

个人奋斗的典范

做人处世的表率



金城出版社
GOLD WALL PRESS

姚明

给青少年的

10个

忠告

赵文明◎编著

学习姚明的职业精神，像姚明那样敬业
学习姚明的勤奋坚韧，像姚明那样拼搏
学习姚明的为人处世，像姚明那样谦和
学习姚明的永不言弃，像姚明那样成功



姚明

给青少年的

10个 忠告

赵文明◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

姚明给青少年的 10 个忠告 / 赵文明编著. — 北京: 金城出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80251-067-8

I. 姚… II. 赵… III. ①姚明 - 生平事迹 - 青少年读物 ②成功心理学 - 青少年读物 IV. K825.47-49 B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083823 号

姚明给青少年的 10 个忠告

作 者 赵文明

责任编辑 苏 雷

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 15

字 数 120 千字

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-067-8

定 价 26.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

在中国篮球和体育史上，姚明无疑是最耀眼和影响力最大的人物之一。他不仅成为许多华人崇拜的偶像，更征服了世界体坛。这个在中国和全世界都响当当的明星人物，不但在中国有大批拥戴者，更有为数不少的外国人为之倾倒。

姚明为什么那么受人喜爱，引人关注，姚明何以取得这么大的成功，许多不明内情的人也许将这主要归功于天分，甚至是机遇。天分和机遇固然十分重要，但成功最重要的还是靠个人的努力和奋斗，靠自身的优秀品质和美德，如果没有这些品质，没有不懈努力，再优秀的天才也会没落。姚明成功的原因和实质应该归结于一种精神力量，一种内心对成功的激情和渴望，一种不懈拼搏自我奋斗的内在驱动力。应该明白的是，姚明不是从天而降的英雄，他的成功靠的不仅仅是天赋异秉，更主要的是靠他自己的勤奋、智慧和坚韧。姚明不仅有永不言败的竞技精神，还能够勤学苦练狠下工夫；他不仅有谦恭好学诙谐优雅的性格与风度，还用情专一洁身自好；他不仅仅是一个明星，更多是他代表着中国人在世界上的形象。他的一举一动都牵动着中国人的心，我们关心、爱护的不仅是一个 NBA 的明星，我们的内心里更多的把他看做“中国人”的一个缩影。可以说，姚明的许多品质都是杰出中国人优秀品质的集中体现，更是青少年学习的榜样。许多年轻人都期待自己在所喜爱的领域里成为下一个“姚明”，更有无数家长也希望姚明的意志品质和成功经验为自己的孩子指明前进的方向。





从姚明的发展历程中，我们能看出他取得今天成就的不易，也更能体味姚明成功给我们带来的启示。

姚明的身高，在世界篮坛不算第一，在 NBA 也远排不到最高，但印象中姚明却永远是 NBA 的第一高度，这种高度不完全是身高，主要还是球技。姚明的身高是出类拔萃的，姚明的球技在 BNA 也数得上一流，有如此的身高，却能有已成为招牌动作的篮下的小勾手、华丽的上海舞步般的篮下转身、不需起跳的定点投篮、令对手望而却步的盖帽、巧妙莫测的传球，哪一个动作都体现了美与力的完美结合。从某种意义上说，这是个奇迹。大家其实只看到了姚明的身高，但却没有看到他的劣势，姚明两肩略窄，胯骨宽大，这直接影响了他的篮下对抗能力和转身时的灵活性；此外，姚明的臂长其实短于身高许多，这让他篮下争夺篮板球时常常处于劣势。再有，姚明的跟腱短，这直接影响了他的弹跳力，这种的狭长脚型并不利于奔跑，因为双脚非常容易疲劳，也容易受伤，在 CBA，在 NBA，姚明就经历了无数次伤病甚至骨折。但这些都阻挡不了姚明的进步，艰苦的努力和刻苦的锻炼让他成为 NBA 第一中锋。

