

<<夢想沒有極限>>

图书基本信息

书名：<<夢想沒有極限>>

13位ISBN编号：9789862480069

10位ISBN编号：9862480068

出版时间：大好書屋出版股份有限公司

作者：麥可．菲爾普斯（Michael Phelps， ），艾倫．亞

页数：320

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>

<<夢想沒有極限>>

前言

作者序做出來，才是真的！
菲爾普斯你懷抱夢想，你仔細計畫，你達成目標。
障礙遍地，懷疑論者充斥，犯錯難免。
但是憑著苦幹、憑著信念、憑著信心，憑著相信你自己和身邊支持你的人， 夢想沒有極限。
毅力、決心、獻身與勇氣，真的能夠成就夢想。
想要進步 的慾望驅策你。
成功的意志造就一切。
我在大叫。
我的確在大叫。
我是說，我完全沒辦法控制自己。
我捏緊拳頭，背往後弓，高聲大叫，狂吼，嘶喊。
那種感覺真好。
非常非常好。
不，是好得不得了。
也許比好得不得了還要好。
那是原始的情緒。
真情流露，恰如其分。
喜悅、欣慰、興奮、激動，還有驕傲，尤其是身為一位美國人的驕傲，我將它們全都呼喊出來。
就像在奧運那樣。
經年累月的訓練、汗水、想望和克制，所有的這一切全部壓縮成數分鐘，有時候只不過數秒鐘，而在歷史性的一刻發生的時候，時間似乎是靜止的。
沒有什麼事比成功的滋味更甜美。
我們剛剛贏了。
締造了一項新紀錄，同時徹徹底底刷新了舊紀錄。
星條旗飄揚，美國人奮起，今朝看我們。
我方才親身參與、也親眼目睹一場最教人驚奇、最扣人心弦、最緊張刺激、競爭最慘烈的游泳比賽，奧運史上前所未有的偉大時刻，瞬間成永恆，彈指造經典。
彈指造經典我一句都說不出來，我只能尖叫。
因為這不是我一個人的成就。
這是歷史的一頁。
當然我又贏得一面金牌，這也是我的目標。
但是這場比賽的意義比個人成就更大。
我們一起游泳，一起競賽，四人一隊，一隊同心，代表美國出賽。
然而，這只解釋了一點，為什麼我一句話都說不出來。
當然，接力賽這面金牌使我追求單次奧運八金的美夢，有美夢成真的機會。
任時序推移，我一直都明白這個事實。
但這不是我說不出話來的原因。
贏取八面金牌的信念一直是達成目標的手段，但是，那和追求功名利祿一點關係都沒有。
功名利祿從來不相干。
一九七二年慕尼黑奧運，偉大的馬克·史皮滋(Mark Spitz)贏得七面金牌，如果我能夠在單次奧運拿下八金，比他多一面，那麼，這八面金牌的影響力是無與倫比的。
八面金牌的真正意義在於幫助我實現我所追求的大夢 在美國運動界的壯闊地標上，提高游泳項目的能見度，由一個四年才得到一次注目的運動，提升到年年都受到重視。
我從來沒想過要成為馬克·史皮滋第二。
我只想成為麥可·菲爾普斯第一。

<<夢想沒有極限>>

我要成就過去從來沒有人成就過的功業。

棒球很棒，籃球很酷，足球很屌；我喜愛全美足球聯盟(NFL)，尤其是我死忠的巴爾的摩烏鴉隊(Baltimore Ravens)。

但是在其他的國家 特別是澳洲 游泳如同棒球、籃球、美式足球在美國，是舉國皆為之瘋狂的盛事，每場比賽都能夠吸引爆滿的觀眾，更別提擁有一堆狂熱的粉絲。

為什麼游泳在美國就不能擁有如此重要的地位？

我相信游泳在美國也能夠成為運動盛事。

又一面金牌，我們一起贏的。

我贏得八面金牌。

我發出又一次直抒胸臆的吶喊。

我感謝我的隊友，情緒如狂潮淹沒我。

我覺得整個人傾倒一空，心中只剩感謝和喜樂，這是千迴百轉、起起落落，終於抵達巔峰的一刻，心中所充盈的純喜。

同時我也感到自身的渺小。

明白自己已然成為鼓舞許許多多鄉親父老的力量來源，今後只要有任何一個人說，我在全世界的面前，再一次證明了美國和美國人仍然懷有勇氣和毅力；只要有任何一個人說，勤奮工作、面對挑戰、忠於家庭、重視團隊、熱愛國家，所有這些美國人珍之惜之的美德依然能夠得勝有餘；在這些人的面前，我只感到更加的謙抑。

