

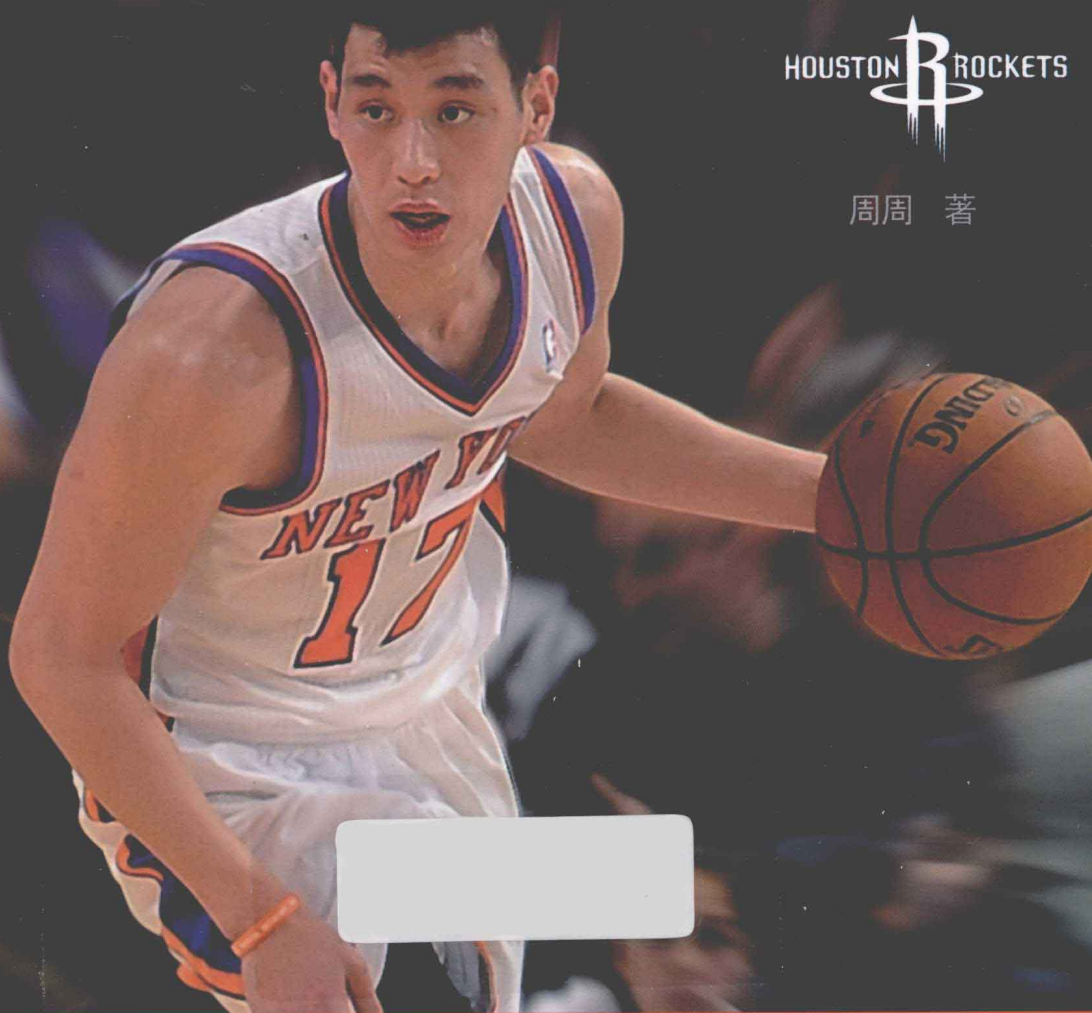
我是林书豪

哈佛全明星

给年轻人的成功忠告

HOUSTON  ROCKETS

周周 著



克林顿和奥巴马都鼎力推荐的“伟大传奇”！

全球年轻人的励志榜样

不管你喜欢什么，都要努力去做、做到最好，不一定只是篮球。

林书豪



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

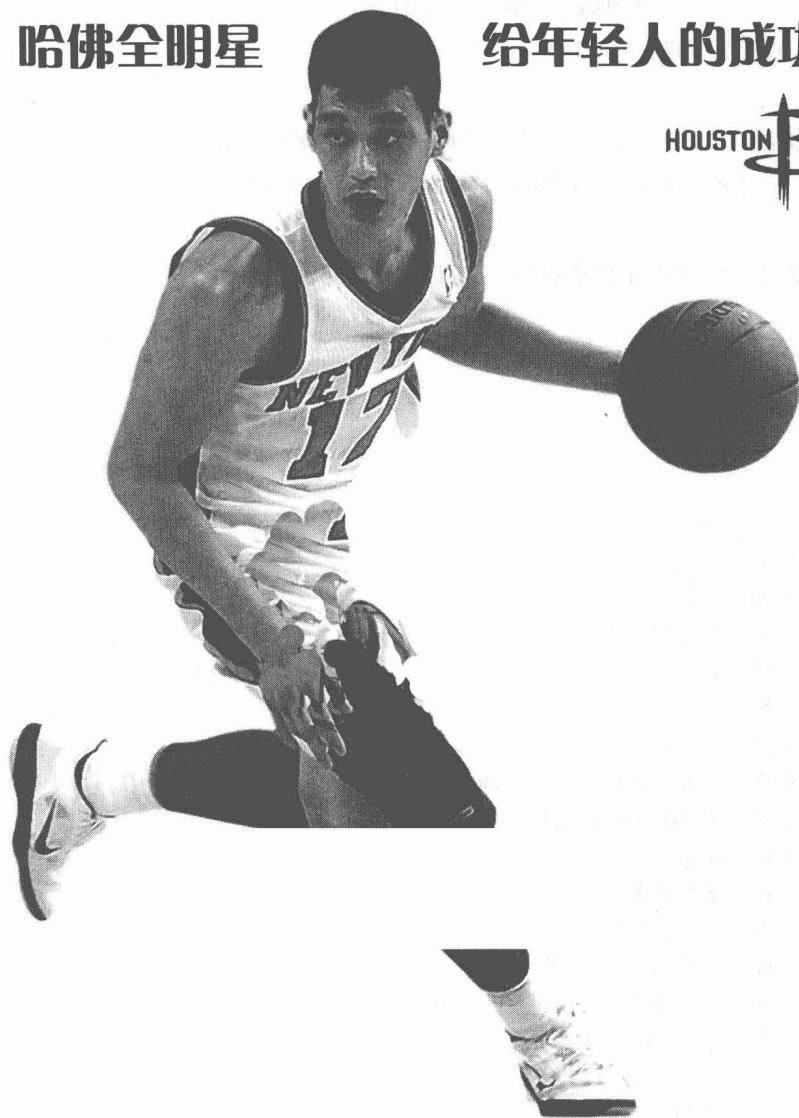
我是林书豪

哈佛全明星

给年轻人的成功忠告



周周 著



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我是林书豪：哈佛全明星给年轻人的成功忠告 / 周周著. -- 北京：中国城市出版社，2012.7

ISBN 978-7-5074-2625-0

I. ①我… II. ①周… III. ①林书豪—生平事迹②成功心理—通俗读物 IV. ①K837.125.47②B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第155752号

责任编辑	华 风
封面设计	鸿蒙诚品
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编：100053)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	三河市华晨印务有限公司
字 数	200千字 印张15.5
开 本	710×1000 (毫米) 1/16
版 次	2012年9月第1版
印 次	2012年9月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有，侵权必究。举报电话：(010) 68171928

序 一

PREFACE

没人比他更励志： 每个人都可以复制的奇迹

美国总统奥巴马说：“林书豪的崛起是一个伟大的励志故事，这甚至已经超越了体育本身的意义，让人深受震动！”

