

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

## 图书基本信息

书名：《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

13位ISBN编号：9787550223943

10位ISBN编号：7550223947

出版时间：2014-3

出版社：北京联合出版公司

作者：[美] 菲尔·杰克逊,[美] 休·迪里汉提

页数：320

译者：傅婧瑛

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)

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

## 内容概要

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自述》

## 作者简介

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自述》

## 书籍目录

- 第1章 有爱的圆环
- 第2章 杰克逊法则
- 第3章 里德
- 第4章 求索
- 第5章 与牛共舞
- 第6章 勇士精神
- 第7章 倾听未知
- 第8章 一次有关个性的考问
- 第9章 苦乐参半的胜利
- 第10章 变动中的世界
- 第11章 篮球诗篇
- 第12章 “大虫”变身
- 第13章 谢幕演出
- 第14章 同一呼吸，同一想法
- 第15章 八道之攻
- 第16章 无为的乐趣
- 第17章 1——2——3，湖人！
- 第18章 有关愤怒的智慧
- 第19章 砍柴，挑水
- 第20章 命运之子
- 第21章 解脱
- 第22章 比赛结束了
- 致 谢
- 读后记 心灵的释放

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

## 精彩短评

- 1、了解n多历史的知识
- 2、不如《终极赛季》那般洒脱，但是也很不错，充满对唠嗑的批评，鲨鱼fans表示很欣慰。
- 3、出于对禅师的好奇看的，早就听说他有一套特别的管理明星球员的方式，不过感觉还是只可意会不可言传啊
- 4、伯乐与千里马的故事，到底是伯乐优秀还是千里马成就了伯乐，不得而知了
- 5、忽忽悠悠就冠啦
- 6、“大扫把”从球员时代扫到了教练时代，“禅师”，扫地僧？
- 7、无为而治投射在特定的一群人身上，我可以更好地理解。
- 8、不只是一本篮球书，涉及的禅宗神道其实万事皆适用之。能和当时最伟大的两个篮球运动员相处，并且领导之创造纪录的人真的不会是泛泛之辈，总有人说禅师如果没有乔丹，没有OK也不过是个二流教练，我看并非如此。反过来说，可能找个一流教练也有可能一样的阵容达到冠军，但是三连冠？就不好说了呢。既然已经有传奇摆在面前了，不要嘲讽轻蔑，虚心学习罢~冥想让人专注，但是可能刚刚开始所以效果未显吧。老徐最后所谓的“用钱所能买到的最好的球队”，不知道他看完勇士的比赛再回头看自己这句话，会不会有不一样的想法~
- 9、书里面更多的事他对人生的一中感悟
- 10、冠军教练的传奇，篮球王朝的缔造，公牛球迷必看！
- 11、这本书讲述了肯德基如何从运动员到教练，如何驯服了乔丹和科比，得到了13个戒指。并且里面还介绍了一些不为人知的小细节，会让公牛和湖人球迷大呼过瘾。
- 12、禅师的带队秘籍，有很多关于科比和乔丹的内容，对于团队精神果然理解超人！
- 13、挑水 砍柴
- 14、其实是一部有史依据的成功学书籍，禅师有其独特的东方哲学思维，旁人太难模仿，但不失为一部蛮诚意的作品
- 15、禅师 德高望重 年轻时的疯狂
- 16、神棍“禅师”
- 17、相当不错的一本自传，叙述平实不浮夸，菲尔的团队管理理念阐述的比较到位，满含禅意。同时，两个王朝，11枚戒指，期间球队的辉煌和付出的艰辛努力，以及各种球员历史的爆料、多处历史细节也是让人看得过瘾。
- 18、和大部分职业运动员不同的是，菲尔的书让我感觉并不是代写出来的，很多内容都是真材实料的东西，虽然有些事情会用自己的语言来诱导读者观点，但是很多东西都是我们在媒体上无法知道的。对于喜欢nba的球迷来说是珍宝。
- 19、美式禅意管理学之篮球版 附带小八卦
- 20、优秀的教练不仅要懂得如何布置战术，如何训练球员，更要对球员进行管理，如何使他们团结起来达到目标是最为重要的
- 21、禅师
- 22、开头燃爆，兄弟之爱和戒指的含义真心蛮戳，后面就是一本正经胡说八道，翻到4章弃了。不过TT想要夹带私货和鸡汤的意图挺明显，果然挑书最直观反映内心嘛[doge face]。麻子看这个，没啥坏处吧 ~~~ 喜欢篮球应该会蛮感兴趣的最好连鸡汤也忘喝了？
- 23、很有意思，从另一个角度了解篮球这项运动，各种媒体都喜欢宣传报道球员的能力作用，对比赛的作用，可是禅师从教练乃至更大的概念看待球队的成长变化。道德经，禅，各种宗教哲学理念，对于管理别人，更重要的是自我管理有很强的借鉴性，让人受益匪浅。
- 24、那几年的nba总是那么经典，如今又有多少能记得住的故事
- 25、13爷的控制欲太强，这也是小巴斯不请他回来的原因，赢球一起狂，输了一起扛，11年被横扫后再也没有起来。但球迷还在。
- 26、成功没有侥幸，不是简单的抱大腿+拴狗冠
- 13爷的人生很精彩
- 禅对歪果仁的精神世界影响很大，乔布斯也是，后面好好了解
- 27、看看

