

学术
文库



厚 德 积 学 励 志 敦 行 敬 业 修 德 求 是 创 新

校园篮球

李忠义
著

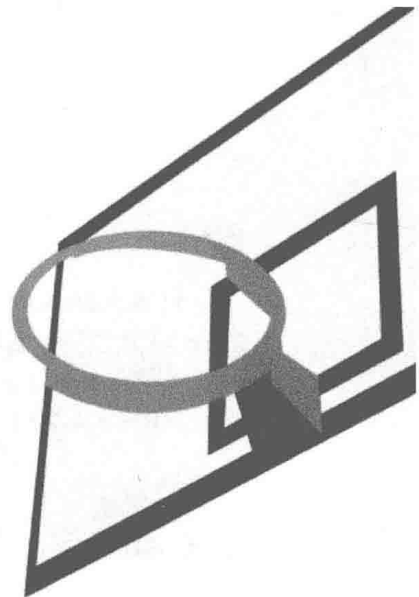
执教之路



XIAOYUANLANQIUZHIZHILU

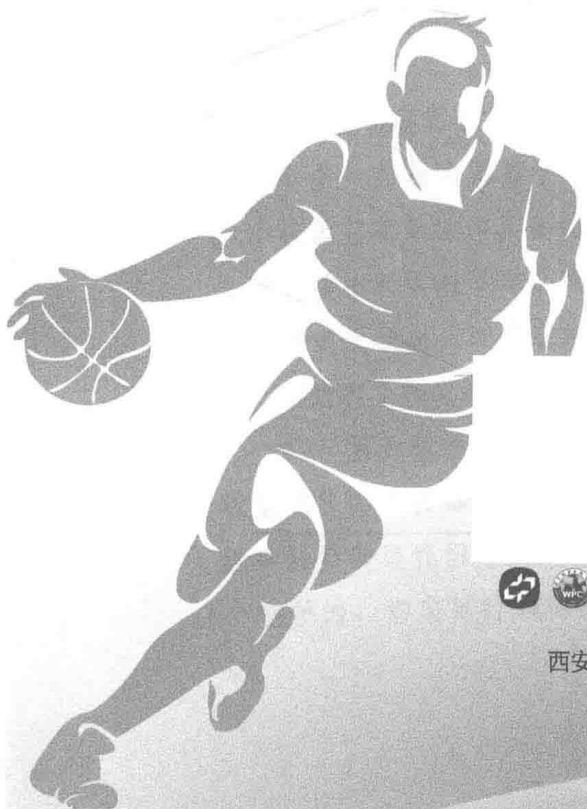


世界图书出版公司



校园篮球执教之路

李忠义 著



  世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

校园篮球执教之路/李忠义著. —西安:世界图书出版西安有限公司,
2018.5(2018.12 重印)

(学术文库)

ISBN 978-7-5192-4609-9

I. ①校… II. ①李… III. ①篮球运动—体育教学—教学研究—高等学校
IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第103317号

书 名	校园篮球执教之路
著 者	李忠义
责任编辑	李江彬
装帧设计	西安聚创图文设计有限责任公司
出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87234767 (总编室)
网 址	http://www.wpcxa.com
邮 箱	xast@wpcxa.com
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京虎彩文化传播有限公司
成品尺寸	787mm×1092mm 1/16
印 张	16.75
字 数	350千字
版 次	2018年5月第1版 2018年12月第2次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-4609-9
定 价	45.00元

版权所有 翻印必究

(如有印装错误,请与出版社联系)

撰写《校园篮球执教之路》一书，是我在经过多年的篮球运动实践以及教学、训练工作之后逐渐产生的愿望，尤其是在2012年秋季去美国进行为期一年的访学期间深受他们篮球文化和氛围的熏陶后，这种愿望变得更加强烈。可以说这部专著是我对自己多年篮球经历和教学训练实践的思考。