体能教练法尔松曾经对姚明说：你怎样对待你的身体，你的身体就怎样对待你。姚明把这句话当成了座右铭，把每天的力量训练、体能训练变成了一种习惯，就像吃饭一样。即使受伤他也如此。在 2006—2007 赛季，姚明受到了伤病困扰。那时姚明脚趾伤势严重，必须进行手术。在手术后恢复的长达 40 天的时间里，姚明并没有天天躺在病床上。他仔细地观看了大量比赛录像，观看自己在比赛中得到球的位置、处理球的方式、对方来夹击自己的时机选择和自己进攻和防守的手段。通过录像观察，他发现自己接球时和被夹击时容易失误，于是开始接受教练为他专门设计的接网球训练。教练把 50 个网球放在一个筐里，一个接一个投掷给他，不能移动的姚明坐在椅子上，去努力把投来的球接住。在开始的两三天里，姚明能接住的球相当少，但到了后期，他能在 50 个球里接住 45 个左右。当姚明复出之后，他的失误率明显降低，

打出了最惊人的冲击波。姚明的这些精神和品质无疑是每个青少年都应该学习的，也正是许多现代年轻人最为缺少的。也正是基于此，中国篮球协会才发出“学习姚明的职业体育精神”的号召。姚明带给我们的无疑是一笔宝贵的精神财富。

姚明的成功除了他的刻苦努力矢志不渝的精神外，无疑还得益于他做事先做人的成功哲学，以及与人为善、低调谦虚的处世哲学。谦虚是美德，即使在把谦虚看做虚伪或无能的美国，姚明也没有放弃他的谦虚。一场球贡献了 41 分，他也没有给人盛气凌人、不可一世的感觉；在奥尼尔面前取得绝对优势，他也没有炫耀自己，而是看到对方的优点并夸赞对方。美国媒体都说他是 NBA 的第一中锋，他只是回答我会做得更好。这样的例子太多了。东方人谦虚儒雅的性格在他身上得到了完美的体现，所以才会有人说，他是中国文化传播的使者，这样的美名十分恰当。

成功者与失败者，其实只在一念之差，只隔一步之遥，只要稍微审视一下自己，就会发现其实成功也不是没有捷径可走。我们不妨看看姚明的成长故事，听听姚明的告诫，一定会有所感悟：是什么导致了你的失败？是什么让你自暴自弃？也许我们在身高上永远也达不到 2.26 米，但我们每个人都有自己的优势和强项，学习姚明的精神，领悟姚明的成功历程，相信每一位年轻人都能成为一个像姚明一样成功的人。

姚明的成功是他智慧、意志的胜利，同时又是他人生信条和做人哲学的胜利。本书选取了姚明最有代表性的故事，结合姚明成长、奋斗、成功的实践经验，加以具体剖析、阐释。可以说，本书是在总结姚明成功经历的基础上，给青少年最真诚、最有效的忠告。

本书共分为 10 章，从矢志不渝的追求目标、自信的态度、平和的心态、超强的自制力、永不言败的职业精神等多个角度出发，涵盖了姚明做人做事的智慧。在一个各种偶像泛滥的年代，我想不如提倡以姚明这样身心健康，喜欢自己的工作，具备很强的职业精神并取得了成就，赢得了荣誉和别人的尊重的人做偶像。本书通过对姚明经历中的真实事





例的阐述，力图将姚明成功中的最闪耀、最精妙的部分展现给读者。希望本书能成为每个渴望成功的年轻人的良师益友，能成为每个正在成长的青少年不可多得的励志读物，并帮助每位朋友到达成功和梦想的彼岸。



目 录

忠告一 “我要品尝冠军的味道”

——设定目标当志存高远矢志不渝

有目标是很幸福的。一个又一个的目标，让我有无穷的动力去追赶和超越。

——姚明

目标指引前进的方向，产生坚定的信念，带来成功的果实。当我们定下目标以后，目标就成为我们努力的原动力，就成为我们看得到的射击靶。目标可以激发我们的创造力，可以推动我们的爆发力，让我们可以获得成功。有远大的目标，才能有伟大的成就。明确的目标让我们能够成功地进入胜利之门。姚明说：“我的目标是成为联盟中最好的中锋，甚至是世界上最好的中锋。”正是有了这个目标，姚明才会不断超越自我，追求进步，最终成为时代的一个标杆。

确立目标是成功的一半	2
目标要切合实际	5
让目标随你一起成长	9
敢于行动才会有希望	13
执著是实现目标的助力	16





忠告二 “任何人都能成功”

