



Education

20世纪最伟大的教练伍登的基本教义

WOODEN ON LEADERSHIP

约翰·伍登经典作品

冠军团队²

成就冠军团队的5层境界

[美] 约翰·伍登 (John Wooden) 史蒂夫·贾米森 (Steve Jamison) 著

王震 译

On the Team
CHAMPIONSHIP
The Star of the Team
Is the Team

东方出版社

20世纪最伟大的教练伍登的基本教义
WOODEN ON LEADERSHIP

冠军团队²

成就冠军团队的5层境界

[美] 约翰·伍登 (John Wooden) 史蒂夫·贾米森 (Steve Jamison) 著
王震 译



Of The Team
Of The Team
CHAMPIONSHIP
The Star Of The Team
Is The Team

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠军团队. 2, 成就冠军团队的5层境界/[美] 伍登, [美] 贾米森 著. 王震 译. —北京: 东方出版社, 2010

ISBN 978-7-5060-3967-3

I. ①冠… II. ①伍… ②贾… ③王… III. ①组织管理学 IV. ①C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 152644 号

Copyright © 2005 by John Wooden and Steve Jamison. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and The Oriental Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and TaiWan.

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and The Oriental Press.

本书中文简体字翻译版由东方出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版
未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2010-3937 号

冠军团队 2: 成就冠军团队的 5 层境界

作 者: [美] 约翰·伍登 史蒂夫·贾米森

译 者: 王 震

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 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3967-3

定 价: 34.00 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

致谢

感谢：

感谢我的妻子内尔和我们的女儿娜恩·伍登·穆尔豪森（Nan Wooden Muehlhausen）、儿子吉姆·伍登（Jim Wooden）；我们可爱的孙子孙女、重孙子重孙女；还要感谢沃德·朗伯教练（Ward Lambert）、格伦·柯蒂斯教练（Glenn Curtis）和厄尔·瓦里纳教练（Earl Warriner）；感谢所有优秀的球员、助理教练、培训师和学生管理员，他们在我追求成功的道路上如此努力地工作，并支持我一路走下去。我还要祝福（*Inch and Miles*）一书在 21 世纪能将成功金字塔带给世界各地的孩子们。

约翰·伍登

献给

我的父亲埃弗雷特·埃德斯特伦（Everett Edstrom）和我的母亲玛丽·珍（Mary Jean），还有我的姐妹们，帕特（Pat）、KRS、凯特（Kate）和金姆（Kim）。

史蒂夫·贾米森

还要感谢杰弗里·克莱姆斯（Jeffrey Krames），他在竞争关键时刻的指导让我受益匪浅。

序言

约翰·伍登教练和爱因斯坦一样聪明绝顶。确切地说，两个人都掌握了从繁化简的深奥艺术。爱因斯坦将核聚变的复杂过程优雅地用一个简单的等式表达出来，那便是 $E = MC^2$ 。而伍登教练，10 次全国总冠军的经验被简单地归纳为一个高贵典雅的等式： $10 = C + F + U$ （状态 + 基本功 + 团结）。

看似简单，实则不然。

他们俩一个是科学界的大师，另一个是领导界翘楚，明白两人的成功等式并不等于你可以释放出原子能或者赢得 10 次全国冠军。你或许要花费毕生心血才能真正地掌握成功等式的内涵。不过，这本书将帮助你节省时间，尽快发现并掌握伍登教练的领导精髓，进而制定出适合你自己公司成长的策略。

我曾和伍登教练合著过多本图书，共同参与了项目，在这个过程中，常常有人会问：“他的秘诀是什么？10 次全美大学生篮球联赛冠军，7 次蝉联冠军、88 场比赛连胜、38 场季后赛连胜和 4 个赛季保持全胜的神奇纪录，41 年的执教生涯中只有第一年失利——他是怎么做到的？他怎么可能创造这么多纪录？”

答案很简单：伍登教练教给球员养成良好的习惯。这就是问题的

001

答案。

无论是在戴盾高中（肯塔基州）、南本德中央高中、印第安纳州立教师学院还是 UCLA，约翰·伍登都教导球员们要养成好习惯。在他的执教生涯中，他一直在教授良好的行为习惯，直到有一天他成为世界历史上最擅长打造成功团队的领导者之一。

“好习惯”的真正本质以及将其运用于贵公司的实际方法正是这本书的主旨。

书中，约翰·伍登详细讲解了自己的执教经历和他对打造成功团队和公司的领导理念，你会发现成功等式 $10 = C + F + U$ 远没有那么简单。

超越等式本身，深入地研究好习惯的真实含义，你会找到伍登教练重视的各项细节，包括价值观、知识、团队精神、纪律、稳定发挥、标准、完美、平衡、性格、动作细节、努力工作、爱、节制、忠诚、勤奋等多项内容，甚至包括正确的袜子穿法。

