



GEN SUI QIAO DAN YI QI FEI

“要想获得掌声，你必须取得胜利！”

“我可以接受失败，但我无法接受放弃。”

——迈克尔·乔丹

跟随 乔丹一起飞

年轻人跨越成功障碍的20条人生准则



王岩 / 编著

成功的要素包含成就感、自我实现、良好的人际关系、责任感、幸福的家庭……

——迈克尔·乔丹

地震出版社

跟随乔丹一起

王岩 / 编著



飞

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟随乔丹一起飞: 青少年跨越成功障碍的 20 条人生准则 / 王岩 编著. —北京: 地震出版社, 2004. 8

ISBN 7-5028-2551-7

I. 跟… II. 王… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 076026 号

地震版 XT200400250

跟随乔丹一起飞

王岩 编著

责任编辑: 月生

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 156 千字

印张: 7.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2551-7/Z·336 (3177)

定价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

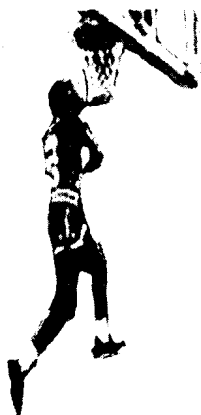
前言



很多人的记忆里关于篮球的片段可能不多，但一定有一段是属于乔丹的。

乔丹就像一个神话，一个光环，或者是一串流淌在内心深处的音符，我们中的很多人便是听着这串音符成长起来的。

有人说，没想到一个人吐舌头居然也能吐得如此有魅力；有人说，没想到他 2004 年 5 月的中国行，会对一个国际化的大都市产生如此大的影响。短短三天的“中国之行”，乔丹带走了球迷依然狂热关注自己的自信和完成商业使命的一身轻松，但乔丹留下的远比带走的更为珍贵。乔丹的成功实际在为所有年轻人以及曾经年轻人验证一个定律：追求卓越者的人生永远绚丽多彩。



事实上，成为迈克尔·乔丹是近乎所有美国人的梦想。

作为美国当今最伟大的篮球运动员，他带领芝加哥公牛队6次获得NBA总冠军，5次赢得最有价值球员称号。1993年，当时30岁的乔丹宣布退役，1995年宣布复出，并重新加入芝加哥公牛队。2000年，乔丹受华盛顿奇才队的邀请出任球队总经理，并作为球员参加了2001~2003年两个赛季的NBA比赛。据不完全统计，截止2002年，飞人乔丹的财产总数为4.02亿美元。2003年4月16日，乔丹在费城参加了他职业生涯的最后一场比赛，获得了全场球员、裁判、教练员与广大球迷持久的掌声和呼喊。

是他技艺过人吗？是他体能超常吗？是，也不是。他的篮球天赋，的确常人难比。但是任何成功者的背后，奇迹的背后，都有一种品格，一种精神。而乔丹的成功和非凡则更应该归功于后者——战斗的品格和职业的精神。

篮球改变了乔丹的一生，教会乔丹尊重、成就、努力工作、设定目标等很多人生基本的哲理。而乔丹透过篮球表达了伟大、神奇、极限、人格等人生至善至美的东西。

篮球和迈克尔的名字是联系在一起的，难

怪，世界为他喝彩！

在乔丹的心中，成功的要素包含成就感、自我实现、良好的人际关系、责任感、幸福的家庭……本书的内容正是围绕着这些方面展开的，它会告诉广大的青少年朋友们：什么才是你应该用一生去追求和获取的东西，又有哪些东西是你在走向成功、卓越的境界之前必须要努力付出和适时调整的。

关于飞人的神话，也许我们都已听得太多，现在，就让我们跟随乔丹的飞行轨迹和他一起去飞翔，做你自己朋友、家人及师长心目中的“飞人”吧。

乔丹说：“要想获得掌声，你必须取得胜利！”

乔丹还说：“我可以接受失败，但我无法接受放弃。”