美国前总统克林顿说：“所有人都在问我关于林书豪的问题。我想说的是，我是纽约的支持者，我爱林书豪，他非常伟大！”

NBA 篮球运动员纳什说：“如果你热爱体育，那么你一定会爱上林书豪，他正在向全世界展示一个奇迹！”

NBA 凯尔特人队队员凯文·加内特说：“‘林疯狂’在统治世界（意思是全世界都在谈论林书豪）。人人都爱看励志故事，他的成功会成为很多人前行的动力，他给整个球队甚至整个纽约城都带来了不可思议的东西，这是非常酷的事情。”

中国人说：“林书豪是华人之光，是全球华人的梦幻大使。”

美国人说：“林书豪是土生土长的美国人。我们以他为傲。”



现实版好莱坞励志片：这个春天，没人比他更励志

短短两周，林书豪就在 NBA 联盟刮起了一阵“林旋风”，他带领着纽约尼克斯走出低谷，获得了八胜一负的战绩。半个月的狂飙，让广大球迷认识了一个出身哈佛的篮球小子林书豪。

林书豪的爆发，引发了各界的热议。其中，美国总统奥巴马的评析无疑最富见识：林书豪的成功超越了体育。无疑，在体坛上，在篮球史上，林书豪书写了耀眼豪迈的一笔。然而，在体育之外，如果立足点放到整个社会和人生的角度，林书豪的昨天、今天和明天，带给我们的则是一个属于男版灰姑娘的童话，是一个任何人都渴望复制的成功传奇。

2012 年 2 月 1 日之前，没有多少人听说过林书豪这个名字。但到了情人节这天，林书豪的大名已经风靡全球。他的励志故事——从哈佛校队球员到差点坐穿冷板凳的 NBA 流浪客再到在科比·布莱恩特头上灌篮的超级明星——被反复传诵着。在这个春天，似乎已经没有比这更好的励志故事了。

然而，千万不要以为，今日的林氏奇迹，是“天上掉下个林哥哥”，或者仅仅只是一个好机遇让丑小鸭变成了白天鹅。七连冠的奇迹，不是上帝一时兴起的赏赐，而是林书豪的自信、坚强、勤奋、执著、谦卑、隐忍、乐观、自律等种种成功特质厚积薄发的必然结果。所以，当稍纵即逝的机遇来临时，林书豪和所有的成功者一样，抓住了机遇，自然也就成功了。奇迹原本就是这样简单。

然而，在这个奇迹之后，留给我们的却是关于成功的种种思考：其实，每行每业都有诞生“林书豪”的土壤，每个人都有可能和成就“林书豪”的命运不期而遇。关键是，你准备好了吗？

未尽的火箭梦想：这个夏天“很受伤”

对于林书豪来说，2012 年 7 月 18 日必然会成为他生命中永难遗忘的

一天。当正午 12 点的钟声敲响，在上个赛季给了他一飞冲天的机会，并与他一起风靡了整个 NBA 的纽约尼克斯正式宣布放弃匹配休斯顿火箭为他开出的合同。这一天，对林书豪是不折不扣的“审判日”。事实上，在尼克斯对外公布该决定之前，林书豪接到尼克斯总经理的电话：“我们希望可以留住你，但最终还是决定放弃，希望在你未来的路上一切顺利。”对于尼克斯总经理简单的通知，林书豪的回答也非常简单：“我只想谢谢你，也祝你未来好运。”就此，他正式成为了火箭的一员。

消息传出，媒体和球迷为之哗然。

“林书豪很自私，打球的唯一动力是金钱，他的野心已经超出了控制，而他在篮球场上的表现只是昙花一现。”类似的质疑言论甚嚣尘上。

而林书豪听到这些评论之后，表现得还算淡定，但是，这也不能掩饰其淡淡的失望。事实上，他还是对尼克斯怀有期待的，对人们的质疑，他更是难过。

“我有点受伤，”他说，“我不得不提醒自己为谁而活着，我清楚自己的行为，知道如果我能回归的话就不会有这种质疑。”

