

钻石 荣耀巨献
冯逸明主编

巅峰造极

詹姆斯·哈登珍藏图传

附赠：黑火炼金 / 独家特制哈登签名手环

纵 横 天 下 御 箭 帅 / 独 步 巅 峰 美 髯 登

飙分助攻王 | 新王者的首部图传

虬髯垂腹、华丽逆袭，魔鬼步伐、无双妖刀、节奏大师，50+大三双……
全视角解读这位独步天下的第一得分后卫，詹姆斯·哈登全景巨献



登峰造极

JAMES HARDEN

詹姆斯·哈登珍藏图传

冯逸明 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

登峰造极：詹姆斯·哈登珍藏图传 / 冯逸明
主编. —北京：世界知识出版社，2017.4
(钻石巨星珍藏书系)
ISBN 978-7-5012-5435-4

I. ①登… II. ①冯… III. ①哈登, J.- 生平事迹 - 画册 IV. ① K837.125.47-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 043510 号

责任编辑	余 岚 刘 喆
责任出版	赵 玥
责任校对	马莉娜
封面设计	冯逸明
书 名	登峰造极：詹姆斯·哈登珍藏图传 Dengfeng Zaoji: Zhanmusi Hadeng Zhencang Tuzhuan
主 编	冯逸明
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
网 址	www.ishizhi.cn
销售电话	010-65265923 010-57735442
经 销	新华书店
印 刷	北京朗翔印刷有限公司
开本印张	787 × 1092 毫米 1/16 7 印张
字 数	340 千字
版次印次	2017 年 4 月第一版 2017 年 4 月第一次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5012-5435-4
定 价	39.80 元

■ 版权所有 翻版必究



JAMES HARDEN

CONTENTS

登峰造极.....04

詹姆斯·哈登新王礼记

反转人生.....19

詹姆斯·哈登十六大关键词

钛金之耀 / 最佳第六人 / 阿迪之王 / 暴风眼 / 雷霆三少 / 练级之王 / 第一分卫 / 星宴旅程 / 球衣退役 / 王者百劫 / 招牌动作 / 爱已成昨 / 年少多金 / 封面先生 / 慈善爱心 / 百变潮男

哈登 1 代

解读哈登篮球鞋 Harden Vol.1

针锋相对.....43

詹姆斯·哈登九大绝世之敌

库里 / 保罗 / 威少 / 科比 / 韦德 / 詹姆斯 / 欧文 / 克莱·汤普森 / 利拉德

詹姆斯·哈登四大良师益友

麦克海尔 / 杜兰特 / 佩拉 / 母亲

詹姆斯·哈登 70 大里程时刻

征途之耀.....61

詹姆斯·哈登二十大经典战

灵光一现 / 影子决斗 / 完美首秀 / 独当一面 / 嗜血杀神 / 绝杀之夜 / 正名之战 / 力挽狂澜 / 力擒步行者 / 致命一击 / 纪录之夜 / 杀神归位 / 对飙威少 / 再战宿敌 / 加时狂飙 / 触底反弹 / 终结勇士 / 历史首人 / 三双贺岁 / 献礼姚明

