



姚明不是终结
安吉勇 ● 编著

林书豪： 梦想的力量



Linsanity一夜成名
NBA神话绝密档案
|权威解码“林疯狂”|

权威版本中文首发
繁体字台湾同步上市



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



林书豪的更衣室

豪气冲天

一股豪气冲破苍穹

瞬间的璀璨

点亮了全球的夜空

随即，全世界都为之震惊

这是空前的奇迹

NBA赛场上

从未出现的一个青春面孔

夺走了所有人的辉煌

疯狂的篮球场，沸腾的观众席

那晚的聚光灯

让整个世界开始发疯

林书豪，祖籍浙江省嘉兴市平湖，父母 20 世纪 70 年代从台湾移民到美国。林书豪并不是体育世家出身，父母二人的身高皆是 1.68 米，林书豪在高一时身高仅仅只有 1.6 米。

林书豪某位教练评价林书豪：某种程度上，他大概是我所见过训练最糟糕的球员，非常糟糕。

林书豪在大学时期，曾带领哈佛大学篮球队，取得常春藤联盟分组冠军，进入 NCAA 最后 64 强。

2010 年 6 月，林书豪在 NBA 选秀大会上落选。

常春藤联盟自 1995 年以后就没有一个球员入选 NBA。

2010 年 7 月，林书豪与金州勇士队签约，终于加入 NBA，成为哈佛大学自 1953 年后首位进入 NBA 的球员；首位进入 NBA 的美籍华人。

勇士队总经理莱利评价林书豪：“我此前从来没有见过林书豪作为首发球员为一支出色的 NBA 球队打球，我一直将他看作是替补球员。”

2011 年 12 月，金州勇士队决定裁掉林书豪，林书豪又加盟休斯敦火箭队。

休斯敦火箭队准备签约达姆波特，为了腾出位置，林书豪进入被裁名单。

2011 年 12 月 24 日，休斯敦火箭队将林书豪裁掉。

林书豪已经无球可打，此时只有尼克斯队缺少控卫。

2011 年 12 月 28 日，林书豪签约纽约尼克斯队。

尼克斯队并没有对他有过多期待，尼克斯还将林书豪下放到了发展联盟。

平和心态

- ① 很多人打球的动机是金钱、女孩子和（明星的）生活方式……我也是人，我也经常被世俗所诱惑，但是我知道我打球不是为这些。
- ② 为了打得好，我对自己施加了很多压力。这的确使我迷失了打球的目的。当我第一次签约时，有那么多媒体和那么多粉丝，我觉得我必须打好每一场球，这样大家才会高兴。
- ③ 当我完成一场比赛或练习时，如果打得不好，我发现我回家后的心情会很不好。我不想和任何人说话或做任何事情。我发现我的快乐和我的定位完全取决于我在篮球上的表现，当我打得好，我的情绪就高，打得不好就下降，这时我需要检查自己，来发现我的自我定位在哪里。

团队意识

- ① 我当然不会这么想，觉得自己就应该这样在一周之内去爆发，去获得上场的机会，获得人们的喜欢。我之前也说过很多次了，我真的很感谢球队的帮助，主教练和助教的帮助，帮助我去了解这个球队的体系，融入其中，每一场，每一节都在提醒我，帮助我。
- ② 我想这么密集的比赛，在哪个联盟都是很少见的，正是这样，我必须得说，我真的爱我的队友，他们真是没有一个去想着自己，我们在一起打球。
- ③ 我们一直都没有放弃，像钱德勒、菲尔兹一直带领着我们，香珀特和诺瓦克的投篮非常漂亮，他们在下半场的作用至关重要，毕比投中了一个重要的三分，我今天打得很烂，但是每个人都站出来为球队做了贡献。

目 录
Contents

001	序言 像林书豪一样飞
001	成功真谛 1 “林来疯”横空出世
003	一个晚上让纽约疯狂的人
008	超越迈克尔·乔丹开局的新星
012	与人友善，构建和谐球队
018	用包容的心宽容世界
021	新星还是人造卫星
023	盘点林书豪
027	成功真谛 2 去追梦，趁年轻
029	一切从后院开始
036	寻找那个必须成功的原因
042	我们坚信，仍然有人为梦想活着
049	成功真谛 3 准备好了还要等
051	林书豪，真不容易
055	那些我能做到的事情
060	准备好过另一种生活
064	最后相信你的人是自己
069	乐着追逐梦想
073	成功从冷板凳开始
079	成功真谛 4 永远不轻视自己的梦想
081	梦想不是一路跑到黑
085	追求梦想，先付出实际行动

