

YA



姚明努力在做的事情是无法估量的

—— NBA巨星沃顿 ——

姚明的感悟的 129条人生哲理

李 娃◎编著

民主与建设出版社



**姚明感悟的129条
人生哲理**

李娃编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

姚明感悟的 129 条人生哲理 / 李娃编著. —北京: 民主
与建设出版社, 2005

ISBN 7-80112-727-7

I. 姚... II. 李... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147064 号

© 民主与建设出版社, 2006

责任编辑 赵振兰

版式设计 杨金海

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123 65523819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京市小红门印刷厂

开 本 700mm×1020mm 1/24

印 张 9.75

字 数 60 千字

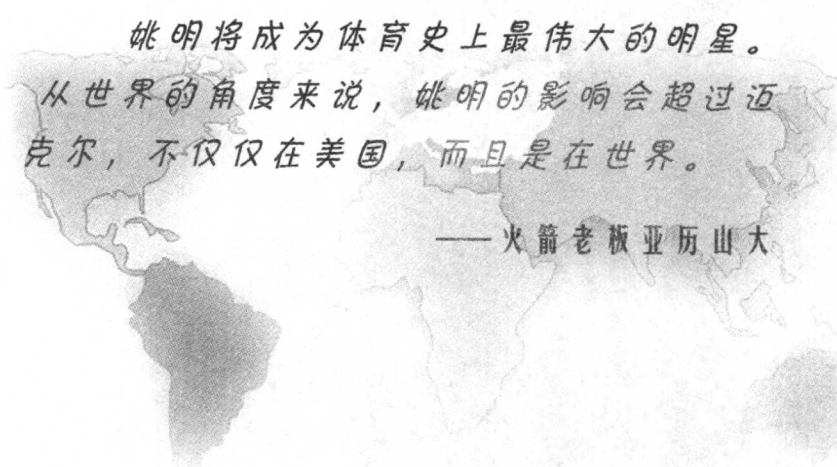
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-727-7/G·308

定 价 18.00 元

订购热线: 13911893133

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



姚明将成为体育史上最伟大的明星。
从世界的角度来说，姚明的影响会超过迈克尔，不仅仅在美国，而且是在世界。

——火箭老板亚历山大

第一辑

姚明的感悟 准备篇

准备：赢得一切——要去抢篮板球

1. 成功的人一切都准备好了 / 2
2. 每一个问题都是新起点 / 4
3. 山不过来,我就过去 / 5
4. 两点之间,直线的距离最近 / 6
5. 人生不能忽视每一步 / 9
6. 准备得越充分,就越有机会胜利 / 11
7. 对自己的期望值时刻要比别人高 / 12
8. 对自己苛刻一点比较好 / 13
9. 放松是最好的投入 / 15
10. 小失误就要付出大代价 / 17
11. 准备累过比赛 / 19

第二辑

姚明的感悟 机遇篇

机遇:没有如果——球场上的一个点球

- 12. 发扬狼的精神 / 22
- 13. 别在意这次没机会 / 24
- 14. 抓住机会最重要 / 25
- 15. 减少失误就是成功的秘方 / 27
- 16. 机会面前没有如果 / 30
- 17. 远离比逼近更有机会 / 32
- 18. 每个人都有恰当的机会 / 33
- 19. 人生如比赛,总有下一场 / 35
- 20. 打游戏可以重来,生活却不可更改 / 37

第三辑

姚明的感悟 进攻篇

进攻:压制对手——向对方篮板靠拢

- 21. 事情没有开始,胜负可能各占一半 / 40
- 22. 毁掉你的人往往是自己 / 42
- 23. “老大”不是说出来的 / 44
- 24. 急功近利很危险 / 46
- 25. 掌握节奏才能赢 / 47
- 26. 人要为自己的表现担心 / 49

- 27. 不要把机会留给对手 / 50
- 28. 要做狼群里的头狼 / 52
- 29. 不能硬对硬,缓兵之计有大用处 / 53
- 30. 不能在实战中运用不成熟的东西 / 55
- 31. 凶狠也要有分寸 / 57
- 32. 团队的力量不可忽视 / 59
- 33. 成功的感觉靠实力 / 61