独步魔锋.....73

詹姆斯·哈登十大必杀技

后撤步跳投 / 迷踪步 / 突破分球 / 三分远射 / 直臂上篮 / 球商超群 / 战斧劈扣 / 神魔妙传 / 精准罚球 / 杀手本色

美髯正传.....85

詹姆斯·哈登生涯特别传略

幸运男孩 / 初露峥嵘 / 冉冉之星 / 光复俄城 / 王牌的反击 / 蜕变之路

羽箭天弓.....97

休斯敦火箭将帅群星小传

迈克·德安东尼进攻大师 / 埃里克·戈登加农快炮 / 帕特里克·贝弗利不败斗犬 / 特雷沃·阿里扎影武战士 / 莱恩·安德森远程高炮 / 克林特·卡佩拉蓝领怪兽

数据酷

詹姆斯·哈登档案



登峰造极

JAMES HARDEN

詹姆斯·哈登珍藏图传

冯逸明 主编

 世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

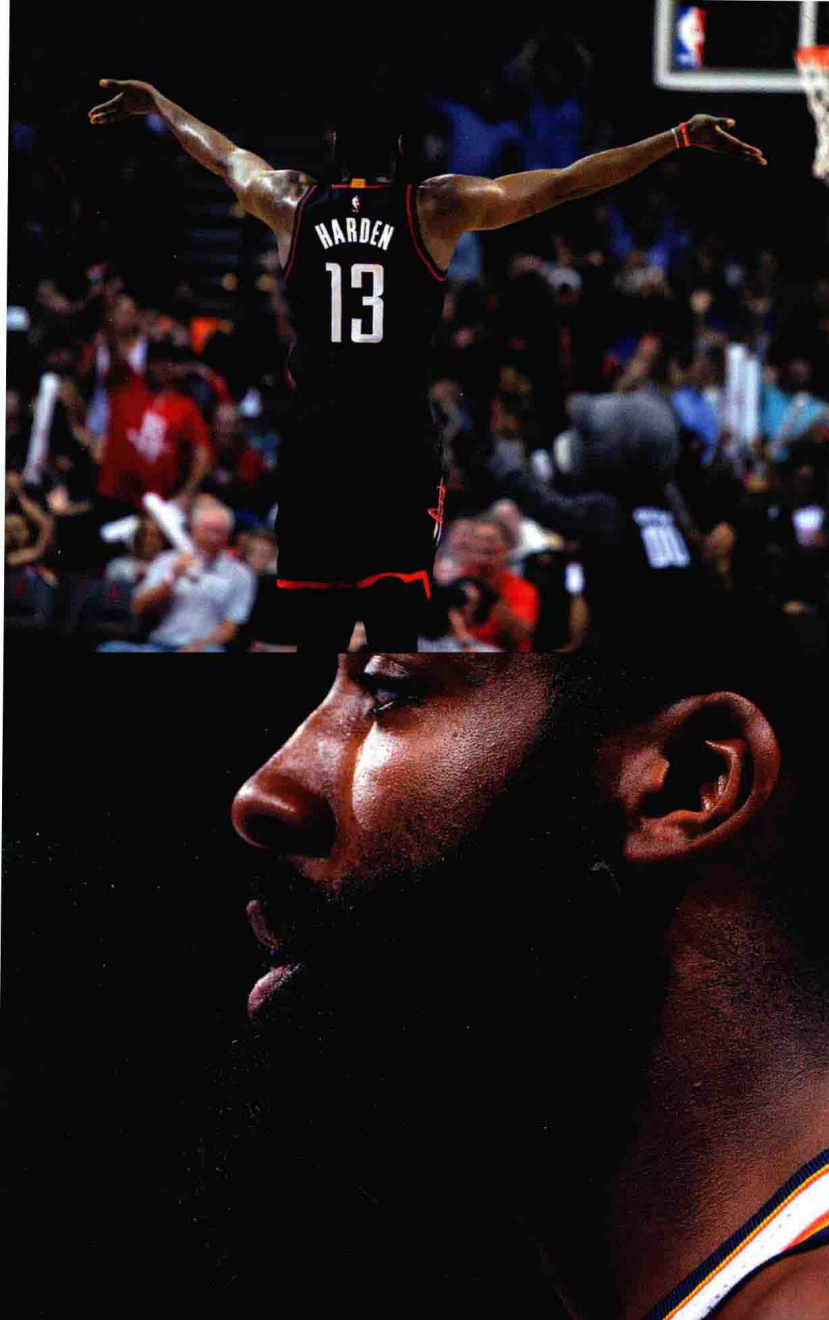
登峰造极：詹姆斯·哈登珍藏图传 / 冯逸明
主编. —北京：世界知识出版社，2017.4
(钻石巨星珍藏书系)
ISBN 978-7-5012-5435-4

I. ①登… II. ①冯… III. ①哈登, J.- 生平事迹 -
画册 IV. ① K837.125.47-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 043510 号

责任编辑	余 岚 刘 喆
责任出版	赵 玥
责任校对	马莉娜
封面设计	冯逸明
书 名	登峰造极：詹姆斯·哈登珍藏图传 Dengfeng Zaoji: Zhanmusi Hadeng Zhencang Tuzhuan
主 编	冯逸明
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
网 址	www.ishizhi.cn
销售电话	010-65265923 010-57735442
经 销	新华书店
印 刷	北京朗翔印刷有限公司
开本印张	787 × 1092 毫米 1/16 7 印张
字 数	340 千字
版次印次	2017 年 4 月第一版 2017 年 4 月第一次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5012-5435-4
定 价	39.80 元

■ 版权所有 翻版必究



JAMES HARDEN

CONTENTS

登峰造极.....04

詹姆斯·哈登新王礼记

反转人生.....19

詹姆斯·哈登十六大关键词

钛金之耀 / 最佳第六人 / 阿迪之王 / 暴风眼 / 雷霆三少 / 练级之王 / 第一分卫 / 星宴旅程 / 球衣退役 / 王者百劫 / 招牌动作 / 爱已成昨 / 年少多金 / 封面先生 / 慈善爱心 / 百变潮男

哈登 1 代

解读哈登篮球鞋 Harden Vol.1

针锋相对.....43

詹姆斯·哈登九大绝世之敌

库里 / 保罗 / 威少 / 科比 / 韦德 / 詹姆斯 / 欧文 / 克莱·汤普森 / 利拉德

詹姆斯·哈登四大良师益友

麦克海尔 / 杜兰特 / 佩拉 / 母亲

詹姆斯·哈登 70 大里程时刻

征途之耀.....61

詹姆斯·哈登二十大经典战

灵光一现 / 影子决斗 / 完美首秀 / 独当一面 / 嗜血杀神 / 绝杀之夜 / 正名之战 / 力挽狂澜 / 力擒步行者 / 致命一击 / 纪录之夜 / 杀神归位 / 对飙威少 / 再战宿敌 / 加时狂飙 / 触底反弹 / 终结勇士 / 历史首人 / 三双贺岁 / 献礼姚明