有人告訴我，不論身在世界上那個角落的美國人，都在觀看我們比賽，為我們喝采。

這意義非同小可。

也有人告訴我，當我們贏的那一刻，老家的酒吧裡爆出陣陣歡呼。

有人說，在時代廣場上，原本用來播放職棒大聯盟和全美足球聯盟比賽的巨大電視牆，播出了我的每一場賽事。

我知道在我的某些賽事裡面，其中的焦切期待、戲劇性和刺激讓無數的觀眾守在電視機前直到深夜。像是最早的一場接力競賽。

還有二百公尺蝶式，我的泳鏡裡灌滿了水，無法視物，真正的什麼都看不見，而依舊獲勝。

接著一百公尺蝶式，我只贏了百分之一秒。

母親造就金牌過動兒 我望向看台，尋找母親黛比(Debbie)和兩位姊姊惠特妮(Whitney)與希拉蕊(Hilary)的身影。

當我找到她們，我穿過一大票攝影記者，爬上看台，向她們每人獻上一吻，這一吻開啟了多少回憶，我們曾經身歷何境，又是怎麼熬過來的，林林總總如潮水般襲向我。

母親的雙臂環繞我的脖子，給了我一個大大的擁抱。

在我上小學的時候，我被診斷為注意力缺陷過動症(attention deficit/hyperactivity disorder, ADHD)，也就是俗稱的過動兒。

我戰勝了那場宣判。

在我念書的時候，有位老師對我說，你沒指望了。

諸如此類負面的言論扎根在我的心裡，終究成為刺激我的力量；在看台上與家人一起，往事歷歷在目。

我開始哭了起來。

我媽哭了。

我的姊姊們也哭了。

在我孩提時代，我就開始游泳。

希拉蕊和惠特妮都是游泳冠軍。

在我還是她們的小弟弟的時候，惠特妮看起來最具大將之風，每個人都認為，我們家裡將來必定是她進軍奧運、光耀門楣。

不幸她因傷退出，如今卻由我來代替她完成心願。

我對擁有游泳的天賦、幹勁、渴望與興奮，以及透過辛勤的鍛鍊能夠具備以上的特質，感到深受

<<夢想沒有極限>>

命運之神的眷顧。

在其他的運動領域，天賦可以使一個人傑出，可是在游泳這塊領域卻不行。

你可以擁有全世界所能擁有的天賦，也可以用最正確的方法來增強它，但是不經一番刻苦操練，你不可能登峰造極。

提到游泳，在付出與收穫之間，存在著直接又明白的關聯。

在泳池邊，我知道我一定能夠找到長期指導我、也是唯一指導過我的教練和導師巴伯·鮑曼(Bob Bowman)。

他訓練我、懲罰我、刺激我、鼓舞我，而且向我證明，要怎麼收穫，就怎麼栽。

即使我不想聽，巴伯卻是我生命中少數幾個向我灌輸這個真理的人。

相對我的充耳不聞，巴伯的金玉良言價值連城。

巴伯的哲學簡單不過：凡是別人不能做、不要做，我們就做。

巴伯對我們的期望也是簡單不過。

就像他在比賽前的幾個月，在白板上寫下的一句話，那句話是他從一本商業書上讀來的，但是放在運動的領域裡一樣有道理：「說到做生意，寫再多的字，做再多的解釋，拍再多的胸脯保證，不如做出來，做出來才是真的。