——无论何时都要相信自己

我相信自己的罚球命中率，也喜欢通过罚球得分。如果对手喜欢对我犯规，那就让他来吧，我一点问题也没有。

——姚明

姚明的自信良好心理素质可以体现在罚球水平上。

自信是一股极为神奇的力量。它仿佛充满着不可思议的魔力，帮助我们排除各种障碍，克服种种困难，取得最后的成功。可以说自信是人们从事任何事业最可靠的资本。如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、极高的天赋，也很难成就伟大的事业。

一股神奇的力量	21
任何人都能成功	24
激发自信的潜力	28
自信源于准备	33
自信但不自满	36

忠告三 “汗水会带来收获”

——做好任何事都需要勤学苦练狠下工夫

我相信自己每一天所付出的艰辛努力，在某一天一定会得到回报。

——姚明

付出总有回报是姚明所坚信的。正因为如此，他才拼命在训练场上挥洒汗水，也正因为如此，姚明才能取得今天的成就。

记得有这样一句歌词：“世间自有公道，付出总有回报！”诚不我欺！世上的任何路，都要靠自己一步一步走出来。而通向成功的路通常是枯燥无味的，甚至是艰苦且充满坎坷的，但正是它才能成就最后的成功。走在通向成功的路上，我们就要耐得住寂寞，一步一步走下去。旅途上的食粮是勤奋。没有它，一个人不可能在旅途上走多远，即使能走远，也是碌碌无为，走了很长的路，却依然两



手空空。只有脚踏实地，用汗水浇灌心中的理想，坚持不懈，持之以恒，一步一个脚印地往前走，才能实现自己的目标，才能走好人生的路，获得事业的辉煌。

光有理想并不够	41
热忱是行动的动力源	44
天才来自勤奋	48
每一刻都不能放松	52
路是一步步走出来的	55
再苦也要忍得住	58

忠告四 “压力把我向前推”——保持良好的心态

态度决定一切。如果你抱着好奇的心态来看待新环境，那么一切将变得有趣而新奇，一切也将变得格外简单。

——姚明

我们生存的这个世界并不是一个时刻让我们舒适的世界。对于许多成功者而言，他们的特长之一就在于在各种不利的因素中，能把握自己的心态。对此，姚明的看法就是他上面所说的：态度决定一切。如果你抱着好奇的心态来看待新环境，那么一切将变得有趣而新奇，一切也将变得格外简单。有了这份豁达的心态，姚明就可以从容地面对他所遇到的一切，甚至压力也成了动力，推动他不断取得进步。

心态是一个非常重要的因素。人生最大的难题之一是如何把握自己的心态，获得成功的动力。可以说良好的心态决定着一个人未来的成就。良好的心态可以变退为进，变消极为积极，变困难为机遇。它会修饰你所说的每句话，并且决定你的情绪感受，它还会对你的思想产生影响。

生活中永远有许多东西需要适应	63
心态决定自己的未来	65
培养积极心态	68
没有绝望的处境，只有绝望的人	72
在逆境中找到出路	75





忠告五 “能控制住自己的人才胜利”

——不懂得自我克制的人永远是个小角色

现在就是要看，谁能做到不受这个的影响，能控制住自己的人，就胜利了。

——姚明

电脑游戏对年轻人有着无比的吸引力。许多人都深深陷入了电脑游戏的旋涡之中，甚至有些人已经成瘾，而无法自拔。姚明作为一个年轻人，他也是个游戏爱好者。对于一些人玩游戏成瘾，姚明也有所了解：“玩‘魔兽’上瘾的人，每天早上起来第一时间就是打开电脑，挂上游戏。我也爱打魔兽，但我不会到这种地步。”这就是姚明的与众不同。也正是因为姚明的自制力才使他没有像很多人一样陷入游戏的陷阱中。

每个人生活在这个世上，都希望能“率性而为”，想哭就哭，想笑就笑，想生气就生气，想怎么样就怎么样，但在现实世界这是不切实际的幻想，永远不能实现。我们每个人都应该学会控制自己，不要任由自己的情绪控制自己，否则，其结果只能是自己去尝失败的苦果。

毁掉你的人往往是自己	83
专心去做一件事	87
别着急吃你的棉花糖	89
任性做事难成事	92
顽强的意志是到达人生顶点的阶梯	95
毅力是前进的动力	98
善于控制自己，才能控制别人	101