其实，春天的疯狂之后，林书豪的夏天过得同样波澜壮阔，但却蒙上了一层灰色的黯然。先是 4 月 2 日，他进行左膝手术，后来又跟国家队联系在一起，接着火箭开出三年的报价合同，让很多人对此大为质疑，甚至认为，在这种情况下，尼克斯要在他身上付 4000 万美元，根本就是林书豪的骗局。

事实上，林书豪和尼克斯的擦身而过，不只是金钱的问题。更为深层的原因却是，虽然双方都有继续合作的意向，但尼克斯显然认为，席卷了整个赛季的林书豪必然会被哄抬出惊人的价码，但这却不能掩饰他还只是一个 NBA 新人的事实。所以，当自由球员市场真正开始的那一天，尼克斯并没有选择主动出击。恰恰相反，他们不只坐观其变，甚至还积极地争取



自由球员市场上其他的控球后卫，哪怕这些人都已经 36 岁或者更老——史蒂夫·纳什、杰森·基德和安德烈·米勒；或者是曾经尼克斯的弃将——雷蒙·菲尔顿。

于是，在尼克斯放任自流的态度之下，林书豪最终和火箭达成了签约意向，并最终被尼克斯放弃。但事实上，在“审判日”之前，林书豪对尼克斯将会匹配他的合同还非常有信心，至少在尼克斯通过先签后换得到菲尔顿之前，他一直是这么想的。但当尼克斯得到菲尔顿之后，他第一次有了“哦，我可能会离开尼克斯了”这个想法。林书豪后来说道。

而对自己加入火箭，他的看法是这样的：“过去的一年中，我每天都在为了继续留在 NBA 中不断的奋斗，只是为了能够获得一些出场机会。现在我所拥有的甚至要比我曾经梦到过的还多，这是上天的恩赐。”从中我们可以看到，虽然他对于尼克斯有很深厚的感情，但是，毕竟留在 NBA 继续打球，才是他最大的梦想，所以，他不得不做出加入火箭队这一“无奈”抉择。

但对所有的中国人来说，林书豪加入火箭队，或者更符合中国人的 NBA 梦想，因为，就是在火箭队，姚明曾经辉煌过，曾经带给中国人在篮球领域最大的满足和骄傲。而今，林书豪卷土重来，他身上承载着的，是整个中国的篮球梦想。从这个意义上说，或许，林书豪重入火箭，是另一种更为完满的结局。

毕竟，虽然这个夏天，对林书豪来说很“受伤”，但是，也可能意味着中国人未尽的“火箭”梦想的重新起航。

中国人的篮球自信，从这里开始

没有人能够料想到，在美国 NBA 这个“黑人当道”的赛场上，这个黄皮肤黑眼睛的小个子林书豪，居然一夜之间成为了一个家喻户晓的英雄，

再度演绎了一出“球场上一切皆有可能”的奇迹。

然而，和刚刚从这个赛场退役的姚明不同，林书豪的看点，在球场之外同样很多，例如关于他的血统与身份的争议。事实上，林书豪所引起的国籍和族裔的认同问题，比球场内的争斗更加波谲云诡。作为中国台湾留学生在美国出生的新一代，他毫无疑问是法律意义上的美国人，但他的文化和族裔背景，无疑更为所有华人群体关注。

对中国人来说，林书豪去过台湾，也来过浙江，他虽然拿着美国护照，然而在其内心世界里，在他的血脉深处，流淌着的却是“温良谦恭”的东方血液。客观地说，他和现在不少全球华人新一代一样，骨子里拿的是一本全球华人的心灵护照，盖的是全球化的签证。他们穿越了地理与心理的疆界，走出了上一代的“冷战思维”，追求的是文化与经济的交流与融合。就像是林书豪在 NBA 球场上做的那样，他们瞄准的是那些本来瞄不准的目标，想要赢得的是本来赢不了的人生比赛。

