

韩国畅销

My Son, Life Is Too Short To Hesitate
青春，不再犹豫

超过百万，
字字珠玑上乘之作

一场心灵的对白，一份温暖的叮咛。

BODYMIND

健康成就未来

英硕文化 翻译统筹
于伟星 译
【韩】李元雪 姜先求 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

韩言 HANEON COMMUNITY CO

【青春，不再犹豫】

My Son, Life Is Too Short To Hesitate

健康成就未来

Bodymind

(韩)李元雪 姜宪求 著

于伟星 译

英硕文化 翻译统筹



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

韩言 HANEON COMMUNITY CO

[皖] 版贸登记号: 1209640

图书在版编目(CIP)数据

健康成就未来/(韩)李元雪,(韩)姜宪求著;于伟星
译. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.6
(青春,不再犹豫)
ISBN 978-7-5337-4974-3

I. ①健… II. ①李…②姜…③于… III. ①健康教育-青年读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 040325 号

My Son, Life is too Short to Hesitate 4-BODY Mind BY 姜宪求 Heon Gu, Kang
Copyright©2004 By 姜宪求 Heon Gu, Kang
All rights reserved
Simplified Chinese copyright©2011 by Anhui Science & Technology Publishing
House
Simplified Chinese language edition arranged with HANEON COMMUNITY CO
through Eric Yang Agency Inc.

健康成就未来

(韩)李元雪 (韩)姜宪求 著 于伟星 译

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 何迅文 文字编辑: 邵梅
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 廖小青 封面设计: 王艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551)5657639
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 7 字数: 133 千
版次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4974-3

定价: 17.80 元

版权所有, 侵权必究

作者简介

李元雪

李元雪博士,1930年出生于黄海道,在北俄亥俄大学获得政治学学士学位,在凯斯西储大学获得历史学博士学位,在北俄亥俄大学获得荣誉文学博士学位,并且在林堡学院和艾德里安学院分别获得荣誉法学博士学位。

之后,他先后担任庆熙大学历史学系助教及副教授、文教部高等教育局局长、艾德里安学院历史学教授、比利时鲁汶大学客座教授、庆熙大学研究生院院长及副院长、世界大学校长会事务总长以及翰南大学校长。现在担任韩国基督教学院联盟理事长、世界大学校长会东北亚委员会委员长、基督教领导力研究会理事长、崇实大学财团理事长。

著有《革命时代的未来观》《50年后的约定》等12本韩文著作和 *Beyond Ideology, Korean Exodus* 等12本英文著作。1976年到1999年曾在韩国《先驱》杂志上设立专栏。

姜宪求

在庆熙大学经营学系读完本科和硕士,取得翰南大学经营学博士学位。从1983年起,担任长安大学教授,1995年设立水源愿景学校,一直致力于青少年的愿景教育。从1998年起,他主持京畿广播和远东广播的《21世纪的梦想》和《时事直播21》栏目,还通过MBC、SBS的电视讲座,广泛宣传愿景的重要性。他的著作《青春,不再犹豫》系列(第一、二、三、四册)销售量超过100万册。其他著作有《让梦想成真的未来自传, *My Life*》等,还翻译出版了《话语的力量》(纳塔利·罗杰斯著)、《诚实的快乐》(伯瑞德·伯兰顿著)、《像天才一样思考》(托德·西勒著)等。



序 年轻人,健康很重要

“锻炼?运动?哪有时间啊?”

“疯了吗?连学习国语、英语和数学的时间都不够!”

以上这些反应就是当我们提到体育锻炼时,最常听见的一些声音。我们的孩子整天忙于学习,将全部的精力都投入到高考中。对父母来说,孩子们能考上SKY大学(韩国排名前三的著名高校的英文名字的首个字母的缩写:首尔大学Seoul National University,高丽大学Korea University,延世大学Yonsei University——译者注)是他们最殷切的期盼。

日复一日地埋头于“功课—辅导班—熟记”,可能会取得所谓的一流大学的毕业证,但是我们的孩子因为将全部的精力都投入到紧张的高考学习中,结果体质日益衰弱,而且遇到一点点小困难,就会茫然不知所措,进而导致在当今竞争激烈的社会里,不断地遇到挫折。

