

再加+10% Training Camp 从平凡到卓越

[美] 乔恩·戈登 (Jon Gordon) 著
邱晓亮 译



东方出版社

再加⁺10% Training Camp 从平凡到卓越

[美] 乔恩·戈登 (Jon Gordon) 著

邱晓亮 译



東 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

再加 10%：从平凡到卓越 / [美] 戈登 著. 邱晓亮 译. —北京：东方出版社，2010

ISBN 978-7-5060-3851-5

I. 再… II. ①戈… ②邱… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 048308 号

Training camp: what the best do better than everyone else by Jon Gordon.

Copyright © 2009 by Jon Gordon.

Published by John Wiley & Sons, Inc.

Chinese translation copyright © 2010 by Oriental Press.

All rights reserved. This translation published under license.

本书由约翰威利国际出版公司授权出版
中文简体字版权属东方出版社所有
著作权合同登记号 图字：01-2009-5271 号

再加 10%：从平凡到卓越

作者：[美] 乔恩·戈登

译者：邱晓亮

责任编辑：黄娟

出版：东方出版社

发行：东方出版社 东方音像电子出版社

地址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印刷：北京智力达印刷有限公司

版次：2010 年 5 月第 1 版

印次：2010 年 5 月第 1 次印刷

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张：4.875

字数：93 千字

书号：ISBN 978-7-5060-3851-5

定价：20.00 元

发行电话：(010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话：(010) 65245857 65230553 65276861

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65266204

献给凯瑟琳
是你给我力量

献给杰德和科尔
你们要永远力求做到最棒，并让别人发挥所长

作者的话

就本质而言，我认为自己首先是一个学生，其次才是一名老师。我坚信取得成功的关键就是要做一个终生学习者——不断地学习、不断地成长。在我的人生之训练营中，一路上有许多老师。影响着我也影响了这本书。我要感谢下列人士对于本书的积极影响：

迈克·史密斯（Mike Smith），亚特兰大猎鹰队主教练。他告诉我“能力与持久力”的概念。关于硬币的想法也得益于他的启发。我曾读过一篇文章，文中提到史密斯教练常常去健身房看运动员们的表现，所以我让书中的肯教练也去巡视健身房。

如果没有托尼·博赛利（Tony Boselli）的宝贵建议，本书可能将面目全非。他曾是全美大学生联赛的球员，并作为杰克逊维尔美洲虎队的前锋征战全明星赛。托尼告诉我如何从一名运动员和一位有信仰的男人的角度来看，“做到最棒”的意思是什么。托尼对本书中的以下观点产生影响：“困难是成长的一部分”“拥抱恐惧”“在训练营中每个人都要有所依赖，你必须依赖正确的东西。”

约翰·伍登（John Wooden）是 UCLA（南加州大学洛杉矶分校）

001

一位传奇性教练。在我的写作和演说过程中，他给了我极大的启发，特别是在“关注过程”和“持续发展”的概念方面。史蒂夫·贾米森（Steve Jamison），是《伍登理念精要》（*The Essential Wooden*）的合作者之一，他引发了关于望远镜和显微镜作为自我完善手段的概念。

约翰·奥特伯格（John Ortberg）是一名牧师，写过包括《神与你同在》（*God is Closer Than You Think*）在内的很多书，他对于书中关于导体与电阻的比喻有所启发。“这不在于你”这句话源自瑞克·沃伦（Rick Warren），他是《标杆人生》（*The Purpose-Driven Life*）的作者。

杰弗里·福克斯（Jeffrey Fox）在《伟大的呼风唤雨者的秘密》（*The Secret to Great Rainmakers*）一书中分享了击中250次的击球手与击中350次的击球手之间的区别。

查克·诺尔（Chuck Knoll），匹兹堡钢人队的传奇教练，曾说过“冠军只是把普通的事情做得更好。”

奥斯·希尔曼（Os Hillman），是市场部门领导者，*TGIF* 时讯的撰写人，启发了大家关于登顶经历的想法。

汤姆·麦克马纳斯（Tome McManus）曾是全美橄榄球联盟（National Football League 以下简称 NFL）的球员，也曾是体育节目主持人。他帮助我弄清楚训练营的时间安排以及运动员入选或是落选球队的过程。

阿尔文·皮尔曼（Alvin Pearman），NFL 的一名跑卫，曾让我分享过他的至理名言：“如果一个女人能够给你力量，那么你就知道自己找对人了。”