这本书是我结合自己对篮球运动的认识、在探索篮球运动的规律和发展趋势、在对自己篮球训练实践和国内外校园篮球教学训练的研究成果等认真总结的基础上，根据我国篮球运动发展以及校园篮球的发展趋势，吸取现代国内外，尤其是美国校园篮球训练理念和新方法后编写而成的。

编写过程经历了整整三年，但是准备工作却花费了我数年的时间，素材收集、知识沉淀、经验总结和反思、价值观的形成是一个漫长的过程。在编写过程中，我把自己对篮球的认识、思考与同行专家以及师生、队员们共同探讨的东西都融进了本书之中，使其内容更为充实、更为丰满、更具有多样性和实用性。

本书一共分为四篇十八章，设计了一个完整的校园篮球执教流程。涵括了从一个校园篮球教练应具备的基础和能力，到如何制定科学的训练、比赛计划，进而进行持续而科学的训练以及如何进行现场执教，处理训练、比赛中随时都可能发生的各种突发状况，到最后的赛季中、赛季后为什么要开展以及如何开展各种评估工作，都进行了翔实的论述，提出了明确而又具体的操作方法和执教思路。

第一篇为执教校园篮球的基石；它又共分为四章，重点在于阐述作为一个学校篮球队的主教练，我们应如何形成自己的执教理念和篮球哲学，并用什么样的方法向队员传递我们的执教理念和篮球哲学。如何正确对待队员，以及规划、制订一个科学的、切实可行的赛季篮球训练方案。第二篇是制订执教计划；分两章来介

绍在赛季之初应如何制定好整个赛季的执教计划，以及在赛季之初我们应为一个赛季的训练以及比赛做好哪些方面的准备。第三篇为训练篇，又分了三个部分来分别论述进攻、临场应变以及防守等方面的训练。第一部分为进攻的理念与训练，用了四个章节来阐述我的执教理念以及如何进行个人的、两三人的基础进攻以及团队的进攻，并列举了大量翔实的训练方法和实例；第二部分为防守的理念与训练，分三章，主要就篮球防守方面的理念、个人技术、基础配合以及团队防守等进行了阐述。收集了很多可以适用于不同层次、水平的球队教练员进行各类防守方面的训练；第三部分为临场应变训练。这一部分重点阐述了我们作为一个教练员应如何准备比赛，以及如何执教比赛，在面对场上随时都有可能发生的各种突发情况时，如何沉着应对、正确的处理。第四篇为临场执教。第五篇为赛季执教的评估。本篇重点阐述了赛季后的评估以及贯穿整个赛季的评估的重要性以及意义，以及作为一个球队的教练应如何开展各种评估工作。

本书把我的执教理念和篮球哲学有机的融合到了篮球训练之中。其目的主要有三：首先，引导和培养队员成为一个具有社会主义价值观、有理想、有信念、能够引领社会主流，传播正能量的人；其次，期望本书能对全面提高队员的学习能力、实践能力和创新思维提供帮助；最后，即理念化作行动，愿景变为现实，使本书更具有教育性、实用性、科学性，更能满足于不同群体篮球爱好者的需要。功成不必在我、建功必须有我，期待本书能为我国校园篮球运动的蓬勃开展开枝散叶、添砖加瓦。

由于编者水平有限，此书又属于本人第一次独立编著，书中难免还存在很多不足，衷心希望广大读者朋友批评指正。

本书在出版过程中得到了世界图书出版西安有限公司各方的大力支持，在编写、修改、打印和出版过程中得到了很多老师、亲朋好友及我的研究生明允、新瑜、大琨的大力支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢！

李忠义

2018年5月24日 西安

引 言 / 001

第一篇 执教基石 005

- ◎ 第一章 执教理念和篮球哲学 / 006
- ◎ 第二章 执教路径 / 019
- ◎ 第三章 队员的激励和引导 / 029
- ◎ 第四章 篮球方案构建 / 038