年轻人都很害怕入伍军训,因此入伍前,就去跆拳道或者合气道等武术辅导班学习,同时还要进行其他一些相应的体力训练。尽管大家都做了相应的入伍准备,但是最终还是因不能适应军队的训练而痛苦不堪。

2004年初进行的一项调查显示,韩国20~30岁的年轻人当中,不能有规律地做运动的人数达三分之二。我们周围的年轻人总是挣扎在各种药物和社会的重压中,要说运动也只是简单地在电脑前活动活动手指而已;而韩国40岁以上的人口死亡率居世界第一位!听到这些,我们不禁感叹:年轻人啊,我们真的很虚弱啊!

一个人的理想无论有多么远大,都需要有健康的体魄做保证。因此,现在我们迫切需要为我们的生活注入新的活力。这种活力的关键词就是“完全的身心健康”。那种认为擅长学习的才子、专家和高级人才即使病怏怏的也无大碍的时代已过去。电脑前的天才,研讨会上受到好评的公益人士,在体育馆或运动场上也不乏叫好声的人,在世界舞台上已开始崭露头脚。当“完全的身心健康”已成为时代的关键词的时候,我们周围的年轻人也应该开始慢慢地对于地球村的协调发展承担起相应的责任。

在古希腊,各种运动并没有被认为只是提升竞技力的单纯的趣味活动。就像是所有国民对国家负有不可推卸的国防义务一样,当时的所有国民都通过体育来提高身体素质。因此体育的终极目的不是单纯的专门体育而是“全人教育”。这种注重身心协调发展的西洋式的“全人教育”的发起人,便是文艺复兴时期意大利的阿尔贝蒂。

阿尔贝蒂是那个诗人、哲学家、建筑家、音乐家、雕刻家和画家等人才济济时代的佼佼者。他设计的圣安德烈亚教堂是文艺复兴时期建筑艺术的缩影。就是这样一

位拥有超人智慧的优秀学者有着出色的身体条件。他弹跳的高度相当于自己的身高,可以说他是一位真正的“全人”。这种“全人教育”的传统是近代西欧包括现代教育的基石。

让我们来看看培养了很多卓越领导人才的美国学校的体育课程的安排:一个学期篮球,一个学期棒球,然后是垒球、美式足球……而且每个学生必须在每个学期义务监督一种团队运动。被监督的这个运动队的成绩也和高考成绩挂钩。对像跑步、游泳和体操等个人运动项目也进行奖励,而且这些项目作为低年级的必修科目,进入高年级后这种对体育运动的要求更高。这种团队运动的重点不只是单纯地更进一步增强个人的身体素质,而且通过这种团队运动也能培养个人的人格魅力。

团队运动向人们展示的是协作的魅力和价值。在打开每个人视野的同时,也培养了认知别人的度量。共享进球后雀跃的同时,比起个人的兴趣,团队的运动更能让人体会到人生的快乐和幸福。而且,不只是通过头脑思考协作和友爱,通过这种反复的动作还能将团队协作精神植入体内。

准确解读队友发出的信号,抓住后卫的空当,全力进攻,或许会受伤,也或许会在擅长的运动项目里失败,或在没有信心的运动里成功,从这一切中应该学会积累经验,同时打开通往成功的捷径。单靠自己无论如何都无法冲破对方的防守,但是在最终依靠团队配合击垮对方的瞬间,“共生共灭”的精神正在慢慢地融入体内。

为了整个团队,随时准备挺身而出。即使自己出局,但为了团队的胜利,也会全力支持。学会接纳别人,学会和别人打交道。

就是这样的人,散发着魅力又充满力量的人,内心世界和外在体质统一的人,通过与别人的相互合作振奋自己的人,将理想变为现实的“行动派”的人成为领导者的时代已到来。本书就是为激励那些梦想着实现明天宏伟蓝图的人而写。

人生短暂,不要再犹豫!