正是因此，约翰·伍登的“秘诀”才如此引人注目：他所具备的各种素养和性格特征，以及对球员的各种要求——好习惯和教授方法——现在公布于众。

伍登教练的领导“秘诀”没有申请专利，不涉及版权法，没有“禁止入内”的标志。用网络用语说，这是“开放源代码”。伍登教练还曾直书道：“你所需要的是深入探寻的决心。”

他的执教内容和方法现在向所有人公开，一切内容尽在本书中。

史蒂夫·贾米森

前言 快乐之旅

领导力给予我们的最大回报并不在于战胜竞争对手。至少对我不是。

我从领导别人的过程中获得了最大满足——与人合作、教学育人，帮助他们最大限度地开发潜能并为实现团队的目标而贡献出自己的一份力量——最终战胜了竞争对手，刷新了比赛名次，甚至超越了冠军头衔。当然，体会到这种满足后，我们便不会再去追求功成名就带来的公众知名度。

实际上，正是 UCLA 成功后媒体的大肆宣传和公众的过度关注让我脱离了执教行业。

1975 年 3 月 29 日星期六晚，UCLA 在疯狂三月的半决赛中于圣地亚哥体育馆（San Diego Sports Arena）迎战路易斯维尔大学校队。走进赛场时，我本来还打算继续执教 UCLA 两年或者三年。

有人说他们知道——我曾暗示过在赛季结束后将离开熊队。或许他们知道，但我对此一无所知。一切都发生得太快，事前没有任何征兆。

终场哨响，这是一场几近完美的比赛，我和路易斯维尔队的主教练丹尼·克鲁姆（Denny Crum）互相祝贺后，转身来到新闻会客厅接受赛

后的例行采访。

但是突然有一种感觉涌上心头，这在 41 年的执教生涯中从未有过。我强烈地感到——几乎是厌恶——我无法再继续下去：没完没了的提问和回答；接连不断的推测和询问；拥挤的人群、空洞的话语已经占用了我日常生活中太多的时间。这并不仅仅是媒体造成的，而是整个外部世界施加给我的压力。

当然，和别人一样，我也希望别人对我出色的工作给予肯定。UCLA 在篮球上的成功给我带来想都没想过的荣誉，这并不是我想要的，但却欲罢不能。确切地说，这种超越自身承受范围的外界关注、监督和好奇，终于将我激怒。

我越发地感到汹涌的人流在包围我，封闭我。似乎我一直被一群人围在中间。这种疯狂的行为和关注度让人无法忍受。这是非常残酷的现实。

在一次教练座谈会议上，我被要求发言前待在会议室外，这样媒体才可以将注意力集中在正在发言的教练嘉宾身上。原来我已经开始让别人分心，成为干扰会议正常进行的因素，需要别人进行特殊处理——一个被从别的教练中隔离出来的教练。我成了名人，但我真的不希望如此。我只希望自己做一名普通的教练，一位普通的老师。现在，教练、老师和领导们就聚集在会议室里，而我却被隔离在外。

如果这发生在梦里，一觉醒来，我肯定觉得这是个梦魇。不过，现在发生的一切并不是在做梦。

我到底是谁？不过是一名教师——世界上最伟大的职业中的一员。我的执教生涯取得了不错的成绩，但正是这些成就让我获得了前所未有的关注，最终让我不得不脱离自己热爱的职业。

我一定要摆脱这一切，但或许在半决赛结束我跟克鲁姆教练握手前我一直都没有发觉这一点。几分钟后，我通知球队下一场比赛将是我执教的最后一场比赛。

我常跟一些关注我的人说，如果有一天我遇到魔法精灵帮我实现两个愿望的话，我知道自己会许什么愿望。第一个愿望是让那些我非常尊敬的教练每人获得一次全国冠军。

对于剩下的几个没有什么好感的教练，我希望他们获得很多全国冠军。但说实话，我或许不会希望所有人都能夺冠。

无论做任何事情，一定要保持平衡。平衡和爱一样，是生活中最重要的事情。我努力追求领导和执教中的平衡，并教育球员们平衡是竞争性卓越不可或缺的一部分：身体要平衡；大脑要平衡；情绪也要平衡。平衡无处不在，必不可少。