独步魔锋.....73

詹姆斯·哈登十大必杀技

后撤步跳投 / 迷踪步 / 突破分球 / 三分远射 / 直臂上篮 / 球商超群 / 战斧劈扣 / 神魔妙传 / 精准罚球 / 杀手本色

美髯正传.....85

詹姆斯·哈登生涯特别传略

幸运男孩 / 初露峥嵘 / 冉冉之星 / 光复俄城 / 王牌的反击 / 蜕变之路

羽箭天弓.....97

休斯敦火箭将帅群星小传

迈克·德安东尼进攻大师 / 埃里克·戈登加农快炮 / 帕特里克·贝弗利不败斗犬 / 特雷沃·阿里扎影武战士 / 莱恩·安德森远程高炮 / 克林特·卡佩拉蓝领怪兽

数据酷

詹姆斯·哈登档案



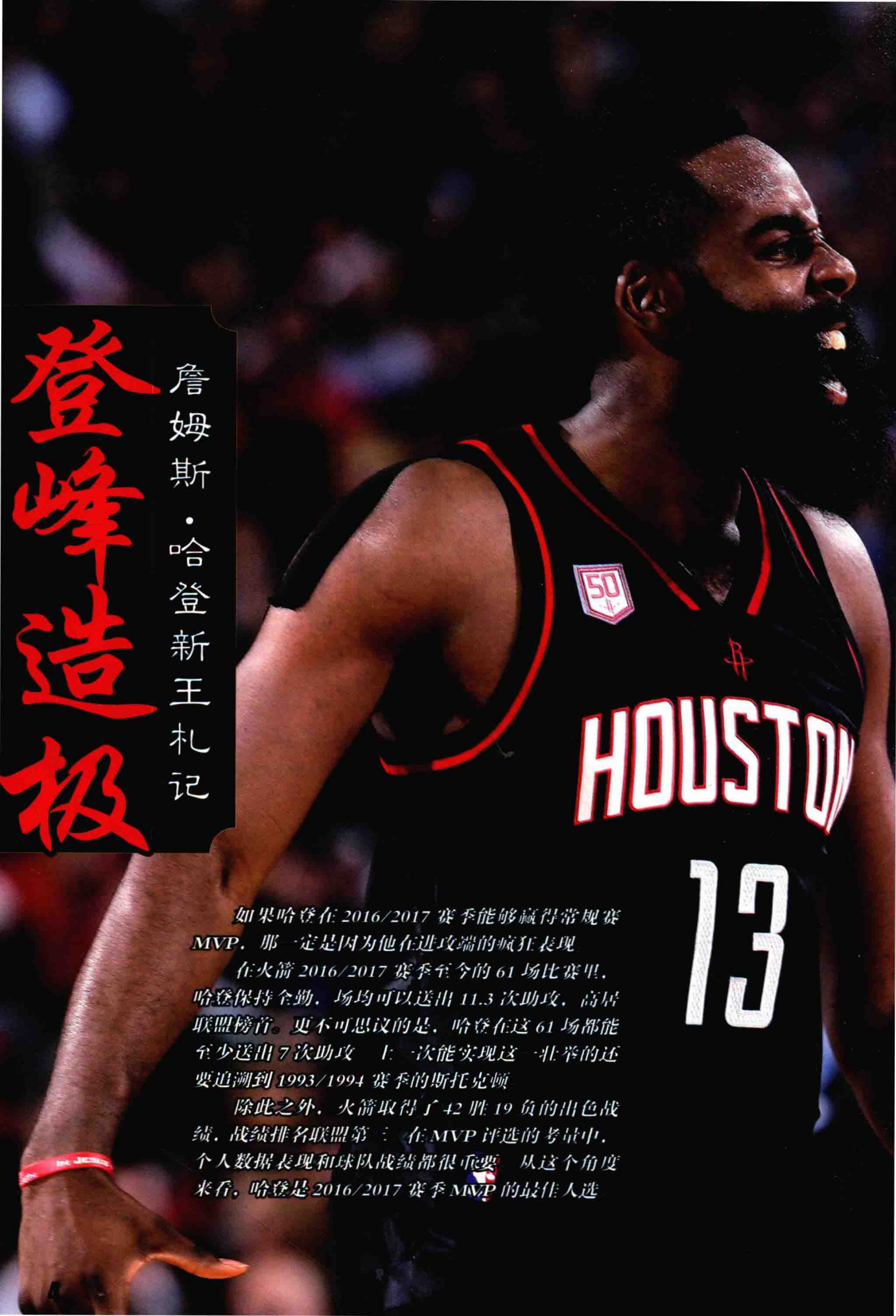
登峰造极

詹姆斯·哈登新王札记

如果哈登在 2016/2017 赛季能够赢得常规赛 MVP，那一定是因为他在进攻端的疯狂表现

在火箭 2016/2017 赛季至今的 61 场比赛里，哈登保持全勤，场均可以送出 11.3 次助攻，高居联盟榜首。更不可思议的是，哈登在这 61 场都能至少送出 7 次助攻。上一次能实现这一壮举的还要追溯到 1993/1994 赛季的斯托克顿

除此之外，火箭取得了 42 胜 19 负的出色战绩，战绩排名联盟第三。在 MVP 评选的考量中，个人数据表现和球队战绩都很重要。从这个角度来看，哈登是 2016/2017 赛季 MVP 的最佳人选



2016/2017 赛季，哈登场均能够拿下 28.8 分 8 个篮板 11.3 次助攻的全能数据，其中得分全联盟第三，助攻全联盟第一，这是顶级得分手和传球大师合体才能打出来的神级表现。

现在，我们已经说不清楚他到底是得分后卫还是控球后卫，他似乎比勒布朗·詹姆斯还全能，比威斯布鲁克得分能力更强，三分球更稳定。而他的传球，在德安东尼的魔法点化下，在七秒进攻的体系加成下，已经隐隐有了史蒂夫·纳什的感觉——蝴蝶穿花一般的突破传球，疾风闪电一般的快攻引导，随心所欲的挡拆传球。

2016/2017 赛季的哈登减少了从前的个人单打，而是把自己融入到了火箭的战术体系之中，随着整个体系运转，他个人的进攻如鱼得水，众多队友的得分也因此而水涨船高。正是因为有哈登掌控节奏，火箭队才能人尽其才，打出了不输于金州勇士的流畅战术配合——阿里扎空切上篮，戈登三分冷箭，哈雷尔、卡佩拉空接暴扣。

●文：轩窗少年

麦克·德安东尼教练的人生总是这样：把一个所有人都想象不到的球员改造成史诗级进攻驱动器，然后让一支球队舞动成旋风横扫一切。林书豪和史蒂夫·布雷克这种美丽的意外不必多说。当年三十岁的史蒂夫·纳什离开达拉斯，远走菲尼克斯凤凰城时，又有几个人能想到，这个而立之年才进过两次全明星的白人控卫，能够成为 NBA 史上最伟大的平民崛起神话，然后力压科比、奥尼尔、德克·诺维茨基、勒布朗·詹姆斯，蝉联常规赛 MVP？