李元雪 姜宪求

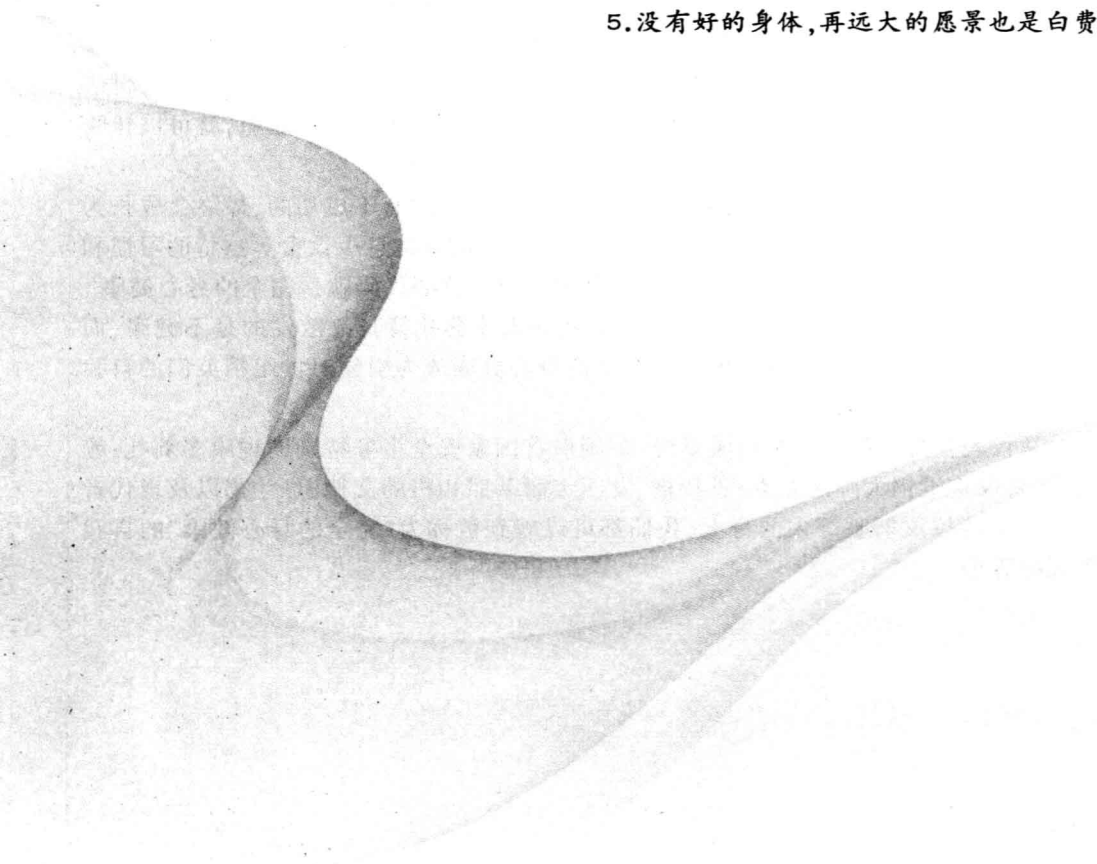
目录

 第一章 完全的身心健康:21世纪先见型领袖的关键词	1
1. 特别的生日礼物:100 磅的铁块	3
2. 活人方,学问探访:运动家退溪李滉	6
3. 拨开世间密林的智慧	9
4. 骑驴找驴的傻瓜	11
5. 没有好的身体,再远大的愿景也是白费	14
 第二章 先见型领袖的运动代码:重塑生活	17
1. 正确的体育精神构筑准确运转的世间体系	19
2. 地狱式训练:永不干涸的自信的涌泉	21
3. 上溯的长江	24
4. 鼓起非肉体的精神肌肉	27
5. 轻健的飞驰,乘风破浪的旅程	29
6. 让“复活”成为可能的力量源泉	31
7. 用跑步提升生活质量的神秘档案	33
8. 美丽胜于力量	35
 第三章 先见型领袖的休息代码:为了跳跃的蜷缩	37
1. 计算时间的原价	39
2. “南希,拜托休息一下吧!”	41
3. 边玩边创造	44
4. 明星们神秘的习惯	46
5. 天才是瞌睡虫?	48
6. “大众偶像”的特别爱好	50
7. 与自然的韵律合为一体	53
8. 压力,来源于自身	55
9. CEO 们的闲暇活动	57
 第四章 先见型领袖的饮食代码:将梦想寄托于饮食	59
1. “最后的晚餐”的饭桌安排	61

