、著名政治家和科学家乔纳森·威廉曾说：“不管你现在已经多么伟大，你依然需要不断地提升自己，如果一直停留在现有的水平上，你就会慢慢地倒退，已经戴在你头上的光环，也会逐渐失去它原有的光亮。”人要想成功，有所成就，就要拥有一颗进取的心，不断努力，勇于竞争，只有这样才能为自己开辟一条康庄大道。

---

- ◎ 以战胜一切挑战为目的 ..... 161
- ◎ 培养自己承受悲惨命运的能力 ..... 165
- ◎ 控制自己容易冲动的性格 ..... 169
- ◎ 合理地自我控制 ..... 173
- ◎ 主动培养刚毅果断的性格 ..... 178
- ◎ 挑战人生的极限 ..... 185
- ◎ “西点”本身就是强者的代名词 ..... 188
- ◎ 失败和成功只是一步之差 ..... 193
- ◎ 别怕处在竞争的氛围中 ..... 199



## 第六章 不断自我超越

---

人生的确是个漫长的过程。在这个过程中，只有不断提高，时刻都为自己充电，才能追赶上社会发展的脚步，才能在激烈的竞争中立于不败之地，才能使自己在社会上更好地生存下去。因为，不断地超越自我，持续地提升自我是每一个人的必然选择。

---

- ◎ 永远不要怀疑自己的能力 ..... 205
- ◎ 不要让虚荣心毁了自己 ..... 212
- ◎ 在逆境中崛起 ..... 216
- ◎ 走出自卑的圈子 ..... 220
- ◎ 能做第一就不做第二 ..... 226

附：麦克阿瑟《为子祈祷文》 ..... 233



# WEST POINT



## 第 1 章 从自我做起

自我提升是人们的一种本能，然而，当你有意识地去做自我提升的课题的时候，你会在这个本能的前提下发挥出更大的能量，因为你的能力在瞬间得到了提升。本章将告诉大家一个自我提升的方式、方法，那就是从自我做起。