

<<姚明给青少年的10个忠告>>

图书基本信息

书名：<<姚明给青少年的10个忠告>>

13位ISBN编号：9787802510678

10位ISBN编号：7802510678

出版时间：2008-7

出版时间：金城出版社

作者：赵文明

页数：225

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;姚明给青少年的10个忠告&gt;&gt;

## 前言

在中国篮球和体育史上，姚明无疑是最耀眼和影响力最大的人物之一。

他不仅成为许多华人崇拜的偶像，更征服了世界体坛。

这个在中国和全世界都响当当的明星人物，不但在中国有大批拥戴者，更有为数不少的外国人为之倾倒。

姚明为什么那么受人喜爱，引人关注，姚明何以取得这么大的成功，许多不明内情的人也许将这主要归功于天分，甚至是机遇。

天分和机遇固然十分重要，但成功最重要的还是靠个人的努力和奋斗，靠自身的优秀品质和美德，如果没有这些品质，没有不懈努力，再优秀的天才也会没落。

姚明成功的原因和实质应该归结于一种精神力量，一种内心对成功的激情和渴望，一种不懈拼搏自我奋斗的内在驱动力。

应该明白的是，姚明不是从天而降的英雄，他的成功靠的不仅仅是天赋异秉，更主要的是靠他自己的勤奋、智慧和坚韧。

姚明不仅有永不言败的竞技精神，还能够勤学苦练狠下工夫；他不仅有谦恭好学诙谐优雅的性格与风度，还用情专一洁身自好；他不仅仅是一个明星，更多是他代表着中国人在世界上的形象。

他的一举一动都牵动着中国人的心，我们关心、爱护的不仅是一个NBA的明星，我们的内心里更多的把他看做“中国人”的一个缩影。

可以说，姚明的许多品质都是杰出中国人优秀品质的集中体现，更是青少年学习的榜样。

许多年轻人都期待自己在所喜爱的领域里成为下一个“姚明”，更有无数家长也希望姚明的意志品质和成功经验为自己的孩子指明前进的方向。

从姚明的发展历程中，我们能看出他取得今天成就的不易，也更能体味姚明成功给我们带来的启示。

姚明的身高，在世界篮坛不算第一，在NBA也远排不到最高，但印象中姚明却永远是NBA的第一高度，这种高度不完全是身高，主要还是球技。

姚明的身高是出类拔萃的，姚明的球技在NBA也数得上一流，有如此的身高，却能有已成为招牌动作的篮下的小勾手、华丽的上海舞步般的篮下转身、不需起跳的定点投篮、令对手望而却步的盖帽、巧妙莫测的传球，哪一个动作都体现了美与力的完美结合。

从某种意义上说，这是个奇迹。

大家其实只看到了姚明的身高，但却没有看到他的劣势，姚明两肩略窄，胯骨宽大，这直接影响了他的篮下对抗能力和转身时的灵活性；此外，姚明的臂长其实短于身高许多，这让他篮下争夺篮板球时常常处于劣势。