那么，你呢？





Maikal Jordan

第一章 发现自己的天赋

你可以找到一个身高 6.2 英尺的人，但仅有这个远远不够。我的身高是 6.6 英尺，而且对篮球有一种出奇的灵感——这就是我的天赋。

——迈克尔·乔丹

盲目行动是一种无知

人生最可怕的是处于盲目状态 /2

抓住适合自己的梦想 /6

靠“创造力”做事情 /10

最喜欢做的事最有价值 /14





目

录

Maikal

重新打量自己

- 换个角度审视自己 /18
- 不要纠缠在“如果”之中 /20
- 发挥创造性思维的能量 /23
- 潜意识是一块丰富的土壤 /26

踏上快速通道

- 超越自我 /30
- 没有什么不可能 /32
- 大胆地施展自己的专长 /34

第二章 保持一颗好胜心

我不是一个善于四面树敌、到处挑事端的人，但我的一贯性格是：不服输。我不希望有人小视我，甚至冤枉我。对种种轻视和污辱予以反击，不为别的，就为向别人证明我自己，从而捍卫自己的人格。

——迈克尔·乔丹

靠较量赢定胜局

- 敢和对手赛跑 /42
- 你是团队中的一分子 /45

找到合作之道 /48

勇于接受工作中的挫折

把困难当作机遇 /52

跌倒只是开始 /54

敢于面对才是勇者 /57

不怕失败才能成功 /60

不轻易放弃自己热爱的事业

永不言弃 /63

奋斗会让你享受更多的荣誉 /65

第三章 尽职尽责于你的工作

我可能已不如过去那么花哨，但最终结果都是一样的。动作如何并不总是重要的——重要的是结果。

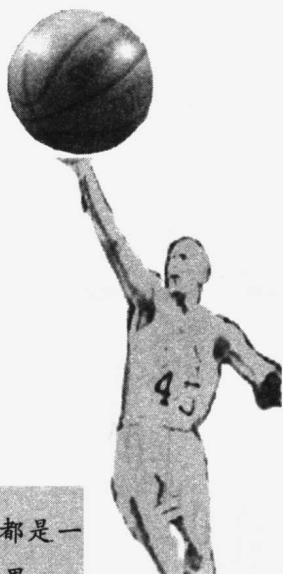
——迈克尔·乔丹

善于让难题化为乌有

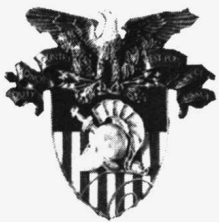
把负变为正的力量 /70

从“经验”中跳出来 /74

靠努力工作拯救自己 /77



Jordan



目
录

Maikal

在工作中赢得回报

- 无限热爱工作的人都可以成功 /80
- 主动承担分外的工作会让你脱颖而出 /82
- 不让“跳槽”为难自己 /85
- 成功隐藏在每天的日常工作中 /89

自己去拿奶酪

- 学会“归属”工作 /93
- 培养快速适应工作环境的能力 /96

走近心中的上帝

- 除了最好的，什么都不要 /100
- 一心一意 全心全意 /103
- 竭尽全力 /105

第四章 在前进中不断学习

倘若你还是 NBA 的新球员，而且希望不断进步，那你不应当仅满足于自己的现有水平（哪怕是最好的），因为，在前头等着你去学习的东西实在是无止境的。

——迈克尔·乔丹

锐意求新是成功人生的基石

- 知识是掌握社会的第四只手 /110
- 你应该有什么样的知识结构 /113
- 贴上适合自己的标签 /117
- 改变是新事业的起点 /121

发现成大事的能力

- 把自己磨练成能力专家 /125
- 不让小事缠身 /128
- 强化自我能力的 15 种手段 /132
- 提高合作力 /138

生活即变化，变化即生活

- 不仅仅为谋生而工作 /141
- 成功者敢于与众不同 /144
- 充分运用你的想像力 /147
- 生活即变化，变化即生活 /152

顶住挫折和压力

- 坚持就是胜利 /155
- 挫折是压不垮人的 /158
- 在激励中迈动双脚 /160

Jordan





第五章 记着，常给自己的 心灵洗澡

有些人很超脱，而我可能更接近现实，但是我告诉自己必须接受某些事，在内心里评价它，并与之交流。