## 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

28、啦啦啦

29、管理学大师

30、书中主要讲了禅师的经历以及禅师的东方哲学和禅宗思想。感觉禅师的管理艺术强调球员自己解决问题，自我管理，这是更高一层级的境界。但不是每个球员都是乔丹，皮蓬，科尔……而且禅师的杀手锏并不是三角进攻，而是团队凝聚力，这也是禅师系在联盟战绩不佳的原因吧

31、当故事的主角由遥远的乔帮主变成我所见证的科大侠时，胸中豪气漫溢。相比可以出现在镜头前的平铺直叙和赛报，我还是想看到更多的奇人趣事，更丰富的心理描写。可惜禅师并没有交代太多

32、有故事，也有禅师自己的管理理论，有收获的一本书。

33、这不是篮球书籍 这是禅宗，哲学书

34、只是为Kobe，但是看到最后，一切都结束了，湖人结束了，2011年后，湖人就只是苦苦挣扎于季后赛门外的落魄球队，哪里还有那时候的气象呢。一鼓作气，再而衰，三而竭。湖人已衰落，以后会兴起，也不干前面的事儿了。

35、禅师还是这么神神叨叨，科比还是这么让人讨厌。虽然在尼克斯总经理任上被人黑成翔，但能拿到11枚戒指不会只是因为会抱超级巨星的大腿，没有人能随随便便成功

36、激励大师，你可以质疑他的执教水平，但是他的确是最成功的冠军教练。

37、公牛第一个三连冠时期,菲尔杰克逊在管理上的一些做法给了很多启发，后面几章其实都差不多。

38、虽然有些地方写的有些乱，但是还是值得一看的。改变了……我之前对禅师的看法……还是有点干货的，把自身对禅意的理解，真正融入到了篮球和生活中去了，这真是挺厉害的。

39、杰出的管理大师。

40、Zen Master: The Soul of Basketball, Team and Success

41、其实这是一本讲佛学和领导力的书

42、因材施教。对乔丹的点到即止。对顽皮童的费心劳神。对飞蓬的开导。用心理学的知识去指导一个球队的心理，在没有打比赛的时候带球员去体验不同的生活，去市政府听参议员的演讲，去海边烧烤。对骄傲不逊的科比的指导和妥协。始终坚持一个团队完美配合才可以有的胜利。一代宗师，就此成功。

43、故事性不强

44、作为科黑我也必须得承认、相比乔帮主、并不完美的蜗壳的生涯才是更加难以复制的那一个、

45、1、主教练是一个人，但教练组是一个团队，主教练负责定一个方向，让教练组其他人干自己擅长的事。

2、主教练有很大一部分工作是激励队员，管理团队，让团队具有凝聚力。

3、你得想办法让队员听你的话，愿意为你打球。

46、首先说说这本书的封面，我很喜欢封面上的菲尔杰克逊，因为他看起来很睿智。也许这就是博览群书所带来的效果吧。

我主要看了这本书里面的加粗黑体字。有很多加粗黑体的内容我都做了笔记，有的不是很理解的内容用波浪线划起来，有的理解的用直线划了起来。

47、跟着禅师回忆了好多当年看NBA的片段，幕前幕后发生的故事依稀可见。有空再把当年的经典战例拿出来看看，青春的回忆啊。另外，看完这本书对禅道和冥想产生了兴趣，回头试试。