再有，姚明的跟腱短，这直接影响了他的弹跳力，这种的狭长脚型并不利于奔跑，因为双脚非常容易疲劳，也容易受伤，在CBA，在NBA，姚明就经历了无数次伤病甚至骨折。

但这些都阻挡不了姚明的进步，艰苦的努力和刻苦的锻炼让他成为NBA第一中锋。

体能教练法尔松曾经对姚明说：你怎样对待你的身体，你的身体就怎样对待你。

姚明把这句话当成了座右铭，把每天的力量训练、体能训练变成了一种习惯，就像吃饭一样。

即使受伤他也如此。

在2006—2007赛季，姚明受到了伤病困扰。

那时姚明脚趾伤势严重，必须进行手术。

在手术后恢复的长达40天的时间里，姚明并没有天天躺在病床上。

他仔细地观看了大量比赛录像，观看自己在比赛中得到球的位置、处理球的方式、对方来夹击自己的时机选择和自己进攻和防守的手段。

通过录像观察；他发现在接球时被夹击时容易失误，于是开始接受教练为他专门设计的接网球训练。

教练把50个网球放在一个筐里，一个接一个投掷给他，不能移动的姚明坐在椅子上，去努力把投来的球接住。

在开始的两三天里，姚明能接住的球相当少，但到了后期，他能在50个球里接住45个左右。

## <<姚明给青少年的10个忠告>>

当姚明复出之后，他的失误率明显降低，打出了最惊人的冲击波。

姚明的这些精神和品质无疑是每个青少年都应该学习的，也正是许多现代年轻人最为缺少的。

也正是基于此，中国篮球协会才发出“学习姚明的职业体育精神”的号召。

姚明带给我们的无疑是一笔宝贵的精神财富。

姚明的成功除了他的刻苦努力矢志不渝的精神外，无疑还得益于他做事先做人的成功哲学，以及与人为善、低调谦虚的处世哲学。

谦虚是美德，即使在把谦虚看做虚伪或无能的国家，姚明也没有放弃他的谦虚。

一场球贡献了41分，他也没有给人盛气凌人、不可一世的感觉；在奥尼尔面前取得绝对优势，他也没有炫耀自己，而是看到对方的优点并夸赞对方。

美国媒体都说他是NBA的第一中锋，他只是回答我会做得更好。

这样的例子太多了。

东方人谦虚儒雅的性格在他身上得到了完美的体现，所以才会有人说，他是中国文化传播的使者，这样的美名十分恰当。

成功者与失败者，其实只在一念之差，只隔一步之遥，只要稍微审视一下自己，就会发现其实成功也不是没有捷径可走。

我们不妨看看姚明的成长故事，听听姚明的告诫，一定会有所感悟：是什么导致了你的失败？

是什么让你自暴自弃？

也许我们在身高上永远也达不到2.26米，但我们每个人都有自己的优势和强项，学习姚明的精神，领悟姚明的成功历程，相信每一位年轻人都能成为一个像姚明一样成功的人。

姚明的成功是他智慧、意志的胜利，同时又是他人人生信条和做人哲学的胜利。

本书选取了姚明最有代表性的故事，结合姚明成长、奋斗、成功的实践经验，加以具体剖析、阐释。

可以说，本书是在总结姚明成功经历的基础上，给青少年最真诚、最有效的忠告。

本书共分为10章，从矢志不渝的追求目标、自信的态度、平和的心态、超强的自制力、永不言败的职业精神等多个角度出发，涵盖了姚明做人做事的智慧。

在一个各种偶像泛滥的年代，我想不如提倡以姚明这样身心健康，喜欢自己的工作，具备很强的职业精神并取得了成就，赢得了荣誉和别人的尊重的人做偶像。

本书通过对姚明经历中的真实事例的阐述，力图将姚明成功中的最闪耀、最精妙的部分展现给读者。

希望本书能成为每个渴望成功的年轻人的良师益友，能成为每个正在成长的青少年不可多得的励志读物，并帮助每位朋友到达成功和梦想的彼岸。

## <<姚明给青少年的10个忠告>>

### 内容概要

姚明成功的原因和实质应该归结于一种精神力量，一种内心对成功的激情和渴望，一种不懈拼搏自我奋斗的内在驱动力。

姚明不是从天而降的英雄，他的成功靠的不仅仅是天赋异秉，更主要的是他自己的勤奋、智慧和坚韧。

姚明不仅有永不言败的竞技精神，还能够勤学苦练狠下工夫；他不仅有谦恭好学诙谐优雅的性格与风度，还用情专一洁身自好；他不仅仅是一个明星，更多的是他代表着中国人在世界上的形象。