——迈克尔·乔丹

目 录

Maikal

快乐是心灵的满足

换一种活法 /164

别让失望左右你的生活 /167

保持一种平凡的心态 /170

成为自己的主人 /173

让爱成为你的责任 /175

善待金钱

金钱没有善恶 /178

金钱可以放弃，人格不可丧失 /181

做个真正富有的人 /184

躲开一般人最容易坠入的陷阱

克服懒散习惯 /188

不让神经过敏而使你陷于人生困境 /191

积极的心态是前进的动力 /193

第六章 追求卓越的人生境界

学会以高境界的态度看待生活中的喜怒哀乐，让生活自然发展，不必苛求生活中原本就子虚乌有的那份“完美”。

——迈克尔·乔丹

健康将生命推向美的极致

把身心修炼至最佳状态 /198

调节你的生物钟 /201

融入大自然的怀抱 /204

摒弃不利于健康的生活习惯 /207

感受幸福人生

幸福的真义 /211

生命可以不断涌出幸福

美好的心境 /214

学会面对生活中的不幸 /216

给这个世界以更多的爱

让孩子听见阳光的声音 /220

Jordan





拔掉幼苗旁边的青草 /222

不以肤色取人 /224

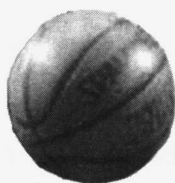
附：迈克尔·乔丹履历档案 /226

迈克尔·乔丹的荣誉榜 /232

目

录

Michael



Jordan

第一章

Maikal Jordan

发现自己的天赋

你可以找到一个身高 6.2 英尺的人，但仅有这个远远不够。我的身高是 6.6 英尺，而且对篮球有一种出奇的灵感——这就是我的天赋。

——迈克尔·乔丹





盲目行动是一种无知



人生最可怕的是处于盲目状态

如果在做事之前，我没有正确的判断，很难想像一个人要想成大事，去发挥自己的所谓生存的优势，是多么可笑的一件事。但愿你不是被笑的对象之一。

——迈克尔·乔丹

盲目行事，是许多人之所以不能冲破人生难关的根本；而真正能够冲破人生难关的人都有一个良好的习惯：在做事之前，一定要决策正确。没有正确的决策，等于已经走向了失败！

决策决定行动的方向。那些冲破人生难关的人，都是正确决策的操纵者。很显然，冲破人生难关源自于正确的决策，正确的决策源自于正确的判断。人生

中那些看似错误或痛苦的经验，有时却是最为宝贵的财产。在你综观全局、果断决策的那一刻，你的人生便已经注定。两者相争勇者胜，冲破人生难关者之所以成功，就在于他决策时的智慧与胆识，能够排除错误之见。正确的判断是冲破人生难关者一个需要经常训练的素养。为什么呢？因为没有正确的判断，就会面临更多的失败和危急关头，而在失败和危急关头保持冷静是很重要的。有人面对危难，狂躁发怒；而冲破人生难关者却临危不乱，沉着冷静，理智地应对危局。在平常状况下，大部分人都能控制自己，也能作正确的决定。但是，一旦事态紧急，他们就自乱脚步，而无法把持自己。

迈克尔·乔丹说：

“当我步入球场时，不去想任何事。如果我在场下遇到麻烦，我可以等比赛结束后面对它，那时我的思路会更清晰，能够找到一种更好的解决方法。这就像是一种疗法，它能让我得到放松，帮助我解决麻烦。”

保持冷静的头脑首先要相信自己的头脑，不要由于缺乏必备的一些条件，就否定一个可能的观念或构想。反之，你要执着于伟大的、值得为之奋斗的构想——克服各种难题。

要把不可能化为可能，我们要有人力、财力与物力。就算你全都没有，还是有可能一一弄到手的。只要你肯花全部的时间和精力去开拓人力与财力的资源，那么对你而言，几乎没有事情是办不到的。

