

# 《林书豪》

## 图书基本信息

书名：《林书豪》

13位ISBN编号：9787801037138

10位ISBN编号：7801037138

出版时间：2012-7

出版社：商务印书馆国际有限公司

作者：清远

页数：194

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

2012年4月6日，美国《时代》周刊正式公布了“2012年度全世界最有影响力人物百强榜”，在这份星光熠熠的名单里闪耀着这些响亮的名字：美国总统奥巴马、美国国务卿希拉里、德国总理默克尔、以色列总理内塔尼亚胡、“股神”巴菲特、苹果公司首席执行官库克……但是，位列榜首的则是NBA华裔球星林书豪！NBA的历史上，从来没有过一个亚裔后卫能制造如此的轰动效应。林书豪的名字在2012年新春伊始，出现在不同类型的新闻报道和电视节目中。一个怀揣篮球梦想的年轻人，在经历了别人看不见的苦难和救赎后，站在了一个令世人赞叹的位置。一时间，“林书豪”三个字成为了现实版“灰姑娘”的代名词。他的一夜成名让全世界震惊。被全球媒体疯狂追捧，“林来疯”让所有人的心都沸腾了起来！事实上，在大紫大红之前，23岁的林书豪远比同龄人更早地品尝过挫败、厄运的辛酸：少年时因身体素质被认定无法打好球；高中毕业后被最中意的学校斯坦福大学拒收；在哈佛大学因亚裔身份屡被歧视嘲讽；狼狈落选NBA选秀大会；被四度下放至NBA发展联盟；被勇士队裁员、被火箭队裁员、两个赛季辗转四支球队；与纽约尼克斯队签下无保障合同……然而，林书豪却凭借自身的运动天赋、强悍的个人实力、阿甘般的不懈努力和坚韧执著，向着梦想不断前行，最终印证了《阿甘正传》电影中的那句话“奇迹，每天都在发生……”。他用实际行动告诉我们厚积薄发的道理，时刻准备的人、坚韧勤奋的人总能得到上天的眷顾。林书豪的成功被奥巴马称赞是“一个伟大的励志故事”，他的传奇崛起是“天天向上”的必然结果。有人将林书豪与美国总统奥巴马相比，如果说奥巴马是“美国偶像”在政界的最成功范例，那么林书豪的成功则可以被形容为“篮球场上的奥巴马”。林书豪的成功早已超越了篮球本身。从他书写的热爱、梦想、坎坷、坚持、奋斗、成功的精彩剧本里，我们一定能看到自己的身影。全球著名财经杂志《福布斯》就曾撰文，总结了林书豪的成功给我们带来的10大启示：相信自己，哪怕被放弃；抓住机遇；家人永远是你坚实的后盾；找到合适的体系；不要忽视你身边的高手；做第一个自己而不是下一个谁；保持谦虚；让身边的人变得更好；相信命运的眷顾；时刻准备着。无论你是谁什么肤色、什么种族，只要你勇敢、正直、严于律己、积极向上，就有可能打破“魔咒”，获得成功。林书豪只有一个，但林书豪成功的精神却适合千千万万追梦的人。梦想没有界限，成功可以复制，只要你朝着梦想，一直向上，向上！

# 《林书豪》

## 内容概要

《林书豪:向上!向上!》讲述黄皮肤、黑眼睛的华裔小伙林书豪，正在不断创造着属于他的一个又一个奇迹，连美国总统奥巴马都忍不住盛赞“林的崛起是个伟大的励志故事”。他的一夜成名让全世界震惊，被全球媒体疯狂追捧，“林来疯”让所有人的心都沸腾了起来！林书豪是通过努力实现梦想的典范，是全世界年轻人积极向上的榜样。《林书豪:向上!向上!》超越体育领域，为你揭秘林书豪缔造NBA奇迹的动力来源，全面解读惊世天才林书豪的成功传奇。告诉所有心中有梦想、有追求的读者，传奇崛起是天天向上的必然结果，他的成功你也可以复制！

# 《林书豪》

## 作者简介

清远  
资深的体育类作家。曾多次现场观看林书豪成名前后的重要比赛，是NBA的忠实球迷和林书豪的铁杆粉丝。

## 书籍目录

### 第一章 有梦想，一切皆有可能

豪小子：我有一个篮球梦  
父母的支持与鼓励，让梦想照进现实  
哈佛不是理想，篮球才是 A 计划  
成名之前，还在睡沙发  
三度易主数次下放，“林疯狂”越挫越勇  
从替补球员到全明星，上演现实版“灰姑娘”  
超越偶像乔丹，让科比当背景  
梦想在哪里，成功就在哪里  
励志帝：活着就要改变世界  
“零输豪”的成功与梦想，每个人都可以复制

