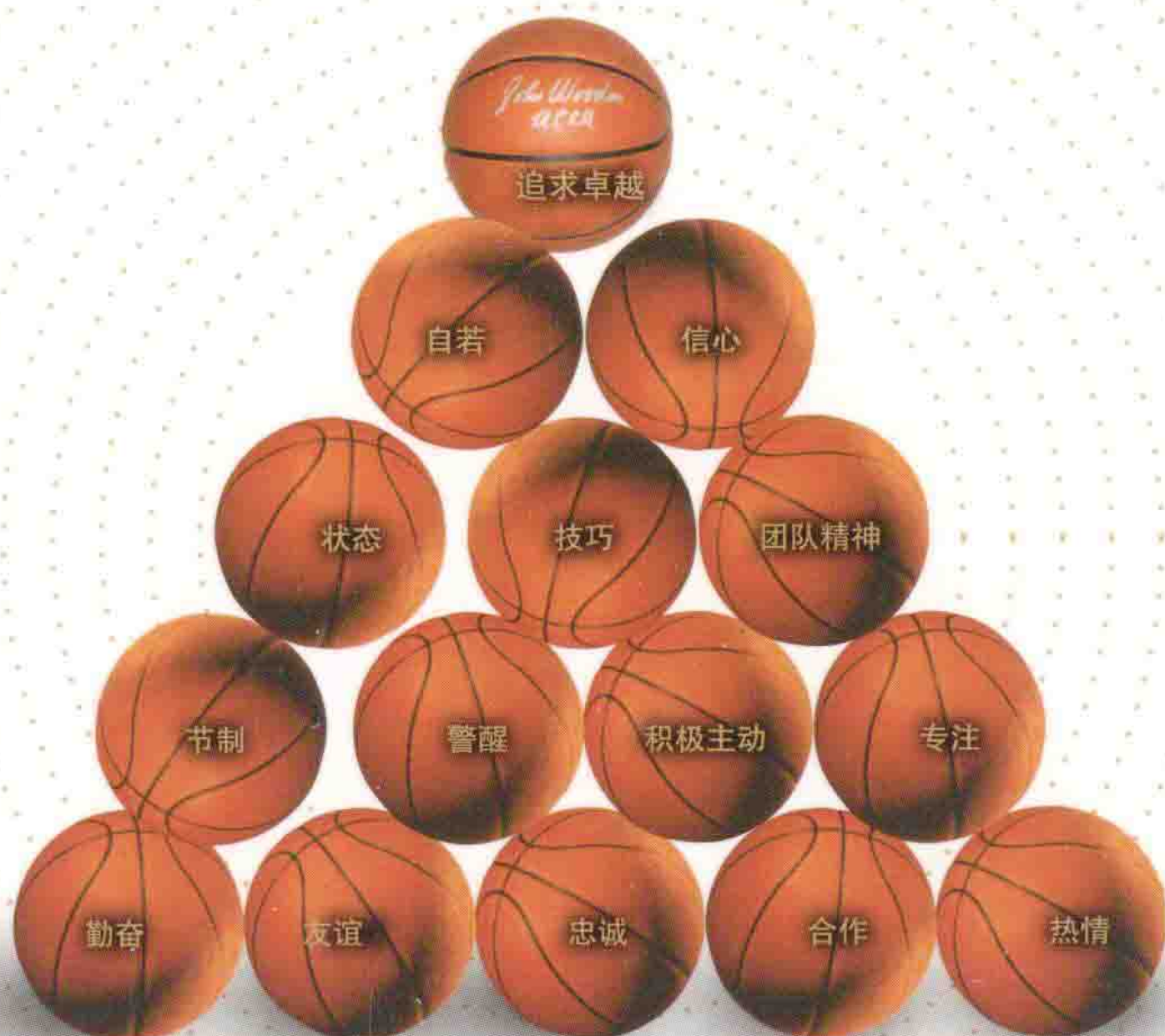


ECPA 2006
心灵励志类
金牌奖

COACH  WOODEN'S
PYRAMID OF SUCCESS

年近百岁资深教练的生命感悟
美国现代篮球之父的成功哲学

赖伟雄 审译



伍登教练 成功法则

25项素质构建成功金字塔

BUILDING BLOCKS FOR
A BETTER LIFE

(美) 约翰·伍登 (John Wooden) 杰伊·卡迪 (Jay Carty) 戴琳 译