一切正如同如今的詹姆斯·哈登。他还没有加冕“小铜人”，但一直是 MVP 最热门的人选。

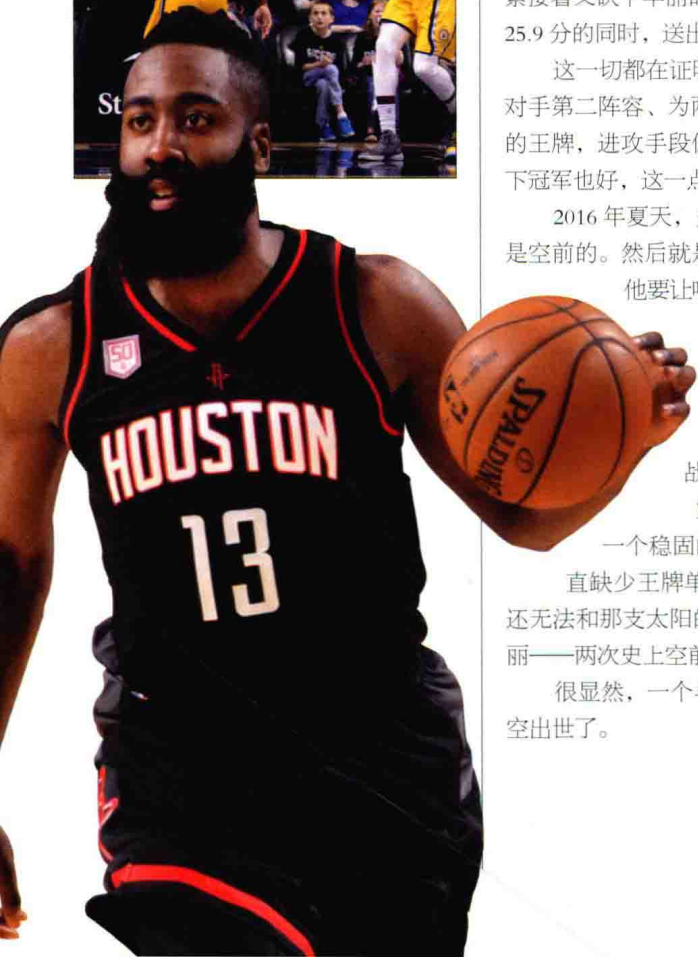
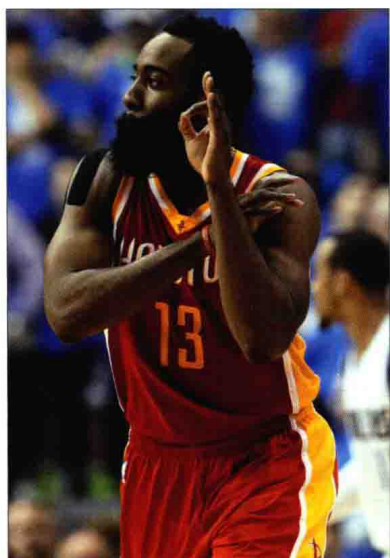
提及麦克海尔教练和短暂的比克·斯塔夫教练时期的哈登，我们的印象大约是这样：此人拥有华丽迅疾的变向，有一千种方式忽然迈起欧洲步，得寸进尺，见缝插针，蹭着防守球员杀入篮下，得分或者以一种近乎无赖的方式要到犯规。如果你阻止了他这种手段，他多半就会射出一发后撤步三分球。

便是如此，三分球或者篮下，他对中投的排斥正如对转换进攻的狂热：在开阔的空间下，没有人能阻止他亦正亦邪的变向和推进。他并不是詹姆斯、威少、韦德那样的速度狂魔，也没有杜兰特、“字母哥”那样的长胳膊长腿，但一旦给他施展的空间，他就像被加持了瞬移魔法，总能毫无道理地滑过、挤过防守球员的身侧，然后抵达篮下——不要想着封盖他，他对防守球员胳膊的位置，简直比蝙蝠对黑暗中的障碍物还要敏感。

正因为如此，一旦比赛进入慢节奏，一旦长胳膊的防守球员贴着他的身侧，不容他随意摇摆起舞，然后篮下的大个子严阵以待，再加上裁判当天心情异样，我们的詹姆斯·哈登就会无所适从。所以，这个时期的詹姆斯·哈登，带着第一分卫的名号，也能一直位居得分榜前列，但你无法预测他当晚的表现。

所以，那个时候，你永远猜不出哈登和火箭的下一秒是什么样的。你不知道哈登会夭矫如龙，打出一场 28 投 15 中的 40 分，让你感叹他确实无愧于第一分卫的称号；你不知道他会疲软如蛇，用一场 15 投 2 中 20 分，让你大骂他斗志惨淡、防守虚无和私生活糜烂；你不知道休斯敦火箭会绝境爆发 1 比 3 大逆转快船，还是会高空跳水，忽然从西部决赛球队掉到季后赛边缘。

再往前推：初中的哈登还带着明显的婴儿肥和哮喘的隐疾。但当母亲提醒他要有后备计划时，他答道：“妈妈，我想打篮球。”换言之，他要成为一名职业球员。在不间断的训练中，哈登的婴儿肥很快消失了。他在高二的时候已经展示出他的天赋，高四赛季之前的夏天，在 AAU 巡回赛的出色表现，使他声名鹊起。然后，在高中的最后一年，他卫冕了州冠军。教练和队友对他的印象是“一个一米八五的胖小伙，可以在内线扛，也可以投三分”。



“我只是想进入大学，努力打球，并尽我的全力。”哈登说，“大一时我就开始听到一些人们的谈论，认为我有乐透区新秀的潜力。我当时认为我还没准备好，所以我在大学第二年继续回到学校，而那样会让我更好。”

大二，他成了太平洋十联盟的年度最佳球员，以场均 20.1 分成为联盟得分王。然后，探花秀的尊荣也就水到渠成，那一年他二十岁，母亲看着他穿上了雷霆队的球衣。哈登在亚利桑那州大从未打过控球后卫，但是他帮助母队赢得了很多艰难的比赛。雷霆总经理萨姆·普莱斯蒂之所以选中哈登，是因为看中了他掌控与支配球的能力，颇有沉稳老道的大将之风。