48、类似于心灵鸡汤书籍最大的缺陷是没有配图 应该加入大量的照片 会让这本书的价值大大提高

49、20160712 对篮球不了解里面的人名看得头晕，但是还是能感觉出各个队员包括作者一路走来的心路历程。领导的作用是团结队员，让他们发挥自己的能力，然后融合一起。

50、想从书中了解到更多的八卦秘闻，结果很失望，都是些广为人知的。禅师虽然没少强调“三角进攻”，但他从来不是个战术大师，他最大的能力是就搞团结。

# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第6章 勇士精神

拉科塔人相信万事万物间都存在着内在的、必然的联系，所以在他们看来，万物都是神圣的，甚至连敌人都是神圣的，这就是拉科塔人从不想征服其他部落的原因，他们更在意的是，展现自己的勇气。

### 2、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第50页

每一个人都需要“回到当下”。很多事情，之所以不成功，绝不是方法错了，而是做决定的不是当下之我，而是过去之我，或者未来之我。我们需要通过冥想回到当下，去找到当下的我。就如过河，不论用什么样的工具过河，一定先要找对过河的人！

### 3、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第17章

被人信任，是比被人喜爱更大的赞誉。

### 4、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第195页

当我开始执教公牛队时，球队已经开始逐渐转变为一只“同一思想”的球队。但这种做法在湖人队球员中却没有得到太热烈的反响。

他们有不只一个敌人，而且在我看来，他们面对的最大麻烦，还是他们身处的环境氛围。

那时候大多数未来的NBA球员还只是中学生。在他们的成长环境中，自我中心主义的观念在社会中不断得到强化。随着他们年龄逆光增长并且不断取得成功，他们身边会聚集大批的经纪人、广告商、跟班和阿谀奉承的人。

这些人会不断告诉他们，他们就是“真命天子”。而球员们很快就会对这些说法深信不疑。

更重要的是，在洛杉矶，懂得自我推销的人会得到更多关注。

湖人所到之处，不管是超级明星还是普通球员，他们都会得到英雄般的礼遇。人们会为他们提供数不清的诱人机会，让他们沉浸在自己的光环之中。

### 5、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-篮球场上最大的秘密

杰克逊用他学到的宗教禅意，释放了乔丹、释放了罗德曼、释放了奥尼尔，也释放了科比----把他们从狭窄的“小我”中释放出来。

用毛主席的话说，禅师是一个能够把精神变物质、物质再变精神的懂哲学的教练。

他发现了篮球场上最大的秘密：球员的内心，才是羁绊他们高飞的绳索。

### 6、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第221页

奥尼尔和科比性格截然不同。

高尼尔是个大方而又喜欢找乐子的家伙，比起赢得得分王这种荣誉，他更在一的士yon高效化逗别人开心。他不能理解的是，为什么科比什么事情都想搞得那么严肃。

## 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

相反，科比是一个冷静而内向的人，有时候讽刺别人时会毫不留情。即便比奥尼尔年轻6岁，科比看上去确实那个更老成、更成熟的人。

不过我觉得，人们很容易把科比的世故和对事物高度关注误读为成熟。至少在我看来，有很多方面，他还需要继续成长。

由于天性所致，科比必然会选择一条最艰难的路。

### 7、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第312页

篮球不是一个人的运动,尽管有时候媒体会把比赛包装成这种概念.从这个意义上说,它也不是五个人的比赛.这是一项复杂的运动,包括在任何时间里发生的任何在篮筐外触碰篮球的动作,观众的喧闹,对手眼中一闪而过的怒火,还有自己脑中的各种杂念.

不要试图看清物质世界.你看到的一切都因你而不同.我会用自己的办法观察,我能看到自己,能看到我看到的一切.我不是自己所能看到的物质的自己.当你理解自己,理解万物,你就找到真正属于自己的路.

### 8、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第183页

.....我知道这个过程不会轻松,但当一段全新的旅程展现在我面前时,我很坦然.即使痛苦,放手让过去离开也是必然的,这是通往转变的必经之路.....