学习姚明的永不言弃，像姚明那样成功！

学习姚明的为人处世，像姚明那样谦和！

学习姚明的勤奋坚韧，像姚明那样拼搏！

学习姚明的职业精神，像姚明那样敬业！

## <<姚明给青少年的10个忠告>>

### 书籍目录

忠告1 “我要品尝冠军的味道”——设定目标当志存高远矢志不渝 确立目标是成功的一半 目标要切合实际 让目标随你一起成长 敢于行动才会有希望 执著是实现目标的助力忠告2 “任何人都能成功”——无论何时都要相信自己 一股神奇的力量 任何人都能成功 激发自信的潜力 自信源于准备 自信但不自满忠告3 “汗水会带来收获”——做好任何事都需要勤学苦练狠下工夫 光有理想并不够 热忱是行动的动力源 天才来自勤奋 每一刻都不能放松 路是一步步走出来的 再苦也要忍得住忠告4 “压力把我向前推”——保持良好的心态 生活中永远有许多东西需要适应 心态决定自己的未来 培养积极心态 没有绝望的处境,只有绝望的人 在逆境中找到出路 激活生命动力忠告5 “能控制住自己的人才会胜利”——不懂得自我克制的人永远是个小角色 毁掉你的人往往是自己 专心去做一件事 别着急吃你的棉花糖 任性做事难成事 顽强的意志是到达人生顶点的阶梯 毅力是前进的动力 善于控制自己,才能控制别人忠告6 “学无止境”——成功离不开不断的学习 学习是生存发展的根本 学以致用 兴趣是最好的老师 善于总结经验 要具有创新的精神 要有忧患意识 在逆境中积累忠告7 “跌倒了就要爬起来”——成功者都具备永不言败的精神 失败只是你自己的感觉 不要为打翻的牛奶哭泣 爬起来要比跌倒多一次 挫折也是成功的组成部分 乐观是克服失败的良方 再坚持一下忠告8 “生命中,你必须去经历一切”——勇于挑战不退缩 敢于冒险,勇于尝试 懦弱注定无能 退一步,你会离目标越远 拼搏了才无悔人生 不去尝试永远没有机会 勇于去闯才有出路 不断自我超越忠告9 “一个机会,改变一生”——抓住生命中最重要的机会忠告10 “做事先做人”——只有先做好人,才能打好球附录 姚明个人简介 个人荣誉 成长经历和战绩 他人评说后记

## &lt;&lt;姚明给青少年的10个忠告&gt;&gt;

## 章节摘录

姚明十几岁就进入了国家队，到2008年在NBA也征战了5年之久，他走过的路并不平坦，但他通过刻苦的努力，战胜了一个又一个困难，翻越了一座又一座高山，脚趾的伤痛他没有倒下，脸上的伤疤没有让他退缩，一次一次的伤病让他变得越来越坚强。