第二篇 执教计划 047

- ◎ 第五章 赛季计划的制订 / 048
- ◎ 第六章 赛季之初的准备工作 / 060

第三篇 训练 069

- ◎ 第七章 进攻的载体 / 070

- ◎ 第八章 个人进攻技能 / 077
- ◎ 第九章 快攻 / 092
- ◎ 第十章 团队阵地进攻 / 107
- ◎ 第十一章 防守的载体 / 136
- ◎ 第十二章 防守基本功训练 / 145
- ◎ 第十三章 团队防守训练 / 153
- ◎ 第十四章 特殊情况的应对策略和训练 / 184

第四篇 临场执教

207

- ◎ 第十五章 教练员比赛前的准备工作 / 208
- ◎ 第十六章 教练员临场执教 / 215

第五篇 执教评估

229

- ◎ 第十七章 球队的构建与运转 / 230
- ◎ 第十八章 赛季评估 / 246
- ◎ 附件1 内线队员的个人训练安排 / 251
- ◎ 附件2 外线队员的个人训练安排 / 253
- ◎ 附件3 个人力量训练方案 / 255

参考文献 / 258

篮球是一个令我疯狂热爱的运动，从懵懂少年时期的第一次接触篮球开始，我就被篮球所深深吸引，中学期间在启蒙教练卢建国老师的带领下一直不断地进行学习和训练，进而有幸考入大学进行专业的篮球学习和训练，大学毕业后我义无反顾地进入了高校从事篮球教学和训练工作。多年来，一个想法一直在我脑海里盘旋：我该在篮球方面做些什么呢？我觉得应把自己对篮球的认识和理解，以及多年来所形成并一直坚持的东西写出来。

但很多时候，我又有些举棋不定，时间被教学、科研工作以及家庭等很多其他的事情所支配；同时，我也认为这样一本书的写作将会花费我巨大的精力，我要付出很多艰辛的工作。因为，这意味着我必须要做很多的材料收集和整理、回忆、思考等才能呈现给读者真正有意义的东西。我不知道这是否值得我去付出，并且我的努力是否有意义。但是，2012秋季开始为期一年的美国访学经历，让我深深地感受、体验到了中国篮球运动环境与美国篮球运动的巨大落差，我们需要做出迫切改变和改革，经过深思我觉得一切都值得，因为篮球是我疯狂热爱的运动，篮球已是我生命的一部分，是篮球给了我我所拥有的一切。做人要知道感恩、懂得回报。作为一名高校篮球教师，必须要用积极主动的工作来回报党和国家对我多年的培养。因此，为让更多的青年学子们在努力学习、奋发向上的同时，也能享受到篮球运动的快乐，感受篮球运动的魅力、深刻领悟篮球运动的内涵，为校园篮球走向繁荣、为

我国校园篮球事业的蓬勃发展而奉献，是我义不容辞的责任。这就是我之所以要写本书的原因。

本书力图用通俗易懂的话语来阐述我对篮球运动的认识和思考，用简洁明了的方式探讨了我对校园篮球的观察和理解，把我过去作为一个学生队员、篮球教师和教练所做的，以及今后我一直所坚持的，即执教一个球队时应当如何营造篮球文化、如何执教、我的执教风格以及我的球队应该具备什么样的特质等一一展现给大家。只要我的经历和经验能为我国篮球运动的进步和发展做出一点点的贡献，对我来讲那就是莫大的荣耀。哪怕它能为广大热爱篮球的教练、教师、队员和学生以及篮球业余爱好者提供一点点的帮助，都是我努力写作本书的巨大动力。

我对篮球有着一种强烈而真实的感情，我坚信它能对热爱篮球的年轻人的一生都产生重要的影响。所以我更倾向于把这本书看成为我和大家分享关于我和篮球以及篮球运动之间的情感的一个媒介；同时，本书也是我一直以来对篮球运动的思考和感悟，它是我的校园篮球执教理念和篮球哲学的一个缩影。

