

# 永远 20<sup>th</sup>



杨毅——著

## 我们的NBA

杨毅讲述的NBA，  
比你了解的更精彩！

扫描书中二维码，即可聆听杨毅  
亲口讲述NBA的精彩故事。



北京出版集团公司  
北京出版社

杨毅——著

我们的NBA

永远  
20<sup>th</sup>



北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

永远20：我们的NBA / 杨毅著. —北京：北京出版社，2017.1

ISBN 978-7-200-12553-5

I. ①永… II. ①杨… III. ①NBA—优秀运动员一生平事迹—世界—现代 IV. ①K815.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第243872号

永远20  
我们的NBA  
YONGYUAN 20  
杨毅 著

\*

北京出版集团公司 出版  
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：[www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
北京出版集团公司 总发行  
新 华 书 店 经 销  
北京华联印刷有限公司 印刷

\*

787毫米×1092毫米 16开本 21.25印张 281千字

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12553-5

定价：69.80元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393



## NBA是一个江湖

首先很感谢杨毅邀请我来写这本书的序言。说实话，在我下笔写序的时候，还没看到全书的内容，只是看到了20个章节的内容提要。但我猜想，我知道他想要讲述什么。

体育从过去到现在一直是大众喜闻乐见的节目。随着科技的发展，体育也从平面走向了立体，甚至立体还不够，还有VR（虚拟现实）或者AR（增强现实）在不久的将来等着我们。但我们需要了解的是任何职业联赛的成长就像一个人的成长，需要有强健的身体，更要有智慧的头脑与宽广的胸襟。而体育的赛事内容就是这个头脑与胸襟，主导着身体的发展。

NBA（美国职业篮球联赛）仅仅是美国四大职业联赛中排名第三的赛事，但却是四大联赛中国际知名度最高的赛事。美国人习惯于把自己的联赛冠军叫World Champion（世界冠军），而恐怕只有NBA的才算名副其实，而这得益于篮球本身的世界属性与30多年前大卫·斯特恩的远见，两者缺一不可。而如今的

NBA早已超越了竞技本身，成为了一种文化的象征。

NBA是一个江湖，有江湖那就必须有游戏规则，有江湖的地方就有爱恨情仇。联盟发展至今快70年了，经历了风霜雨雪，曾经险些分账散伙，但如今却被各方追捧。这些情况存在于联盟的各个层面，而最被大家熟悉的自然是球星们的聚散离合。曾几何时，江湖大佬各守一方，每一个球队的超级明星几乎可以成为球队的中间名。芝加哥乔丹公牛队、印第安纳米勒步行者队、纽约尤因尼克斯队、费城艾弗森76人队、休斯顿奥拉朱旺火箭队、圣安东尼奥邓肯马刺队，当然不能忘了洛杉矶科比湖人队。而现在越来越开始流行超级球星扎堆，2003年湖人队组成了F4（奥尼尔、科比、马龙和佩顿），2010年小皇帝詹姆斯带着天赋与波什一起去了佛罗里达的南滩，刚刚过去的7月杜兰特又去拥抱了加州的阳光。每一次的离别就会产生新的机会，但不可避免地在身后留下一些口水，但那又能怎样呢？生活不就是这个样子的吗？时下电视上流行真人秀，但可曾想过我们在NBA身上已经欣赏了近30年的真人秀了。

杨毅应该是国内第二代专业的体育媒体人。区别于前辈们的是这一代的媒体人不再像过去韩乔生、宋世雄老师那样需要懂几乎所有重要体育项目的内容，而是在一个专项上深耕细作。这是任何一个项目发展的规律，也是这个项目发展得越来越好的一个象征。希望他的书给广大的篮球爱好者带去不同角度下的体育比赛，也希望大家在看完这些内容之后再走入体育馆观看篮球比赛时会有不一样的感受。