第四辑

姚明的感悟 失败篇

失败:球没进篮——重新组织进攻

- 34. 等待可能出现转机 / 64
- 35. 跌倒了也是一种休息 / 66
- 36. 成功就是一百次跌倒,一百零一次站起来 / 67
- 37. 从失败中总结经验教训 / 69
- 38. 在危机面前要挺住 / 71
- 39. 人总是自己挖坑自己跳 / 73
- 40. 坚持最初的选择 / 75
- 41. 永不放弃是最重要的 / 76
- 42. 曲折是成功的一部分 / 77
- 43. 一切的平静都是相对的 / 79
- 44. 没有绝望的处境,只有绝望的人 / 80
- 45. 不要把问题留给明天 / 81

- 46. 压力是前进的动力 / 83
- 47. 要学会忍受嘲讽 / 85
- 48. 应付人群让人感到很累 / 86
- 49. 珍惜人生的每一种滋味 / 88
- 50. 人要学会承担自己的过失 / 90
- 51. 不要忽略最简单的事情 / 92
- 52. 所有的事情只有做或者不做 / 93
- 53. 用最简单的方法与人沟通 / 95

第五辑

姚明的感悟 态度篇

态度:找准自己的位置——选择下一场怎样打

- 54. 不要抱怨自己的选择 / 97
- 55. 对于结果来说,过程是重要的 / 98
- 56. 不要为自己的错误开脱 / 99
- 57. 敢于行动才会有希望 / 101
- 58. 爱是最好的理由 / 102
- 59. 受伤是成功的一部分 / 103
- 60. 生活中永远有不好的东西需要适应 / 104
- 61. 适应别人也是一种美德 / 105
- 62. 不要怕别人盯着你 / 107
- 63. 人必须不断成长 / 108
- 64. 成功不过是顺其自然的事 / 110
- 65. 保持一颗平常心 / 111

66. 盲目的追随是危险的 / 113

67. 生长与变化是一切生命的法则 / 115

第六辑

姚明的感悟 防守篇

防守:应变——从进攻变成了回防

68. 不想说假话时,真话也不必说 / 118

69. 人要学会适当地停下来 / 120

70. 按照自己的想法去做事 / 121

71. 放弃小利才能获取大利 / 122

72. 进攻和防守是成功的双翼 / 124

73. 在别人打你之前先动手 / 125

74. 战胜身边的人就等于胜利 / 127

75. 人要在被动当中学会主动 / 128

76. 挑战固有的习惯需要勇气 / 130

77. 每一次开始都是新挑战 / 131

78. 压力也是一种享受 / 132

79. 人要自己证明自己给别人看 / 133

80. 最大地发挥自己的潜在能力 / 135

第七辑

姚明的感悟 经验篇

经验：听教练的部署——才能战胜对手

81. 人不怕醉，就怕醉了不知道自己醉 / 137
82. 态度决定人生 / 138
83. 光明的地方不一定有希望 / 139
84. 人如商品，掌握好分寸最重要 / 140
85. 生命尽在呼吸之间 / 142
86. “不知道”比“知道”更好 / 143
87. 想得越多就越累 / 145
88. 人在江湖飘，谁不挨两刀 / 147
89. 遗憾是自己送给自己的礼物 / 149
90. 金钱和时间是一柄双刃剑 / 151
91. 不要嫉妒别人拥有的东西 / 152
92. 每一次成长都要付出代价 / 154
93. 不要执着于某次成功的经验 / 155
94. 修改一生，才能成就一天 / 156
95. 不能发现伟大的人，才会感到自己很伟大 / 157
96. 生命是世界上最重要的 / 159

第八辑

姚明的感悟 未来篇

未来：在球场上——不断有新比分产生

- 97. 在做计划的时候,要把失败也算在里面 / 161
- 98. 释放压力的方法是坦然接受 / 162
- 99. 用智慧战胜对手 / 164
- 100. 目标决定人生 / 165
- 101. 目标远的时候,别老盯着 / 167
- 102. 拥有自我的独特性 / 169
- 103. 看到别人的进步比自己多 / 171
- 104. 人不能倒退着走路 / 172
- 105. 别以为自己不行 / 173
- 106. 有了明确的目标,才会有相应的战术 / 175
- 107. 成功的动力 / 177
- 108. 陌生的地方,刺激与风险同时存在 / 179
- 109. 人生的重点不是起点而是终点 / 180
- 110. 生活常常身不由己 / 182
- 111. 未来对所有人都是—种惊讶 / 184
- 112. 好日子要好好过,别给自己找麻烦 / 186
- 113. 人生多想没坏处,但是千万别犹豫 / 188
- 114. 决定未来的,是你现在做什么 / 190
- 115. 发现拐角处的路标 / 192