当前的中国人，国民心态与社会见识已经逐渐成熟。在面对体育人物上，从以前把金牌视为性命，到如今开始反思这种唯金牌论，开始关注普通队员，从对郎平带领美国队打回中国的质疑，到一种更加开放、更加坦然、更加自信、更加不卑不亢的大国国民心态，人们开始逐渐回归到单纯的体育竞技当中，去享受纯粹的快乐与激情。而这，或许也是我们看待林书豪最好的方式。

因此，再次谈到林书豪，我们不妨放下“他从哪里来，他的故乡是哪里”这样的国籍问题。事实上，他只是林书豪，一个黄皮肤黑头发在 NBA 打了几场好球的后卫。即便他有着中国国籍能说流畅的中文，也不会因此打出更炫目的成绩。我们只需站在一旁为他的努力、进步和成功喝彩鼓掌，如此即可。

同时，关于林书豪能不能为中国男篮出战的话题，我们不妨也一样放



下。对于中国篮球来说，我们关注的更应该是林书豪的成功，从他的成功身上看到值得我们学习的地方。不仅如此，林书豪带给中国人的，还有所有黄皮肤的孩子心中的一个追梦理由。而中国人的篮球自信，也不妨从这里、从我们脚下开始！

传奇，每个人都能复制

林书豪火了。在篮球领域，林书豪的身体和技术条件都称不上出类拔萃，但是其所掀起的狂热却不亚于当年的乔丹。事实上，NBA 绝对不乏一夜成名的球星，但在短短两周之内，林书豪就引发了席卷世界的旋风，这实在让人有些“触目惊心”。这一切都只是因为，林书豪实现的不只是自己的梦想，更是世界上所有正在奋斗中的人的共同梦想。

成名之前的林书豪，和每个正在筑梦的普通人一样，无疑是极为弱势的。他先后被金州勇士队、休斯敦火箭队裁掉，接着又被纽约尼克斯队下放到发展联盟。他长期没能持有保障性合同，只能靠睡在哥哥或队友的长沙发上度日。在他的人生中，厄运和失败似乎一直如影随形。

就是这样的一个人，他最终成功了。梦想成真的他，除了作为 NBA 最当红的篮球明星的炫目之外，他从丑小鸭变成白天鹅的励志故事更是在世界范围内掀起了狂潮。可以说，林书豪不只是 NBA 的神话，更是世界意义上的成功励志的奇迹。他的成熟风度，他的强大内心，他与众不同的哈佛经历，使得他能够轻松驾驭成败。这样的林书豪，本身不只是一个传奇，更像是一本书。我们解读这本书的过程，就是给自己的梦想注入力量的过程。

关于林书豪的成功，全球著名的财经杂志《福布斯》总结了如下几条启示：无人理睬时要相信自己；找到一个适合你风格的系统；机会来的时候就要抓住。



序一

本书同样是从这个角度出发，解读林书豪，拆解这个属于全人类的成功神话。我们把林书豪的故事讲给每个读者听，意在激励和鼓舞每一个人，相信每个人都能得到启迪。然而，这本书，却不能单纯地定位为一本简单的社科励志书。我们用生活的哲思、用传记的语言来叙述一段精彩的传奇。读这本书，你可能会像读小说一样，在情节跌宕中寻找快感；也可能像看比赛直播一样，和林书豪一起狂热、紧张；更可能像看传记一样，在传奇的生命历险中，领悟一种成功的智慧。我们总结林书豪的 18 条成功启示，以林书豪个人的成长故事以及赛场拼搏为蓝本，为大家展现一个所有人都能复制的奇迹。