### 9、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第7章 倾听未知

最深的秘密，往往藏在最不可能的地方。那些不相信魔法的人，永远也找不到它。

### 10、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第50页

一个人只有敢于面对真实的自己,才可能自我改变.越清晰的认识真实的自己,越容易改变.在人的事业乃至整个人生而言,许多人活在抱怨,针扎与阴郁之中,很大比原因是,不愿意面对失败的自己.当你把失败的真实原因错误的安置在周遭世界的时候,其实你距离成功会越来越远!

### 11、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第17章 湖人

在我接过湖人教鞭后，我认为球员相互之间只有建立起足够的信任，并且愿意投身于比自身更重要的事业中，我们才能完成伟大的成就。

### 12、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-因为运用冥想，我受到了不少教练的嘲讽

因为运用冥想，我受到了不少教练的嘲讽。大学教练迪恩·史密斯和鲍勃·奈特在一次观看湖人比赛的时候问我：“菲尔，你和你的队员赛前在黑屋子里手拉手，这是真的吗？”我能做的就是大笑。尽管静心的冥想来源于佛教，但这却是最简单的让烦躁的大脑平静下来并且专注于当下的方法。对篮球运动员来说，这点尤其有用，他们经常要在巨大的压力下，在分秒之间做出决定。我还发现，当我让球员们安静地坐在一起，用相同的节奏呼吸时，他们不用开口便能联系在一起，而且效果也远比说出来的话更好。同一呼吸，等于同一思考。佛教另一个影响我的地方在于它的开放性和自由。铃木俊隆禅师把人的观念比作草场上的牛，如果你把牛关在狭窄的牛圈里，它会变得紧张沮丧，还会开始吃邻居的草。但假如你给它一片更大的场地，它便会很满足，逃脱的可能性也就变小。对我来说，比

## 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

起从小根深蒂固的那种严格受控的思考方式，这种管理思维的方式让人耳目一新。我也发现，铃木禅师的隐喻还可以运用到管理球队上。如果你在球员身上施加了太多限制，他们会花大量时间反抗整个体系。和我们所有人一样，球员的生活需要某些条条框框的约束，但他们也需要足够的空间表达自己的创造性。否则，他们就会像那头被关起来的牛一样。在对中国名著《道德经》的新版改编中，对于老子的领导方式，斯蒂芬·米切尔给出了一个有趣的解读方式：我有三个可传授的理念：简洁、耐心、怜悯。这三个是最伟大的财富。行动和思考要简单，回归本真。对朋友和敌人都要耐心，依势而动。对自己充满怜悯，你便与万事万物和谐共存。这三种财富都是我执教不可或缺的部分，但怜悯之心却是其中最重要的。在西方社会，我们总认为怜悯是仁爱的一种形式，但我却认同老子对于怜悯的观点。对一切充满怜悯，不只针对每个个体，才是打破人类隔阂的关键。老子则是用另一种方式看待这个问题。他认为，过于争强好胜，会在精神上让人处于崩溃。善为士者不武，善战者不怒，是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天之极。

### 13、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第1页

印第安人的文化中，圆环所聚合的力量有着十分重要的意义，整个部族领地都被视为具有相互联系着的圆环集合。他们的帐篷是圆形的，篝火也是圆形的，村庄以及整个领地本身，都是一环套着一环，没有起点，亦没有终点。

\*\*\*

但体育吸引大多数人的地方，不是那些充斥在广播中的无休止的战术讨论，而是我称之为“运动的精神本质”的东西。

\*\*\*

在NBA有一个非常通行的惯例，当对方球队打出6比0的进攻高潮后，你就叫一个暂停。让我的教练组感到不安的是，在这种时候我总是让比赛继续进行，这样球员们就不得不自己寻求解决办法。这样不仅能加强球队的团结，还能增强迈克尔·乔丹所说的球队整体的“思考能力”。

\*\*\*

有一名球员，我对他尤其严厉，那就是湖人的前锋卢克·沃顿。“我知道有朝一日你想成为教练，我觉得这很好，但执教并非只有乐趣，只是比赛。有时候不管你是多好的人，你都得做个浑蛋。如果你总想被人喜欢，那你就做不了教练。”