」夢想，沒有極限 巴伯對我們的要求達到吹毛求疵的地步。

但也是靠他，我才學到一個最要緊的真理：凡事都有可能。

正因為凡事都有可能，所以你必須做大夢：你的夢想越大越好。

不論你想做什麼，過程中總有許多人告訴你，那是不可能做到的。

但是要成就你想做的事，你需要的是想像力。

你懷抱夢想，你仔細計畫，你達成目標。

障礙遍地，懷疑論者充斥，犯錯難免。

但是憑著苦幹、憑著信念、憑著信心，憑著相信你自己和身邊支持你的人，夢想沒有極限。

毅力、決心、獻身與勇氣，真的能夠成就夢想。

想要進步的慾望驅策你。

成功的意志造就一切。

這就是為什麼二 八年夏天在北京的游泳池畔，我只能大叫，卻一句話都說不出來。

因為，只要相信，夢想就能成真。

<<夢想沒有極限>>

內容概要

聯合推薦 奧美整合行銷傳播集團董事長 / 白崇亮 卡內基訓練負責人 / 黑幼龍 中華綠色經濟發展協會共同創辦人 / 張成秀 荒野保護協會榮譽理事長 / 李偉文 台灣赤子心過動症協會理事長 / 金燕玲 中華民國過動兒協會創會理事長 / 何善欣 多年以來，我們一路追縱他精進的過程。

少年十五，雪梨夏季奧運初試啼聲，嶄露頭角；二〇〇四年雅典奧運，六面金牌的輝煌紀錄，使他成了名副其實的當紅炸子雞，而今在二〇〇八年的北京奧運，他締造了無一選手能與之匹敵的八面金牌紀錄，成了奧運史上的當代傳奇。

在《夢想，沒有極限》(Built to Succeed)一書裡，邁可·菲爾普斯、邁可·喬登、老虎伍滋、藍斯·阿姆斯壯以降，我們僅見的最偉大的運動選手將為我們原原本本的描寫出，從訓練到執行，達成他非凡成就的諸多秘密。

在菲爾普斯光芒奪目的金牌紀錄幕後，是無止無休的競賽試煉，爭取勝利的堅定決心，反覆的心理預演，以及對游泳的率真熱情。

由他的教練鮑勃·鮑曼傳授、而他一直信守的座右銘就是「臨場表現決定一切」，恰好就是他游泳時的心情寫照。

菲爾普斯在北京的表現改寫了成功的定義，而他的鬥魂重新詮釋了人類的經驗，在《夢想，沒有極限》一書裡，一如喬登、伍滋和阿姆斯壯，他將展示給世人看，為什麼他總是能夠開創通往成功的途徑。

環繞著二〇〇八年北京奧運八場終極決賽的贏局，《夢想，沒有極限》一書為讀者條分縷析，從賽局、泳池到團隊，使讀者彷彿親臨池畔貴賓席，獨家深入洞察破世界紀錄的贏家奧秘。

在本書中他將提及，對於那些反覆辛苦的訓練，他如何甘之如飴，一如鮑曼所說的，別人視之為畏途的事，我卻拿來當作家常便飯。

他也將揭露，在他面對競賽時，賽前就能夠預測比賽成績這項難以解釋的特異功能（從他每場競賽抵達終點時的面部表情，我們就可以清楚地看到他對自己預設目標的反應）。

同時，他也將探討在他施展獨門絕活，縮短差距，逼近對手，終結比賽的時候，他的心態如何：「每當我全神貫注，再沒有任何事物，任何人、任何事能夠阻止我達成目標。

過去沒有，現在更不會有。

當我一心只想達成目標，那麼，我就會達成它。

故事的敘述將會從北京回溯到引人入勝的家庭軼聞、教練的教導、對運動的熱愛，從始料未及的挑戰中學到的寶貴功課，以及重重的困難阻礙。

克服醫師診斷為過動兒的心障，以及由一位單親媽媽扶養長大，菲爾普斯成功的故事充滿了超越障礙和成功絕非倖至的願景。

2009年台灣的體育盛事是七月高雄世運與九月台北聽奧，大好書屋躬逢其盛推出運動勵志經典好書，將於七月推出京奧八金游泳名將菲爾普斯自傳《夢想，沒有極限》，這將是今年最具震撼性，老少咸宜的話題書。

