

COACH WOODEN ONE-ON-ONE

COACH WOODEN ONE-ON-ONE

伍登教练

1对1

伍登教练，感谢您留下了这笔宝贵的精神财富。

大卫·罗宾逊 圣安东尼奥马刺队

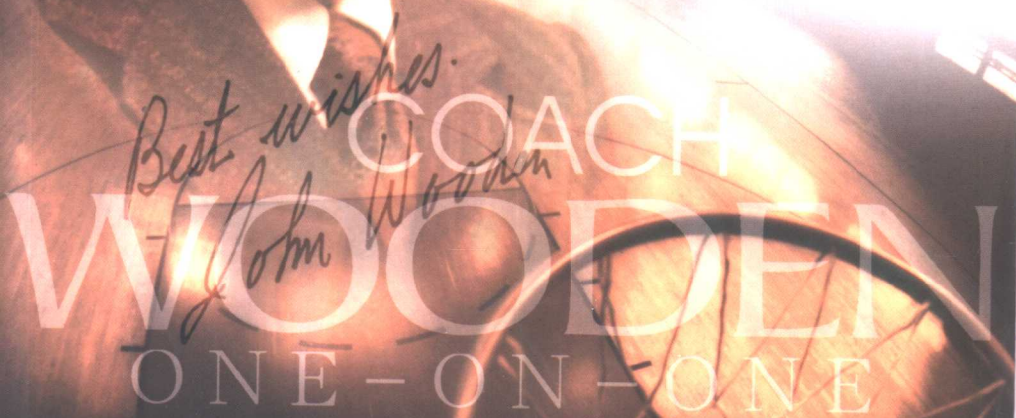
伍登教练是篮球历史上的传奇人物。

姚明 休斯敦火箭队

现代篮球之父

JOHN WOODEN

生命秘诀



COACH WOODEN ONE-ON-ONE

COACH WOODEN ONE-ON-ONE

COACH
WOODEN
ONE-ON-ONE

COACH WOODEN ONE-ON-ONE

COACH WOODEN ONE-ON-ONE

伍登教练

图书在版编目(CIP)数据

伍登教练/(美)伍登,(美)卡迪著;张斌译.—呼和浩特:
内蒙古人民出版社,2003.12

ISBN 7-204-07152-2

I.伍… II.①伍…②卡…③张… III.伍登—生平
事迹 IV.K837.125.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121371 号

伍登教练:1 对 1

原著:[美]约翰·伍登 [美]吉·卡迪著

译者:张斌

英文编校:杨芳

中文编校:陈华

责任编辑:李明辉

出版发行:内蒙古人民出版社

社址:呼和浩特市新城西街 20 号

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:880×1230

印张:9.5

字数:190 千字

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-25,000 册

ISBN 7-204-07152-2/I·1257

定价:22.00 元

谨以此书献给

由约翰·伍登

献给

约书亚·伍登 我的父亲

没有您,我不可能成为现在的我。感谢您将那些原则注入到我的生命中,我一直都在尝试在我的生活中活出这些原则。

由吉·卡迪

献给

玛丽

满怀喜乐和爱,你献身于你的孩子们并且完全地信靠上帝,持久不断活出了耶稣基督的样子。感谢你和我相处的 50 年和其间对我的影响。这一直以来都是很快乐的事情。我爱你。

才德的女子很多,惟独你超过一切。

《圣经·箴言》第三十一章第二十九节

对《伍登教练：一对一》的赞扬

约翰·伍登一直以来就像岩石一样坚实，因为他将根基深深地扎在了岩石里。我们都知道这些，但是却都知道得不多。作为一个教练和一个普通人，他的生命都对我有着深远的影响。他的信仰，即在这本书中所表达出来的，将我和上帝之间的距离拉得更近。教练，感谢你影响了我的生命，并且让你的传奇变得更加完整。

[1]

杰里·柯兰哲罗

亚利桑那州DIAMONDBACKS公司任事股东

菲尼克斯太阳队董事会主席、首席执行官及任事股东

如果我们想在篮球比赛中获得胜利，我们必须要了解篮球的基本知识。同样的道理也可以应用于生活。约翰·伍登不论是在篮球场上还是场下都是一位胜利者。他知道比赛的计划，在《伍登教