雷霆主教练布鲁克斯说道：“大家都知道哈登是一位优秀的得分手，但我更欣赏他处理球的天赋，以及与生俱来的指挥官风范。”

这的确是一种天赋。所有的地板流似乎都有这种近乎狡猾的早熟气质，他们早早地形成了自己的篮球观，然后用一种邪魅而又成熟的方式践行之，处理比赛如同庖丁解牛。2011 年季后赛，哈登第一次在季后赛中让人看到了自己的特质。在季后赛中，他逐渐从年轻的板凳领袖变为雷霆球场上至关重要的球员。那一年的西部决赛第五场，雷霆被逆转出局了。但哈登全部的能力得到了展现：客串组织后卫，指挥队友，在必要的时候投篮。每次持球都喜欢像炸弹一样爆炸的威少听了他的指挥、空切、拼抢，然后在恰当的时刻持球终结，得到 31 分、4 个进攻篮板。哈登从容高效，11 投 7 中拿到 23 分外加 5 个篮板和 6 次助攻。

哈登就此成为那支如青年骑士般狂热的雷霆的大脑和黏合剂：杜兰特精准如死神，威少跑跳如惊雷，而哈登长袖善舞，协调组织。于是，场均接近 15+5+5 的数据，最佳第六人毫无悬念。2011/2012 赛季的结局虽然不甚完美，但年轻的他们一路击灭小牛、湖人、马刺三大西区老牌豪强，最终闯入总决赛的壮举，无疑让人对“雷霆三少”充满信心。

但这已是哈登俄城生涯的终点。此时看来，天高任鸟飞，哈登当年离开的决定，让他在赛场上的地位和境界提升到了当年绝对无法想象的地步。

他在休斯敦前两场比赛里的表现远远超过了人们的预期，他第一场拿到 37 分，紧接着又砍下华丽的 45 分。在他作为先发登场的第一个赛季里，他能在场均贡献 25.9 分的同时，送出 5.8 次助攻，入选全明星。

这一切都在证明，他有能力担当王牌，而不仅仅是一个从板凳上站起来肆虐对手第二阵容、为两位超级明星打下手的第六人。但如前所述，他不是完美的王牌，进攻手段偏科，防守端体力不济。杀进西部决赛也好，和“梦之队”拿下冠军也好，这一点评价都不曾改变。

2016 年夏天，火箭给了哈登一份 4 年 1.18 亿美元的合同——这在火箭队史上是空前的。然后就是麦克·德安东尼的到来，这个旋风进攻狂魔一登场就宣布，他要让哈登打控卫。

这一句话就足以证明这二人的契合：不是哈登需要持球在手，德安东尼就让他打控卫，也不是哈登最大的价值在于持球时的创造力，而是一个最擅长在开阔空间下变魔术的球员，遇到了最会用战术制造空间、最会鼓励球员随机应变大打机遇战的疯魔教练。

如此，最妖孽的时间系魔法师和空间系魔法师联手，构建起了一个稳固的小宇宙。哈登需要的一切，德安东尼为他创造，德安东尼一直缺少王牌单打手的尴尬，哈登正好帮他抹平。限于整体配置，火箭也许还无法和那支太阳的凤舞天翔相提并论，但哈登强悍的个人表演反而因此更加壮丽——两次史上空前的 50 分大号三双，得分榜第三，助攻榜第一。

很显然，一个与史蒂夫·纳什风格迥异，但足以相提并论的进攻端创造者横空出世了。



传 奇 解 码

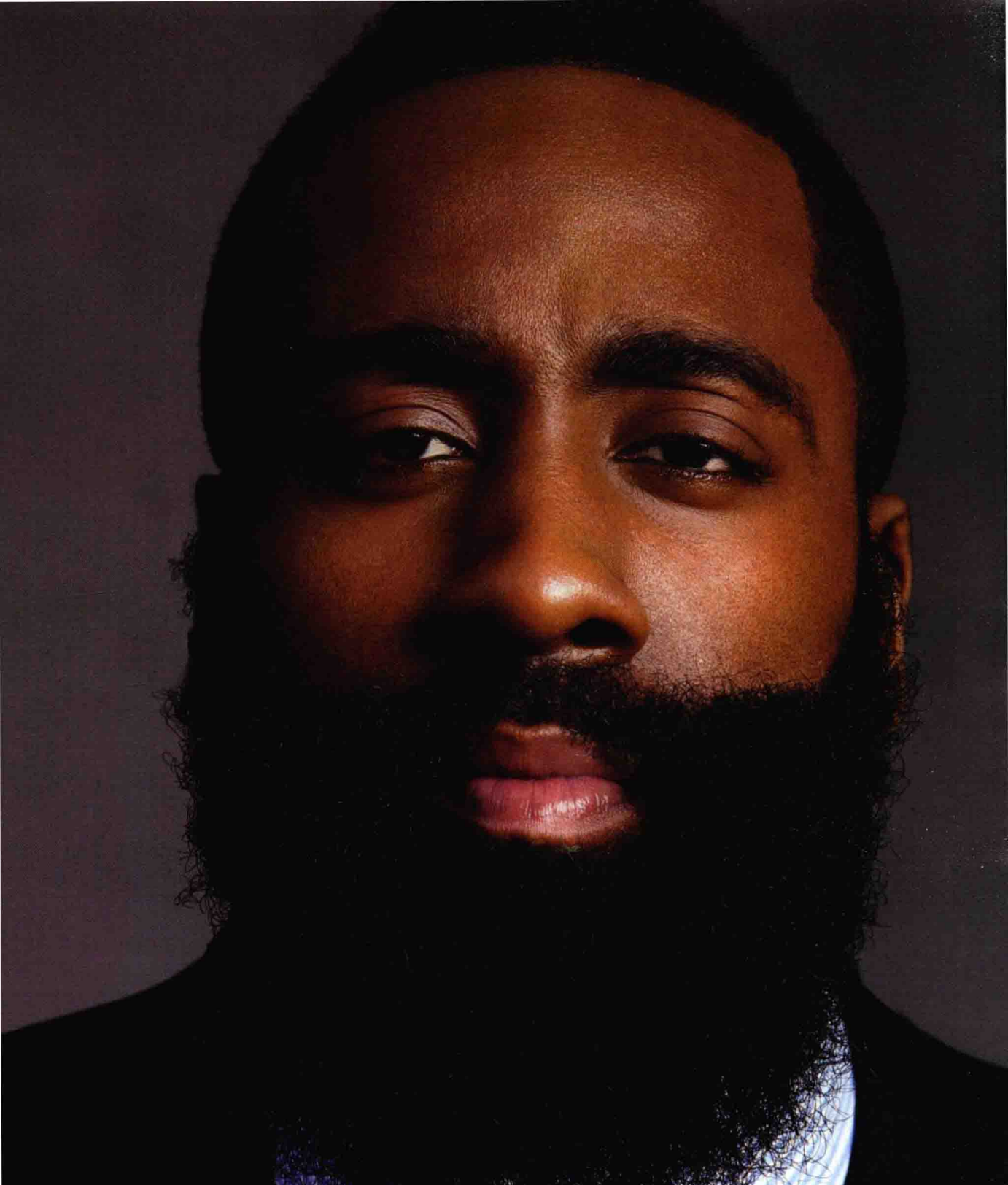
24 三分纪录：2016年12月17日，火箭三分61投24中，刷新常规赛历史单场三分命中数纪录，主场以122比100大胜鹈鹘。