196	让更多人因你而获益
203	成功真谛 9 Hold 住你的运气
206	板凳和沙发
209	每条狗都有转运的一天
216	看清自己真正的道路
223	成功真谛 10 成功之后梦不变
228	寻找自己的力量源泉
234	这孩子终究也是个人
245	成功真谛 11 内心强大的信念
247	痛哭后，擦干泪，听从内心召唤
253	态度是一个人面向世界的窗口
258	看淡胜败，保持内心安宁
264	成功，不怕别人嘲笑轻视
269	成功真谛 12 谁是下一个林书豪？
272	我们的“林书豪”在哪里
276	坐好人生过山车
281	保持不确定性
287	不缩水的挑战
293	小结 林书豪教会了我们什么？

约尼克斯队发挥欠佳，在第三节结束领先对手3分的情况下最终以89比91落败。失胜为败的结果让主教练德·安东尼失望不已，他决心拿球队中最薄弱的后卫位置开刀。或许是对林书豪刻苦训练的奖赏；或许是他做离开球队前的告别；或许是一种赌博心理；更或许是上帝在冥冥中对勤奋少年的刻意安排，德·安东尼在第二天背靠背对阵新泽西网队的比赛中出人意料地给予了林书豪更多的出场时间。正是这场比赛，让更多的人见识到了被埋没很久的超级新星——林书豪！

对阵新泽西网的比赛中，林书豪竟然获得了足足36分钟的出场时间，要知道他在之前的23场比赛中只得到了55分钟！林书豪在教练和战友第一次决定信任他的时候就把握住了千载难逢的机会。经过了比赛初期的紧张和手足无措之后，林书豪进入了憧憬已久的比赛状态，频频送出绝妙助攻，在比赛后段更是上演了几次过人上篮得分！在第四节比赛即将结束的时候，他在一次精彩上篮得分后激动得仰天长啸，而身后防守他的对手已经人仰马翻！林书豪用出色的表现发泄了压抑已久的心情，并且把纽约主场球迷的热情激荡到了最高点！

整场比赛林书豪得到了全场最高的25分，外加7个助攻和5个篮板！比赛后主教练德·安东尼接受采访时却依然谨慎地表示：“林书豪很幸运地得到了更多的出场时间，因为之前我们打得实在太滥了。”虽然嘴上没有对林书豪赞美一番，但主教练可是给了林书豪继续为尼克斯队效力的机会——他决定不再考虑任何有关裁掉林书豪的事情。

在第三节比赛中，林书豪完成了他在 NBA 赛场上的第一次单手灌篮。另一个纪录是林书豪完成了自己 NBA 生涯的首个“两双”，并且是继勒布朗·詹姆斯之后第二位职业生涯前两次首发场均得分超过 20 分的球员！

2012 年 2 月 11 日，尼克斯队在主场挑战科比·布莱恩特领军的洛杉矶湖人队。林书豪继续着自己奇迹般的表现，他拿下全场最高的 38 分 7 次助攻，力压比他年长十岁且同月同日生的 NBA 天皇巨星科比·布莱恩特，帮助尼克斯队在客场战胜湖人队！自此，在林书豪前三场首发的比赛中，他竟然一共贡献了 89 分！根据 ESPN 官方统计资料，林书豪如此出色的成绩是自 20 世纪 70 年代 NBA 改组以来的最佳纪录！

2012 年 2 月 12 日，纪录继续被打破。在纽约尼克斯对阵明尼苏达森林狼队的比赛中，林书豪拿下 20 分、8 次助攻和 6 个篮板，帮助纽约尼克斯队战胜森林狼，豪取五连胜！此时，在连续首发的 4 场比赛中，林书豪一人拿下了 109 分！超越了诸多 NBA 传奇巨星，如飞人迈克尔·乔丹、阿伦·艾弗森和大鲨鱼沙奎·奥尼尔，成为了 NBA 历史上自 1977 年以来职业生涯前四场首发得分最多的球员！

2012 年 2 月 14 日，林书豪在比赛结束时刻投入压哨制胜三分球！林书豪带来的轰动效应短短几天辐射整个美利坚。美国出现了以林书豪“林”字的拼音“Lin”结合英文单词“insanity”后组成的新词汇“Linsanity”（林来疯）。