不幸的是，在我执教 UCLA 的最后几个年头，一切都处于失衡状态。或许我在潜意识中已经意识到若要恢复我在生活和工作中要求的平衡，唯一的方法就是离开我热爱的运动。

事实上，如果精灵能帮我实现第三个愿望的话，我或许会要求让一切废话都消失，而只保留训练本身。训练才是我育人、执教和领导存在于世的纯粹形式，不受废话的干扰。

训练可以给我带来快乐和满足——教给别人如何最大限度地开发自身潜力。我认为这才是领导力的精髓：帮助别人实现自身的伟大，促使团队走向成功。

如何才能做到这一点——至少，如何实现领导力——正是这本书的主题。

我有幸从事领导教育工作 40 年之久。现在我非常怀念当初和团队一起在球场上刻苦训练的日子，大家共同追求竞争性的卓越——“在关键时刻成就最优秀的自己。”对我来说，这才是领导工作最令人激动的部分：逐步走向自己和团队的巅峰。

我怀念旅途中的快乐并希望这本书能为你的领导征程提供一些有益的指引。如果真能如此，我会感到非常欣慰。祝大家一路好运。

约翰·伍登

目录

序言 001

前言 快乐之旅 003

第一部分 领导力的基础 成功金字塔

导言

牢记你的根 004

成功的秘诀 005

昂首挺胸 008

胜利与否只有你自己清楚 010

领导法则 012

第一章 成功金字塔

成功之路 016

成功之必要条件 017

以身作则 018

勤奋 019

热情 020

打造领导者的基础 022

友谊 022

忠诚 024

合作 025

领导法则 026

第二章 金字塔第二层

节制 029

警醒 031

主动 033

专注 035

领导法则 036

001

第三章 金字塔的中心

状态 040

技巧 042

团队精神 043

到达顶峰 046

自若 046

自信 048

竞争的巅峰 048

信仰和耐心 051

成功 051

在奋斗中寻求满足 052

领导法则 053

第二部分 领导力课程

第四章 正确的价值观可以吸引优秀的人才

共同的价值观 059

篮球运动并不仅仅局限在篮球本身 060

价值观第一位 061

正确的价值观可以营造正直的环境氛围 063

行为即性格 065

榜样的力量 066

领导法则 069

第五章 用好最有力的四字单词 LOVE (爱)