传 奇 解 码

15 火箭三双王：2016年12月17日，火箭以122比100大胜鹈鹘，哈登砍下29分11个篮板13次助攻，职业生涯第15次三双。超越奥拉朱旺，成为火箭队史三双次数最多的球员。

传 奇 解 码

27 连续10+三分：火箭队从2016/2017赛季第二场比赛开始截止到2016年12月20日加时逆转森林狼，连续27场投进至少10记三分，刷新了NBA的纪录。



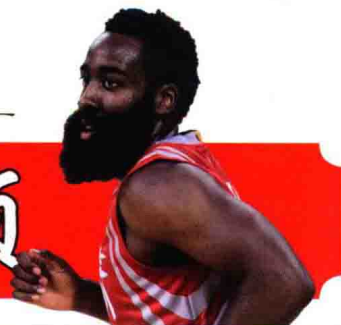
“豹头环眼，燕颔虎须，声若巨雷，势如奔马”。

《三国演义》中的张飞以勇猛、霸道而流名千古，成为世人皆知的“三弟”，而一千八百多年后的如今，在俄克拉荷马城，又一位虬髯虎须的“三弟”横空出世。



三大哈登特质之一

美髯虬须

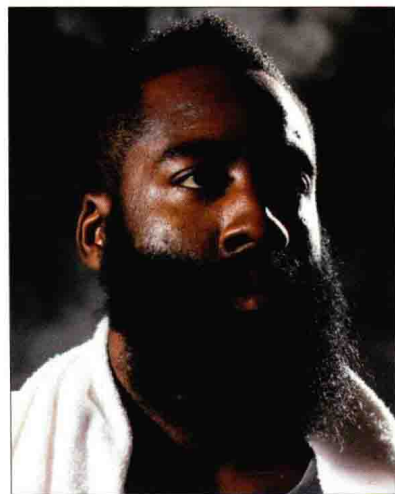
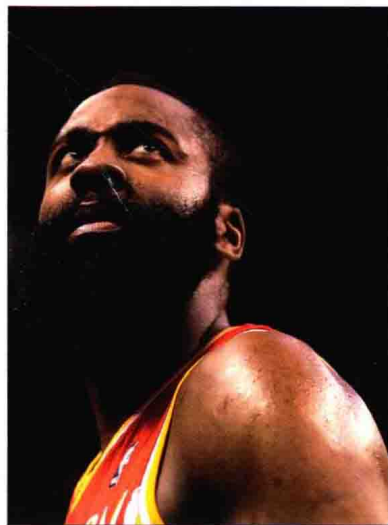


球迷的视野里，NBA 球员的外貌造型多半离不开穿着、发型、配饰和纹身，但跟胡须较劲的实属个例。唇边留一小撮胡须，或者搞个山羊胡，差不多是 NBA 球员在胡须创意上的极限了，但哈登显然是个另类。从 2009 年在亚利桑那州立大学起，哈登就省下了买电动剃须刀的钱，没有在两鬓和下巴处花一分修剪费，任由胡须蔓延。据《休斯敦纪事报》报道，哈登刚开始蓄胡须只是懒得刮胡子，没想到会越长越密，并因此成为他的个人标签。

ESPN 曾经在一次专访时调侃哈登的大胡子造型，并以 500 万美金诱惑哈登剪掉胡须，但火箭老大说：“绝不！”哈登打趣说标志性的胡须造型已经成了他的辅助收入，剪掉它等于断掉了一条财路。玩笑归玩笑，但事实上，哈登的胡须确实成了他的一大商标。而在阿迪达斯砸下 13 年 2 亿美金的天价合同后，这个满脸虬髯的超级巨星，俨然成为最炙手可热的球场煞星。