多谢大家。

2016年10月



## 感谢你，我的篮球，我的朋友

当你凝视着篮球的时候，你会想起什么？我会想起这个世界，我会想起成长和发展。

我从2岁起就开始打球，一直到现在，39岁。在19岁的时候，我被NBA选中；在35岁的时候，我在CBA（中国男子篮球职业联赛）为北京队赢得了球队历史上的第一个冠军。现在我已经打了整整20年职业篮球。在此如此漫长的岁月里，我看到了太多积极的变化。我看到篮球——这项让我痴迷和投身的运动，正变得越来越好。

我为很多支球队效力过，很多NBA球队，也有几支CBA球队。当我为所有这些球队打球的时候，我都能探索和发现自己的成长和变化，也能感受到这项运动的变化。在作为一名职业运动员的20年里，我一直能感到这一点。

在我还是个孩子的时候，在纽约的街头和兄弟们一起打球，我的哥哥在训练里摧残我，让我变得更加坚强。那时还没有三分线，整个球场的投篮黄金区域是罚球线以及这条线往后一步的地方。这就是20世纪80年代的篮球：中投和内线、两分球的时代。我们都打一种风格的篮球，不断地往篮下突破，杀伤。在我们的比赛里，如果你不突破，不对抗，你就被人看不起。那不是纽约街头丛林里的生存法则。但随后，三分球诞生了。它永远地改变了比赛，它让进攻的威胁点来到了离篮板7米甚至更远的地方。防守的时候，你不得不跑到更远的地方去，然后就留出了身后更大的空间。你需要投

进三分球，也让比赛充满了挑战。

对于篮球在漫长岁月中所发生的各种变化，我一直心怀感激。因为它们能让我成长，变得更出色。其实，作为一个靠突破吃饭的家伙，我最喜欢的变化，正是三分球。因为它能帮助后卫突破制造进攻空间，得分也就更容易了。我从来不是一个真正的三分球投手，但在很多比赛里，我投中过匪夷所思的三分球。在北京队第一次赢得冠军的时候，我在对山西队的半决赛里投进过7个三分球；在2015年的半决赛第四场，我用一记转身三分把广东队逼进了加时赛，然后击败了他们。

当我的职业生涯越走越远，我也注意到了运动员们个人的变化。他们变得更高、更快、更强壮。现代科技的发展让运动员拥有更丰富的知识，更清楚应该怎样去提升自己的身体能力。当你的对抗变得更出色，你的技术水平自然就会提升。

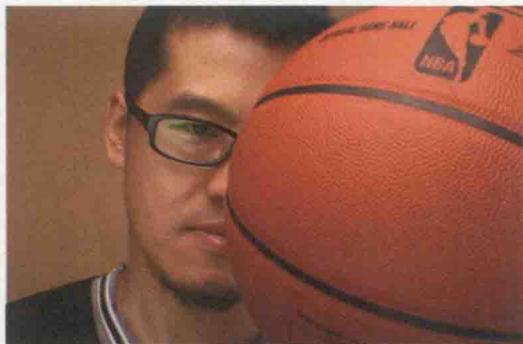
与此同时，我们看到篮球运动在全球不断地成长，在中国、菲律宾和印度，越来越多的运动员经过训练达到了他们能达到的最高水平。篮球运动正进入不断发展的模式，而我正迎来运动员职业生涯的尾声。我一直在尝试着吸收新生代的新理念，去不断提升和改变自己，这样我才能在这项运动变迁的洪流里和时代抗衡。如今，我还在继续着我的旅程，这项运动正以爆炸性的方式让更多的孩子们参与进来，我也依然会和他们一起成长。

在我打满20年职业篮球的这一年，我的朋友杨毅，写下了这本《永远20——我们的NBA》。在我眼中，这是一本关于成长的书，它记录了篮球运动在这20年有了怎样的变化，不论是场内还是场外，不论是这项运动本身还是它对我们生活的影响。作为这个时代的亲历者，每每想起这20年发生的一幕幕，我都会感动，并且感激。

