

# 《高尔夫红宝书》

## 图书基本信息

书名：《高尔夫红宝书》

13位ISBN编号：9787561336762

10位ISBN编号：7561336764

出版时间：2006-11-1

出版社：陕西师范大学出版社

作者：(美)哈维·彭尼克,(美)巴德·施拉克

页数：288

译者：崔志强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

导言汤姆·凯特不管你是否意识到，你要读的这本书虽然算不上是世界上最重要的书，但肯定是最重要的高尔夫球教科书。如果你从来没有机会从哈维·彭尼克那儿学两招，你可能对我的说法不太以为然，但是在你享受阅读这本书的过程中你肯定能学到一些能够对你打球有所帮助的东西。这是自称“彭尼克先生之子”——哈维常年教授学生的结果。哈维给他身边的每一个人都带来无尽的快乐。他像穿旧了的牛仔服一样让人感到舒服熨贴，像小孩子一样质朴无华。他也是我所幸遇到的最聪明的人——不是获取书本知识上的聪明，而是为人处世上的聪明。他真正地了解他人，理解他人，热爱他人，人们也非常乐于和他相处。事实上我最喜欢的回忆是在雨天的冬日，没有人下场打球，大家都围在哈维身边，想要深入他的内心。哈维常常说，他之所以能够成为一个好老师的原因之一，是他比别的人有更多机会看到更多的学生打球。但是实际上有很多老师在学生身上花了无数时间，却没有得到哈维那样的成效。哈维的学生总是能够不断进步，与此同时作为老师的哈维也在不断进步。即使时至今日哈维的职业生涯已经到达如此成就，他还总是说每天都能学到新的东西。和如今总是强调高尔夫球只有一种挥杆方法的老师相比，哈维更注重每个学生的挥杆要适合他们自身的个性特点，这也是为什么很多伟大的球员愿意和哈维合作的原因，而对大部分高尔夫球老师来说能和这些球员中的一个合作已经是莫大的荣幸了。专门跑到奥斯丁来向哈维讨教的巡回赛选手简直数不胜数，从来没人能一个一个地全部列举清楚。应当说米奇·赖特、贝茜·劳尔斯、桑德拉·帕默、朱迪·金保尔、凯茜·惠特沃思、特里·迪尔、唐·马森加尔和里克·马森加尔是去得最勤的。鲍勃·陶斯基曾经说过：“对于我和本·科伦肖这样两个个性和运动能力迥异的球员来说，也只有哈维·彭尼克能够做到区别对待，让我们充分发挥各自优势一起取得成功。”但是哈维还不仅仅是一名职业老师的老师。他对业余球员也十分关注，看着初学者第一次能把球打飞起来，或者让差点是21的家伙学会了一招，都会使他兴奋不已。多年来奥斯丁乡村俱乐部的单差点球员比全国任何一家球场都多，这是因为得到哈维真传的学生都会取得进步。但是不要误以为哈维总是教给我们同样的东西或者总是用同样的方法教球。