正如前文标题所说：这个春天，没人比他更励志！其实每个人都能像林书豪那样去成功，各行各业都有诞生“林书豪”的土壤，那么你呢，当机会来临时，你准备好了吗？

序 二

PREFACE

一个关于梦想与成功的传奇：读懂林书豪

“十年磨一剑，霜刃未曾试。”在注定将被载入 NBA 史册的那一天，林书豪临危受命，以近乎疯狂的表现征服了观众，拯救了球队，也完成了自身的华丽蜕变。人们纷纷惊呼：“他是从哪里冒出来的？”

湖人的当家球星科比·布莱恩特指出：“我听到过‘他不知道从哪里冒出来的’这种说法，我认为那都是胡扯！他不可能今天才有这样的表现，不可能是出乎所有人意料的，一定有它的来由！”是的，任何现象都不是凭空出现的。

任何奇迹的背后都是一个励志的传奇，任何成功者都离不开某种精神力量的支持。那么，在连奥巴马都为之动容的“林奇迹”背后，究竟有一种怎样的精神力量在推动它？

说到华裔 NBA 球星，人们很容易想到前 NBA 巨星姚明。不过，同样作为“现象级”的华裔球星，林书豪与姚明的成功绝不能混为一谈。一直以来，人们总是把姚明与中国联系在一起，他向世界传播着中国的文化、形象和影响力。姚明的成功，可以归结于对国家的忠诚和对篮球的热爱，事实上他就是以报效祖国为目的培养起来的运动员。



但林书豪是不同的。有人说，可以用一句话概括林书豪的成功：“一个勤奋的球员抓住了机遇。”如果可以把林书豪所具备的精神总结为“林书豪精神”，那么，林书豪精神的实质就是“忠于自己的梦想”。这也是他最终能够获得成功的最根本、最核心的原因。

或许，很多初入职场的年轻人都曾在或正在心灵的围城里挣扎：是履行孝顺的义务，继承先辈的意志，还是去追逐自己的梦想？他们一直在父母的安排下选择人生之路，到应该独立的时候却不知道自己究竟该何去何从。因为不会再有人命令他们“一定要如何做”，他们就像迷途中的流浪者，即使看不见终点，也只能咬紧牙关继续向前。

林书豪的故事或许会带给他们更多的启示，令他们重新审视自己的人生。在“爆发”之前，他的篮球生涯平平无奇，很少有人关注或重视他。他本来可以放弃自己的篮球梦想，凭借在哈佛获得的经济学学位找一份体面的工作，但他没有放弃，而是选择继续自己的 NBA 之路，哪怕在之后又遇到了无数挫折与“板凳”，仍是矢志不渝。

如果一个人连梦想都没了，还能剩下什么？

忠于自己的梦想，你就会拥有信心、耐心和恒心；忠于自己的梦想，你就会更热情、更主动，更有创造力；忠于自己的梦想，你就能甘于寂寞，忍受践踏，笑对一切挫折。忠于自己的梦想，是打造所有成功品质的重要前提，是获得成功最基本的原动力。

读一读林书豪的故事，他会告诉你如何忠于自己的梦想，他会让你知道：你本来可以过上比现在好一百倍的生活。但在那之前，为了实现梦想像林书豪一样努力奋斗。

读一读林书豪的故事，我们可以看清他成功的脚步，看他如何撰写自己的传奇。不管你做着怎样的工作，如果你能像林书豪一样勇敢地去追逐梦想，你也可以书写自己的传奇，创造自己所在领域的奇迹。