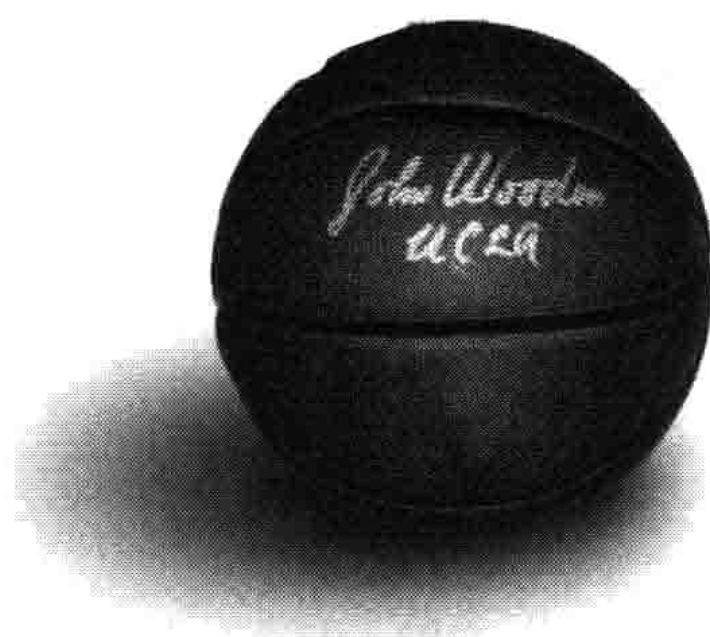
九州出版社
JIUZHOU PRESS

COACH
PYRAMID



W
OF SUCCESS

赖伟雄 审译



伍登教练 成功法则

25项素质构建成功金字塔

BUILDING BLOCKS FOR
A BETTER LIFE

(美) 约翰·伍登 (John Wooden) 杰伊·卡迪 (Jay Carty) 著 戴琳 译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