我从来没有见过他教一群人打球，反之，在他教课的时候他总是把站在一旁的旁观者赶走，以免他们学到不适用于他们的东西。在与本·科伦肖一起打球的30多年中，哈维从来不允许我看他给本上课的过程，当然他也不允许本看我的课。哈维还十分注意选择恰当的语言，我常常注意到，为了避免自己的答案被误解，对那些找不到合适的方式做当场解答的问题，他会深思熟虑直到第二天给出恰当的回答。我敢保证他最终的回答永远永远是积极的。哈维永远不会说“不要那样做”，而是使用“我们这样试试好吗”的说法。不论怎么说或者无论怎么做，我们现在的开球都不会像以前那样飞得很远，铁杆也不再干脆利落，过去一场球只需推击29杆而现在却要33杆、34杆。我们都从哈维那里学到的一样东西就是爱——对高尔夫球运动的爱和对与我们一起分享这项运动的人们的爱。哈维总是平等地对待每一个人，在他的眼里，把球打得满地乱滚的初学者和挥杆像天鹅绒般顺滑流畅的职业选手之间是没有区别的。只要是热爱高尔夫球的人，哈维就一定会尽其所能帮助他提高技艺，而且毫无疑问，他的努力一定能够在学生身上得到极大的体现。正如北卡罗莱纳州大学著名运动心理学专家迪克·库普所说的那样：“哈维用寓言般的方式教球。”我相信哈维肯定也曾经有过一位很好的老师。本·科伦肖在和一位来自得克萨斯西部的好友畅谈了很多关于哈维·彭尼克的故事之后，他十分感慨地说：“他可能是我知道的所有的人当中人生最为充实满足的人了。”我认为这是对哈维最恰如其分的评价。我的一位好朋友是一位出色的高尔夫球选手，曾经代表得克萨斯大学打球，他时常想起彭尼克先生，他说哈维的教学理念以及朴素的人生态度对他的人生观产生了很大的影响。如果我们能从哈维那里早点明白这些该多好啊……无论从任何一种形式上，高尔夫球都给了哈维满足感。在很早的时候哈维就对自己的人生职业有足够的认识，这就使得他的人生愈发充实和满足。我经常在猜想哈维到底是什么时候遇到老杰克·布尔克的，老布尔克先生可能是对得克萨斯早期高尔夫球运动（20世纪20年代）的发展产生深远影响的第一位职业选手。哈维曾经多次对我说，当时去布尔克先生家里希望成为高尔夫球教练的年轻人总是络绎不绝。布尔克来自费城，深受东海岸那些苏格兰移民的职业选手影响，他的教学风格扎实，注重基本功。我确信对哈维来说，最令他着迷的应当是斯图尔特·梅登的教学方法，梅登曾经是亚特兰大的鲍比·琼斯少年时期的教练。梅登在教课的时候使用的语言总是简单、直接，尽量避免使用专门术语——这也是哈维的特点之一。哈维也对我说过最好的高尔夫球教学书当数《鲍比·琼斯论高尔夫球》，这本书包含着琼斯和梅登在高尔夫球方面的天赋，并融入了大量的一般常识，琼斯出色的驾驭英语的语言能力也令人折服。这些人和那些乐于推动高尔夫球运动发展的人们对于哈维·彭尼