身为一个学校篮球教师、球队教练，我觉得我是这个世界上最幸福的人。我每天都怀着激动的心情去为我的篮球教学和训练工作而努力。我每次课都怀着渴望的心情走进体育馆或课堂，期待着课后的业余训练。我为什么对篮球如此痴迷呢？我觉得是因为我是怀着感恩的心去工作、去感染我的队员和学生、去向年轻人学习，我感谢党和国家给了我拥有的一切，同样，我需要义不容辞的把我所拥有的篮球知识和技能，以及我的执教理念和篮球哲学传递给我的每一个学生 and 队员。

我与我的学生、队员们朝夕相处，与他们患难与共。我会分享他们赢得胜利走向巅峰时的喜悦；也会与他们一起分担球队陷入失败跌入低谷时的沮丧。这种瞬间，恰恰是队员最容易被影响的时刻，这是一个对他们进行励志教育，能影响和改变他们一生的绝佳时机。但是，我认为，这时对他们进行励志教育不仅仅是一个机会，而更是一种责任。习近平总书记在系列重要讲话中曾经告诫我们广大党员，“在任何时候，每个党员都要以忠诚之心对待党的宗旨，以感恩之心对待人民群众”。社会给予你的越多，对你的期望就越高。这应是每一个教练都要时刻牢记的理念，只有坚定理想信念，才能不忘初心，不畏浮云遮望眼。我认为，在教学训练中能够对学生、队员产生积极影响的正确方法，就是对待他们就像对待我们自己的

孩子一样，其实，在某种程度上来讲，我的学生和队员们就是我的孩子。

著名的前巴黎圣母院足球教练克努特·洛克尼（Knut Rockne）在结束了一个完美的赛季后曾经被记者提问到：“你对你这个赛季有何感想？”洛克尼告诉记者：

“你应该去回顾10至15年前的我，这样你才能发现我所培养的是什么样的队员以及他们会成为什么样的人。只有这样我才能正确评价我的赛季。”我认为，他的回答深刻展示了作为一个教练员的内在思想。

这也正是我所期望、并一直在努力践行的执教理念，即我们应用正确的方法、始终一致的思想和诚实守信的态度去对待我们每一刻、每一天、每一月、每一年的工作。如果我们对待我们的工作能全力以赴，那么，我们将永远不会失败。美国脱口秀大师奥普拉·温弗瑞曾经说过：“我不相信失败。因为如果你享受了过程中的乐趣，那这就不是失败。”不管一个赛季最后的结果是好是坏，我们都将从中学到很多。因为，我认为篮球运动的真正意义在于：参与运动、享受运动，通过运动传播奥林匹克精神，激励年轻人勇于拼搏和不断进取，成为一个完全的人。

第一篇

执教基石



第一章 执教理念和篮球哲学

你想成为一名篮球教练吗？我知道没有其他任何工作能让我觉得它比在篮球场上与年轻的学生和队员们一起挥洒汗水更有意义。硕士研究生毕业后，我一直在陕西师范大学从事篮球教学和训练工作。多年来，除了篮球教学与训练工作，我不想再从事其他的任何工作。

如何才能成为一名成功的校园篮球教练呢？我认为，成为一名成功的篮球教练员的第一步，也是最重要的一步就是要正确的认识篮球运动，具有远大的理想和坚定的信念，形成并执着于自己的执教理念、篮球哲学。

马克思主义哲学为我们指明了人为什么活着、人生的意义何在、人应该追求怎样的目标，帮助我们树立正确和坚定的理想信念。2016年5月17日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京主持召开哲学社会科学工作座谈会并发表重要讲话时曾指出，“理想信念是思想和行动的‘总开

关’，是人们的世界观、人生观、价值观在奋斗目标上的集中体现，坚持正确的世界观、人生观、价值观，关键是要坚持正确的理想信念”。古希腊文学家柏拉图曾经说过，“小鸟飞不过沧海，是因为沧海的那头已没了期待”。因此，理想信念可以说是引领我们航行的灯塔和勇往直前的风帆。没有坚定的理想信念、没有正确的人生观和价值观，我们就会在人生的成长当中迷失方向和失去动力、就会在走向成功的道路上徘徊和迷茫，踟躇不前，甚至走向错误的方向。正确的理想和信念，科学的执教理念和符合社会主义核心价值观、马克思主义哲学的篮球哲学也是指引我们每一个篮球教练和运动员人生走向成功的灯塔。