忠告六 “学无止境”——成功离不开不断的学习

学习当然是好事，每个人和每件事都可以教人一些东西。

——姚明



学习能够让我们科学地掌握立场、观点、方法,坚定理想信念,坚持正确的事业方向,牢固树立科学的世界观。努力掌握基本知识,扬弃旧义,探求新知,还可以不断提高我们各方面的能力。把学习掌握的科学理论和知识用于指导具体实践,用于研究解决实际问题,创造性地开展工作,把事业不断推向前进。姚明就是一个十分好学的人。对此,火箭队的前教练范甘迪有着很深的体会。他说:“当你看到姚明还不认识‘A’的时候,下一次你就会发现他已经认识‘Z’了。”

学习是生存发展的根本	106
学以致用	109
兴趣是最好的老师	111
善于总结经验	115
要具有创新的精神	119
要有忧患意识	122
在逆境中积累	125

忠告七 “跌倒了就要爬起来”

——成功者都具备永不言败的精神

在经历了那么多的失败之后,我们将鼓起勇气重新面对篮球,面对赛场,跌倒了就要爬起来,希望这是我们新的开始。

——姚明

在前进的道路上,我们并不是一路顺风的,有时必然会遭遇到一些失败。人们对待失败的态度不同,也就导致了人们成功与否的差异。姚明去 NBA 前后,就遇到了太多的艰难险阻。姚明登陆 NBA 后,曾经有记者问姚明对这些事的感想。姚明回答道:“我从小到大似乎太顺了,好像一切都是安排好的一样。但只有你伤过心,感受过那种梦想从眼前飞走的感觉之后,你才会真正地长大。比如去年曾经抱着一丝希望能去选秀,结果落空了。那阵子我过得很消沉,对着电视镜头我会露出笑容来,但那只是一种掩饰而已。”但从那时起,姚明学会了把一切看得更开。后来姚明甚至还开起了玩笑:“状元秀布朗和第 50 位帕克都应该请我吃饭,要是我去了,布朗能当上状元秀?至于帕克,就没这小子啦!”在经历多次失败之后,有许多人都选择了放弃。一次次的摔倒,让他们绝望了,于是他们不再爬起来,不再去做任何努力,这样的结果是:他们不会再摔倒,但他们只能躺在地上再也站不起来,永远到达不了自己要到的地方。跌倒了,我们要像





姚明一样再爬起来，而不是让习惯性无助打败自己。

失败只是你自己的感觉	130
不要为打翻的牛奶哭泣	134
爬起来要比跌倒多一次	137
挫折也是成功的组成部分	140
乐观是克服失败的良方	144
再坚持一下	149

忠告八 “生命中，你必须去经历一切”

——勇于挑战不退缩

我现在碰到了一些新的东西，一些让人兴奋的东西。我的感觉是：生命中，你必须去经历一切。

——姚明

行动前，感到犹豫或烦恼，是因为在为行动寻找合适的理由。不管采取什么行动，不假思索就开始干，确实需要一种勇气。谁都害怕失败，所以，人们行动前总想找到自己能够接受的理由，找到“应该做这件事”的必然性。但是，有犹豫的时间，还不如先试着做一下。抱着做每件事都要找理由的态度，就不会有真正的行动能力。有行动能力的人，不需要行动的理由，就能够毫不犹豫地迅速行动。他们绝不是先找到理由再行动，而是先行动起来再考虑“我为什么做这件事”。理由与必然性总是在“行动”之后才产生的。因此，我们要敢于冒险，并尝试去做，这才会走好人生的每一步。姚明也是这样做的，他曾说过：“来自对手的挑战是我必须要面对的。如果连这些都不敢面对，何谈成为一流的球员？”

敢于冒险，勇于尝试	153
懦弱注定无能	156
退一步，你会离目标越远	161
拼搏了才无悔人生	164
不去尝试永远没有机会	167
勇于去闯才有出路	170



不断自我超越	172
--------------	-----

忠告九 “一个机会，改变一生”

——抓住生命中最重要的机会

只有把握住机会，才能打好自己的比赛。

——姚明

机会对于我们每个人都很重要。只要抓住了机会，我们就能大展身手。但是很多人不善于培养自己发现眼前机会的习惯，总以为机会远在他方。实际上，机会曾叩响过每一个人的窗门，但是好多人并没有为机会的到来做好准备，同时机会又是稀缺性，更多情况是“机不可失，时不再来”，所以好多人都错过了一次又一次的机会。所以我们每个人必须培养自己抓住机会的能力，因为就像姚明说的：“只有把握住机会，才能打好自己的比赛。”