\*\*\*

有时候我会坐下来思考，有时候我只是坐下来。

\*\*\*

在印第安文化里，他会被称为“黑幽卡”，意思是“倒着走路的人”。黑幽卡还被称为小丑，他不仅倒着走路，倒着骑马，还会穿女人的衣服惹人大笑。当气氛紧张时，罗德曼总有办法让所有人放松下来。

\*\*\*

菲尔送给奥尼尔一本关于佛祖的书，奥尼尔几周后提交了一份读书报告。他的观点可以总结为：“这本书讲的是一个年轻人的故事，他有权、有钱、有女人，但他为追求神圣的生活放弃了这一切。”这本书讲的是一个年轻人的故事，他有权、有钱、有女人（这点跟我很像），但他为追求神圣的生活放弃这一切（这点跟我就没那么像了）。

\*\*\*

《奥勃洛摩夫》是一本俄罗斯小说，书里讲述了一个缺乏意志力的年轻人整天浑浑噩噩，每天的大部分时间他只是躺在床上。

\*\*\*

事实上，在我第一年执教湖人时，奥尼尔开始把我称为他的“白人父亲”。

\*\*\*

不过在球队大巴准备驶离停车场时，奥尼尔看见一群国王球迷正在咒骂球队。奥尼尔决定留给他们一个体面的告别礼，一个萨克拉门托式的告别，于是他脱下了裤子。我们队里的一个人将当时的情形称为“月圆之夜的混乱”。

\*\*\*

## 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

一个更有效的办法是，尽可能熟悉愤怒对自己精神和身体产生的影响，这样你就能将愤怒潜在的能量转化成更有价值的东西。

一个未能表达的愤怒会给一段关系带来一道无论多少微笑都无法弥合的伤痕。这是秘密，是谎言。一个富有同情心的回答，则能让这段关系继续存在下去。

\*\*\*

当已故湖人解说奇克·赫恩认为比赛胜负已分时，他经常会用一种特别的说法。“比赛已经在冰箱里了，房门关上了，灯关掉了，鸡蛋开始凉了，奶油变硬了，而果冻开始跳舞了。”

### 14、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第22页

牛被关进圈子,因为紧张,它最倾向于逃跑,如果把它放置于大草原上,它更乐于呆在原地.

### 15、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第1页

《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》读书笔记PPT  
源文件下载链接，请戳：<http://pan.baidu.com/s/1hqejuyK>

本读书笔记由微博@容易4910 制作。  
系列图书笔记分享在微博@读书笔记PPT。

### 16、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-乔丹和皮蓬的转变

乔丹更喜欢寻找自己得分的机会，而皮蓬保持了传球为主的球风。让皮蓬打控球后卫，负责组织进攻，把乔丹解放出来，同时皮蓬也会注意给所有队友平等的机会。

突然间，一个全新而又更团结的集体，开始形成了。

蓝球的灵魂是团队合作。打造一支象部落一样团结的球队，这就是禅师创造的奇迹。

球员联合在一起时，产生的那种强烈的兄弟情，能够产生一股巨大的力量，扫清一切对于失败的恐惧。而这正是公牛即将学到的宝贵经验。

### 17、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第13章 谢幕演出

乔丹的最后18.8秒，最后一投，最完美的结局。  
那个18.8秒好象变慢了一样，一切都象慢动作一样。  
乔丹的脑海中闪现出一条清晰的赢球线路。他不愧为史上最伟大的篮球运动员。

### 18、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第177页

.....火苗在黑暗中跳动,我永远忘不了安静地坐在一起看着火焰慢慢熄灭时,我们感受到了那种强烈的亲密感.我们之间的纽带在那一刻达到了最强.....

### 19、《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》的笔记-第18章 八道之攻

这支湖人还有很多要学习的东西，但他们能在这么短的时间里，就从一支“以我为中心”的第三阶段球队变为“以我们为中心”的第四阶段球队，这让我非常感动。尽管很慢，但湖人还是培养出了在逆境中奋起反击的信心，我接触到了他们中的很多人从来没有体验过的内心强大的力量。他们直面了自己的心魔，而且毫不退缩。



# 《11枚戒指：禅师菲尔·杰克逊自传》

## 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)