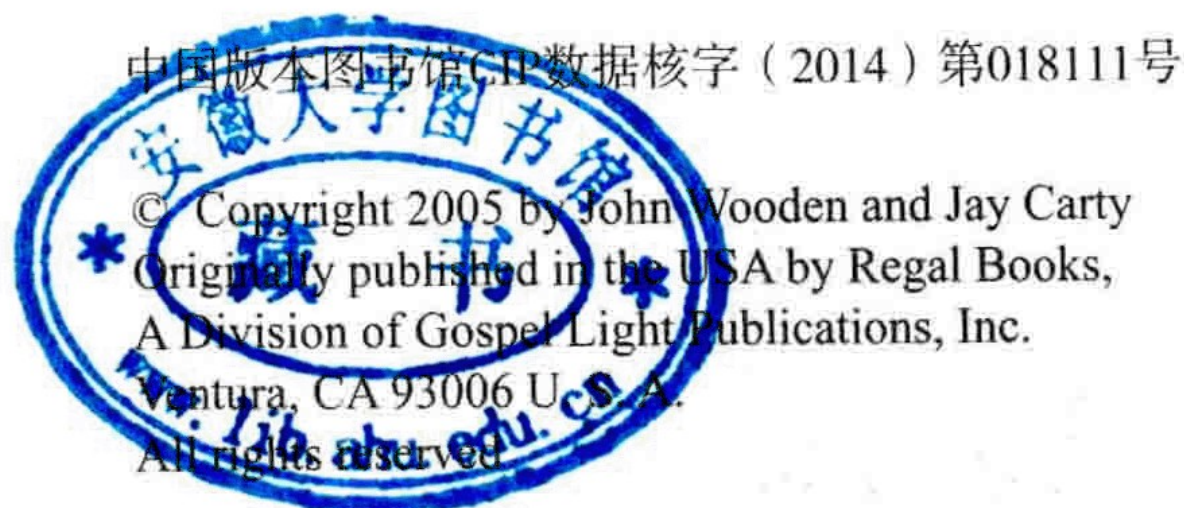
图书在版编目 (CIP) 数据

伍登教练成功法则/ (美) 伍登 (Wooden, J.) ,
(美) 卡迪 (Carty, J.) 著; 戴琳译.——北京:九州出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5108-2632-0

I. ①伍… II. ①伍… ②卡… ③戴… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018111号



伍登教练成功法则

作 者	(美) 约翰·伍登 (美) 杰伊·卡迪 戴琳 译
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190 /2 /3 /5 /6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	环球印刷 (北京) 有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 32 开
印 张	4.75
字 数	90千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-2632-0
定 价	26.00元

好评如潮

《伍登教练成功法则》对生活有无可估量的指导价值。

——约翰·麦克斯韦尔

《伍登教练成功法则》充满了智慧、常识和实用道理。它指引我们怎样更好地生活，以及怎样给人生画上圆满的句号。

——金克拉

作家、演讲大师、教师

七年来，我一直期待伍登教练能写一本书，详尽地阐释他著名的成功金字塔原理。终于，教练和他极具天赋的写作伙伴杰伊·卡迪完成了这本书。读过此书，我确信自己的等待是非常值得的。书中既谈到现实生活中的道理，又涵盖了可以运用到日常生活中的深刻真理，并将二者有力地结合在一起。这本书适合各个年龄层的人阅读，我向大家极力推荐此书！

——帕特·威廉姆斯

奥兰多魔术队高级副总裁

伍登教练是我所知道的篮球圈子里胜绩最多的教练。他以独特的方法训练球员，并把他们培养成全国冠军，其中还有一些篮球大师。当我读到这本书时，才明白他的智慧究竟从何而来。从本书中我们可以看到，上帝如何给了他这些恩赐，以及这些恩赐如何开花结果。

——博比·波顿

佛罗里达州立大学橄榄球队主教练

这本鼓舞人心的书向我们展示了，伍登教练的信仰怎样为他的一生奠定了基础。作为一名伟大的老师和教练，伍登促使我们思考生命的根基到底在哪里。同时，他指引我们改进生命的这些方面。

——鲁思·莱利

WNBA底特律震动队

2004年奥运会金牌获得者

我们从伍登教练那里学到了很多，从比赛前怎样穿上鞋袜、到怎样用价值观和品格为一生打下基础。他教会我们怎样赢得冠军，多年来一直把他的成功金字塔原理教给我们。我们中有一些人学得很慢，但我们确实学到了东西。我们学到了怎样思考，怎样梦想，怎样培养技能，怎样作出决定以及怎样做到最好。许多年前，当我还在加州大学洛杉矶分校时，那些原理就使我受益匪浅。至今，它们仍在发挥作用。

——比尔·沃顿

体育评论员，三次全美最佳球员，
1978年获得“NBA最有价值球员”奖

所有人都能得到伍登教练的鼓舞。他的成功金字塔原理发人深省，各行各业的人都能从中受益。

——罗伊·威廉姆斯

北卡罗来纳州立大学篮球队主教练

献 辞

由伍登教练献给

已故的父亲约书亚和母亲罗克西·安娜·伍登

是你们给了我建造生命的基础，并且让我能在此基础之上
去教导别人。

已故的爱妻尼尔

是你伴我走过生命中的每一步，我们曾经一起把金字塔原
理运用在婚姻和生活中。每天我都会想念你。

致我所有的学生

我骄傲地看到，这些年来，你们当中有很多人运用成功金
字塔的构建基石和必备素质做到了最好。

由杰伊·卡迪献给

加里·莱迪克

你是一位值得信赖的朋友，能够入选名人堂的激励者，事工
领域的引路人。你一直支持着我，并乐意为我解决困难。亲
爱的加里，感谢你这些年来一直陪伴着我。愿上帝在保佑你
的同时，也保守你所爱的人远离惧怕，免受伤害。