关于与泰格·伍兹（Tiger Woods）不相上下的那位高尔夫球手的故事，是斯科特·特威（Scott Tway）告诉我的。

在一次乘飞机旅行的途中，我遇见了肖恩·奥尔（Shawn

Orr)。她说起母亲的一种心脏状态，使我得以明确叙述马丁母亲的健康问题。

关于马丁母亲的心脏状态问题，心脏病专家杰克·皮里斯（Jack Pirris）给我提供了很棒的建议。

书中引用杰夫·戈登（Jeff Gorden）所说的那句话源自于2007年我对他进行的一次采访。

马丁所戴的护眼上写着“腓立比书4：13”^①是受蒂姆·特鲍（Tim Tebow）的启发。

马丁穿着11号球衣，是因为11这个数字对我而言有特别的意义。

希望您能与我一起做一个终生学习者。

乔恩

^① 《腓立比书》4章13节的内容是：我靠着那加给我的力量，凡事都能做。——译者注

引言

2008 年 NFL 赛季开始之前，杰克逊维尔美洲虎队的防守教练迈克·史密斯被亚特兰大猎鹰队聘为主教练。亚特兰大猎鹰队在此前的一年时间内只赢过四场比赛。史密斯教练的任务是改善队伍的风气，带领队伍走向胜利。夏天将近时，史密斯教练打电话给我，说他正让所有的教练和运动员都读我写的书《能量巴士：让你的生活、工作与团队充满活力的 10 项法则》（*The Energy Bus: 10 Rules to Fuel Your Life, Works, and Team With Positive Energy*）。他邀请我在这一期集中训练时去给全队做一次演讲。我与史密斯教练的相识，正是在 2007 年去杰克逊维尔美洲虎队的训练营演讲时开始的。

我打算去亚特兰大猎鹰队演讲的那一周，也被安排去一个在金融界销售队伍中堪称一流的金融服务公司演讲。在准备这两场演讲时，我一直在考虑应该说些什么才对他们有所教益。毕竟，我将要演讲的对象是在其所在领域已经达到顶峰的人。一群是世界上最好的橄榄球运动员，另一群是世界上最棒的销售人员。

我所做的准备工作中的一项，就是采访那家金融服务公司的顶级销售人员。我本以为他们会说一些我前所未闻的新式销售技巧，结果却发现他们的成功也没什么秘诀。他们说自己只是辛勤劳动，

004

重视基本工作，保持积极态度，并渴望成为一名成功的、有影响力的人物。他们所说的这些，与我从最优秀的职业运动员那里听到的一模一样。这么多年来，我采访了许多被认为是其所在领域翘楚的人，他们所说的也完全相同。

这种巧合让我开始了一系列的思考，我在考虑是什么原因能让一个人在其所在领域成为佼佼者。我发现，那些精英中的精英，无论他们是销售员、运动员、教师、护士、企业家还是音乐家等，都拥有一些共同的特征，有一个通往成功的公式。有些事情，精英们去做但普通人不去做，还有些事情，精英们比普通人做得更好。精英中的精英有一种对待生活、工作和技能的方式，使自己与普通人区别开来。这个公式是可预测、可重复的，而且很容易理解。但它是一个过程，需要首创精神、献身精神、充沛的积极力量，还需要集中焦点、明确目标。

我演讲完毕离开猎鹰队去机场的路上，突然产生要写这本书的想法。我听见神在我的耳边说“训练营”，声音清晰而响亮。我知道，我应该把书中的原则和教训，不仅分享给运动员，也要分享给所有的人——所有领域中渴望做到最棒的人。虽然书中的故事以运动赛场为背景，但我希望你明白，这是一个关于生活的故事，同样适用于你、你的团队、你的同事、你的家庭和孩子。

我曾将本书中的教训分享给我的女儿杰德和我的儿子科尔。我希望等到他们上高中、上大学时，这本书能成为他们的生命中训练手册，激励他们追求卓越，不论他们选择何种职业道路。

本着这种精神，当你经过人生之训练营时，我希望无论你在旅程中扮演哪种角色，这本书都能激励你力争做到最棒并使你的团队发挥所长——你的工作团队、运动团队、家庭团队、教会团队和学校团队。毕竟，人生是一项团队运动。