一些人多一点儿；一些人少一点儿 074

那些不喜欢我的队员 075

没有人在乎你知道多少（直到他们知道你有多么在乎） 076

保持距离也是工作需要 078

铁面无私和灵活机动 079

领导法则 081

第六章 做一个称职的教师

为耐心而祈祷 085

002

找个好帽架 087

第二定律 087

不要造成消化不良 088

把一件事情了解透彻后，你所习得的本领才最关键 090

领导法则 092

第七章 冲动是魔鬼

冲动是魔鬼 099

冰冻三尺非一日之寒 100

领导者应以身作则 101

领导法则 102

第八章 一个好汉三个帮

把握“大画面” 108

没人愿意分球 109

不要让车轮松动 111

表扬那些被忽略的人 112

对某些人要循循善诱 115

狼和狼群 116

明察秋毫，发现团队精神 117

领导法则 118

第九章 千里之行始于足下

穿上对手的队服 124

不是完美主义者 126

铆钉和机翼 128

不断寻找正确的方法 129

让优秀成为习惯 131

不要满足于一般，要追求卓越 131

领导法则 132

第十章 让每一天都成为人生杰作

疏于准备就注定要失败 138

你无法付出 110% 的努力 139

组织训练 140

不要误把活动当作成就 141

如何避免浪费时间 143

让时间延长 143

领导法则 144

第十一章 胡萝卜比棍棒更奏效

这就是最好的激励手段吗 148

如果无心赞美，就不要轻易张口 149

别逼得自己没有选择的余地 150

未知更加令人不安 151

批评的目的 152

只有领导者才有批评权 153

领导法则 155

第十二章 让所有人都能成就辉煌

可及的辉煌 160

球衣号码不属于个人 161

配角的伟大 162

激发斗志 163

我领导过的最成功的球员 164

领导法则 167

第十三章 寻求重大改变

距离冠军只有一步之遥 172

不要找各种借口让自己安于现状 173

早就可以实现的变革 174

寻找那些既会说“是”，又懂得说“不”的人 176

领导者一定要有一对好耳朵 177

向新目标进发 179

不停地追问，不停地探索 180

领导法则 181

第十四章 别看记分牌

不管未来，瞄准现在 188

如何才不会九十四场连胜 189

遥想百老汇 190

鼓励大家认真对待每一天的排练 191

领导法则 193

第十五章 艰难困苦是你宝贵的资产

父亲对命运的回应成为我学习的榜样 199

摆正心态，敢于面对现实 200

尽力而为 202

命运废止了一项武器 203

上天对你的眷顾 204

领导法则 205

第三部分 笔记中的启示

引言 211

仅凭图表并不能获得总冠军 211

我在球队的第一次讲话：设定标准 213

成功 ABC 215

领导者的自我修炼计划 215

高效地利用每一分钟 217

明确自己的原则 218

教别人学会如何接受批评 219

UCLA 第一次获得全国冠军前的笔记 221

一个成功赛季的详细资料 223

接种疫苗防止感染 225

两张列表，一个目标：进步 226

一流的设施可以提升训练效率 227

建立良好关系的八个步骤 228

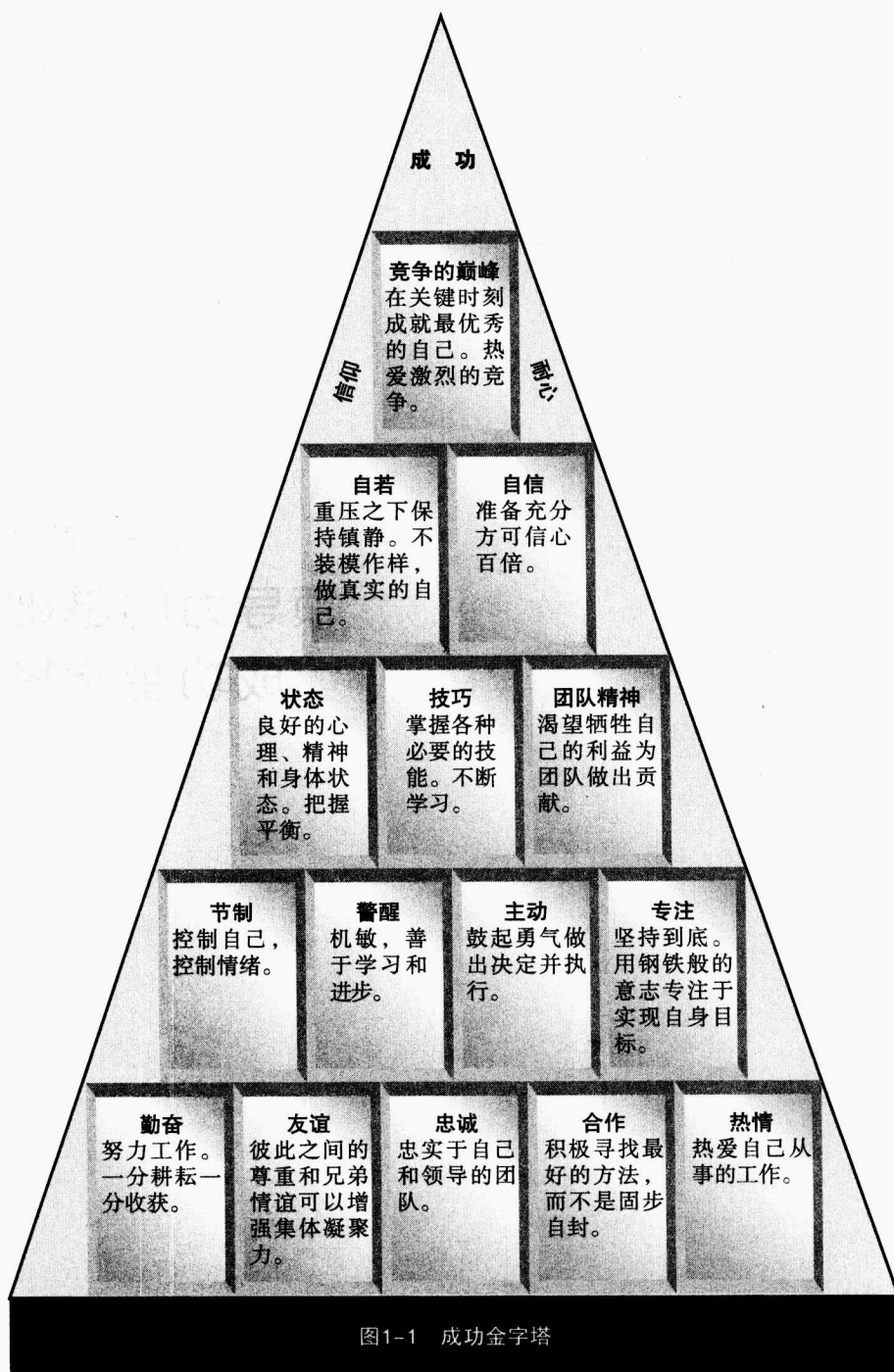
完整的记录 229

标准要求 230

005

韦尔特·张伯伦给我的启示	231
猫薄荷和意想球	232
如何物色队长人选？ 不进行民意调查	234
一切重大贡献均应获得褒奖	237
坏习惯很难纠正	242
谁是最有价值球员？ 由全队做出决定	243
为自己选好接班人	245
盖住篮筐	246
最后一个赛季的笔记	247
最后一年的第一天	248
应对新的挑战	250
重要事项提醒	252
后记 领导者目标恒久不变	253

第一部分
领导力的基础
成功金字塔



002