克的成长起到了重要作用。但是把伟大的教师和普通人区别开来的并不仅仅是高尔夫球知识，还有卓越的沟通艺术。在高尔夫球教师当中很少有这种才能，哈维却是一个例外，或许这种才能可能更多的是需要上天赋予吧？我知道在哈维花费他一生中大量时间教授高尔夫球的过程中，他不是注重对学生说什么，而是注重怎样说。他讲话的语气永远是柔和平缓的，他永远知道当我们打得很糟的时候心理是多么脆弱，所以他永远选择与命令语气正相反的语调。例如，哈维经常检查学生手上的茧子，如果发现学生手上有茧子，他会说：“让我们试试把手放在球杆上。”他的言下之意不是说用手“抓住”、“拧住”或者“卷住”球杆。“放”这个字十分生动，因为它可以避免在握杆时过于用力，从而更容易在挥杆时控制杆头。哈维总是在很多方面让我时常想起老汤姆·莫里斯，老汤姆是苏格兰圣安德鲁斯球场伟大的高尔夫球选手，曾经4次赢得英国公开赛的冠军。虽然老汤姆的教球能力不像哈维那么有名，但是他在向人们传授他的高尔夫球理念以及高尔夫球运动的传统时所充满的激情会令人深深感动。作为圣安德鲁斯高尔夫球场的名誉职业选手和管理人，他目睹了这项运动的诸多变化，这位值得敬爱的老人把他丰富漫长的人生奉献给所有不论水平高低、真心享受高尔夫球乐趣的人们。老汤姆聪明过人，待人平等，处事单纯，易于满足，只要身边有朋友，能够打球、谈球，他就会十分满足，老汤姆最常说的一句话就是“对我来说只要有上帝和高尔夫球就足够了”。对于认认真真对待高尔夫球的人来说，能够阅读哈维·彭尼克以助人为乐的人生该是多么令人高兴的事情啊。就高尔夫球的技术部分而言是很容易看懂的，因为它的叙述方式简单平实。但是我们这些有幸得到哈维言传身教的人更是被他所独有的彬彬有礼、谦和宽容和仁慈善良所深深感动。我从来没有听到过他对什么人高声讲话，他永远替他人着想，他有太多值得人尊重的品德。一言以蔽之：哈维·彭尼克代表了人生与高尔夫球的最高境界。贝茜·劳尔斯直到我1975年从高尔夫球比赛中退出之前，30多年来哈维·彭尼克是我唯一的高尔夫球老师。对我而言，哈维就像他的人生那样将高尔夫球简化为健全合理、不容置疑且值得为其鞠躬尽瘁的原则，而且他把这些原则以简单易懂、朴实无华、切合实际却又充满幽默的方式表达出来。他永远是逃避巡回赛中错综复杂的烦心事和各种感情创伤的避风港湾。去看望哈维会使我得到休养生息，重新注入灵感和活力，并能够再次正确地处理事情。他总是在我遇到问题的时候带我重新掌握能够形成良好挥杆的基本原理和方法。哈维的个性力量、道德修养、献身精神以及伟大的智慧也使我变得更强大、更聪明。有哈维做我的教练、我的导师、我的朋友，是我人生中得到的最大的恩惠之一。米奇·赖特能够在奥斯丁乡村俱乐部的练习场时常见到哈维·彭尼克，让他看看我的挥杆，或者看着他听他讲话，是我的一大快事。我总是被他简约实用的教学方法所打动。他主张正确的握杆方法是挥杆的决定性要素。通过让学生挥动各种各样的器具，例如长柄镰刀、末端拴上重球的锁链，他努力帮助自己的学生找到良好的挥杆感觉。他总是对学生因材施教，而不是千篇一律地用一个模子来塑造他们。他特别强调短杆的重要性，他的得意门生譬如本·科伦肖、汤姆·凯特和凯茜·惠特沃思当然都是个中高手。凯茜·惠特沃思哈维·彭尼克不仅是完美的俱乐部教练和职业教师，还是一个个性独特的人。他对唾手可得的报酬或公众名望了无兴趣。在最初的几次会面之后，他就没有再向我收取任何课时费。他曾经告诉我说，对他来说最大的回报就是能够帮助别人把球打得更好。在他每天的日常生活中所表现出的儒雅风度、正直诚实和高尚情操就像他的授课一样对我产生很大的影响。努力以他为榜样、快乐地生活真是一种奇特的体验，自从我决定成为一个职业教练起，这种感觉与日俱增。多年以来，哈维感动了很多，通过这本书以及有幸熟知他的人，他将感动更多的人，这是多么美妙的想法啊！玛丽·莉娜·福尔克我相信在帮助人们改善挥杆动作、更好地享受高尔夫球乐趣方面没有人能比哈维·彭尼克做得更多。我在这里不仅仅是指那些著名的高尔夫球选手（贝蒂·詹姆森、贝茜·劳尔斯、本·科伦肖等等），还有很多高差点的业余球员。每个得到哈维教诲的人都会学到很多的知识，对于他们自身的问题和解决之道也会有更深刻的理解。戴夫·玛尔在高尔夫球界有很多异乎寻常的人，我从事高尔夫球行业40余年，有幸认识了高尔夫球圈子里的很多人，当然其中有好人也有坏人。我非常荣幸地结识的一位非常特殊的人物就是哈维·彭尼克。在我认识的人当中，没有人比他更绅士，也没有人比他对高尔夫球运动和从事高尔夫球的人更热爱、更富于献身精神。我深信多年来与他有过接触的人都会被他的品格所感染。如果真的根据学生和学生的成果来评价一名老师，那么哈维·彭尼克不但站在了高尔夫球运动的顶端，而且也站在了高尔夫球人生的顶点。我爱哈维·彭尼克以及他这些年所主张的一切。拜伦·纳尔逊哈维·彭尼克是高尔夫球历史上伟大的老师之一，他帮助很多人提高了球技，包括我本人以及我介绍给他的千百个学生。哈维是一个好人，他和他的绝大多数学生都成了好朋友，我也永远把他当做我的挚友。