2. 平冈公主特意为傻瓜温达而安排的餐饮	63
3. 监察里德保护法:警惕低血糖症	65
4. 早晨平民,中午贵族,晚上贫民	67
5. 培养意志力的“自由之日”的威力	69
6. 贪吃“情绪”的人们	71
7. 宽恕意识:从感情式饥饿导致的暴食里解脱	73
 第五章 先见型领袖的体力经营战略	77
1. 双刃剑:需要战略的理由	79
2. 活用“投资组合战略”	80
3. 走向共同成功的同盟战略	82
4. 自我启发的蓝图提示战略	84
5. 思路清晰的选择与专注战略	86
6. 协调:体力经营战略的完成	88
 第六章 调养身体等于绘制蓝图	89
1. 用身体宣布蓝图	91
2. 灵敏的身体唤醒蓝图	93
3. 只有端正姿态,梦想才会实现	96
4. 身体是记录蓝图的石碑	98
5. 强化蓝图的肌肉	100
 后记 让健康身体成为通向理想的指南针	103

第一章 完全的身心健康： 21世纪先见型领袖的关键词

1. 特别的生日礼物：100 磅的铁块
2. 活人方，学问探访：运动家退溪李滉
3. 拨开世间密林的智慧
4. 骑驴找驴的傻瓜
5. 没有好的身体，再远大的愿景也是白费



世界级的政治家、科学家只要头脑聪明、思想活跃,身体就算很虚弱也无所谓,这种认识到上个世纪为止被普遍接受。然而最近这种认识却正在发生变化。越是优秀的领导人,越是愿景清晰、目的明确的人,越是强调不但头脑要有超前意识,良好的身体素质也同等重要。因此,“完全的身心健康”正在成为“自我管理”的关键词。

为世人留下“蒙娜丽莎的微笑”“最后的晚餐”以及美味的意大利面条的天才达芬奇绝不是光头脑聪明的“半边”天才。他身材健美、动作灵敏、举止优雅。他平日有规律地做骑马、游泳和击剑等运动。同时他也是一位出色的厨师,将健康的饮食疗法付诸实际。达芬奇力量大得惊人——在骑着骏马驰骋的途中,用力一抓缰绳,就可以让骏马立即停下来;徒手还可以把门环拧弯。

拿得起放得下,想做什么就做什么,全力地去拼搏,没有不成功的,最终会成长为一个完美的人。从达芬奇追求的工作和学习,以及运动—休息—饮食等独特的习惯和爱好里,我们可以看出蕴藏其中的自我管理和体力经营的代码就是完全的身心健康。

从因没有规律的生活在35岁就英年早逝的天才莫扎特身上散发的是不健康,而达芬奇追求的则是完全的身心健康。完全的身心健康成为引领21世纪精英们的自我管理和体力经营的关键词。

从代表朝鲜王朝的大师退溪李滉、美国白宫国家安全事务特别助理康多莉扎·赖斯、人寿保险推销大师法兰克·贝特格、发明宝丽莱照相机的艾德温·兰德以及现代音乐巨匠史特拉汶斯基等人的身上,我们都可以嗅到被称为“完全的身心健康”的自我管理的芳香。





1. 特别的生日礼物：100磅的铁块

1964年，一个刚满10岁的黑人少女陪同父母来参观白宫。她在院子里转来转去，仔细地观察着建筑物，突然她打破沉默：

“爸爸，我这样只能看看白宫的外壳，却不能走进去，难道就是因为我的肤色吗？但是，爸爸，有一天我一定会走进去！”

听到这话，同行的人们开始注视这个目光中散发着坚毅的少女。

25年后，少女的预言终于实现了。随着前苏联的解体、德国的统一，那个曾经的女孩在白宫里作为主导美国对外政策的首席助理同美国前总统老布什一起每周工作14小时。11年后又作为美国白宫国家安全事务特别助理辅佐总统小布什，因此获得再次进入白宫的机会，她就是康多莉扎·赖斯。