### 第二章 Up to you，给自己定好位

即使没人相信，你仍要相信自己  
忠于自己比实现梦想更重要  
谁说黄皮肤不会打篮球？  
像超级巨星一样绝杀，尽显强大霸气  
勇敢无惧，与强者对抗  
不模仿他人，我就是我！  
火了，还做淡定哥

### 第三章 豪气冲天源于雄厚实力

传奇崛起是天天向上的必然结果  
对待不公正待遇，用实力将“不平”填平  
奇迹源于一万个小时的训练  
坚持，不到最后一秒决不放弃  
保持专注，打造核心竞争力  
球商高超，大块头更有大智慧  
用实力反击，征服每一个人  
成功没有捷径，勤劳才是王道  
全面发展，更易成功突破

### 第四章 让内心强大，坐热冷板凳

爆发源于内心的强大  
学会正面思考，感谢折磨你的人  
耐住寂寞，把“冷板凳”坐热  
从输球中学习，敢于承担责任  
看淡褒贬，满场嘘声也不怕  
为虔诚信仰而打球  
追求心灵的安宁  
学会解压，绕开“压力山大”  
宽容之后更轻松  
学会感恩，与爱同行

### 第五章 给我一个机会，还你无数灌篮

从“跑龙套”到“领衔主演”  
只因一次机会  
书豪生涯蜕变，源于“伯乐”提拔  
球星绝非凭空诞生  
垃圾时间，也不要错失良机

要反弹，先设法让自己增值

绝对的“大心脏”球员

豪哥定律，独门秘笈

知己知彼，打爆全场

## 第六章 抱怨环境，不如改变自己

身体矮瘦弱？吃上去

叛逆青春，提升自己

对那些诱惑要视而不见

不改变，就出局

对手越狠，我就越“疯”

场均6次失误小子

扬长避短，弥补短板

转变心态，享受乐趣

## 第七章 “抢分奇兵”，并非一个人去拼杀

征服你的教头，成就英雄传说

注重团队精神，让对手胆寒

保持谦逊、低调，是一种大智慧

主动融入团队，赢取信任

做强大的“领头狼”

好成绩要与身边的人共享

与团队核心人物和谐共事

激发士气，让团队能量最大化

## 第八章 “新秀墙”前，挑战无处不在

树大招风，对手“重点照顾”