# 《高尔夫红宝书》

# 《高尔夫红宝书》

## 内容概要

史上最受欢迎、最畅销的高尔夫杰作，《纽约时报》经久不衰的畅销榜冠军，连续14年雄踞亚马逊网站高球类图书前十名，最伟大的高尔夫球传奇教练哈维·彭尼克60年心血之作。本书为中英文权威版。

世界高尔夫名人堂汤姆·凯特、本·科伦肖、拜伦·纳尔逊、凯茜·惠特沃思、米奇·赖特等人联名作序推荐，中国高尔夫球协会前秘书长崔志强倾力翻译。

来自最伟大的高尔夫球老师的经典高尔夫球智慧，对本书及哈维·彭尼克的评价。

我以上中也有自己的英雄。哈维·彭尼克就是我心目中的英雄。他给予了很多，能获得他的指引真是上天赐福。你们也知道还没有人比他更成功。哈维仍然活着，通过他著作中的文字长留人世。——凯茜·惠特沃思（男女冠军榜总排名第一，世界最有成就的高尔夫女选手，世界高尔夫名人堂成员）

不管你是否意识到，你要读的这本书虽然算不上是世界上最重要的书，但肯定是最重要的高尔夫球教科书。——汤姆·凯特（从高尔夫球场上赚取奖金最多的选手，世界高尔夫名人堂成员）

对于认认真真对待高尔夫球的人来说，能够阅读哈维·彭尼克以助人为乐的人生该是多么令人高兴的事情啊。他代表了人生与高尔夫球的最高境界。——本·科伦肖（世界公认第一推杆高手，世界高尔夫名人堂成员）

哈维·彭尼克是高尔夫球历史上最伟大的老师之一。我永远把他当做我的一位挚友。——拜伦·纳尔逊（高尔夫三巨头之一，世界高尔夫名人堂成员）

这本书里是哈维毕生经验的总结，字里行间充满了人生的智慧，当然还有对高尔夫球坦荡无私的挚爱。他是一个把毕生精力都奉献给高尔夫球的人。哈维留给世人的不仅仅是这本红宝书，更重要的是通过这本书，所呈现出的他对高尔夫运动的热爱。——崔志强（国家体育总局小球运动管理中心副主任，中国高尔夫球协会前秘书长）

90多年前，一个8岁的男孩跟着他的哥哥进入得克萨斯州奥斯丁乡村俱乐部当球童，从此与高尔夫结下了82年的传奇情缘。其间，他从一名小球童变成了全美最有名的高尔夫球教练。他乐于并擅长教授各个层次的高尔夫球手及爱好者。他和许多声名显赫的高尔夫球冠军亦师亦友，他们合作的时间几乎跨越一个世纪。就在去世的前一天，他还在指导高尔夫巨星本·科伦肖参加美国大师赛。

在做职业教练的60余年间，他把一生的教球心得都记录在一个红皮笔记本上，作为留给儿子的遗产，从未示人——哪怕是他最亲密的爱人和朋友。当他终于决定在1992年将之公布于众的时候，整个高尔夫世界都为之感动，为之振奋。

这个神秘的笔记本就是《高尔夫红宝书》，现已成为所有高尔夫球球员、教练和爱好者的必读书。它的作者就是世界最伟大的高尔夫球老师——哈维·彭尼克。他简化了其他高尔夫球教程中的专业术语，总结了高尔夫球的入门要领和制胜高招，阐述了儿童时期的高尔夫教育，并坦言高尔夫球所折射的关于人生的朴素智慧。

# 《高尔夫红宝书》

## 作者简介

哈维·彭尼克(Harvey Penick, 1905-1995)是美国著名的高尔夫球教练，1989年PGA年度最佳高尔夫球教师，他被众誉为世界最伟大的高尔夫球教师，2004年以终生成就跻身世界高尔夫名人堂。他8岁的时候在得克萨斯州奥斯丁乡村俱乐部当球童，从此开始了自己的高尔夫职业生涯。尽管他在得克萨斯大学做过30年的教练，和汤姆·凯特、本·科伦肖这样的名人有过亲密合作，但是他从来没有离开过合作了82年的奥斯丁俱乐部，他一直在那里工作直至1995年去世。

巴德·施拉克(Bud Shrake)是彭尼克畅销系列的合著者，此外，他还是一个剧作家、小说家和狂热的高尔夫球手。他现居得克萨斯州的奥斯丁。

崔志强，1961年出生，1982年毕业于河北师范大学体育系基础理论专业，1985年率领中国第一支高尔夫球队赴日本研修高尔夫球，主修高尔夫球俱乐部管理和经营、竞赛管理，1988年学成回国，1990年任北京亚运会高尔夫球项目副裁判长，1991年调入中国高尔夫球协会，1993年至2005年12月任中国高尔夫球协会秘书长。现任国家体育总局小球运动管理中心副主任，同济大学高尔夫球商学院客座教授和河北体育学院客座教授。