前言 传奇的基础

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、诚信和诚实的榜样。当一个人成为公众瞩目的焦点后，他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“成功金字塔原理”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。

大卫·罗宾逊

1989—2003年效力于圣安东尼奥马刺队

两届NBA总冠军

序一 成功的定义

约翰·伍德登教练

我在印第安纳州马丁斯维尔中学上二年级时，一位老师让我们写一篇论文，给成功下个定义。许多同学都认为财富、名望、权力和地位就是成功，还有人认为获得冠军就是成功。我并不认同这些解释，开始认真思索这个词的真正含义。

许多年以后，我从普渡大学毕业，成为一名教师。那时，我再次认真思考“成功”的含义。从一些学生家长身上，我看到了一个问题。他们总希望自己能力平平的孩子拿到A或者B。他们认为，比A和B低的分数就意味着失败。如果别人的孩子得了C，他们会觉得那已经不错了，但他们却无法接受自己的孩子得到这个分数。（当然，几年之后，当我有了子女、孙子和重孙之后，我完全理解了这种情感。）

然而，作为一名教育工作者，我并不同意这些家长的想法，无法接受他们衡量成功和失败的尺度。如果一个能力平平的学生尽了最大的努力，而家长却因为他的分数不是班里最好而认为他是失败者，这是不公平的。而我作为一名教师，如果给他打出不该得的分数也是不对的。面对这种两难处境，我继续寻求成功的定义。我尽量让学生们知道，这些原理能使他们受用一生。

我知道什么不是成功。在我看来，晋升、分数、奖品、奖章和金钱，都不是准确衡量成功的标准。这些东西也许会使一个人获得地位，但地位不见得意味着成功。

我该如何定义成功呢？我首先想到的是，孩提时代，当我们还住在农场时，父亲告诉我们几个兄弟的两条重要原则。

1. 不要试图超过别人。
2. 做最好的自己。

父亲是这样解释的：我们不应该关注自己是否做得比别人好，因为这是我们无法掌控的。我们无法控制别人的表现，也没有办法控制自己的排名。我们能做的就是尽最大努力。虽然父亲一直教导我们要向别人学习，他提醒我们不要依赖别人来判定自己的价值和成功。他希望我们凡事尽最大努力，做最好的自己，至于结果如何，那并不重要。

有一段话让我对尽最大努力有了更深刻的理解。

一个可怜的人跪在地上低头忏悔。

他哭着说：“我失败了。”

主却说：“你已经尽力了，这就是成功。”

我不知道这段话是谁写的，但它传递出来的信息却帮助我认清成功的核心要素之一，而且对我的生活产生了长远的影响。

1934年，在父亲和这首诗的影响下，我写下了成功的定义，这个定义也经受住了时间的考验：

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，你已经尽了最大努力在生活的每一个方面都做到最好。

按照这个定义，每个人都是唯一能判断自己是否成功的人。

我一直想让我的学生知道，每个人都有不同的天赋，所处的环境也各不相同，但能否做到最好，都取决于自己。每个人都是不同的。我们有不同的天赋，周围的环境也各有不同。在这种情况下，我们都应学会尽自己最大的努力——如果可能的话，可以尝试改变自身的环境。如果我们不拿自己和别人比较，不理睬别人对成功的看法，就会有内心的平安。如果我们能凡事尽最大努力，就可以认为自己是成功的。