一、执教理念和篮球哲学

校园篮球执教理念的建立，是从我们作为一个篮球运动员的个人经历开

始,它需要我们经过很多事情和很多运动经历的影响以及很多年执教的积淀才能建立。一个教练员的执教理念、篮球哲学雏形于他第一次接触篮球,逐渐成长于他对日常篮球训练、比赛的参与和研读,并且它会伴随着他对比赛的了解和阅读的增多以及日常训练实践的日积月累,而不断成熟。

同时,为了确保自己的篮球哲学是正确的、是有积极影响力的,我们还需要不断的借鉴已有的、被事实证明是非常成功的篮球哲学和理念来检验自己。相关的专业书籍、期刊文章以及各种研习班对你成长为一名教练都有着非常重要的影响。因此,我们应注重加强行业内的交流和学习,与篮球领域的知名教练、专家、专业人士、学者交流;读他们的著作;参加他们举办的训练营等活动。

阅读著名教练的著作能够让我们更好地吸取前辈们多年以来取得成功的思想精髓。各类的出版物也都是很有帮助的,一本真正有深度的著作可以让我们洞察一名教练是如何走向成功的。

参加教练员研习班,也是绝对必要的。因为从这里我们不仅可以聆听到知名教练员的心声,而且还可以获得与他们近距离接触的机会,包括与他们交流、探讨一些困扰我们的问题,我们也可以就自己的思想观点得到重要的信息反馈。参加教练员研习班,这种可以较长时间以及近距离地与知名教练、专家学习和交流的机会,对我们形成自己的

篮球理念以及成为一名优秀的篮球教练员都有着重要的意义。

那么,什么是执教理念、篮球哲学呢?当你通过观看比赛获得有益收获以及总结、吸收自己球员时期的经验时、从阅读期刊报纸等刊物获得信息时,以及通过参加各种教练员研修班的学习不断完善、形成自己的观点时,你就会获得很多的有关执教理念、篮球哲学的零碎知识。这时,如果你能够再进一步的深入思考,添加自己的个性,并不断的提炼和升华,你就会拥有形成自己执教理念和篮球哲学的各种元素。但是,需要谨记的是,这时,我们不能想当然,不要以为更多的实践经历、更多的观看比赛、更多的阅读和学习就会让你自然而然的拥有一个很好的执教理念和篮球哲学。你所拥有的篮球运动经历和经验的质量、层次如何,以及怎样执行你的理念、哲学对你能否成为一名成功篮球教练都同样是至关重要的。

1. 理念、哲学的基石

随着时间的推移,你的执教理念、篮球哲学元素也将会不断地丰富和发展,你最主要的篮球战术体系、策略也将会随着你篮球阅历的不断积淀以及篮球运动本身的不断发展而逐渐改变和成型。但是,对每一个经过实践考验的、成熟和健全的哲学来说,它都有一个核心的东西是永远不会改变的,我称之为哲学基石。篮球运动的许多基本原理都属于这一范畴,就像正确的投篮方法、

正确的防守姿势、正确的抢篮板球位置以及理想的身体素质。更重要的是一个篮球教练的理想和信念、价值观和价值体系。你日常强调的重点是什么——赢得一场篮球比赛？或赢得人生？我想，作为一个校园篮球教练，你应最优先考虑的是如何让你的队员作为一个学生而得到全面的发展，而不仅仅是让他们成为一个什么样的篮球运动员。