他这种为了心中目标不懈努力不畏艰险的精神令人敬佩。

正是这种永不言败的精神，让他登上了NBA巅峰。

虽然还没有取得过NBA总冠军，但相信他已将这一宏伟目标纳入胸中。

有远大的目标，一定会有伟大的成就，不论条件和客观环境如何变化，相信志存高远者定能鹏程万里，姚明的成功正印证了这一点。

从一个青涩少年到一位全球知名的体育巨星，姚明所取得的成就无人能够否认。

姚明何以取得今天这样的成就？

有人说是姚明的天赋，也有人说是姚明运气好。

在有些人眼里，天才、运气、机会、智慧和态度是人们取得成功的关键因素。

实事求是地讲，上面这些在人生的征程中的确很重要。

但是，仅具备一些或者所有这些因素，而没有一个明确的目标，并不能保证我们取得最后的成功。

综观历史，我们可以发现：那些取得辉煌成就的人都有一个共同的特征，那就是他们都有着明确的目标，有着不屈不挠、坚持到底、不达目标不罢休的精神。

姚明同样如此。

在2002年之前，八一队是CBA(Chinese Basketball Association，中国篮球协会)中国职业篮球联赛的绝对霸主，它的地位无人能够撼动。

八一队的中锋王治郅在少年姚明的眼中更如同一个伟大的图腾，是姚明期望能够达到的目标和境界。

1997年的第八届全国运动会上，上海队与八一队遭遇了。

上海队羽翼刚刚开始生长，根本无法与强大的八一王朝抗衡。

在阿的江、刘玉栋、王治郅疾风骤雨般的快攻反击面前，上海队只能俯首称臣。

但姚明却闪现了极大的亮点。

姚明拿下13分，并且结结实实地扇了王治郅两个大帽。

这一战为姚明自信的快速提升和心理成长奠定了基础。

经过两年的磨炼，在CBA1999—2000赛季中，上海队终于打进了最后的总决赛。

然而与八一队的实力还是相差一截，最后只能屈居亚军。

但在CBA2000—2001赛季事情已经有了变化。

这一赛季的第一场比赛，上海东方队迎战八一火箭队。

结果上海东方队还是输了，但比分却是前所未有地接近。

很长时间，八一火箭队与其他各队的差距是20分。

上海东方队的水平逐步提高，与八一火箭队的差距也缩小到了20分。

上海队在慢慢地追赶着八一队。

2000—2001CBA赛季的尾声，姚明告诉每个人，上海东方队会赢得来年的冠军。

CBA的赛事仍在继续着，姚明带着他坚定的信念迎来了CBA2001—2002赛季。

2002年4月20日，CBA的比赛进入到了最关键的阶段。

八一队的“中投王”刘玉栋举起双臂，一个三分球应声入网，122：121，八一队领先1分，总决赛第四战只剩7.9秒。

李秋平教练急叫暂停。

一番布阵之后，比赛重新开始。

上海队的大卫·本沃在右侧圈顶拿到球，但面前已经有八一队的陈可在盯防，他将球传到底线的姚明手中，遭到两人夹击的姚明强行出手，但球弹筐而出。

本沃补篮依然没进。

只见斯蒂文·哈特凌空飞起，单手一点，篮球落网中。

## <<姚明给青少年的10个忠告>>

赢了！

上海队反超1分。

上海队终于战胜了八一队！

就这样，凭着对目标的不懈追求，姚明带领的上海东方队终于登上了CBA冠军的宝座。



## <<姚明给青少年的10个忠告>>

### 后记

历时半年多的编写工作，本书终于要与读者见面了。

在本书的策划和编写过程中，参照了许多媒体和“姚迷”提供的素材，并部分引用和改编了始终关注姚明喜爱姚明的一些朋友资料 and 文章，由于时间和查找不便，在此不能一一列举，只能表示深深谢意！

姚明无疑是当代人的楷模，更是青少年成长和成功的标本，他的许多闪光点都值得每个国人学习。本书针对青少年朋友的成长和成功需要，提炼了姚明成功的最重要因素，在内容和体系上都做了精心的编排和筛选，希望能给每个青少年朋友已切实的帮助。

在本书的编写、出版过程中，金城出版社的编辑及相关领导提出了很多宝贵修改意见和建议，并付出了许多辛勤工作，使得本书能更加完善，并能这么快与读者见面，在此深表谢意。

参加本书编写的人员主要还有王春华、王金花、张焕强、李军、张莹、赵河俊、王金枝、王永辉、张立志、赵文华、刘文东、唐秀云、孟宪忠、陈海燕、路军丽、唐秀红、崔铨福、高秀英、崔金明、黄姬英、李敏、崔光明、胡家、张晓荣、王建玲、冯婷等，在此对他们的辛勤工作深表谢意！

也希望本书能成为每个青少年朋友的良师益友！



## <<姚明给青少年的10个忠告>>

### 编辑推荐

《姚明给青少年的10个忠告》通过对姚明经历中的真实事例的阐述，力图将姚明成功中的最闪耀、最精妙的部分展现给读者。

<<姚明给青少年的10个忠告>>

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:<http://www.tushu007.com>