

高尔夫： 心理游戏的艺术

100 个经典高尔夫建议

[美] 约瑟夫·帕兰特 编著

[美] 安东尼·拉维利 绘图

罗 炯 龙小安 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

游戏的艺术

高尔夫建议

[美] 约瑟夫·帕兰特 编著

[美] 安东尼·拉维利 绘图

罗柯 龙小安 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Golf: The Art of the Mental Game

978-0-7893-2451-1

Joseph Parent, Christopher Obetz, Anthony Ravielli and Tom Watson

Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

本书中文简体版专有出版权由Rizzoli International Publications, New York公司, 通过姚氏顾问社授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-1268

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫: 心理游戏的艺术: 100个经典高尔夫建议/ (美) 帕兰特 (Parent,J.) 编著; 罗炯, 龙小安译.

-- 北京: 电子工业出版社, 2013.9

书名原文: Golf: The Art of the Mental Game

ISBN 978-7-121-21119-5

I. ①高… II. ①帕… ②罗… ③龙… III. ①高尔夫球运动 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174400号

策划编辑: 胡先福

责任编辑: 胡先福

印刷: 北京天来印务有限公司

装订: 北京天来印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 14 字数: 313 千字

印次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至z1ts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

6
前 言

10
理想的态度

34
精神障碍

70
实践和准备

100
球场策略

134
打好高尔夫球

166
摆脱困境

192
击球入洞

目 录

高尔夫： 心理游戏的艺术

100 个经典高尔夫建议

[美] 约瑟夫·帕兰特 编著

[美] 安东尼·拉维利 绘图

罗 炯 龙小安 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

本书在线购买 www.chinabook.com

A. Ravelli



“与安东尼·拉维利一起工作过以及了解他的所有人，都十分欣赏他的才能和他绘画表达的准确性。我很高兴地看到托尼独一无二的绘画又一次为所有人欣赏和学习。”

摘自汤姆·沃森前言

“我们佩服约瑟夫博士，欣赏他通过其作品在高尔夫和生活上给我们的指教。他用简单而美妙的方向所有人传达他的智慧。”

杰克·尼克劳斯和芭芭拉·尼克劳斯

“一本美丽的书。拉维利诗一般的绘画捕获了帕兰特博士深刻但简单易懂的观点，并使它们植根于你的头脑。它会陪伴着你。”

《高球文摘》资深作家 贾米·迪亚兹



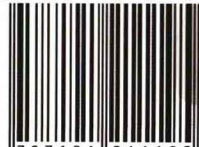
策划编辑：胡先福

责任编辑：胡先福

中文版的装帧工作由威肯工作室在英文原版基础上调整完成。

博客
<http://blog.sina.com.cn/anabook>

ISBN 978-7-121-21119-5



9 787121 211195 >

定价：58.00 元

游戏的艺术

高尔夫建议

[美] 约瑟夫·帕兰特 编著

[美] 安东尼·拉维利 绘图

柯 龙小安 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Golf: The Art of the Mental Game

978-0-7893-2451-1

Joseph Parent, Christopher Obetz, Anthony Ravielli and Tom Watson

Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

本书中文简体版专有出版权由Rizzoli International Publications, New York公司, 通过姚氏顾问社授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-1268

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫: 心理游戏的艺术: 100个经典高尔夫建议/ (美) 帕兰特 (Parent,J.) 编著; 罗炯, 龙小安译.

-- 北京: 电子工业出版社, 2013.9

书名原文: Golf: The Art of the Mental Game

ISBN 978-7-121-21119-5

I. ①高… II. ①帕… ②罗… ③龙… III. ①高尔夫球运动 IV. ①G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174400号

策划编辑: 胡先福

责任编辑: 胡先福

印刷: 北京天来印务有限公司

装订: 北京天来印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 14 字数: 313千字

印次: 2013年9月第1次印刷

定价: 58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至z1ts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

6
前 言

10
理想的态度

34
精神障碍

70
实践和准备

100
球场策略

134
打好高尔夫球

166
摆脱困境

192
击球入洞

目 录

在世界各地高尔夫球场的球道上行走的这些年来，我认为高尔夫运动给我提供了广泛交友的机会，如果不是由于这个契机，有些朋友我可能从来不会谋面。我也在高尔夫球场内外亲眼见到了那些高尔夫运动的天才人物。