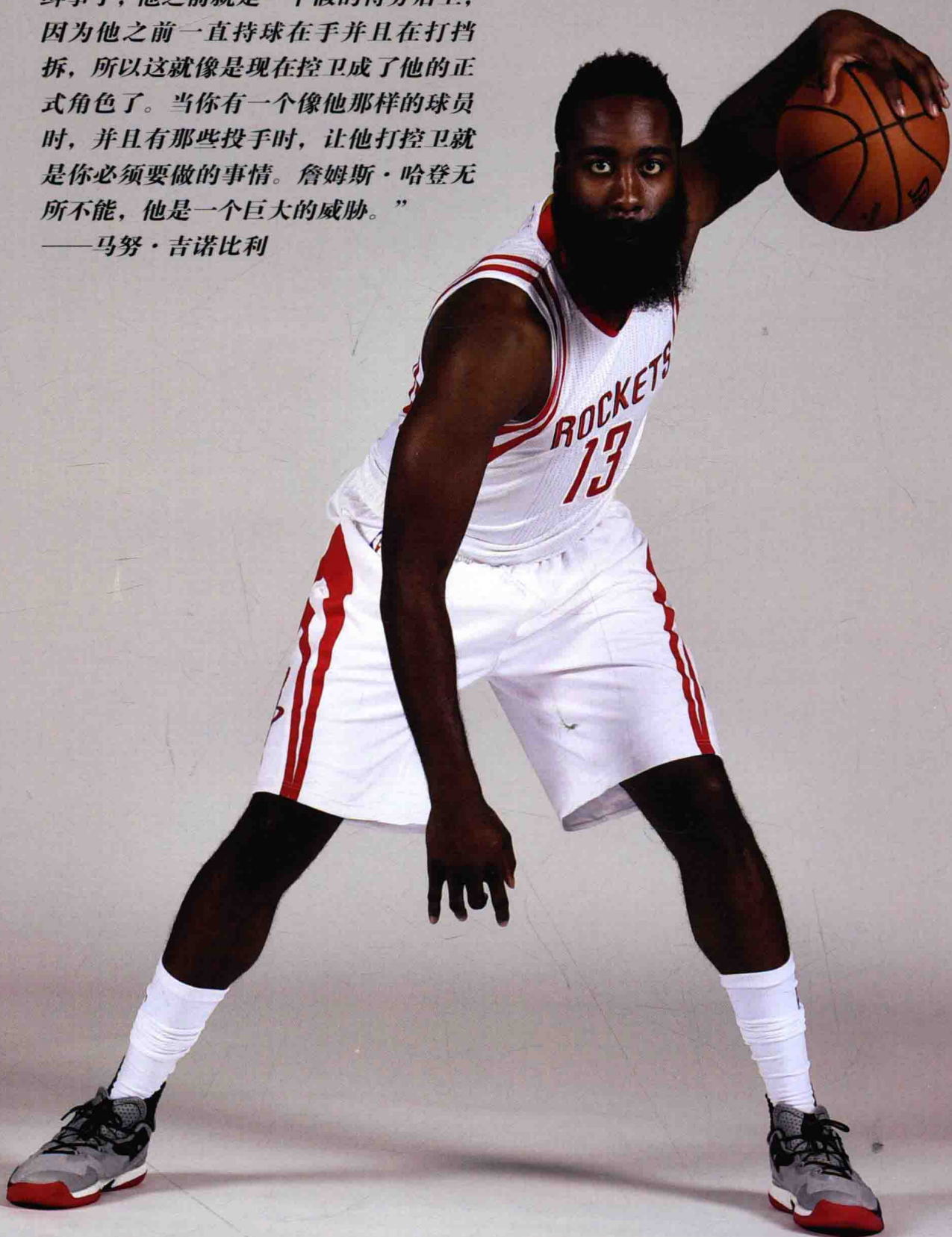
从雷霆时期的最佳第六人，到火箭队的绝对一哥和超级巨星，哈登走过了一条异于常人的生涯之路。当 2012/2013 赛季转投火箭时，很多人还对他的决定嗤之以鼻，认为离开威少和杜兰特后，哈登很难达到新的高度。但过去五个赛季，“美髯登”几乎以一己之力将火箭带到了西部决赛。

入选全明星先发，总得分赛季第一，联盟助攻王，最强罚球手，联盟最佳阵容一队，西部决赛，这就是哈登 2014/2015 赛季交出的答卷。在科比归隐，韦德日渐老去的时节，哈登扛起了最强分位的大旗，让这个逐渐式微的位置重现了荣光。最难能可贵的是，哈登还颠覆了传统分位的生存模式，分位不再局限于侧翼砍分和防守的单一职能，而是全面操盘的球场指挥家。所以，火箭没有纯控卫，但依然可以升到西部之巅，因为，他们有哈登。



“打控卫一事对他来说不是什么新鲜事了，他之前就是一个假的得分后卫，因为他之前一直持球在手并且在打挡拆，所以这就像是现在控卫成了他的正式角色了。当你有一个像他那样的球员时，并且有那些投手时，让他打控卫就是你必须要做的事情。詹姆斯·哈登无所不能，他是一个巨大的威胁。”

——马努·吉诺比利





三大哈登特质之二

节奏大师



如今，哈登就是火箭实质意义上的控球后卫，也是全联盟最好的控球后卫之一，他是这个时代最富有创造性与掌控技巧的节奏大师。

大家之所以能够打得这么随心所欲，正因为有哈登穿针引线，以身作饵为全队创造机会。威少是个刷助攻的大神，他那一套独一无二，梗起脖子冲进去吸引三人包夹，然后往外狂甩，只要有人接住就是三分空位。哈登这个打法不一样，他虽然也会威少那一套，但是却聪明得多，会利用挡拆，会节奏变化，不是直来直去一杀到底，而是闪转腾挪寻找机会，一旦发现阿里扎空切、戈登反跑、卡佩拉跟进，他的皮球就会恰到好处地送到队友手中，阿里扎可以直接上空篮，戈登可以接球就投，卡佩拉飞起来就是一记暴扣，火箭如今这个组合，就相当于当年菲尼克斯太阳的翻版，只不过哈登是个攻击加强版的纳什。