邁可·菲爾普斯是世所罕見的選手。

雪梨奧運時他青澀，雅典奧運聲譽鵲起，北京奧運後，他又成為活生生的奧運傳奇。

前所未有的八面金牌，締造了七項世界紀錄，他在二〇〇八年奧運的表現，改寫新的成功標準。

如今他與最菁英的運動員並肩，成為萬萬千千人的典範和鼓舞。

無論是練習還是比賽，他都表現出不可思議的專注，使他晉升到無可比擬的卓越水平。

在《夢想，沒有極限》一書裡，從他的訓練團隊、心理準備到在泳池裡的表現，菲爾普斯將為您揭露他非凡成就的奧秘。

以北京奧運八場終極決賽為師，本書教你如何按部就班實現你的夢想。

《夢想，沒有極限》一書，也將引領菲爾普斯迷身臨其境，去看，去聽，去感受菁英角逐時瀕臨爆炸的情緒。

我們將在一場又一場破世界紀錄的比賽項目中和他一起奮力爭先，沿著泳池為他接力賽的隊友們加油

<<夢想沒有極限>>

打氣，實際體驗一位年輕人歷盡艱苦的訓練和準備，終於完成夢想的極致戰慄感覺。

<<夢想沒有極限>>

作者簡介

菲爾普斯 年方廿三，已榮登新世代的封神榜，他是Facebook和Iphone世代的成功典範，也是運動史上名留青史的超級巨星，更是小人物突破逆境登上世界之顛的追夢之旅；克服醫師診斷為過動兒的心障，以及由一位單親媽媽扶養長大，菲爾普斯成功的故事充滿了超越障礙和成功絕非倖至的願景。

麥可·菲爾普斯是美國游泳選手，保持單次奧運（二〇〇八年）贏得最多金牌（八面）紀錄。

在他生涯中總共贏得十六面奧運獎牌，其中十四面是金牌，並二面銅牌。

他保有七項世界紀錄，另外還贏得二十次以上的世界冠軍。

二〇〇八年自北京返回美國，麥可將受到熱烈報導的一百萬速比濤獎金捐了出來，成立了麥可·菲爾普斯基金會，透過這個基金會，他希望能夠鼓勵孩子過一個健康活潑的生活，同時持續推廣游泳這項運動。

菲爾普斯現在和他的狗賀爾曼（Herman）定居在馬利蘭州的巴爾的摩。

艾倫·亞伯拉罕森 得獎的體育記者，同時也是公認的奧運權威。

他在洛杉磯時報（Los Angeles Times）擔任特派記者十七年，二〇〇六年離開報社，為全國廣播公司線上事業群（NBC suite of online properties）撰稿，該事業群目前包括NBCOlympics.com、NBCSports.com以及UniversalSports.com。

自二〇〇三年起，艾倫也在全國廣播公司電視網擔任體育和奧運的評論員。

二〇〇二年艾倫獲得體育撰寫的國家標題寫作獎，二〇〇四年當選洛杉磯時報記者俱樂部年度最佳體育記者。

艾倫和他的妻子蘿拉（Laura）以及三個小孩住在南加州。

張成華 美國基督教效力會基督書院英文系畢。

曾任中央日報副刊編輯、自立早報專刊組記者。

現為專職譯者，譯有京奧八金得主菲爾普斯自傳《夢想，沒有極限》、《失憶診所》等書

<<夢想沒有極限>>

書籍目錄

推薦序 夢想的力量 郝龍斌005 推薦序 超越國界的榮耀 陳菊 005 作者序 做出來，才是真的！
008 成功的意志 成功的意志 習慣1：毅力 四百公尺個人混合式..015 在我寫下第一張目標單之後，
很快地我就達成了每一個目標，精準到每個目標的誤差，都在十分之一秒內，就像我體內有一具計時
器一樣。