2. 做自己

在确定怎样建立你的执教理念和篮球哲学基础时，请记住，你必须是你自己。我们不可能是中国CBA教练里的蒋兴权、李秋平、李春江、阿迪江等知名教练，更不可能是美国NBA里的前著名教练禅师菲尔·杰克逊（Phil Jackson）和神算子帕特·莱利（Pat Riley），荣获五届NBA总冠军，三度当选NBA西部全明星阵容主教练，三次获得NBA“最佳教练”奖的现任NBA圣安东尼奥马刺队主教练格雷格·波波维奇（Gregg Popovich），以及NBA名人堂教练约翰·伍登（John Wooden）等世界著名教练，你就是你自己。接受和采用其他教练员的一些思想或理念是正确的，但如果你尝试做别人，你就会让你的想法和行为不一致，你的球员和助手就会怀疑你的诚实，你就不会达到你本应达到的成就。如果你一直试图模仿别人，你能做的最好的也仅仅是某某第二。就像很多NBA球员一直试图超越迈克尔·乔丹（Michael Jordan），却永

远不可能成为乔丹一样。

我最喜欢的一句话是：“我就是我，我想做最好的我。”如果我们所有人都试着做最好的自己，我们就会成功。詹姆斯在接受记者采访时也曾经说过：“我赢球不是为了去追赶科比（5个总冠军）或者乔丹（6个总冠军）。这对于我来说没有任何意义，我打球不是为了追上他们。我也不会试着去追赶魔术师或者伯德，或者科比。我就想在我能力范围内，全力以赴，最大化自己的能力。”

我最喜欢的关于“成功”的定义，来自约翰·伍登。他是前美国加州大学洛杉矶分校棕熊队的传奇教练。由于我从事篮球教学训练、喜爱篮球、喜爱NBA而对他有了一定的认识；在美国访学时，通过拜读他的著作、造访他的学校以及参观学校的篮球队，他对篮球的认识和思想有了全面的了解，他的思想对我篮球理念的升华有着重要的帮助。他说，“成功是一种心灵的平静，它来自于因为你知道只要自己尽了最大的努力，你就可以成为最好的自己。”约翰·伍登是我最敬佩的校园篮球教练之一，他的《论教练方法》《成功金字塔》《冠军团队》等著作成为我执教校园篮球的一种组织性和启示性的工具。

约翰·伍登（John Wooden），全名约翰·罗伯特·伍登（John Robert Wooden）。他是美国篮球史上以运动员和教练员双重身份入选奈史密斯篮球荣誉纪念馆的唯一一人。这

位老人在执教加州大学洛杉矶分校棕熊队的27年中拿到了10个NCAA冠军,包括空前绝后的7连冠(1967-1973),同时他所执教的球队还曾获得88场的连胜纪录。伍登曾六次赢得全美大学最佳教练员称号。他所获得的荣誉数不胜数。他培养出的巨星弟子包括阿卜杜尔·贾巴尔以及比尔·沃顿等。2010年6月4日,99岁的伍登因病去世。

多年来,我一直都热切的从我尊重的人那里不断学习,并积极寻求他们有关做人以及篮球教学与训练的建议。但是,我获得的有关做人和篮球教学训练的所有信息,我都会加以思考,取其精华为我所用,而不是全盘接受。我认为最重要的事情是做好自己,而不是总是模仿别人。我平时也会采用一些教练的特定的建议或战术,但是,我总是努力去让自己成为最好的自己,做那些我认为是对的、值得做的事情。

3. 接受积极的影响

多年以来,通过自身的学习和积累,以及在其他许多教练的积极影响下,我逐渐形成了自己的执教理念和篮球哲学。我的中学篮球教练——卢建国老师,使我的哲学观和人生观发展有了一个全新的开始。他是一个优秀的教练,新学期开学之初的第一节课开始,他就对我们强调了很多做人的基本原则,并且在随后的教学训练中都能与我们进行愉快而融洽的沟通。他几乎就像是一个父亲在教育他的孩子们一样。这

