

<<伍登教练成功金字塔>>

图书基本信息

书名：<<伍登教练成功金字塔>>

13位ISBN编号：9787106029586

10位ISBN编号：7106029580

出版时间：2008-12

出版时间：中国电影出版社

作者：（美）伍登，（美）卡迪 著

页数：135

译者：戴琳

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>

<<伍登教练成功金字塔>>

前言

我一直很佩服约翰·伍登，因为他不仅在篮球场上取得了卓越的成绩，还为我们成功地树立了一个杰出、正直和诚实的榜样。

当一个人成为公众瞩目的焦点后，很容易犯上一两个大错。

但在这些年里，伍登教练一直坚持自己的品格和理想，这着实让人钦佩。

人们一提起伍登教练，就会想到他的球队、他做事的态度，以及他对妻子和家人的爱。

当然，人们也会想到约翰·伍登非凡的执教能力。

之所以称其为“教练”是有一定原因的。

许多年来，他一直以“成功金字塔”为基础执教篮球队。

我希望你在读这本书的时候，能够意识到一位伟大的运动员、一个伟大人物的根基究竟是什么。

<<伍登教练成功金字塔>>

内容概要

他不仅自己成功，更鼓励和帮助他人攀上成功的顶峰！

在40年的执教生涯中，创80%以上的胜率；10次美国大学篮球联赛总冠军，包括一次七连冠；连胜88场比赛，所向无敌…… 这些令人瞩目的数据和荣誉，都属于20世纪的传奇式篮球教练——约翰·伍登！

在伍登与卡迪的《伍登教练：一对一》出版时，姚明曾深情地评价： 伍登教练是篮球史上的传奇人物。

他的篮球思想影响着一代又一代的篮球爱好者。

他留给我们的不仅仅是惊人的战绩，他正直的为人和充满智慧的人生哲学更是一笔宝贵的精神财富。

<<伍登教练成功金字塔>>

作者简介

伍登，在40年的执教生涯中，他所带领的高中和大学球队的胜率都在80%以上。从1948年到1975年，他执教的加州大学洛杉矶分校熊队获得了10次美国大学篮球联赛（NCAA）的全国冠军，其中包括一次七连冠和一次88场连胜。作为球员和教练，伍登都入选了篮球名人堂。他开创了“成功金字塔”理论，还与杰伊·卡迪一起合著了畅销全美的《伍登教练：一对一》。

他的妻子尼尔于1985年去世。当时他们结婚已有53年之久。伍登教练目前居住在南加利福尼亚州，尽管已经年近百岁高龄，仍然到全美各地进行励志演讲。

<<伍登教练成功金字塔>>

书籍目录

前言致谢序一序二序三成功金字塔构建基石1（第一部分）勤奋（努力工作）构建基石2（第二部分）勤奋（计划）构建基石3 友谊构建基石4 合作构建基石5 忠诚构建基石6 节制构建基石7 警醒构建基石8 积极主动构建基石9 专注构建基石10 状态构建基石11 技巧构建基石12 团队精神构建基石13 自若构建基石14 信心构建基石15 全力以赴必备素质1 雄心必备素质2 真诚必备素质3 灵活必备素质4 诚实必备素质5 足智多谋必备素质6 可靠必备素质7 拼搏必备素质8 正直必备素质9 耐心必备素质10 信仰
顶峰 成功注释附录