练：一对一》一书中，他用最基本的原则向我们展示了每个人都可以跟随的计划。每一页都会给你一个挑战，帮助你成为生活的胜利者。

丹尼·克拉姆

路易斯维尔大学前任男子篮球队主教练

2] 我非常尊敬约翰·伍登，不论他的角色是教练、普通人还是基督徒。他作为一个教练所树立的榜样，对我的执教方法有着非常深远的影响。他作为一个普通人所树立的榜样，也是赏心悦目的——力量中又带着敏锐，而不是大男子主义。他作为一个基督徒所树立的榜样，诠释了什么是将信仰应用在行动上。在《伍登教练：一对一》一书中，我们可以以一种非常实际的方式看到这三者是如何结合在一起的。教练，感谢你为我们整理出版了这本书。

西尔维亚·海歇尔

北卡罗来纳州立大学女子篮球队主教练

1994年全国冠军

伍登教练在世界范围内都是一个传奇式的人

物，他影响到了篮球运动中的每一个人。他的教导，他所获得的冠军，更重要的是，他正直的人格对于成千上万的篮球运动员和篮球迷来说，都是一个传奇。伍登教练，非常感谢你为这项伟大的运动所做出的一切。

姚明

休斯顿火箭队

作为一名UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）的篮球队员，我有幸在三年的时间里在赛季的每一天都能看到约翰·伍登。因为他树立了无可指责的榜样，他对于我来说已经成为了一个活的灵魂教导手册。虽然言语不多，但是约翰·伍登却是日复一日地按照《圣经》所教导的原则生活。现在，吉·卡迪和约翰·伍登出版了这样一本书，将我的恩师像耶稣基督一样的行为诉诸于语言，让我们每个人都能够分享其中的智慧。 [3]

斯温·内特

前UCLA和NBA球员

Costo公司运动商品助理采购员

"铁磨铁，磨出刃来。"上帝的智慧通过他所交托的两个使者向我们展开，让我们通过这种方法来收获他的宝藏。

通过伍登教练和吉·卡迪的共同努力，以及他们对自己人生经历的锻造，我们就拥有了一块纯正的、能够改变生命的金块。

威利·诺尔斯

波士顿凯尔特人队，三次世界冠军

UCLA全美最佳球员、四次入选NBA全明星球队

伍登教练不但是一个传奇，同时他还是一位
4 绅士。多年来，他一直很出色地担当着基督大使的角色。其它的一些书会告诉你他在UCLA的辉煌岁月。现在我们有机会更进一步地看到他对基督的信仰。伍登教练，感谢你让你的传奇更加完整。

大卫·罗宾逊

圣安东尼奥马刺队、1994~1995年NBA最有价值球员

1987年大学生年度最佳球员、“伍登奖”获得者

约翰·伍登作为球员、教练，甚至更多是作为一位高尚和智慧的人，都为篮球这项运动带来了

无数的荣誉。我感到很荣幸能够作为对手和朋友认识他。

迪恩·史密斯

北卡来纳那州立大学男子篮球队前任主教练

约翰·伍登教会了我们如何在忠于自己的情况下,成为我们所能成为的最优秀的自我。教练从来不询问我们的宗教信仰或者是我们的政治观点,但是你不可能不知道他对上帝有着坚固的、不可动摇的信仰,并且他从《圣经》中找到了许多生活的原则。因此,他所做出的牺牲、他的耐心以及献身精神成为了我生命中最伟大的榜样和影响。[5]如果你允许这本书中的洞察力和思想影响到你的生命,就好像教练影响了我的生命一样,那么你就开始在成长为你所能做到的最好的人。

比尔·沃顿

体育评论员

三次熊队的全美最佳球员、入选篮球名人堂

1978年的NBA最有价值球员

伍登教练是我的朋友,也是我的一位伟大的老

师。我非常尊重他作为教练的一面,但是更尊重他的为人。其它的一些书已经告诉了你们他作为教练的成就,但是《伍登教练:一对一》这本书让我们看到了他的为人和他的信仰。教练,感谢你为我们树立了榜样。