是我第一次真正意义上的接触到一个深有成就的教练,他是一个真正的绅士,是你想要自己的孩子将来能够成为的那种人。

进入大学以来,很幸运遇见了对我影响深远的韦统林老师和王润生老师。韦统林老师曾经告诉我:“不管前方的路有多苦,只要走的方向正确,不管多么崎岖不平,都比站在原地更接近幸福。”这也是我一直努力坚持的原动力,这让我明白无论我们能否收获最后的成功,但是只要我们付出过、走过、经历过、感悟过,这也是一种收获;王润生老师,他教我要对比赛有一种感觉,真正的让自己置身其中,并认真细致的观察比赛,了解在球场上发生的每一件事情,而不是仅仅作为一个旁观者。同时,他循循善诱的教诲对我对团队篮球的认识以及我的执教理念都有深刻的影响:世上没有完美的个人,只有完美的团队。即每一个队员在团队里都有其特定的角色,对一个团队的发展都有其特定的作用,一个理想而完美的团队需要每个队员都能理解并能够全力的履行自己的角色。

就读广西师范大学篮球方向的研究生后,我又遇到了很多的良师益友,导师赵芳教授、谢祥教授、梁柱平教授、李志清教授,等等;阅读了很多的有关哲学、社会、人文、教育、教学、训练以及篮球方面的书籍和期刊文章;拜会了很多的专家、学者以及高水平的教练

员，如原首都体育学院孙民治教授、苏州大学王家宏教授、北京体育大学池建教授、原男篮国家队主力队员、现西北工业大学篮球队教练王立彬教授、原西安体育学院赵映晖教授等，通过与他们的交流和学习，让我对篮球、对体育运动有了一个全新的认识，逐渐形成了自己的篮球哲学观。

研究生毕业后，我有幸进入陕西师范大学从事教学工作。在这里，我幸运地遇到了很多优秀的体育教师和教练，如国际级举重裁判员史兵教授，国家级足球教练员耿建华教授，曾经的陕西省体工队女篮主力队员姜明副教授、陕西省体工队男排主力队员陈珂副教授，优秀的足球教练员张庆宝副教授、陕西师范大学篮球教练任海龙老师。他们总是那么无私的与我在一起，帮助我，对我在篮球教学训练方面给予了很多合理的建议，他们拓宽了我对篮球运动以及篮球教学与训练的认识，伴我一路成长。

同时，还有很多教育教学方面的专家、教授都在我的职业成长上给予了很多有益的帮助和启迪。如荣获全国模范教师、全国师德标兵、全国宝钢教育优秀教师奖获得者等各种称号的田振军教授；国家级教学名师、全国优秀教师、全国高校优秀思想政治教育工作者、陕西师范大学知名教育专家傅钢善教授等一大批专家学者让我认识到了责任的重要性，无论是在教学或是训练中我都牢记“责任”二字，时刻把责任内化于

心，外化于行。同时，傅老师也让我懂得了凡事预则立，不预则废的道理。也让我学会了全身心去投入到工作中的重要性，“你若没有时间把事情做对，还会有时间从头再来一次么？”

2012-2013年的美国访学进修，也让我近距离的接触了美国的职业篮球联赛NBA、大学联赛NCAA以及中学的比赛等。有幸现场观看了一些场次的NBA、NFL、NCAA等各级联赛，体验了职业队员和教练的工作态度、敬业精神以及他们的球场文化，他们的热情和职业让我感受深刻，NFL球员的激情对抗、NBA球员的团队篮球、NCCA球员的认真执着，让我记忆犹新。他们以人为本的篮球文化，让我深受感触。

同样，通过参加国内外的一些篮球教练以及裁判方面的研习班，向众多知名教练和学者的虚心学习也让我受益很多，他们的篮球理念和人格对我的执教理念以及篮球哲学的形成都有着重要的影响。

4. 人生需要永无止境的学习

人和人在肉体上是没有差别的，从生物学上来讲是一样的。人与人之间的差别是在灵魂上：你的精神世界有多大，你的视野就有多大，你的事业就有多大。一个人事业的边界在内心，要想保证事业的边界不断增长，就必须不断地扩大你心灵的边界，而扩大心灵边界的唯一途径则是学习。

从他处学习和汲取更多的知识和