► 林书豪启示

当一个人真的通过自己不断努力达到崭新高度的时候，内心的满足感是独一无二、无可取代的，同时依旧拥有着对再攀高峰的向往。不光是林书豪，我们每一个人都是这样，林书豪带来的不该是自卑，而该是为成功沸腾的热血。

与人友善，构建和谐球队

2012年2月，美国著名媒体《体育画报》总结了NBA赛场上低薪高能的球员，其中林书豪榜上有名。《体育画报》对林书豪的评价是：“本赛季林书豪的薪水不到80万美金，以他现在的表现来看，这已经不能说是低薪高能了，应该是低薪超能！”的确，连续几场“现象级”表现之后，林书豪俨然已经成为了纽约尼克斯队的头号球星。每晚比赛结束以后，纽约尼克斯队的主场外就会聚集着很多球迷，他们都是在等待林书豪的出现，然后索取林书豪的签名，有机会的话还会和林书豪合影留念。出名之后所要面对的这些都是林书豪先前想象不到的。虽然现在的林书豪在世界范围内正在掀起一波又一波的篮球浪潮，但他本人的内心却是十分平静，面对蜂拥而上的记者，他也只是微笑着说一句：“我是一名控球后卫。”

春风得意之人身边，必有失落之人。原先纽约尼克斯队的主力后卫位置不保也就罢了，就连刚刚复出的球队老大卡梅罗·安东尼也由红花变了绿叶。媒体的焦点都放在了林书豪的身上，所以对卡梅罗·安东尼变得有些日渐冷落，这让他觉得心理很不平衡，感觉得不到别人的关心，卡梅罗·安东尼心里酸溜溜的。所有这一切，林书豪都看在了眼里。所以，在多次接受媒体采访的时候，林书豪总是尽量将球队所取得的良好成绩归功于卡梅罗·安东尼。林书豪很清楚自己目前的身份，他并不渴望与队友争夺球队老大的地位，而只是希望尽自己所有的力量帮助球队，报答球迷们的支持。卡梅罗·安东尼的弟弟就告诉过记者，在卡梅罗·安东尼伤愈归队以后，主教练德·安东尼依然要求队员们尽可能将球交给林书豪，由他来组织进攻。但是林书豪却说：“卡梅罗·安东尼回归以后，我会尽量减少出手次数，多传好球给他，他才是球队的老大。”林书豪再次强调，自己不过只是一名控球后卫。

不光是出众的球技，林书豪的谦逊态度，也为他在很多队友的眼里加了不少分，他场上的表现也同样令队友们受益。同为纽约尼克斯队效力的队友泰森·钱德勒就表示林书豪已经成为了他的最佳搭档，二人在多场比赛中的绝妙配合给球迷们留下了深刻印象。最近伤愈复出的纽约尼克斯内线球星阿马雷·斯塔德迈尔也对林书豪赞不绝口，林书豪的挡拆为他创造了许多得分机会。尼克斯队内的投手史蒂夫·诺瓦克在比赛中因林书豪出色的分球而受益，手风颇顺，在林书豪上场的时间里他发挥出色。

在林书豪大爆发，尼克斯队接连赢下几场比赛后，不可避免的失利也随之降临了。在个人发挥失常，球队大比分输给迈阿密热队的比赛后，失落之情溢于言表的林书豪受到了主教练和队友们的支持与鼓励，这让林书豪十分感动。要知道就在两个月前，林书豪还是一个被主教练和队友们忽略掉的“饮水机管理员”。林书豪在面对众多记者的时候说：“我觉得即便我今天很挣扎，但也有好事发生，教练和队友仍然在鼓励我，这让我很感动。这是一个团队之间继续培养默契的基础。”他还表示：“我接下来需要继续学习，不会让失利来影响我。我清楚自己的打球方式，我很努力，我们的球队可以赢更多的球，打好每一场比赛。”

球场上的林书豪正打得火热，除了保持自己的竞技状态外，球场上林书豪还要面对新的挑战，那就是如何和队友之间更深入地交流。加深自己跟队友之间在场上的默契程度不是单单靠出众的球技就可以达到的。林书豪在由新星蜕变为巨星的过程中还有崎岖漫长的路要走。