我不知道我為什麼能夠做到，也不知道我怎麼做到的。

我就是能夠做到，而且直到今天，我還經常能夠做到。

巴伯說，一直以來，這都是另一個我與眾不同的地方。

成功的意志 習慣2：信念 四百公尺自由式接力 081 自雪梨奧運未達成目標，一直到我破了世界
紀錄，中間的那幾個月，失敗成了驅策我不斷往前的力量。

我心裡一直都很清楚，最難以下嚥的就是失敗的果實，而我更痛恨吞下失敗的結果。

現在我能夠百分之百的確信：失敗，刺激我達成更高段的比賽目標。

成功的意志 習慣3：改進 二百公尺自由式.....141 二〇〇八年北京奧運前夕，澳洲知名泳將、
別號「魚雷索普」的伊恩抵達北京，聲稱他欣賞我頑強的鬥志，並且稱我為世界上最偉大的運動員之
一。

他又說：「我之前說過，我不認為他能贏八面金牌，直到今天，我還是這麼認為。

不過請注意，如果這個地球上，有任何人能夠拿到八面金牌，那就是他了。

但是很遺憾的，我就是不認為他做得到。

」我沒有做任何回應。

成功的意志 習慣4：決心 二百公尺蝶式 183 在我小學六年級的時候，我們的家庭醫
師診斷出我有注意力缺陷過動症（ADHD）。

上初中的時候，在一次親師會裡，有一位老師跟我媽說，我做的任何事情都一定不會成功，因為我沒
辦法專心。

我媽馬上對這位老師說：「所以，你可以為他做什麼？」

」成功的意志 習慣5：信心 八百公尺自由式接力....213 我在慶祝勝利時一直都還滿矜持的，尤其
在國際級的比賽場合更是有所保留。

但是在那天那個場合，我完全情不自禁，而且也不想再憋了，我的雙手食指高舉向天空，發出一聲似
乎沒有窮盡的歡呼。

成功的意志 習慣6：勇氣 二百公尺個人混合式....247 其實，我只是做我愛做的事，將我與那些世
界上最偉大且最重要的運動員相提並論，令我有些難為情。

我的目標從來不是成為一個史上最好的運動員，而是做一個我能夠做到的最好的運動員。

如果我今天所做的，能夠激發某個人勇於挺身面對挑戰，這就是我的榮耀。

成功的意志 習慣7：意志 一百公尺蝶式.....261 現在我已經贏得七面金牌，但是無論被問多
少次，我仍然找不到精確的話來形容。

我後來試著用這種方式解釋自己的感覺：「我知道，我一直夢想要有這樣的成功，在天時地利人和的
條件下，我也做到了。

只是這條『相信，就能夠做到』的路，是一條很漫長的路。

」成功的意志 習慣8：獻身 ..混合式接力.....289 我說，任何人跟你說這是不可能的，你都
不要聽。

「曾經有人說，任何人要贏八面金牌都是不可能的。

當人們這麼說的時候，我就要證明他們錯了，現在我終於能夠證明他們錯了！

而在我生命中最興奮的時刻裡，最棒的事情就是有我媽和我在一起。

」

<<夢想沒有極限>>

章節摘錄

成功的意志：習慣3：改進 ...二百公尺自由式 二 八年奧運前夕，澳洲知名游泳巨星，外號「魚雷索普」的伊恩抵達北京，聲稱他欣賞我頑強的鬥志，並且稱我為世界上最偉大的運動員之一。

他又說：「我之前說過，我不認為他能贏八面金牌，直到今天，我還是這麼認為。不過請注意，如果這個地球上有任何人能夠拿到八面金牌那就是他了。但是很遺憾的，我就是不認為他做得到。」