我在酝酿“成功金字塔”的原理时，对别人的成功理论也进行了研究。我看到一种定义，用阶梯来描述追求成功的过程。这个阶梯让我想到了金字塔。在详细阐述我对成功的定义时，我决定采用个人品质作为构建基石。从基础往上建造、直到顶点时，就会构建出一个金字塔。这样，成功金字塔的想法就诞生了。

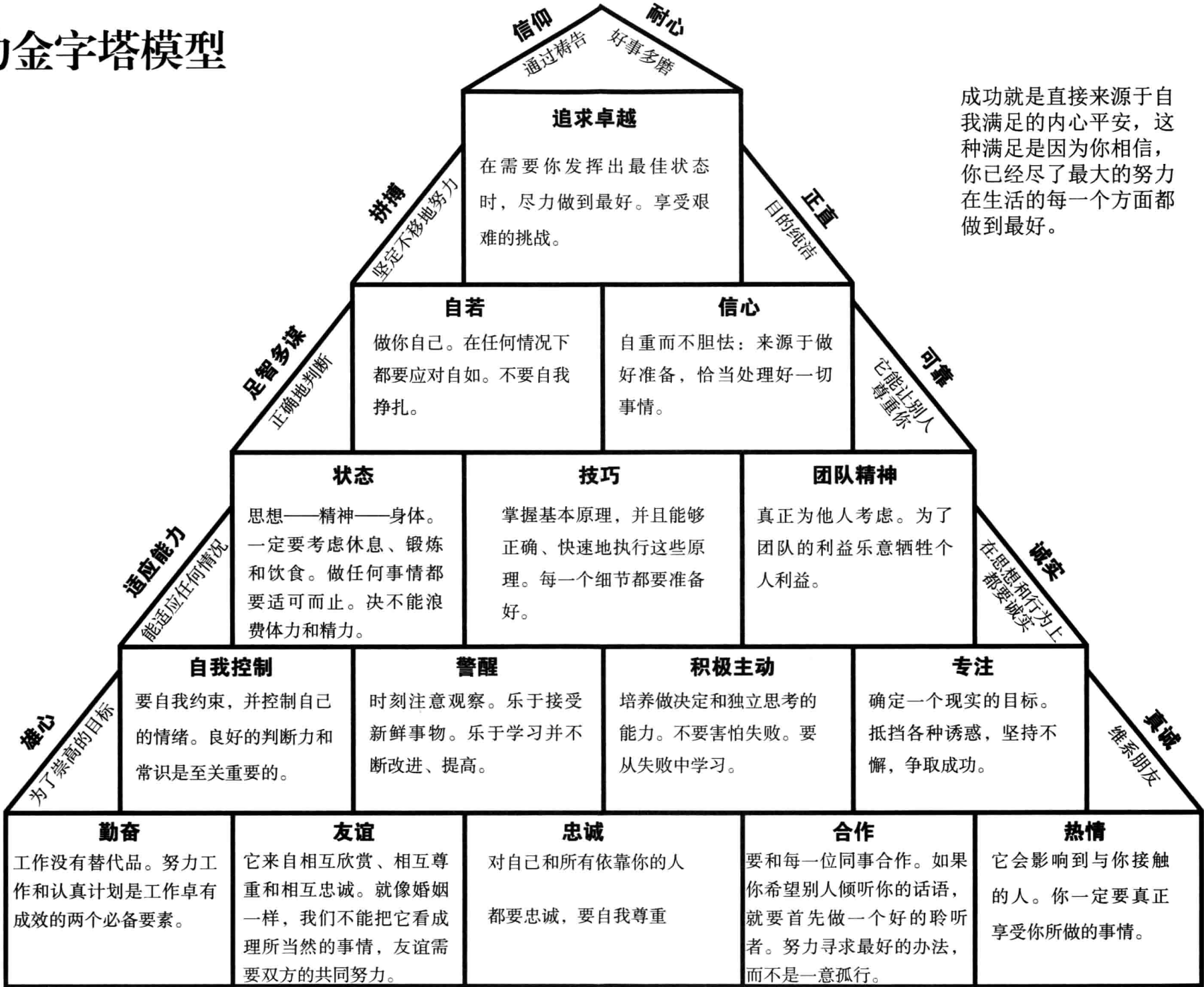
经过好多年时间，我才敲定了如今这个金字塔模型。除了基础上的两个必备素质（勤奋和热情）和顶点的素质（信仰和耐心）从未改变过，我曾多次改变某些构建基石的内容和位置。我对这本书呈现出来的金字塔十分满意。