聚光灯下的大男孩

林书豪第一次出现在电视镜头上还是在2010年NBA选秀的时候，不过直到选秀大会结束，他也没有得到任何球队的任何一份合同。当时认识林书豪的人还非常少。后来，林书豪参加了同年举办的NBA夏季联赛，一场他与当年的NBA状元秀约翰·沃尔交手的电视转播让更多的人认识了他。2010年7月他与金州勇

士队签约，但此后一直没有获得稳定的上场机会，美国的新闻媒体对他的关注度很低，中国媒体对他的关注度相比起姚明和易建联来更是微乎其微。

辗转了一段时间以后，从2011年12月加盟纽约尼克斯队开始，媒体对林书豪的关注度开始升温。在2012年2月4日代表纽约尼克斯队替补上场，并凭借自己的出色发挥战胜新泽西网队的比赛之后，林书豪走红了。媒体对于这个草根球员的关注开始暴增，球员的社会影响力呈爆炸性方式扩散，到林书豪率领纽约尼克斯队在情人节最后时刻战胜猛龙豪取5连胜时达到顶峰。短短10天内，多项保持多年的纪录被这个年轻人轻松打破，有他比赛的电视转播收视率连创新高。自林书豪大爆发后，纽约尼克斯队比赛在美国的平均收视率暴增138%，达到4.30，要知道在这之前尼克斯队的平均收视率仅为1.81。一个几天前还默默无闻的青年一下子变成了全球瞩目的闪耀新星！在明星的光环照耀下，林书豪开始更多地面对镜头与媒体交流，他的内心世界也在逐渐地被广大观众熟悉。

球场上的惊艳表现，使林书豪登上了2012年2月27日出版的美国《时代》周刊亚洲版的封面。《时代》周刊亚洲版选取的是林书豪身穿纽约尼克斯队17号战袍上篮得分的照片，标题是《“林来疯”——林书豪照亮整个NBA》（LINSANITY Jeremy Lin lights up the NBA）。不仅如此，林书豪还登上了美国最畅销的体育杂志《体育画报》的封面。他本人的Twitter关注人数在短期内激增了30万人，在这些粉丝中最有名的当数现任美国总统贝拉克·奥巴

马。白宫发言人杰·卡尼说，总统奥巴马在搭乘专用直升机“海军陆战队一号”从白宫前往安德鲁斯空军基地时和他聊起了林书豪。贝拉克·奥巴马总统表示，林书豪的故事之所以伟大，是因为林书豪让很多平时不看篮球比赛的人开始关心篮球，这已经超越了运动本身具有的意义。全球权威性媒体《纽约时报》在2012年2月16日发行的报刊中使用大版篇幅介绍林书豪出道经历，标题为《中国制造》(MADE IN CHINA)。文中提到林书豪曾经代表隶属于CBA的东莞队参赛时接受的训练对他现在的成长功不可没。就连网上一张有林书豪签名的限量版球员卡的价格都已经从当初的1元新台币暴涨到了199999元新台币！

现在正是大红大紫、炙手可热的林书豪，在镜头前给人的感觉依然如初，就是一个健康阳光的大男孩，容貌干净，肤色白皙，笑容亲切。林书豪面对媒体讲话时总是慢条斯理、有条不紊，还有就是处变不惊。未满24岁的他并没有因为自己突然间成为了全世界关注的热点而觉得紧张不安；相反，从他接受采访时讲话的字里行间，处处体现着与他年龄不相符的成熟。

当接受一家媒体采访，被问到如今大红大紫的他面对突如其来的走红心里是什么感觉时，他只是平淡地回应：“眼下我还有很多要提高的地方，我每天都努力训练，让自己每天都有所提高，这样当机会来临的时候才能把握得住。当一切降临的时候，也要有高度的责任感。”记者问他怎么看待现在外界对自己的追捧，尤其是如今体育用品商店都在热卖他的17号战袍时，林书