116. 未来的一切都在摸索中 / 194

第九辑

姚明的感悟 成功篇

成功:生命中的所得——是赢得比赛的胜利

117. 事情总是到了眼前才相信 / 197

118. 平平淡淡的感觉才是最好的 / 199

119. 成功者只有死在通往成功的路上 / 201

120. 尊重不是别人能够给你的 / 203

121. 想成功就要先学“坏” / 205

122. 胜利的意义超过胜利本身 / 207

123. 把成功的答案当秘密 / 209

124. 每一束阳光的背后都有乌云 / 211

125. 伟人的理想是过普通人的生活 / 213

126. 成功总是在未来的路上等你 / 215

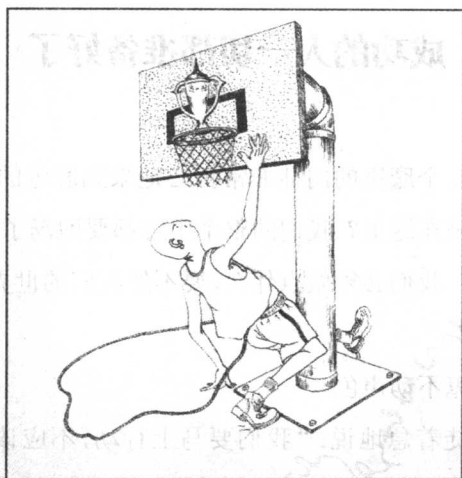
127. 最后举起奖杯的人是幸福的 / 216

128. 先上场不重要,重要的是最后留在场上 / 218

129. 面对竞争,只有不断地给自己投资 / 220

准备：赢得一切

要去抢篮板球



第一輯

姚明的感悟：准备篇

7. 成功的人一切都准备好了

有几个魔鬼的门徒非常担心地来到魔鬼的身边，对他说：“您为什么还坐在这里？我们的整个生意都要泡汤了；又有一个人成佛了，开悟了。我们必须做点什么，要不然我们的世界将被抛弃，谁还会来地狱呢？”

魔鬼不动声色。

门徒着急地说：“我们要马上行动，不应该耽误时间，又有一个人成佛了！”

魔鬼看着门徒紧张的样子，笑着说：“你们不用担心，我提前都已经安排妥当了，我已经送出一些门徒，他们正在路上。他们会包围那个人，开始工作，会做每一件我们做不到的事情，而且他们总是做得很好。”

果然不久，那个即将开悟的人被带回到地狱。

魔鬼就是用这种办法来对付那些开悟的人，使地狱里人来人往，生意始终红红火火。

书外人语:

未雨绸缪,是事业成功的基础。

姚明的人生感悟:

无论在何时何地,成功的人都会这样说:“没有问题,我都准备好了。”

——2004年11月2日四川在线



2. 每一个问题都是新起点

有一只乌鸦爸爸教导他的乌鸦儿子说：“我的孩子，你要特别当心人类！他们有太大的脑袋、白白的牙齿。如果他们向你走来，弯下腰去的话，就要拣石头打你了，这时候你马上飞开。”

小乌鸦想了想，说：“不过，爸爸，人是有各种诡计的。所以你还是叫我不等他们弯腰就飞开好，因为谁知道他们怀里藏没藏着石头呢，对吗？”

乌鸦爸爸听了十分高兴。

数年后，这只小乌鸦成了一名领头的乌鸦。

书外人语：

一个能不断提出新问题的人才是一个不断进步的人；一个关注小事和看问题独特的人，就一定能完成大事。

姚明的人生感悟：

“每一个新问题都是一个新起点。”

—— 2003年3月8日《新闻晨报》

9. 山不过来，我就过去

这天，英国维多利亚女王和丈夫吵架了，丈夫独自先回到卧室，把门锁上不出来。

女王回卧室时，只好敲门。

丈夫问：“谁？”

维多利亚傲然地回答：“女王。”

里面既不开门也无声息。她只好再次敲门。

丈夫又问：“谁？”

女王回答：“维多利亚。”

里面还是没有动静。女王再次敲门。

丈夫再问：“谁？”

女王学乖了，柔声地回答：“你的妻子。”

这一次，门打开了。

书外人语：

聪明的人总是根据情境的变化，做出适时的调整。

姚明的人生感悟：

“就像人们刚开始使筷子，如果情况要求你必须学会使筷子的话。”

—— 2003年1月3日新浪体育