今天，无论在体育比赛还是在生活的大多数方面，许多人都认为应该不惜任何代价取得成功。我们的媒体和流行文化也支持这种观点。然而，正如你们可以看到的，我教授的是一种完全不同的观念。我认为，不惜代价追求成功是永无止境的，

如果我们这样做，就不会有内心的平安。

我在这里给大家提供的，是获得内心平安的要诀。这种平安来源于一种自我满足，因为你相信：你已经尽了最大努力，在生活的每一个方面都做到了最好。

成功金字塔模型



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。

序二 建造金字塔

杰伊·卡迪

约翰·伍登教练是20世纪最伟大的教练和备受尊敬的教师之一，他在执教生涯中取得了传奇式的成功。在写这本书时，他已经94岁高龄，身体虽然不如年轻人，精神状态却非常好。一般人到了这个年龄所做的事情，无非是放松、休养、品味过去的成功，而伍登教练的大脑却一直在工作，并且经常提出一些新的想法。他现在仍然定期出现在人群中——尽管我比他年轻30岁，这样的事情我想想就觉得累。

教练的成功金字塔是最受欢迎、最有效的励志工具之一。许多公司在使用它，演说者对它称赞有加，很多书里写过它，教练本人也经常会提到它。教练以前的队员也说，在他们成长的过程中，金字塔的构建基石为他们打下了良好基础，使他们获益匪浅。直到今天，很多人都说，在篮球场内外，金字塔都是他们获得成功的关键所在。

伍登教练的成功金字塔曾经被复制、剽窃甚至盗印过。对于这些，教练都不太介意。他觉得，如果能帮助别人到达成功的顶点，即使不把功劳归给他，他也会感到很荣幸。

为什么要使用金字塔呢？

教练认为，金字塔可以简单明了地呈现出成功的基础和重要的构建基石。

今天，市面上充斥着大量的励志工具、励志演说者和励志

哲学。他们当中有些是依赖言过其实的宣传。它们大多数都是自欺欺人。成功金字塔也是一种励志工具，但是和其他所有的励志工具都不同。教练提出的构建基石和必备素质，经受住了真理的检验。因此，成功金字塔的应用价值是无限的。

伍登教练把这些基于真理的原理教给他的队员。对任何人，在任何情况下，它们都会发挥作用。无论人们是什么身份，诸如学生、母亲、厨师、律师、出租车司机、政客、医生、股票经纪人或农民等，都会从中受益。在这本书的附录中，你可以看到金字塔原理如何帮助建造了前加州大学洛杉矶分校球员杰克·阿诺德、拉夫·多林格、道格拉斯·麦金多斯和威利·纳尔斯的生命。

金字塔原理还能巩固企业、政府、学校、非赢利组织和宗教团体。在全世界很多国家，它们都在发挥作用。这一原理也被翻译成中文。每一代人都会受到它的影响。教练最大的曾孙女科里·尼克尔逊，是加州大学河畔分校的本科生，她每天都会实际应用金字塔原理。你可以在序三中看到她的介绍。

这本书能使你的生活发生巨大变化，它能帮助你找到工作和信仰的重心，最大限度地激发你的潜能。读完这本书，了解了伍登教练的每块构建基石、每项必备素质之后，你会对成功有一种迥然不同的理解。我相信，本书中的信息能帮助你在生活中、在你所努力的每件事情上取得成功。