豪回答说：“我觉得，大家对我过于热情了，我知道有一天一切都会恢复到原来的样子。不过现在热潮还在继续，纽约尼克斯依然是万众瞩目。对于球衣热卖的问题，就像蒂姆·泰博一样，赛季初他的球衣卖得特别火，但是随着赛季的进行，销量也平稳了下来。”接受采访的林书豪还表示，对他第二好的褒奖是“他让队友变得更好”，而对他最大的褒奖是“林书豪将欢乐带到了球场”。林书豪目前还没有女朋友，他说心目中的理想女孩应该是乐于助人的，愿意去帮助贫困的民众，还喜欢参加公益活动。更重要的是，她必须要有出众的人格，还要平易近人，为人低调，不乱花钱。面对媒体的镜头，林书豪总是一副认真坦率的样子。但是在私下里，林书豪和朋友们在一起的时候要轻松很多，与他年龄相符的气质也会散发出来。林书豪和朋友们会亲自录制搞笑视频发到网上，也会对着镜头讲笑话，所有的这些都可以让人们感觉到林书豪是个很真实的大男孩，而不是一个高高在上的明星。

► 林书豪启示

在人生起起落落中，把握住自己的罗盘，既不要妄自菲薄，也不可骄傲自大，平常心看待一切，一切皆会不同。无论身处低谷还是高峰，谦逊的态度总能给自己和别人带来快乐。高峰时带给别人欢乐，低谷时有朋友相依。

美国著名的黑人拳击手弗洛伊德·梅威瑟在关注林书豪率领纽约尼克斯队取得五连胜之后，这位多次获得世界拳击冠军的拳击手在 Twitter 上阐述了自己的观点：“虽然林书豪是位好球员，但是他被争相报道的原因只是因为他是亚洲人。其实每天晚上都有很多黑人球员打出和林书豪一样精彩的比赛却没有人在意。”能得到梅威瑟这样的评价，从侧面证明了林书豪球艺的高超和人格的魅力，而拳击手主动关注篮球运动员，也验证了奥巴马那句话，林书豪的感染力超出了比赛场所，他的精神超越了体育的界限。

很快，美国全国广播公司 NBC 纽约部在情人节对弗洛伊德·梅威瑟的说法做出了回应。NBC 在一篇名为《林书豪的表现是否没有先例》的文章中提出：“梅威瑟在一些观点上出现了错误，最明显的就是在 NBA 的历史上，无论任何肤色的球员，没有一个人在职业生涯前四场首发时可以像林书豪上周做得那样好。”这说明只要你有实力，就会有人为你说话。

似乎，普通大众对林书豪是否是一个好球员都报以肯定的答案，更多的异议则在于他是否配得上如此高的曝光度。而引起这一切争论的源头，完全是来自林书豪的黄皮肤黑眼睛。如果按照拳击手弗洛伊德·梅威瑟的思维方式进行思考，那么也许会有一个念头在心里出现：如果林书豪是个白人，那争议就不会那么多了。从这一点上，就又要将目光转到美国国内的种族歧视问题上。

在林书豪大红大紫的这一个月，就有媒体因为对他的种族歧

视言论而公开道歉，更有人因为林书豪而丢了饭碗。

在2012年2月17日纽约尼克斯与新奥尔良黄蜂队的比赛结束之后，ESPN在手机平台主页的赛后报道中有一篇标题中出现“中国佬”字眼的文章遭到了众多反种族歧视者的口诛笔伐。这篇出现在ESPN手机平台上的文章在35分钟后就被删除，看来ESPN内部也对这样的错误感到不安。尽管如此，仍有很多不满的网友表示抗议。ESPN手机平台官方于第二天表达了歉意。一波未平一波又起。此后同样在ESPN电视频道的《体育中心》节目中，在谈论到林书豪的时候，主持人马克思·布雷斯托竟然说出了同一带有种族歧视色彩的字眼。无可奈何之下，ESPN再次发表道歉声明，道歉文章中称，特别是对林书豪先生本人表示歉意。林书豪的成功不仅是华裔美国人的骄傲，也是ESPN全体员工的骄傲。声明中再次强调，会提高控制力和编辑水平，共创美好未来。不仅如此，ESPN更是在声明中宣布决定解雇对此事件负责的编辑；并且处分《体育中心》节目主持人马克思·布雷斯托停职30天。

随后，马克思·布雷斯托也在Twitter上向林书豪道歉，称自己的夫人也是亚洲人，自己并不是故意对林书豪说任何歧视话语。事件结束之后，林书豪表示相信ESPN是无心之过，自己会原谅他们。

在这次不愉快的事件中，林书豪始终保持着冷静的态度，并没有被这样不开心的事件左右自己的心态。同样的不愉快经历从小到大在林书豪身上发生过很多次，林书豪知道应该怎样处理这