我有幸遇到的其中一位人物是安东尼·拉维利，一位他的朋友们称之为托尼的瘦小的戴着厚如可乐瓶底的眼镜、穿着格子花呢衬衫的人，后来变成了我的好友和艺术监护人。从 20 世纪 80 年代到 90 年代中期，我们在一起工作有 15 年之久，期间，我渐渐懂得了托尼作品的内涵。托尼是一位不知疲倦的艺术家，他在绘画细节上严格要求自己，他的每一幅插图画都奉献出他最好的艺术才华。

当本·霍根决定对挥杆动作技术进行分析，同时想把挥杆动作技术用文字表述出来并形成形象化的文献时，他立即想到了托尼。他知道托尼的作品得到《高球文摘》和《体育画报》的认可。由赫伯特·沃伦·温德执笔的本·霍根的挥杆动作技术诀窍，很快变成公认的最完美的高尔夫教程插图指南。

获得 1982 年圆石滩高尔夫球场美国公开赛冠军后，在为写《2 杆入洞：如何在 40 码内节省击球杆数》而组织写作小组的时候，我毫不犹豫地知道去找谁来为我的书作插图画。

拉维利的插图画使球手能够很好地掌握高尔夫动作的基础知识，而这种基础知识是球手养成良好的动作技巧必不可少的。通过他无与伦比的解剖学知识，托尼能够捕获

到挥杆的每一个细节动作。尽管动作技术方法可以让球手减少距离目标的长度，或者对不完美的击球动作有一定程度的提高，但是要想成为一名好的球手，只有通过许多的练习才能做到，同时需要对每一次击球动作的要领有所理解，此外别无他法。

当克里斯托夫·欧泊兹要我为本书写前言时，我高兴地知道拉维利绘画宝库之门又一次向所有的球手开放，使他们有机会欣赏和学习高尔夫运动的精华动作。

了解托尼的人和与托尼工作过的人都很欣赏他的才华和他绘画表达的准确性。他不仅是一位首屈一指的艺术家的朋友，而且他的热情和善良使与他共事的人成为他的朋友。托尼，我们都想念你！

祝读者球场内外万事如意！

汤姆·沃森

安东尼·拉维利知道并在他的插图中试图表达仅是技术上的精通还不能成为伟大的球手的思想。不同水平的球手很久以前就知道思想和热情对比赛的重要性。冠军选手的自信心总被认为是获得成功的关键因素，自信心出了一点毛病就会导致他们的失败。

《高尔夫：心理游戏的艺术》把拉维利的优秀绘画技术与高尔夫运动最著名的精神教练员之一约瑟夫博士的建议有机结合起来。约瑟夫·帕兰特博士多年来一直致力于教授世界最好的高球选手如何把他们的心灵转变成他们的盟友而不是敌人，帮助这些球手摆脱困境，从而最大程度地发挥他们的潜能。无论一名球手的技术水平怎样，以理想的态度以及懂得如何克服精神障碍走进该运动之后，这些球手在打高球的时候会获得与之前完全不同的愉悦感，更不用说他（她）会打得更好。

每位球手将会从该书学到成为一名更好的球手的方法，以及更好地理解精神状态如何影响身体活动和生活习惯。这是安东尼·拉维利的作品对鼓励未来的高尔夫球手所做出的贡献。这是约瑟夫·帕兰特博士的建议与划时代的高尔夫插图如此完美的匹配所做出的贡献。