# 《高尔夫红宝书》

## 书籍目录

译者的话/10 导言/14 我的红宝书/20 高尔夫球之药/25 问题是什么？/25 抬头/26 手的位置/26 三支最重要的球杆/26 握杆/27 摆动杆头/32 手持球杆/32 最容易的课程/33 看手相/34 从小开始/35 每个球都要打进洞/37 从球洞周边学起/38 需要帮助吗？/40 右肘/41 锁死目标/41 不可大意/43 如何帮你减掉5杆/43 消除疑虑/46 试挥杆/47 平均水平高尔夫球员/49 怎样知道你的目标方向/50 年长者们/51 左脚踵/55 倒旋/56 加重球杆/57 关于球场管理的提示/58 翻腕动作/60 向球洞区全挥杆击球/60 容易的沙坑/61 沙坑击球/63 不要放松/64 积极的思考/65 心理学/67 头留在球的后面/69 陡直向下击球/71 催眠术/74 慢动作练习/75 在球上涂粉/76 球的位置/77 挥摆水桶/78 长柄镰刀/79 两脚的位置/79 转身动作/80 即时的谦逊/81 格言/82 理想的完美挥杆/84 治标先治本/85 最漂亮的挥杆动作/86 击向目标/87 魔法动作/88 如何进行全挥杆练习/88 快速热身法/90 切击/91 推击/92 可怕的4英尺推击/96 闪磕球/98 我为什么决定做老师/100 站位/100 非常糟糕的坏习惯/102 第一次见面的学生/102 竞争/103 孩子和车子/105 妻子海伦讲的故事/105 学习/107 我的人生中的几位女性/107 我的人生中的几位男性/119 性别/130 练习的规则/131 约翰·布雷德姆斯/131 左曲和右曲/137 奇怪的处罚/139 距离/139 长与短/140 最佳着装/141 我最好的孩子们/142 切击或劈起？/143 飞出视线/145 顺势动作/145 失之毫厘，差以千里/146 高尔夫球员的诗/148 准备大赛/150 上坡和下坡/151 在风中打球/152 泰坦尼克·汤普森/153 花样击球/155 球童/158 我的高尔夫球人生/160