机会就在眼前	176
要为机会时刻准备	179
等待机会要有耐心	182
勇于在风险中抓住机会	184

忠告十 “做事先做人”

——只有先做好人，才能打好球

（劳伦斯 2002 世界最佳新人奖）这个荣誉不仅属于我自己，也属于我在中国和美国的教练，属于我的队友和球迷。

——姚明

姚明的父母很在意姚明的做人教育。我们的祖先在几千年前就讲过“修身、齐家、治国、平天下”的古训。为什么把修身放在第一位呢？因为不管做任何事情，“修身”是前提，没有修身的铺垫，一切的理想和抱负都无异于空中楼阁。“做事先做人”，不学做好人，越想做好的事，就越好似海市蜃楼遥不可及。立业先立德，做事先做人，做任何事情，都是从学做人开始的。如果连人都做不好，还谈何事业。一个人如果缺“德”，无论他有多渊博的知识，多强的能力，多高





的水平，都不能称为一个完善的人。

永远忠于祖国	188
做人，就需要有一个爱心	191
用谦虚赢得他人好感	194
尊重别人就是尊重自己	197
予人玫瑰，手有余香	199
朋友不可或缺	202
要多宽容，少计较	206
学会与人合作	209
永怀一颗感恩的心	212

附 录

姚明个人简介	216
个人荣誉	217
成长经历和战绩	218
他人评说	220

后 记	224
-----------	-----



忠告一

“我要品尝冠军的味道” ——设定目标当志存高远矢志不渝

有目标是很幸福的。一个又一个的目标，让我有无穷的动力去追赶和超越。

——姚明

目标指引前进的方向，产生坚定的信念，带来成功的果实。当我们定下目标以后，目标就成为我们努力的原动力，就成为我们看得到的射击靶。目标可以激发我们的创造力，可以推动我们的爆发力，让我们可以获得成功。有远大的目标，才能有伟大的成就。明确的目标让我们能够成功地进入胜利之门。姚明说：“我的目标是成为联盟中最好的中锋，甚至是世界上最好的中锋。”正是有了这个目标，姚明才会不断超越自我，追求进步，最终成为时代的一个标杆。



确立目标是成功的一半

人如果有目标的话，他就会尽全力达到目标；如果没有目标，他就会松懈下来。

——姚明

姚明十几岁就进入了国家队，到2008年在NBA也征战了5年之久，他走过的路并不平坦，但他通过刻苦的努力，战胜了一个又一个困难，翻越了一座又一座高山，脚趾的伤痛他没有倒下，脸上的伤疤没有让他退缩，一次一次的伤病让他变得越来越坚强。他这种为了心中目标不懈努力不畏艰险的精神令人敬佩。正是这种永不言败的精神，让他登上了NBA巅峰。虽然还没有取得过NBA总冠军，但相信他已将这一宏伟目标纳入胸中。有远大的目标，一定会有伟大的成就，不论条件和客观环境如何变化，相信志存高远者定能鹏程万里，姚明的成功正印证了这一点。

从一个青涩少年到一位全球知名的体育巨星，姚明所取得的成就无人能够否认。姚明何以取得今天这样的成就？有人说是姚明的天赋，也有人说是姚明运气好。在有些人眼里，天才、运气、机会、智慧和态度是人们取得成功的关键因素。实事求是地讲，上面这些在人生的征程中的确很重要。但是，仅具备一些或者所有这些因素，而没有一个明确的目标，并不能保证我们取得最后的成功。综观历史，我们可以发现：那些取得辉煌成就的人都有一个共同的特征，那就是他们都有着明确的目标，有着不屈不挠、坚持到底、不达目标不罢休的精神。姚明同样如此。

在2002年之前，八一队是CBA（Chinese Basketball Association，中国篮球协会）中国职业篮球联赛的绝对霸主，它的地位无人能够撼动。八一队的中锋王治郅在少年姚明的眼中更如同一个伟大的图腾，是姚明期望能够达到的目标和境界。