我沒有做任何回應。

要在世界級的競賽中贏得七面金牌，意味著要打破常規。

有人說，這簡直是痴人說夢。

我是否自陷於媒體的炒作裡？

那當然。

如果我沒有贏到八面或七面金牌，是否有些人會認為我是個失敗者呢？

還用得著說嗎。

縱使這樣的決定造成游泳界空前的騷動，也值得一試嗎？

沒錯，是這樣的效果，使當初的決定更容易做成。

看待媒體的關注和炒作有兩種態度。

你可以把它看成是負面的，以及是一種壓力。

或者，你可以把它看做是正面的，是一種支持。

我是從澳洲知名泳將，外號「魚雷索普」的伊恩·索普那裡學到這些話。

在回應任何關於媒體或公眾關注問題的時候，這些話已經成了他的標準答案。

一陣子之後，我在回答這些問題的時候加入了更多我個人的想法。

我會說，我很高興人們在注意這件事情。

我不會把它當壓力，而是一種期待但是，我只會把注意力放在自己對自己的期待上面，因為只有那些期待是我能夠有所作為的。

向比你厲害的人學習 有時候，當我在水裡練習時候，我會在心裡唱歌，度過那些一趟又一趟單調枯燥的練習，那些歌是在開車來泳池的路上，我在車裡聽到的最後的一首歌。

這也是我從伊恩·索普那裡學來的。

除了游泳之外，我從伊恩·索普那裡能夠學到的東西可多了。

我一直很欽佩麥可·喬丹，喬丹改變籃球這門運動的方式，就是我要改變游泳這項運動的方式。

而伊恩就是澳洲的麥可·喬丹。

好樣的。

二 年雪梨奧運前一年，伊恩在巴塞隆納再贏五面獎牌，其中有三面是金牌。

在福岡比賽中，他的表現甚至更出色。

在我打破二百公尺蝶式紀錄的翌日，報紙頭條大驚小怪地說：「青少年明星索普和菲爾普斯雙雙破紀錄。」

那年伊恩十八歲，要到十月才滿十九歲。

我則剛滿十六。

他才是明星是真正的萬人迷。

很難想像，我有這個榮幸能夠和伊恩的名字並列在報紙的頭條，更別說和他在同一個泳池裡。

<<夢想沒有極限>>

媒体关注与评论

台北市長郝龍斌 高雄市長陳 菊 財團法人台灣赤子心過動症協會秘書長蔡美馨 中華
民國過動兒協會創會理事長何善欣 荒野保護協會榮譽理事長李偉文 聯合推薦 財團法人台
灣赤子心過動症協會理事長金燕玲 巨大集團董事長劉金標 奧美整合行銷傳播集團董事長白崇
亮 卡內基訓練負責人黑幼龍 台灣世界展望會會長杜明翰 富邦文教基金會董事陳藹玲
中華綠色經濟發展協會共同創辦人張成秀

<<夢想沒有極限>>

编辑推荐

2009年台灣的體育盛事是七月高雄世運與九月台北聽奧，大好書屋躬逢其盛推出運動勵志經典好書，將於七月推出京奧八金游泳名將菲爾普斯自傳《夢想，沒有極限》，這將是今年最具震撼性，老少咸宜的話題書。

麥可·菲爾普斯是世所罕見的選手。

雪梨奧運時他青澀，雅典奧運聲譽鵲起，北京奧運後，他又成為活生生的奧運傳奇。

前所未有的八面金牌，締造了七項世界紀錄，他在二〇〇八年奧運的表現，改寫新的成功標準。

如今他與最菁英的運動員並肩，成為萬萬千千人的典範和鼓舞。

無論是練習還是比賽，他都表現出不可思議的專注，使他晉升到無可比擬的卓越水平。

在《夢想，沒有極限》一書裡，從他的訓練團隊、心理準備到在泳池裡的表現，菲爾普斯將為您揭露他非凡成就的奧秘。

以北京奧運八場終極決賽為師，本書教你如何按部就班實現你的夢想。

《夢想，沒有極限》一書，也將引領菲爾普斯迷身臨其境，去看，去聽，去感受菁英角逐時瀕臨爆炸的情緒。

我們將在一場又一場破世界紀錄的比賽項目中和他一起奮力爭先，沿著泳池為他接力賽的隊友們加油打氣，實際體驗一位年輕人歷盡艱苦的訓練和準備，終於完成夢想的極致戰慄感覺。

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>