哈登的场均 11.8 次助攻，联盟第一，这些助攻和威少不同，他不是靠强横的身体去吸引包夹得来，而是每一次助攻都包含着哈登对于篮球运动的思考，他是个用脑子打球的人。哈登的三双数确实不如威斯布鲁克那么夸张，但他每一份数据都不掺水，每一次助攻都是实实在在地帮助队友轻松得分。他曾经的模板是马努·吉诺比利，而如今，他的造诣超越了他的偶像和模板，进入了联盟前五的超级巨星行列。哈登是一个真正的后场指挥官和发动机，当他遇上最擅长指挥快攻闪电战的德安东尼时，瞬间就成了最适合团队进攻的球员，他变成了一个马努和纳什的合体。如今，休斯敦火箭俨然已经是全联盟进攻最华丽的球队之一，不在金州勇士之下。

2016/2017 赛季，我们经常可以看到这样的场景：哈登运球急速推进，绝不停球，一路杀到内线吸引双人包夹，然后直见底线和 45 度角，助攻或者间接助攻队友命中空位三分，进攻如电闪雷鸣，让对手措手不及。

很显然哈登找到了新角色，找到了篮球进攻中的水银泻地。他的快速转变、奇特角度、犀利时机、独特节奏，让人叹为观止。他的传球很精准，但又是那么随性。哈登的力量和超强的身体控制，让他能够摘下篮板，并且能立即转化为进攻。

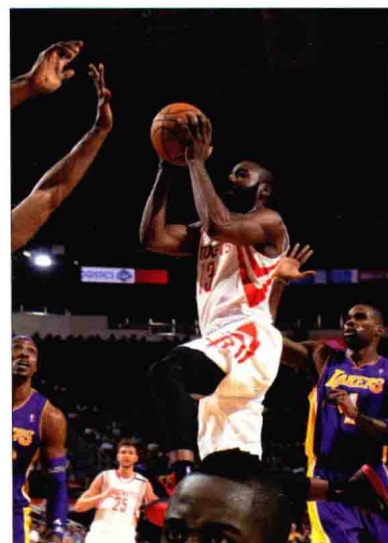
经过一个夏天的苦练，哈登对德安东尼的体系已经熟极而流了，他可以带球到前场不等对手落位，就能瞬息之间完成三次传球，找到空位队友一击命中。哈登的突破分球虽然不如纳什轻灵飘逸，但他强悍的个人冲击力导致效果显著，总能吸引包夹后恰到好处把球送到外线无人看防的队友手上，阵地战中也能通过聪明的进攻梳理让安德森和阿里扎游鱼一般切入篮下接球攻击篮筐。

这是属于詹姆斯·哈登的时代了，他拥有后撤步跳投技巧和蝴蝶穿花的突破，但最出色的地方，不是随心所欲的得分能力，而是他对球场清楚的洞察力，突破时观察队友的走位，快攻中的传球更是拿手绝活，他是这支火箭的组织核心。

更为可观的是，哈登从联盟中最不被喜欢的球员，成为万人迷。过去哈登的打法让人为难，他故意寻找身体接触，然后碰瓷，他摧毁了篮球流畅的节奏。哈登曾经那样挥霍自己的才华，他打球不够优雅。

2016/2017 赛季初期，他开始华丽蜕变。赛季之初没人期待他带队争夺冠军，没有了霍华德，火箭的账面实力很弱，但德安东尼和哈登的组合却又产生了巨大的化学反应。随着赛季展开，人们对哈登的期待越来越高。哈登挣扎前进，不断重新发现自己，德安东尼的体系是哈登的催化剂。

这是詹姆斯·哈登展翅翱翔的时代，他掌控着休斯敦的当下和未来。







魔刃无双



虽然如今的“大胡子”已进化成一名合格的领袖，但事实上，哈登的单挑能力同样不可小觑。

他身体强壮、脚步灵活长于突破，拥有堪称超凡的进攻天赋。他两只手都可以进攻，胯下运球变向能迅速拉开空间。他还拥有吉诺比利之外最好的欧洲步，能在对抗中完成出手，又能聪明地制造身体接触，在突破时主动接触对手以获得哨声，这让他拥有了联盟中最有价值的篮球技能——制造空间。

此外，哈登的狡猾与神秘也令对手头疼，他会直立身体，用姿态语言告诉对手他很放松，以此来掩盖他第一步突破的爆炸力。

养生打法的代表毫无疑问是詹姆斯·哈登。虽然他每场出战长达38分钟，并且在进攻端掌控着大量的球权，但是因为打法极为养生，“大胡子”这三个赛季仅仅因为停赛缺席了一场比赛。

哈登很少在场上上演暴扣、扛着防守人强打的画面。他一般都是花上7、8秒过半场，一个挡拆就轻松地找到了三分线外的队友或是内线中锋。即使是自己突破，他也是发挥节奏、长臂的优势，而很少用绝对速度去超车防守人。

哈登的身材看上去有些微胖，厚厚的脂肪层不仅没有影响到他的速度和敏捷性，还给了他很好的保护。种种因素叠加的结果就是，哈登看起来毫不费力就能打出很漂亮的数据，对自己的身体损耗还极小。

遇到了德安东尼的旋风快打体系，长袖善舞、多才多艺的詹姆斯·哈登才算真正找到了自己。遍地射手的配置，快速往返的节奏，开阔明朗的空间，这些都是詹姆斯·哈登最喜欢的元素。他不是乔丹和科比那种十八般武艺俱全的单挑之王，也没有勒布朗和威少那种动如雷震的能量，但他却不容置疑地成了NBA历史上最独特、最有效、最强大的进攻创造者之一。

我们总是无法想象，为什么哈登这样的地板流，可以像勒布朗、威少一样成为最可怕的转换进攻之王，同时还能带动全队一起飞。但这的确是事实。毫无疑问，若干年后，哈登的名字将和“魔术师”、纳什、勒布朗·詹姆斯一起，成为某种不可复制的风格的定义者。