克里斯托夫·欧泊兹

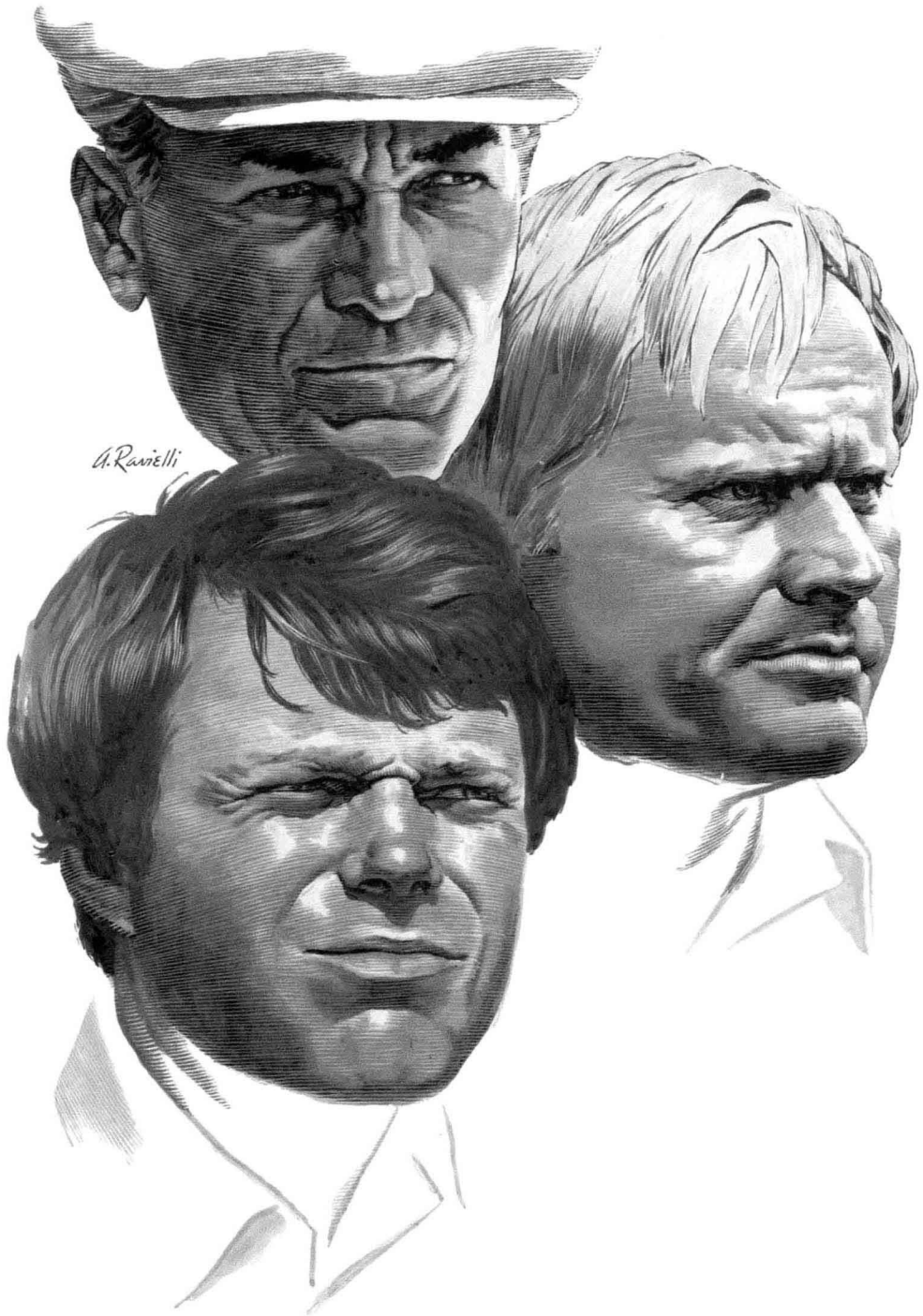
100 个建议

“我不能做到在每一个果岭中总是一杆上果岭。
我不能做到每一个球洞都打出小鸟球。
我不能赢得每一场锦标赛。
但是我相信我将会做到。”

——老虎伍兹

理想的

态 度



01

冠军的心理游戏

区分冠军与失败者的是精神状态，冠军的精神力量的基石是自信。

这不是一种当他们打得不好时就消失了的暂时的有条件的自信，而是无论在什么环境下，他们都相信自己的能力，他们的自信是无条件的。

无条件的自信需要广阔的视野，不依赖单一的结果。我们的视野越宽广，那么，在一轮比赛、一场锦标赛或者一个赛季中对波折的承受能力就越强。我们能够沉着自信地处理困难，能够谦虚地接受成功，在这些情况下的无所畏惧是真正的自信的表达。

当你努力地挥杆或者短击球时，想着你打得最好的时光。知道你从来没有失去你的能力。这些能力仅仅是被隐藏了——通常是由于太多的枝节。在你挥杆或者推球时，回想一些简单的要领。永远不要停止相信自己。你将发现你很快会回到最佳状态。