美国白宫国家安全事务特别助理康多莉扎·赖斯有一个坚持了很长时间的独特的习惯，那就是每周无论工作多么繁忙都会做两次举重训练。在健身房里听着充满自信的钢琴声，锻炼着胳膊、腿、腰和肩膀的肌肉。肌肉里散发出来的力量如同灼热的火焰，象征着一种挑战精神——虽然我是一名黑人，一位女性，但同样能够挑起重担。

在第二次进入白宫前，赖斯在斯坦福大学执教。斯坦福大学有门很特别的专业：肌肉健美专业。赖斯常常同泰格·伍兹的肌肉强化教练一起运动，后来又接受了更为严格的教练的训练。

她接受的是同斯坦福的运动选手完全一样的饮食疗法和运动训练。一周两次去校内健身房。首先做15分钟的伸展运动，然后在跑步机上做10分钟运动来舒展身体，最后进行正式的举重训练。舒展二头肌运动，强化肩部和腿部运动，弯曲腰部和腹部强化运动，再进行举重和舒展运动。

赖斯通过肌肉强化运动来提高灵活性和爆发力并从中消除来自工作中的压力，振奋精神。为了从堆积如山的繁忙工作和安排紧密的聚会压力中解脱，赖斯选择的唯一方法就是运动。

让赖斯全身散发力量的另一个重要因素便是音乐。她是斯坦福大学有名的小提琴演奏者，也是一位优秀的钢琴演奏者，曾同大提琴师共同开过演奏会。她一旦开始运动，在跑步机上会做至少30分钟的运动，同时欣赏着自己演奏的曲目。踏着诙谐曲的节奏，有条不紊地挪动着脚步，享受身体和精神上的健康快乐，最终实现完全的身心健康。

赖斯的身材标准匀称：身高174厘米，体重63千克。赖斯的口头语是：即使尽情地吃也不会长肉。同布什、鲍威尔和拉姆斯菲尔德肩并肩站着的时候，看到她那匀称的

身材和炯炯的眼神就能确切地知道这个事实。

在斯坦福执教期间,一直担任赖斯的肌肉训练教练的马克认为,赖斯是那种不惜一切坚持自我开发,目标明确,计划缜密,好胜心强的斗士。每年在赖斯的生日那天,马克无一例外地在她的腿部推蹬机上追加100磅的重量。当她看到新增加的铁块时,便觉得无愧于自己的年龄。

“我作为肌肉强化运动的教练还有很多不足。但是她在我面前从来没有表现出骄傲自满,也不希望得到特别的待遇。无论什么时候,如果运动做得不到位,即使踢她的屁股,她也不会有半句怨言,总是虚心接受。因此虽然她是政府高级官员,但我从来没有胆怯过。现在我对自己所从事的工作很自豪,觉得很有价值,因此我将会一直坚持下去。就是由于这一点,我们两个人才会结下深厚的友谊。”

马克说,无论什么时候总会在校内非正式的演奏会上看到赖斯演奏钢琴的潇洒的模样。当看到赖斯在台上演奏钢琴的时候,马克总是抑制不住内心的喜悦:“即使按一个小小的键盘,也需要活动全身的肌肉。这种肌肉的表现力甚至可以在斯坦福的橄榄球队里看到。赖斯就像约翰内斯·勃拉姆斯一样是可以调动全身的肌肉来演奏的非常罕见的演奏者。即使演奏一首钢琴曲目,也需要消耗相当大的能量。”

人们都期待着赖斯日后能够成为美国的总统。赖斯被收录在美国时事周刊《时代》评选的2003年二十个著名人物里。赖斯通过合理的举重训练这项独特的健康爱好,一直保持着匀称的身材和充实的力量。正是这种充沛的体力帮助赖斯不断地提高想象力,使她鼓起勇气,向新的目标发起挑战。

从肌肉里爆发出来的弹力,将会给那些日夜奔赴在乱麻般的地球村里,处理各种各样的繁琐问题的世界级领导人最有力的帮助和鼓励,会成为他们的左膀右臂。

实现梦想的最佳捷径,依靠自身的力量走向成功的彼岸的秘诀到底是什么?我们可以从那些世界级的领导人身上找到答案,那便是完全的身心健康。换句话说就是仔细地管理好我们的身体和内心,追求身心的协调发展。