伍登教练在介绍金字塔时，首先讲到的是金字塔的基石——勤奋和热情。然后，他逐个介绍了构建基石，直到金字塔的顶点。在讲到顶点（成功）之前，他谈到信心和耐心这两项必备素质。在这本书里，你每天都可以读到有关每个构建基石和必备素质的内容。因为灰泥把金字塔凝结在一起，并且黏

合着每块构建基石。我们先逐个介绍构建基石，然后介绍灰泥（必备素质），最终到达顶点。

在每一个章节的最后，你自己要做一些功课。我们希望能提供一些机会，让你在自己的生命中建造成功金字塔。为了帮助你打好灰泥，打好基础，构建出每块基石，我们列出了一些具有探索性的问题和一份宣言，帮助你把这些原理运用到生活中去。

在你阅读本书的时候，可能需要一支笔和一些纸。在你回答每个问题后，我们希望你能充满信心地去阅读每份宣告，并按照我们提供的祷文去祈祷。当然，在祷告中，你可以加上自己的想法。

在你攀登伍登教练成功金字塔的时候，愿你得到大大的祝福！

序三 影响几代人

科里·尼克尔逊

“你的曾祖父是约翰·伍登！真是太酷了！”这是我在过去十九年里经常听到的羡慕之词。的确，约翰·伍登这位历史上最优秀的大学篮球教练，是我的曾祖父，我自己也知道这有多么酷！

“曾祖父”这个头衔有些不够分量，因为他不仅仅是一位曾祖父，还是你在一生中能够遇到的最伟大的人物之一。我能够有他的血脉，这本身就很幸福了。我叫科里，是他最大的曾孙女。我在加利福尼亚大学河畔分校上大学，在那里，我每天都会练习金字塔的构建基石。

我和曾祖父的关系一向很亲密。我出生于1985年。我们之间的爱无法用语言描述，希望这种情感能持续到永远。

也许很多人都不知道，我的曾祖父首先是一位老师，然后才是教练。如果你问他从事什么职业，他会说他是一位老师。他对教育拥有非同一般的激情，我也受到他的影响。我也想做一名老师，希望能出色地接替他们的工作。

从孩提时代起，我就知道成功金字塔，它一直是我生命的一部分。人们可能会想，曾祖父会让我们这些孩子坐下来，然后把金字塔中的每个构建基石教给我们。然而，事实并非如此。在我的记忆中，曾祖父从未直接教过我们有关金字塔的东西。他总是通过故事或者例子教育我们，而不是直接介绍他的

金字塔。现在我长大了，终于明白他是在用一种间接的方式、向我们介绍金字塔原理。

金字塔原理不仅适用于体育运动。坦率地说，如果它只适用于体育运动的话，我就没有必要写这些了。说到运动，我并没有遗传到曾祖父在这方面的基因。实际上，金字塔中的构建基石是每个人在生活中都应该遵守的道德准则。其中，对我影响最大的两块构建基石是“热情”和“追求卓越”。

热情——会影响到和你接触的每个人。你一定要真正喜欢你所做的事情。

我可能是你所见过的最热情的人了，这是我的一大特点。我每天上学都是积极主动、充满热情的。如果你对自己做的事情没有热情，怎么能把它做好呢？在大学里，热情是至关重要的。如果你不喜欢自己所学的东西，对什么都没有热情，那么，大学就是一个让你感到筋疲力尽的地方。曾祖父和家人总是教育我，要从发生的事情中看到积极的一面。如果你能发现这个方面并对它充满热情，一切都会好起来的。

另外一块对我产生影响的构建基石是“追求卓越”——我指的是在生活中，不是体育运动。

追求卓越——在需要你发挥出最佳状态时，努力做到最好。享受艰难的挑战。

这块构建基石主要影响了我的校园生活，但在其他方面也发挥作用。要通过考试、拿到高分、获得学位，我都得做到