<<伍登教练成功金字塔>>

章节摘录

伍登在《英寸和英里》(Inch and Miles)一书中,我把“勤奋”这一概念浓缩成“工作”。

但是,由于这本书是写给孩子们的,所以必须简单一些。

在这里,我要把勤奋的概念扩大,其中包括计划。

没有计划指引的勤奋是徒劳无功的,因此,努力工作一定要和计划结合起来,这样才是勤奋。

在加州大学洛杉矶分校担任篮球队教练时,我认为:要想取得胜利,就得勤奋——其中就包括良好的计划。

在每次训练之前,我都要和同事花上两个小时进行计划。

训练时间是精确到分钟的。

每一个方面都要精心设计,其中包括练习使用的篮球要放在哪里——我可不想让队员因为四处找球而浪费时间。

我觉得:作为一名老师,我的优点在于计划和组织工作做得比较好。

通过精心安排每一次训练,我们能够在较短的时间内完成更多的内容。

有些教练每次的训练时间为三个小时,而我每次只有一个半小时到两个小时,因为我们不会浪费时间

。比如,我不会把篮球队分成几个小组,然后像其他教练那样分别对每个小组训话。

我也很少为了说明一个观点而打断大家的训练。

我从来不喜欢在对几个球员讲话时,有其他球员在一旁围观。

如果确实需要同某个或某些球员单独谈话,我会安排在其他球员观看训练或者进行训练时。

在我执教生涯的早期,我从传奇式的篮球教练约翰·布恩(John, Bunn)那里学到了一个重要的原则

。在《篮球方法》(Basketball Methods)一书中,他写道:“本该在三十秒内说完的话,不要花三十分钟来讲完。

”,布恩非常博学,才华横溢,还是一位出色的演说家,可惜他没有将自己所说的付诸实践。

他总是在不需要很多解释的细枝末节上花费了太多的时间。

我努力从他的错误中汲取教训,因此很少召集全队开会,即使开会也不会持续很长时间。

几乎从一开始,我在时间方面就对球员们要求很严。

无论在过去还是现在,我都认为准时是十分重要的。

但在我执教的早期,当训练情况不太理想时,我会延长球队的训练时间。

结果适得其反。

后来我懂得了:当球员的身体疲劳时,他们的大脑通常也会很疲劳。

延长训练时间并不会使他们更加勤奋,这一点我很久以后才意识到。

我还发现,如果训练不按时结束,球员们就会在训练时有所保留。

意识到这一点之后,我就坚持准时下课。

无论我们训练一个半小时还是两个小时,我的球员们都知道什么时候会结束,我也一直是这样做的。

这样一来,他们在训练时就不会有所保留了。

在计划的时间内,他们会更加努力。

因此,在较短的时间里,我们总能做得更多。

如果人们要做到最好,努力工作是很重要的。

同时,这种努力也应该有目的性,这一点同样重要。

计划可以帮助人们把工夫用到刀刃上。

把这两个要素结合起来,勤奋就有了坚实的基础,人们就可以在此之上构建成功的金字塔。

殷勤筹划的,足致丰裕;行事急躁的,都必缺乏。

(《箴言》二十一章5节)卡迪教练为他的球队制定了计划,这个计划使球员们能够做到最好。

同样,上帝也为我们每个人制定了计划,使我们能够成为他渴望的样式。

然而,乍一看,上帝的预备并不是那么明显。

<<伍登教练成功金字塔>>

上帝是至高无上的，他为我们每个人制定了计划。

这种安排看似简单，但上帝同时也赐给了我们自由，他也希望我们自己制订计划。

那么，我们该怎样制订计划呢？

《箴言》给我们提供了切实可行的指示：“你所作的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。

”（十六章3节）然而，这也是有限制条件的：“人心多有计谋，惟有耶和华的筹算，才能立定。

”（《箴言》十九章21节）在这方面，曾经有过一个古老的教训。

很久以前，一群人打算建造一座塔来扬名立万。

这座塔的塔顶通天，名叫巴别塔。

由于这些人打算传扬自己的名，而不是传扬上帝，上帝就让这个工程停了下来。

他变乱了天下人的语言，并且把人类分散到世界各地。

<<伍登教练成功金字塔>>

媒体关注与评论

伍登教练和杰伊·卡迪合著的《伍登教练成功金字塔》充满了智慧、常识和实用的道理。它指引我们怎样更好地生活，以及怎样给我们的人生画上圆满句号。

——金克拉（Zig Ziglar）作家、演讲大师成功就是直接来源于自我满足的内心平安，这种满足是因为你相信，你已经尽了最大的努力在生活的每一个方面都做到最好。

——约翰·伍登（John Wooden），本书作者

<<伍登教练成功金字塔>>

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>