有关先见型领袖的实例报告

为了保持健康,除了下雨天,我几乎每天下午都跑1 000米。我总是把这1 000米当成考试科目,尽力地跑,哪怕取得一点点的进步。这样不但可以唤醒软弱的身躯,也可以激发内心的斗志,促使身心协调地成长。

晚上11点至12点就寝,早晨5点半起床。恰当的睡眠有助于缓解疲劳,保持头脑清醒,更好地发挥能力。为了学习,丢了更重要的



精神的、身体的健康是不值得的。只有带着梦想,每天充实地生活着,才会硕果累累。即使跌倒也不气馁,我们不必太看重结果,重要的是在自己奋斗的过程中,享受过付出的努力。

全根镐,“当猎户座傲空,冷寒风吹起时……”

具孟会,《啊,首尔大学》(首尔:烈音社,1990),第31页

2. 活人方,学问探访:运动家退溪李滉

面值1000韩元纸币的一面印有退溪李滉的肖像。在肖像的左边有一个插着几支类似箭的短杆的花瓶式陶器。这个器具就是已被广为流传的“套圈儿”游戏时所使用的器皿。退溪生前在陶山书院任教时,课余休息时间鼓励学生玩“套圈儿”。退溪主张:没有一个良好的身体做保障,就不可能攀登学问上的巅峰。可能“套圈儿”对体力的增强不会起到太大的作用。但在竞技体育中,所有的参与者依靠互相的信任、支持、协作从而取得比赛的胜利,这样可以使心灵得到升华,团队意识得到增强,这正是退溪的目的所在。

通过退溪读过和撰写的书籍的数量可以看出,他拥有很好的体质。

整日埋头于书桌前,极易患上腰疼、腿抽筋儿,甚至消化不良。长此下去,慢慢地,想象力、分析力和记忆力就会减退,不能按时完成既定任务,甚至会积劳成疾。

在朝鲜王朝众多圣贤中,退溪是比较重视身体健康的一位。因为自己终日埋头研究学问,不免压力大,受苦于神经衰弱。19岁时因为痴迷于朱子学,日夜苦读,最终患上了瘵症。为了有个健康的身体能够继续研究学问,退溪开始关注身心修养和医术方面的书籍,具备了基本的医学常识。

在增强体质方面,退溪比较重视从中国传来的《活人方》的书。在这本书里,集中介绍了养生法、医药处方、饮食疗法和保养饮食等道家秘方。

退溪的运动字典里决不能少的另一个词就是登山。只要时间允许,他就去登山,无论高山矮丘。

他任丰基郡守时,登小白山写下了《游山录》;任丹阳郡守时,游遍青山绿水,命名丹阳八景。回到故乡,经常游览附近的清凉山,即使是严寒的冬季也不懈怠。在退溪看来,登山不仅仅是强身健体的运动,也可以从中悟出许多书本上学不到的知识。

尽管身体虚弱,退溪仍然依靠“套圈儿”、登山等运动项目,活到了在那个时代少有的古稀年龄,并顺利地完成了学业,从而奠定了韩国朱子学的基础。

退溪是那个时代的学者代表,也是一位著名的运动家。为了多读书,更好地改善自身体质,退溪不断地强调要多看调节身体方面的书,并鼓励人们将理论付诸实践。

他作为专家,在自己的领域里充分展示才能的同时,也重视日常的“运动—休息—饮食”式的合理生活节奏。因此,退溪向今天处于知识爆发时代的领导者们展示了应该追求的生活目标,即“完全的身心健康”。



有关先见型领袖的实例报告

对韩国777万余名中小学生的“体格·体质·体力”的调查分析表明,身高和体重等体格方面的指标正在慢慢提高,而跑步、仰卧起坐和引体向上等体力方面的指标却在持续下降。一句话,虽然我们青少年的“硕大的软壳似的身体”现象正在日益显现,但却被学校和父母忽视。学校和父母都只把眼光放在入学考试上,从而疏忽了孩子的体力发展。学生们也整天埋头于苦读入学考试科目,学校也没有合理地安排学生的体育课时间,因此无法实现身心协调发展。在这种偏激的教育环境下成长的孩子,身体只能日趋衰弱。长此下去,在同别的国家青少年的激烈竞争中,我们还有取得胜利的可能吗?在今天的信息化时代,无论学习还是工作,必须与时间赛跑。因此,每天不分昼夜地工作的时候可能会很多。这时,惊人的体力和精力就比任何时候都重要。事实上,体力就是滋养智力的土壤。