感谢你，我的篮球，我的朋友。

2016年10月

20年漫长岁月，或  
许会改变人的容貌、  
身材、想法，可埋藏  
在深处那种叫作“初  
心”的东西，却总是  
在等待着被唤醒



杨毅，著名篮球评论员。最早深入探访NBA的中国记者，中国篮球解说最为人熟知的声音之一。2002年起在中央电视台任篮球解说顾问，也是第一代参与网络解说的篮球评论员。开创御天体育，公众号杨毅侃球拥有百万订阅用户，成为体育领域影响力最大的自媒体平台之一。

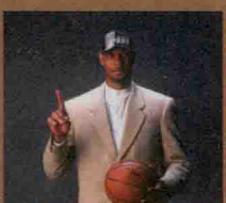


杨毅侃球，不只是侃球。

# CONTENTS

目录

|         |         |         |             |         |         |                   |         |         |               |         |         |                   |         |         |              |         |         |
|---------|---------|---------|-------------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------------|---------|---------|-------------------|---------|---------|--------------|---------|---------|
| 开篇      | PREFACE | 001     | KOBE BRYANT | 科比      | 011     | GOLDEN GENERATION | 黄金一代    | 027     | CHICAGO BULLS | 公牛      | 043     | SAN ANTONIO SPURS | 马刺      | 059     | LEBRON JAMES | 勒布朗·詹姆斯 | 075     |
| CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER     | CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER           | CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER       | CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER           | CHAPTER | CHAPTER | CHAPTER      | CHAPTER | CHAPTER |
| 01      | 02      | 03      | 04          | 05      |         |                   |         |         |               |         |         |                   |         |         |              |         |         |



## CONTENTS

## 目录

CHAPTER  
06

CHAPTER  
07

CHAPTER  
08

CHAPTER  
09

CHAPTER  
10

HIGH SCHOOL PLAYERS

高中生球员

CARRIER POSITION

中  
篇

快打旋风  
RUN & GUN

魔球 MONEYBALI

BIG THREE

091

107

123

141

157



# CONTENTS

目录

CHAPTER  
11

CHAPTER  
12

CHAPTER  
13

CHAPTER  
14

CHAPTER  
15

AUBURN HILL PALACE  
奥本山宫殿

171

187

205

223

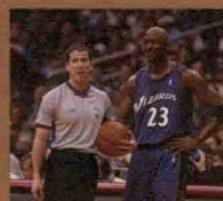
235

EXPANDING&MOVING  
扩军与搬迁

TIM DONAGHY  
多纳吉

DONALD STERLING  
斯特林

LOCKOUT  
停摆



# CONTENTS

目录

CHAPTER  
16

CHAPTER  
17

CHAPTER  
18

CHAPTER  
19

CHAPTER  
20

INTERNATIONAL PLAYERS

国际球员

251

DREAM TEAMS

梦之队

267

DRESS CODE  
着装令

285

SOCIAL NETWORK  
社交网络

299

CHINA  
中国

311



PREFACE  
开篇

1996-2011



1996年的那个秋天，我刚刚来到上海。上海体育学院（上海体院）体育新闻系学生居住的5号楼502宿舍，是一间有趣的宿舍，6个人，分别来自6个地方：天津的，福建南平的，江苏盐城的，浙江千岛湖的，来自四川涪陵后来划归了重庆的我的上铺，还有我，一个北京的小伙子。我那时和现在一样，爱说话；又不像现在，我留着一头中分的长发。前面的发梢拉下来，可以碰到下巴。我们是来到大上海的外地人，热衷在外滩、南京路和人民广场一带晃荡。

我在外滩照了张相，那张照片装了个相框，现在还摆在我的书房。背后的浦东，孤零零的，只有东方明珠一座高大的建筑，连金茂都还没立起来。上海人当时的口号是：宁要浦西一张床，不要浦东一间房。