撞上“新秀墙”，挑战不断

疲劳作战，伤病来袭

诱惑当前，不迷失自己

适者生存，不惧学习

“林疯狂”时代将结束？

林书豪，“传奇”在路上

## 附录

书豪趣闻

他们眼中的林书豪

## 章节摘录

版权页：插图：林书豪的梦想，故事太过传奇，所有的一切，都满足好莱坞塑造“美国梦”的元素：不断的挫折，他人的轻视，逆境中坚守，悬崖边机会来临，一鸣惊人。林书豪和姚明用他们在NBA掀起的热潮，证明了亚洲人也可以用不同于非洲裔美国人和欧洲人的风格与打法，成为NBA的一流控卫、一流中锋。他们已经实现的梦想，激发起亿万亚洲青少年的篮球梦。虽然并非每个人都能梦想成真，但是追梦的过程已然是非常好的享受。选秀落选，菜鸟赛季被裁，辗转多支球队，睡队友沙发的“底薪临时工”，主力受伤偶然首发，大放异彩带队连胜，面对科比38分准绝杀，获NBA周最佳，亮相全明星新秀赛……一夜之间，林书豪竟然成了纽约尼克斯的“救世主”；他的照片登上了美国所有主流媒体的首页；他是继乔丹、科比、詹姆斯之后第四位在麦迪逊花园球馆享受全场“MVP”呼声的球员。经历了好莱坞励志大片似的一个月。林书豪已经成为全球皆知的“林疯狂”。林书豪于2003年至2006年在帕洛阿托高中就读，曾协助校队夺得过加州二级篮球锦标赛冠军并当选年度最佳运动员。他热爱打篮球，但一开始却并不被篮球名校看好。斯坦福大学和加州大学洛杉矶分校并不相信亚裔后卫能够和跑跳能力较强的非洲裔后卫抗衡。他心有不甘地去了篮球C级水平的哈佛大学，率领一群同样默默无闻的队友，用团队篮球的打法，使哈佛大学64年来首次打入全美大学生篮球联赛的64强决赛圈，成为美国大学篮球史上的一大新闻。林书豪回忆说：“在我成长的过程中，我母亲的一些朋友会说，让我打篮球是浪费时间。母亲虽然受到批评，但还是支持我，因为她看到我打篮球时很快乐，她希望我快乐，所以支持我所做的事情。有意思的是，我进入哈佛后，那些过去批评我母亲的朋友反而来问她，他们的孩子应该做什么运动才能进入哈佛。”美国总统奥巴马称，林书豪的故事是一个传奇，超越了这项运动本身。美国前总统老布什和克林顿也曾称赞姚明为典范。从姚明到林书豪，他们都用自己的言行，潜移默化地塑造着中国人和海外华人的崭新形象。林书豪以自己的风格给中国孩子上了一堂“为梦想而活”的伟大课程。他鼓励中国孩子能独自站立起来，勇敢追逐属于自己的梦想。他说：“不管孩子们是否愿意打篮球，或者喜欢别的什么，我认为追随梦想而努力才是最重要的，所以，希望我能对他们(中国孩子们)有一些启示和鼓舞的作用。”个人的成长离不开家庭的支持。林书豪的成功还得益于父母的宽容和开明。与一般家长不同，林书豪的父母支持他的兴趣爱好，允许他做自己最愿意做的事。正是有了这样的空间，才使他在遭遇逆境时少有来自家庭和亲友的压力，能够坚持自己的梦想。1977年，林书豪的父亲林继明从台湾赴美国攻读博士学位。父亲酷爱看NBA，这直接影响了孩子。他的3个儿子相继出生，每个孩子长到5岁时，就参加一周三练的疯狂特训。林父自有一套道理：“从小培养孩子养成运动习惯很重要。第一，运动可以让小朋友身体健康；第二，有运动的刺激，孩子吃得多吃得会长得高；第三，因为想要找时间运动，所以学习课业就会更认真；第四，既要忙着运动又要兼顾课业，当然就没有时间学坏啦！”他用各种方法培养孩子们对篮球的兴趣，并制定了严格的家庭训练制度：每周训练3次，每次90分钟，风雨无阻。每天一放学，孩子们会迅速完成家庭作业，然后从晚上8点半开始与父亲一起训练，项目包括基础技术训练以及2对2的对抗赛。林继明告诉孩子们：成功来自于扎实的基础。孩子们不再满足于90分钟的训练课，经常一打就是数小时，直到筋疲力尽。5岁时，林书豪就开始接触篮球了。后来他被带到一个基督教青年会参加儿童篮球联赛。不过，他并非与篮球一见钟情。那个赛季，他有一半比赛是站在球场中央吮吸大拇指。于是，母亲不再去看他打球了。林书豪恳请母亲重新回到场边。母亲告诉儿子只要改变态度，她就会去助阵。他当即就表态，“我会拼命，努力去得分”，母亲真的去了，而他也创下儿童比赛规则下所能达到的最高纪录。从此之后，他正式在篮球路上起飞了。整个孩提时代，林书豪完成家庭作业后就和父亲一起泡在基督教青年会的篮球场上。他们会在一起训练，打单挑比赛。“很多亚裔家庭对学业看得太重了。但我觉得，能与孩子们一起玩耍同样很棒。我很享受这一天伦之乐。”林继明说。父母还专门为林书豪请了篮球教练。孩子们只要把书念好，怎么打球都可以。如果成绩退步，打球的时间也自然缩短。林书豪的母亲吴信信的确可以称得上是一位“虎妈”，她要求孩子们首先要把书读好，然后才可以打球。林妈希望儿子不要走职业体育这条路，希望书豪将来能成为一名医生，还强迫他学了几年钢琴。好在父亲对篮球疯狂地热爱，并且做到了尊重孩子的选择。最重要的是，在培养起孩子对篮球的兴趣后，林继明做到了风雨无阻的坚持。当儿子逐渐将篮球当成自己奋斗的目标时，林继明更给了他充分的鼓励，让他每天喝大量的牛奶，每餐都佐以牛肉。虽然林继明的身高只有1.67米，但儿子林书豪却幸运地长到了1.91米。

# 《林书豪》



# 《林书豪》

## 媒体关注与评论

所有的男孩子都想成为林书豪，所有的女孩子都想和他约会。连那些成年人，也都像疯了一样为他着迷。——《纽约时报》 也许我们不能复制林书豪的成功，但是他的努力、他的梦想却是每个人都可以复制的。——《人民日报》 林书豪的崛起是一个伟大的励志故事，这甚至已超越了体育本身的意义。深受感动！——美国总统奥巴马

林的故事是一个非常正面、非常积极向上的故事。这个故事让所有人都感到兴奋。——美国“美女政客”莎拉·佩林 如果你是体育迷，你一定会为林书豪的故事而疯狂。给他一个机会，还你无数爆发！——NBA 全明星替补球员纳什