李相善(前城南 银杏小学校长),《韩民族报》,2003年10月6日,
第39页



五官导引体操

眼睛的导引：第一，两手掌轻轻地揉搓，慢慢感觉有了热量，然后轻轻地放在眼睛上，缓解视神经的疲劳。第二，上下左右移动眼球，就像受了气翻白眼一样，左右回转一圈。

鼻子的导引：第一，端坐，慢慢地揉搓鼻梁的两端。第二，揉搓鼻子，尽力拧鼻子。反复多次，以达到舒畅鼻孔。

耳朵的导引：第一，将两手满满地捂住耳朵，再把一手指放入耳朵内，轻轻地刺激内耳神经。第二，上下左右地拽双耳，直至双耳发热。这是有助于腰部附近慢慢变热和促进肾部活动的运动方法。

嘴部的导引：上下叭叭地嗑牙齿，咽下唾沫，尽情地活动嘴部。上腭骨和下颚骨的运动就实现了头盖骨的活动。对于分泌唾沫和保健牙齿也有很好的效果。

舌头的导引：将舌头尽力往下伸出，有助于增强心脏的功能。

郑淑，《退溪李滉的活人方》（首尔：汎友社，1998），第116~120页



3. 拨开世间密林的智慧

进入体育馆的话,你会有一种独特的感觉。断绝了与外界的联系,散发着一股股紧张和惊险的气息。刷着均匀涂料的地板和篮板摩擦散发的胶木味道,飘荡在空气中的一股股热汗的味道。我的每一天都是结束于篮球,因为它能为我舒展身体。篮球是一种无法用语言来表达的魅力无比的运动,能让人不知不觉就想去运动场。

以上是某位篮球爱好者关于篮球的趣话。集中力量、速度和梦幻般地转身,这些都使篮球爱好者认为篮球是最棒的运动。从篮球选手那里,可以体会到一个小小的篮球竟然可以将几个人融为一体,为了团队的胜利,彼此真诚地合作。抓住防守队员的空当,灵活地移动,进行有效的攻击。那力量和那努力接近篮球筐的移动和飞跃,直至将篮球稳稳地送入篮球筐,然后潇洒落下的动作……世上哪里可以找到比这个更漂亮的动作啊!

然而这些对于篮球爱好者来说只是表面上的魅力。无论是街头篮球还是场地篮球,爱好者们所感受到的篮球最吸引人的魅力是冲破对方防守队员的坚固防守,通过与队友的默契合作将球稳稳地放进篮球筐,然后返回自己的阵地,队友们相互兴奋地分享喜悦的瞬间。

在激烈竞技的场地上准确地捕捉、解读队友目光里的信号,通过这种无言的交流,将全队的力量凝聚在一起,相互鼓励,在眼看快要失败的瞬间,开始吹响反攻的号角,最终将比赛逆转,取得胜利,这就是篮球的最佳魅力所在。

篮球爱好者们经常说,某些运动不但笨拙,而且也无法感受到团队运动的魅力。在篮球里体会到的团队配合绝不只是坐在一起讨论,设计进攻策略,从而变得更加密切,而是在瞬息万变与满场激情洋溢的观众目光注视下的竞技场上,队友间相互击掌鼓励,通过眼神交流,分享意味深长的微笑的过程中,实现团队配合。正是这一点让篮球爱好者每当休闲离不开篮球场。

即使是毕业于一流大学或是从事令人羡慕的职业,在诸如篮球、足球、垒球、冰球或曲棍球等团队运动中,体育爱好者们如果不能将团队精神和管理团队的经验深深地融入体内,就容易感受到孤独并陷入失败。在现代竞争激烈的社会里,“没有领导能力的人、无法做到团队配合的人、缺少为胜利赴汤蹈火的激情的人”即使出于名门大学,也不免处处碰壁。

队友们之间通过传递着只有己方才明白的信号,或前进或后退,或停止或飞跃,