乔恩

005

目录

作者的话 001

引言 004

第一部分 精英知道自己真正想要什么

第1章 开球 003

第2章 扭伤脚踝 005

第3章 记者招待会 007

第4章 痛苦 009

第二部分 精英更加渴望达到目标

第5章 一通电话 015

第6章 疗伤 017

第三部分 精英始终力求更好

第7章 问题 021

第8章 在边线区 025

第9章 训练手册 027

第10章 望远镜 031

第四部分 精英把普通的事情做得比常人好

第11章 不断进步 041

第12章 教练的帮助 044

001

047 第13章 神话

049 第14章 “比赛日”原则

052 第15章 胜在百分之十

第五部分 精英聚集焦点

057 第16章 显微镜

061 第17章 思想聚焦

063 第18章 忍耐

第六部分 精英意志坚强

067 第19章 意志坚强

072 第20章 练就坚强意志的二十个方法

075 第21章 倒霉的一天

第七部分 精英战胜恐惧

079 第22章 愈合 强壮

082 第23章 感觉好起来

084 第24章 准备

086 第25章 裁人

088 第26章 信心

090 第27章 钓鱼之旅

095 第28章 故事与信仰

002

第29章 考验 097

第30章 压力 099

第八部分 精英抓住时机

第31章 抓住时机 103

第32章 突破点 106

第33章 聚光灯 113

第34章 狂欢 115

第九部分 精英借助比自己更伟大的力量

第35章 最终裁定 119

第十部分 精英留下财富

第36章 留下财富 125

第37章 那一天 127

第38章 硬币 129

第十一部分 精英使自己周围的所有人更加优秀

第39章 最后一课 133

第40章 崭新的开始 136

译后记 139

第一部分

精英知道自己真正想要什么

第 1 章

开 球

马丁·琼斯（Martin Jones）站在 5 码线上等待开球。他能够感受到空气中的狂热气氛。体育场里拥挤着的 60 000 名观众都疯狂叫喊着，但马丁什么都听不见。他的眼睛紧紧盯着球的飞行轨迹。他的耳朵里只有自己的呼吸声和怦怦的心跳声。草坪刚刚修剪过，这清新的味道让他回忆起曾经参与的数百场比赛、练习和开球。他打橄榄球已有上万小时，但他从没经历过如此重要的时刻。这是他打的第一场季前赛。作为一个想加入 NFL 却未参加选秀的新手，这是他吸引别人注意的唯一机会。

经验丰富的老队员不需要吸引别人的注意。训练有素、报酬丰厚的一流队员用不着表现突出。但是没参加选秀的无名小卒必须在季前赛中做些特别的事情去吸引那些教练、球探还有决定他们命运的核心人物的眼球。每一场比赛、每一个时刻、每一次移动都事关重大。这是他特别表现的一次机会，以展示他拥有与世界一流球员竞争的能力。表现突出就意味着他至少可以在队里再待一周，犯下错误便表示他的美梦已经到了尽头。表现平平……呃，这可不是马

丁的选择。打安全球从来不是马丁的风格，他现在也没打算这样。他打球全力以赴，要么创造辉煌、要么彻底失败。他将此归功于高中和大学的教练，归功于他的家庭，归功于他自己。

马丁接住了球，他尽力利用这次机会。对方的 11 个防卫队员正向他冲过来，他慢慢往左跑寻找空当。当他的阻卫与对方防卫队员激烈冲撞时，他抄道右方，发现了一直等待的空当。这个空当不太大，但足以让他全速冲过到达开阔领域。有位球员一个鱼跃扑向马丁，但他已先行一步。他已经处在开阔地，只剩一个人要对付。作为最后一道防线的踢球手径直向他跑来。但是，马丁迅速做了个假动作让踢球手摔倒在地，随即越过他向前跑去。

马丁与端区之间只剩下两个随后追赶的球员。其中一个飞身过来，差点儿挨着他的腿。另一个已经几乎与他并列。马丁竭尽全力加速挥开胳膊迈开腿，像炮弹一样冲向端区。几秒钟后，他和队友们一起站在端区庆贺完成这次达阵。他不仅吸引了教练和球迷的眼球，也以自己的速度和运动能力点燃了人们的激情。除了马丁，所有的人都惊呆了。

第2章

扭伤脚踝

当教练注意到一名球员后，通常会给他更多的机会，让他一展身手。如果这名球员有“真功夫”，那么他就会成功；如果这名球员只是“一招鲜”，那么他就注定会失败。教练们知道，任何球员都有可能某场比赛里看上去像是超级明星。但是有真功夫的人却有其独到之处，能够不断地创造精彩。因此，教练们让马丁加入跑卫的队伍，在一次“屏传”时让他接球，这并不意外。他们本以为马丁会被对方的阻挡球员挤扁，结果却又惊又喜：马丁单手接球，冲破两道防线，越过最后一名防守队员，跑进对方端区又一次达阵。现在，所有的人都注意到了马丁·琼斯。

可没有人注意到，马丁在躲避对方阻挡球员时扭伤了脚踝。伤势并未阻止他完成达阵——感谢不断涌入他躯体的肾上腺激素。但当这一节结束后他站在边线区时，他的脚踝却迅速地肿胀起来。马丁知道，自己必须让助理教练知道这个不幸的消息。他今晚的比赛要到此结束了。马丁坐在边线区默默地摇头，脚踝越肿越大，疼痛也越来越剧烈。马丁只希望伤势不要太严重。他心里非常清楚，