罗伊·威廉姆斯

北卡罗来纳州立大学男子篮球队主教练

中文版序

伍登教练是20世纪最伟大的教练之一。他那些至今无人可比的记录及所获得的巨大成功和荣誉,使他成为一位世界级的传奇人物。

当我还是一名运动员的时候,就开始读他的书。他的《现代篮球实用技术》,使我对篮球运动本身有了全新的认识和理解,在我的运动员生涯中,起了非常关键的作用。

□1

当我成为一名教练员时,我仍在读他的书,并把他的理论运用到我的教学之中。而正是在此时,我才真正地看到了他更为重要的一面:他不仅仅是世界上最著名、最成功的教练,更是一名伟大的教师。伍登教练通过教球来诠释人生,通过训练、比赛,潜移默化地将忠诚、友谊、合作、自控、自信、勤奋、热情、分享……这些使人受益终生的品质深植到自己队员的心中。这不仅使他们在球场上取

得骄人的成就，还使他们在取得这一成就的过程中学会如何做人，为他们在运动生涯结束后，更好地立足社会、贡献社会，打下了坚实的基础。伍登教练不仅造就了一批批杰出的运动员，他更是为社会造就了一批批有用之材。

当我经历了社会上的风风雨雨，有了更丰富的阅历并融入到世界这个大舞台后，才从更深的层面上进一步理解了伍登教练的理论。对于一个生命个体实现自身价值来说，什么才是最重要的品质？对于一个在社会中挣扎、奋斗的人来讲，什么才是真正的成功？作为社会中的一员，怎样才是对社会真正有益？所有这些问题，都能在本书中找到答案。而这些答案以及伍登教练将其教授给人的方法，正是这位令人崇敬的前辈的最伟大之处。

中央电视台著名体育评论员

张卫平

2003年12月

目 录

致谢	1	
关于约翰·伍登教练	3	
记录显示	8	
伍登所获的荣誉		
成功金字塔	13	□1
伍登:成功的典范		
简介	16	
和教练共进早餐		
86400 秒	第一天	
永远年轻	第二天	
最伟大的话语	第三天	
上帝的计划	第四天	
在这样的时刻	第五天	
重要的事情优先	第六天	

目录

怀疑上帝	第七天
温柔的力量	第八天
祝福	第九天
内在之美	第十天
强有力的原则	第十一天
坚强勇敢的女子	第十二天
战胜困境	第十三天
渴望的心	第十四天
好习惯	第十五天
说到做到	第十六天
机遇的窗户	第十七天
2] 蛋糕和糖霜	第十八天
每个人都是老师	第十九天
扎根于《圣经》	第二十天
乐于助人	第二十一天
不说脏话	第二十二天
色盲	第二十三天
许诺和“但是”	第二十四天
发现你的天赋	第二十五天
持久的事情	第二十六天
提醒和偶像	第二十七天

为胜利祷告	第二十八天
上帝的名人堂	第二十九天
爱和信任	第三十天
建造避难所	第三十一天
把握重点	第三十二天
不仅仅是好意	第三十三天
真正的进步	第三十四天
轻视	第三十五天
常常感恩	第三十六天
坐冷板凳	第三十七天
拍打的部位	第三十八天
批评和更正	第三十九天
坐在看台上	第四十天
向后观望	第四十一天
在你学习这一切之后	第四十二天
真正的奖杯	第四十三天
胜券在握	第四十四天
最佳碰撞	第四十五天
溺爱	第四十六天
做正确的事情	第四十七天
无所畏惧	第四十八天

目录

预备日	第四十九天
最重要的三件事	第五十天
犯正确的错误	第五十一天
快速攻防	第五十二天
虽死犹生	第五十三天
扯平	第五十四天
奇异恩典	第五十五天
避免过度劳累	第五十六天
在遥远的天上	第五十七天
打破僵局	第五十八天
挚友	第五十九天
救世主	第六十天

4

吉·卡迪

我的故事	270
------------	-----

致谢

特别感谢山姆·塔尔伯特(我的保罗)。

——吉·卡迪

我亲爱的朋友,衷心感谢你的工作,使我们确信所选择的经文对于我们希望教授的课程来说是合适的。

□1

朋友乃时常亲爱。

《圣经·箴言》第十七章第十七节

感谢凯尔·邓肯(我们的出版商)、史蒂文·劳森(我们的编辑)、罗伯特·威廉姆斯(我们的设计)以及整个Regal团队。

——吉·卡迪和教练