林很厉害，中国篮球的未来就是要像林这样什么都不怕，咄咄逼人，气势汹汹。希望林能早日超越我，超越我的 45 分。——球星·马布里 我从林书豪身上看到和听到的是，他每时每刻都在感谢。他在追逐自己的梦想。他的态度是平和的，但他的身上充满着力量。这种力量并不是某种暴力或者有侵略性的力量，而是更像海洋的一种平静安宁之力。永远都不要低估他身上的力量。——前 NBA 火箭队队员姚明 我要哭了，林书豪，我们的梦想都在他身上成真了！太感动了！——中国歌星潘玮柏

## 《林书豪》

### 编辑推荐

《林书豪:向上!向上!》编著者清远。从板凳球员到豪气冲天，揭秘“林疯狂”向上人生路，从哈佛高才生到NBA全明星，从默默无闻的板凳球员到豪气冲天的“林疯狂”。他的成功被奥巴马称赞是个“伟大的励志故事”，他的向上人生路是一部好莱坞式的励志大片，在中国打球的马布里，在美国打球的林书豪，他们都是拼搏向上的好榜样。《林书豪:向上!向上!》超越体育领域，送给每一位追求梦想、积极向上的年轻人。如果你不是林粉丝，读完《林书豪:向上!向上!》，你一定会爱上NBA！爱上林书豪！如果你是林粉丝，读完《林书豪:向上!向上!》，你一定会因林书豪而更疯狂！更向上！

## 精彩短评

- 1、书的内容不好，一开始还以为是自传体的！
- 2、这本书讲述了林书豪从小时候到现在所发生的事，还教了大家人生的启示，和自己以后的道路应该怎么走。这本书还说了林爸怎么样支持儿子，怎么样教儿子等。这本书适合所有人看，我推荐这本书。
- 3、适合大人孩子看，书的装订什么的都不错
- 4、我的偶像啊，很励志，好看
- 5、送给外甥的，他收到书第一时间告诉我，非常喜欢！
- 6、非常励志的一本书，文字、图片精美，全家都喜欢看，希望儿子向他多多学习！
- 7、这是非常好的励志书，尤其适合青少年阅读，会深受启发的。。
- 8、非常详细的介绍，能让人真正了解什么是林疯狂.....
- 9、送来的书是破的！！！是在当当买的最差的书！
- 10、很漂亮很精美的一本书，我是林书豪的粉丝，这本书讲述了林书豪的奋斗历程，给了我很大的鼓舞。每个成功者的光环背后，都有着鲜为人知的艰辛和汗水，感谢这本书为我们呈现了那些动人的故事。我们支持他，不论他最近有没有比赛，不论他正处于高潮还是低谷，就算全世界人都在追捧欧洲杯，林书豪仍旧是我不变的精神偶像！
- 11、儿子点名要的书，但还没看。我在购买时，同时买了勒布朗 詹姆斯的自传，儿子现在在看那本，爱不释手。
- 12、哈哈，有的梦想
- 13、偶是林帅的超级粉丝哎，去书店买其他书，偶然看到写偶像的书，好几个版本，都认真翻看了下，其他几本都是密密麻麻的字，逐一讲林书豪的故事。但是偶独爱这本，彩色印刷，好多图，漂亮啊！文笔也不错啊！纸张也超舒服！回头\*\*当一查，怎么那些纯文字的版本好评如潮？不晓得好在哪里呢呀？凌乱。。。
- 偶还是选择了偶在书店里看上的这本，嗯，坚持自己。
- 向林帅致敬！偶也要好好学习！天天向上！哦耶！！
- 14、翻起来感觉图文不错，林书豪起薪已经约500万美元啦！他很多方面都给人励志的作用：相信凭自己的能力能取得成功；对自己的比赛很认真，很努力；人们的怀疑和质问，却一直激励着他；不骄傲自大，但对成功充满信心；还在不断成长，将会变得越来越好！
- 15、书第二天就收到了。我不是林疯狂的粉丝，但觉得他的故事对每个人都有启发。赶紧打开，彩色印的非常漂亮，故事很全面，也生动，成功的背后原来有那么多辛酸和忍耐。对林书豪、以及其他成功者的经历的点评，让人很受鼓舞。超喜欢他的这句语录：不管你喜欢什么，都要努力去做、做到最好，不一定只是篮球。而且你要去追逐梦想，不要别人告诉你能或者不能！
- 16、可以的。质量也不错,只是内容都差不多.因为喜欢他才买
- 17、跟林丹的差不多，但没这么好看
- 18、林书豪是个奇迹，但是我觉得他的成功跟父母的教育和引导有很大的关系，父母陪伴他们用了无价的时间，所以收获巨大，值得很多中国的拼命挣钱的家长学习
- 19、书一般般 感觉有很多错别字

## 章节试读

### 1、《林书豪》的笔记-第4页

父母的支持与鼓励，让梦想照进现实

# 《林书豪》

## 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)