## 章节摘录

我的红宝书 一位老教练曾经告诉我说，所谓创新不是刻意去讲一些以前从没有讲过的话，而是讲你所知道的必须要讲的事实。60多年前，我开始把我想到的和注意到的一些事情记录在笔记本上，并称之为我的“红宝书”。很久以来除了我儿子廷斯利之外我从来没有允许别人读过我的红宝书。当然，我太太海伦如果想读的话肯定是可以读了的，但是她像球童一样一生陪伴着我走来，对高尔夫球的事情听得已经够多的了。我的想法是把我的这本红宝书传给廷斯利，他现在在奥斯丁乡村俱乐部担任主教练。廷斯利是1973年被任命担任这个职务的，当时我是在这个位置上做了50年之后以荣誉主教练的头衔退休。只要有这本红宝书里的知识作参考，即使我离开人世后无论发生什么事，廷斯利也能够很容易依靠教授高尔夫球过上很好的生活。廷斯利自身就是个出色的老师，多年来也为这本书提出了很多真知灼见。我的笔记记录在一本红色的“Scribbletex”笔记本上，而且只有这一本，我总是把它锁在文件包里。大多数的俱乐部会员和曾经得到我帮助的球员都知道我的红宝书。要说把我所学到的那些重要的高尔夫球原理都写在里面似乎篇幅还不够大，但是这本书的内容还在逐渐增加。很多人要求读这本书，但是就连汤姆·凯特、本·科伦肖、贝茜·劳尔斯、凯茜·惠特沃思、贝蒂·詹姆森、桑德拉·帕默抑或其他什么人，我都没有让他们如愿以偿，尽管我是那么爱他们。如果说我的红宝书有什么特别之处的话，并不是其中有什么前所未有的奥秘，而是记录了经过时间验证的打高尔夫球的道理。我曾经看到有些读物上说高尔夫球的挥杆动作一般情况下应当是如何做才有效，这一点我实在是不敢苟同。但是无论是对初学者、中级水平的球员、高手或者小孩子，我的红宝书中所记录的都是经过尝试并且取得成功的经验。去年春天的一个早晨，在奥斯丁乡村俱乐部走廊附近树下的草地上，当时我正坐在高尔夫球车上，我的护士彭妮为我驾驶着球车。彭妮是个耐心细致的年轻女士，在我感觉不错可以出来走走的时候她就会从几个街区以外的家中带我到球场转转。每次出来我不会在外面停留超过一两个小时，一周也不会超过三四次，因为我可不想让会员们把我当成不愿离去的鬼魂。我也不想在我们那些俱乐部教练教球的时候干扰他们，我可以看到杰克逊·布拉德利在练习场上教球，有时我也会想提点儿建议什么的，但是我从来都不会那样做。但是，当我的老朋友——曾经是历史上巡回赛奖金王的汤姆·凯特——走到我的球车旁让我看看他的推击的时候，我是从来都不会拒绝的。汤姆几乎是有些害羞地问我一些问题，似乎担心我是否还有足够的气力支撑自己。事实上他的要求真的使我心花怒放、高兴异常。我经常在夜里盯着天花板，想着汤姆在巡回赛上征战的电视画面，祈祷他能来看我。只要汤姆需要，我会打破我从未在周末去俱乐部的规矩，像在星期四、星期五一样在星期六和星期天让彭妮开着球车送我到练习球洞区旁去见汤姆。我宁愿看汤姆练习推杆甚于吃彭妮强制我吃的午饭，尽管我知道这样会惹恼彭妮。或者我可以坐在树荫下的高尔夫球车上，享受扑面而来的习习春风，眺望我们美丽的高尔夫球场起伏的葱青翠绿和远处奥斯丁湖碧水的粼粼波光，这是我所知道的这个世界上一个美好而宁静的地方。年轻的职业巡回赛选手辛迪·菲格-库里尔会停下脚步跟我打招呼，最后会鼓足勇气问我可不可以看看她的推杆击球是不是有问题。我当然可以，对我来说，帮助像辛迪这样的年轻新秀和造就汤姆那样的著名英雄一样都可以使我获得无尽的快乐。在头天晚上，正在打常青巡回赛的唐·马森加尔打电话到我家里，要我为他解答在长距离推击中遇到的问题，因为电话听不太清楚，只好由海伦大声喊着两边传话，帮着唐调整了他的握杆。我的老朋友本·科伦肖曾经赢得美国名人赛的冠军，他和汤姆·凯特一起长大，他们是我在镇对面的老奥斯丁乡村俱乐部教球的时候带的一群男孩之中的两个。早些时候，本带着太太和女儿顺路来我家看望我和海伦。本是历史上最伟大的高尔夫球球手之一，一个天生的高手。在他还是小孩子的时候，我生怕他学会什么错误的东西，因此不让他过多练球。本自己的球场是本和他的合作伙伴一起设计的，在巴尔顿溪乡村俱乐部，距离我家大约10分钟的车程。当本顺路来看望我，坐在沙发上和我聊天，或者在参加比赛的过程中打电话给我时，我都会非常高兴。本告辞后没多久门铃又响了。来访者是我们俱乐部的会员吉尔·奎肯戴尔，跟他一起来的是空军准将罗宾·奥尔茨先生。他们走进客厅，问我能不能就这样坐在地毯上的轮椅里给将军讲讲课。他们报名参加一个比赛，而将军只打过屈指可数的几次球。我能教他们吗？就在这个客厅？只用半个小时？奥尔茨将军是个快活善良的男人，宽胸阔背，肌肉发达，在西点军校时他是橄榄球明星。他的肌肉强健有力，正如鲍比·琼斯讲的那样，这种肌肉可以轻松折断铁棒，但对高尔夫球挥杆却毫无用处。我教将军采用强势握杆的方法，挥杆幅度要很小，使用从腰部到腰部的挥杆动作，也就是上挥杆的顶点和结束动作的顶点都以手在腰部的位置为好。这个家伙过于发达的肌肉使他很难做