忠于你的梦想吧，只有你自己才能让你变得更好。

目 录

CONTENTS



序一 没人比他更励志：每个人都可以复制的奇迹

序二 一个关于梦想与成功的传奇：读懂林书豪

忠告 1 篮球就是我的梦： 设定目标当矢志不渝

有梦想是件十分幸福的事情，让我有无穷的动力前进。看得见梦想的感觉真好。

——林书豪

童年，篮球就是我的梦 / 003

乔丹在哪里 / 006

忘记背后，努力向前，向着标杆直跑 / 006



|我是林书豪|
哈佛全明星给年轻人的成功忠告

忠告 2 用成就回击偏见：

谁说“东方小子”不能打篮球

一直以来，人们都有固有印象。我需要做的是，接下来越打越好，以此回击那些偏见。希望有朝一日，不会有类似的偏见。也希望有朝一日，有更多的亚洲人，或者在美国出生的亚洲人能够打上 NBA。

——林书豪

赢球，让轻蔑的声音消失 / 013

你越说我不行，我就越要证明给你看 / 015

只有让自己更加强大，才是真正的回击 / 018

忠告 3 成功就是再坚持一秒：

即使没人相信你也绝不能绝望，只要你还相信自己

他太惊人了！这又是一个很好的 NBA 励志故事。我肯定他对于自己的 NBA 梦想十分执著，而且每天都在为这个梦想不断努力和强大自己。他的坚持不懈和努力拼搏将成为典范，成为每个孩子追求梦想的好榜样。

——洛杉矶湖人队得分后卫 科比·布莱恩特

三次碰壁梦想依旧，成功就是坚持多一秒的副产品 / 025

只要有 1% 的希望，就要做 100% 的努力 / 030



忠告 4 给我一个机会，还你一个奇迹： 机会来了，立刻去打好人生的比赛

感谢天赋出众而懒散的人，是他们给了我机会，因为我会努力。

——林书豪

机会来了，立刻去打好人生的比赛 / 037

有准备，才有机会 / 040

我会耐心等待机会来临 / 043

忠告 5 靠实力打出自信： 对决巨星，用事实和数据说话

林书豪真的打得不错。他打得很好，而且很有自信。在这个联盟中，你最需要的就是自信。现在，他的自信心肯定不错，队友们也很相信他。我喜欢这样的球员。

——芝加哥公牛队控球后卫 德里克·罗斯

对决巨星，让科比知道我是谁 / 049

只有相信自己，你才能赢 / 051

激发自信的潜力 / 055



|我是林书豪|

哈佛全明星给年轻人的成功忠告

忠告 6 汗水会带来收获： 做好任何事都需勤学苦练狠下工夫

他总是比别人练习得更多、更晚，总是想着篮球。

——林书豪高中教练 彼得·迪彭布洛克

我相信，付出总会有回报 / 061

用热忱打造奇迹 / 063

再苦，也要耐得住寂寞 / 066

忠告 7 压力把我向前推： 盛名之下，心无旁骛才能打好比赛

无论是成名之前，还是成名之后，我是同样一个人。我要做一样的人，无论周围环境发生多大的改变，无论我将面对多大的压力。

——林书豪

成名之后，抗压能力堪比巨星 / 073

做好自己，目的简单让我内心安宁 / 076

激活生命动力，超强压力成就极度爆发 / 079

忠告 8 态度决定一切:

面对新环境、新挑战，要有勇往直前的气魄

在我成名之前的很多时候，我只有 5 到 6 分钟的上场机会，因此我只能尽全力，享受比赛，一次比一次好。这会是我的方法，我会用时间来证明自己。

——林书豪

永远不要对自己绝望 / 085

以积极心态适应生活 / 087

忠告 9 能控制住自己的人才胜利:

不懂得自我克制的人永远只是小角色

我曾和他接触过一段时间，他确实是训练非常刻苦的球员、绝对自律的球员，他的饮食、训练、生活态度等等。他的生活比较单纯，可能很多人会觉得很枯燥。他是个虔诚的基督徒，这点对于形成他自律的性格有绝对的帮助。

——中国台湾著名篮球解说员 朱彦硕

打好人生“加时赛” / 095

毁掉你的人往往是自己 / 099

能够控制自己，才能控制别人 / 103