我常常在书房里溜达，就看着那张

照片。如果我有机器猫的时光机器，我就去那年的浦东，买很多很多房。

整整20年前。这20年的发端，对我而言，就像漫画里的情节，是一场连着一场的误会。

我本来不想去上海体育学院念体育新闻的。我想成为一名纵横寰宇（其实那时候我也不知道什么叫寰宇）的国际新闻记者，去报道那些世界上的大事儿（其实我也不知道有什么大事儿）。那时候的北外——著名的北京外国语大学，有小语种的提前招生，全北京的重点中学才有推荐名额，我们汇文中学——有百年历史的汇文中学也在其列。我报了葡萄牙语，要是考上了，我就不用参加高考了，而且这是中国国际广播电台的委托培养项目，所有学费都是国际台出，毕业之后直接派驻里斯本5年。

对我和我们家来说，这都是最好的选择。我们家并不富裕，这能帮我们省下很多学费；我严重偏科，文科强劲，数学巨差，北外提前招生是考口试、面试、语文、英语4科，全是强项，完美避开了我的软肋；最重要的是，国际台啊，里斯本啊，国际新闻啊，这是我的梦想。

红五月，我们就去北外考试。面试那天，我还记得我穿了一条白裤子，我历史上就这么一条白裤子，面试的考官特别喜欢我，使劲儿冲我乐。我估计是因为我长得帅，又对答如流，老师也没见过说评书的小孩儿。4门都考完，过几天一发榜，我在我们那个考班40多个学生里排名第二。按照规则，每个考班招前7名，3个班一共招21名。考第二的意思就是，妥了！我们汇文中学的教导处主任也跟我说，妥了！你算是放假了！

什么叫解放区的天是晴朗的天，不用高考的孩子好喜欢；哪个叫打破玉笼飞彩凤，顿开金锁走蛟龙。在距离高考还有50天的时候，在其他同学还奋战三伏人生决胜退后一步死向前半步生的时候，我突然解放了！再没老师管我了！我想来上学就来，上数学课也能看新概念英语了；想不来就不来，我上午还看总决赛呢，72胜的公牛队拿冠军了，我半夜还看欧洲杯呢。我都被

语文老师和英语老师叫去帮他们批其他同学的模拟试卷了，我步伐轻快，我在云中漫步，同学们看着我就烦得慌，我人生赢家了。

那是我记忆里最美妙的时间，时长25天。时间飞进了6月，离高考不到一个月。有一天，我们班的班主任，一位个子不高、北大毕业的才子，神色严峻地把我叫进了他的办公室。他说，我接下来要跟你说件事，你得有思想准备，我怕你受不了。北外的录取通知书今天到学校了，咱们学校有3个同学考上了，可是啊，没有你……

脑袋在轰鸣啊，闪电从左耳击穿进去，又从右耳飞出来。时隔多年，用个文言词儿来形容我当时的感受，就是，我蒙圈了。我是迷途的羔羊，六神无主。怎么办？怎么办？班主任说，赶紧给你爸打个电话吧。

我爸也蒙了，赶到学校，找教导处主任，教导处主任也蒙了，怎么会这样，带着我爸一块儿找北外招生办，说你要前7名我们这孩子第二你凭什么不要？北外那边说，我们是综合考虑。我爸说你综合考虑你考个毛试啊，你考试不就看考试结果吗？北外那边说那我们也没辙，反正录取通知书已经发了，我们要你不要谁啊？我爸说你们这不要流氓吗？北外那边说你不乐意你上高招办告我们去啊。

所以，结果是，没辙了。在我18岁的时候，我就知道，这世界上没什么公平可言。

我爸又给我妈打了电话，我妈当时正在黄山旅游，她还做着儿子已经上了北外的春秋大梦。我妈从山上哆嗦着坐着缆车飞下来，又打了“飞的”飞回北京。第二天傍晚，我们3个人坐在家里，夕阳的余晖从阳台里洒进来，相对无言。现实就是，你小子得继续回去复习参加高考了，但我已经快一个月没念书了。

我妈心疼她的儿子，她看着我蔫了的样子说，要不今年不考了吧，休息休息，复读，明年再考。