出完整的全挥杆，而即便是小幅度的短挥杆也足以把球打出很远，即使他在比赛中不能突破百杆大关，但像模像样地打下一场球来还是没有问题的。会员和将军离开后，海伦和彭妮开始责备我，说我不能把自己搞得筋疲力尽，疲惫不堪。他们提醒我说在本来访之前还曾有一名希望进入得克萨斯大学队的姑娘来到我家里，讨论她的进步情况，我足足跟她讲了1个多小时。的确，傍晚时分我就已经有些累了，但是我的头脑却十分激动，我的心情很兴奋，因为我是在教球。没有什么能比教球给我更多的快乐。一位来自巴黎的女性为了回到法国后能和丈夫一起打球拜到我的门下，当从来没有摸过球杆的女士在我的循循善诱下终于把球打飞起来的时候，我感受到的快乐和目睹我有幸认识的那些优秀球员的进步所感受到的喜悦是完全一样的。当一个资质平平的学生在我指导下打出一流的击球的时候，我会说：“我希望你能感受到和我一样多的喜悦。”如果能够对别人有所帮助，我就会兴奋得手臂长满丘疹一样奇痒难耐，而且脖子上会有刺痛感战栗不已。每次当我发现对挥杆、站位或者心理方面确实有所帮助的成功的方法，我就会把它们写在我的红宝书里。偶尔我也会写一些对我熟悉的冠军选手的印象，从沃尔特·哈根、鲍比·琼斯、本·霍根、拜伦·纳尔逊、山姆·施尼德到杰克·尼克劳斯、阿诺德·帕默，以及凯特·科伦肖，还有劳尔斯、惠特沃思、詹姆森、米奇·赖特、桑德拉·帕默等等很多卓越的高尔夫球选手。我喜欢用形象的比喻、寓言和隐喻的办法教球，把如何正确击球的种子种在学生的心里。如果这些做法能够成功的话，毫无疑问我也会把它们记在红宝书里。在我做高尔夫球教师的漫长生涯里，很多职业作家都来问我能不能为我写一本关于如何打高尔夫球的书。我总是很有礼貌地拒绝，这是因为我从来没有认为我自己是那方面的天才，我只不过是高尔夫球行业中的一个卑微的学生和教师而已。我学习的目的不是为了在公众面前推销自己，我对金钱也从来没有兴趣。我只想把我学到的东西与我的学生分享，最后把这些知识传授给我的儿子廷斯利和我的女儿凯瑟琳。但是就在我刚刚提到的这个温暖春日的早晨，松鼠在我的球车车轮周边的草地上嬉戏，羽毛闪闪发亮的黑色拟八哥在我头顶的树枝上跳来跳去，我坐在那里忽然觉得自己是不是有些太自私了？把我常年积累起来的知识深藏不露可能是个错误，或许我应当把自己87年人生经历和美好的职业生涯中学到的东西奉献给所有的人，这份礼物不是用来供我私自收藏的。作家巴德·施拉克住在俱乐部附近的山坡上，就在这个特别的早晨，他来到树下探望我。彭妮从我的球车上走下来，把自己的座位让给巴德，我们闲聊了几分钟，谈到他的兄弟布鲁斯。在我担任得克萨斯大学高尔夫球教练的33年间，布鲁斯曾经是我的学生。然后我终于忍不住了。“我想给你看一些东西，除了廷斯利之外，我还从来没有给别人看过。”我说。我打开了我的文件包把我的红宝书递给他。我问他能否帮助我把这些资料整理后出版。巴德走进高尔夫专卖店把廷斯利带到我的球车前。我问廷斯利是否同意我们应当和更多的人一起分享我们这本书，而不是仅限于我们两个人。廷斯利咧开大嘴笑得十分灿烂。“我一直在等待并期望着您说这句话。”他说。于是就在那个早晨，我们在树下打开了我的红宝书。高尔夫球之药 当我要你服用阿司匹林的时候，请不要把整瓶药片全吞下去。在高尔夫球的挥杆过程中，细微的变化就会带来极大的不同。开始过分纠缠于已经带来成功的细微变化是人的天性，所以你会尽其所能去改善更多的东西，而不久你却将再次陷入迷茫和困惑。上课并不是要取代练习，而是为了让练习变得更加有效。问题是什么？在教球或学球的过程中，要知道挥杆出了什么问题，首先要确定是挥杆动作本身有毛病还是在球杆杆面冲击球的时候杆面角度有问题。抬头 抬头是人们用来为糟糕击球辩解的最大借口。在你抬头之前，导致击球失误的错误已经发生了。当我对学生说眼睛盯住球的时候，通常我是为了让他脑子里有这种意识，而且这种意识对他没有任何好处。实际上我知道的人当中只有三四名高水平选手说他们真的能够在击球的瞬间看着球，就连本·霍根也对我讲过在他“下挥杆的某个方位”，球就已经从他的视线中消失了。手的位置 除1号木杆以外，我觉得使用任何球杆击球的时候两手位于左大腿内侧比较好。在打1号木杆的时候手的位置应当在拉链的部位，在做击球准备的时候即使手的位置稍稍在球的后面一点也没有关系，这样对上挥杆动作有好处。三支最重要的球杆 时尚洒脱又博学多识的高尔夫球作家赫伯特·沃伦·温德来俱乐部找我，他让我按顺序说出我心中高尔夫球包里面最重要的3支球杆。我说：“推杆、1号木杆和特殊铁杆。”赫伯特告诉我说他也问过本·霍根同样的问题，本的答案是：“1号木杆、推杆和特殊铁杆。”我的推理是，通常在一轮的打球过程中你使用1号木杆的次数是14次，但是在同一天内，你使用推杆的次数大概是23至25次，其中还不包含可以给“OK”的推击数。5英尺的推击算1杆，270码远的一次开球也算1杆，但是推击可能对你的成绩影响要更大一些。从心理角度而言，1号木杆是非常重要的。如果你从发球台开出漂亮的好球，会使你信心倍增。另一方面，

## 《高尔夫红宝书》

如果你几次都把球打进了树林，你的信心就会动摇。但是没有什么比推击入洞对心理的影响更大了。击球入洞会使你的信心高涨、斗志昂扬，而且还会打击对手的情绪。推击好的球员可以跟任何人匹敌，推击差的球员不是任何人的对手。树林里到处都是大力开球手。

# 《高尔夫红宝书》

## 媒体关注与评论

不管你是否意识到，你要读的这本书虽然算不上是世界上最重要的书，但肯定是最重要的高尔夫球教科书。——汤姆·凯特 从高尔夫球场上赚取奖金最多的选手 世界高尔夫名人堂成员  
我心目中也有自己的英雄。哈维·彭尼克就是我心目中的英雄。他给予了我很多，能获得他的指引真是上天赐福。你们也知道还没有人比他更成功。哈维仍然活着，通过他著作中的文字长留人世。  
——凯茜·惠特沃思 男女冠军榜总排名第一 世界最有成就的高尔夫女选手 世界高尔夫名人堂成员  
对于认认真真对待高尔夫球的人来说，能够阅读哈维·彭尼克助人为乐的人生该是多么令人高兴的事情啊。他代表了人生与高尔夫球的最高境界。——本·科伦肖 世界公认第一推杆高手 世界高尔夫名人堂成员  
哈维·彭尼克是高尔夫球历史上最伟大的老师之一。我永远把他当做我的一位挚友。——拜伦·纳尔逊 高尔夫三巨头之一 世界高尔夫名人堂成员 能够在奥斯丁乡村俱乐部的练习场时常见到哈维·彭尼克，让他看看我的挥杆，或者看着他听他讲话，是我的一大快事。我总是被他简约实用的教学方法所打动。——米奇·赖特 一生夺冠82次，LPGA历史上排名第二 世界高尔夫名人堂成员  
这本书里是哈维毕生经验的总结，字里行间充满了人生的智慧，当然还有对高尔夫球坦荡无私的挚爱。他是一个把毕生精力都奉献给高尔夫球的人。哈维留给世人的不仅仅是这本红宝书，更重要的是通过这本书，所呈现出的他对高尔夫运动的热爱。——崔志强 中国高尔夫球协会前秘书长、副主席 现任北京泛华新兴体育发展有限公司董事长

# 《高尔夫红宝书》

## 编辑推荐

《高尔夫红宝书》姜文、孙楠、何平、程军联名推荐！这是来自全球最伟大的高尔夫球老师的智慧，教你更好地打球，更好地生活！史上最受欢迎、最畅销的高尔夫杰作！《纽约时报》经久不衰的畅销榜冠军连续19年。最伟大的高尔夫球传奇教练哈维·彭尼克60年心血之作！

# 《高尔夫红宝书》

精彩短评

## 章节试读

### 1、《高尔夫红宝书》的笔记-all

这本书明明卖48好吧

前部分是中文翻译过来，后部分是英文

2b青年必备

### 2、《高尔夫红宝书》的笔记-第1页

# 《高尔夫红宝书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)