

# 林书豪

# 向上! 向上!

从板凳球员到豪气冲天 揭秘“林疯狂”向上人生路

从哈佛高才生到NBA全明星  
从默默无闻的板凳球员到豪气冲天的“林疯狂”  
他的成功被奥巴马称赞是个“伟大的励志故事”  
他的向上人生路是一部好莱坞式的励志大片  
在中国打球的马布里，在美国打球的林书豪  
他们都是拼搏向上的好榜样

本书超越体育领域  
送给每一位追求梦想、积极向上的年轻人

商务印书馆国际有限公司

林书豪  
向上！向上！

清远 著

17

商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

林书豪：向上！向上！ / 清远著. ——北京：商务印书馆  
国际有限公司，2012. 5

ISBN 978-7-80103-713-8

I. ①林… II. ①清… III. ①林书豪—生平事迹②成功心理—通俗读物  
IV. ① K837. 125. 47 ② B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 055033 号

## 林书豪：向上！向上！

---

作 者 清 远

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)

电 话 010-65592876 (总编室) 010-65227580 (编辑部)  
010-65598498 (市场营销部)

网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 160 千字

印 张 13.25

版 次 2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-713-8

定 价 35.00 元

---

**版权所有·违者必究**

如有印刷质量问题，请与我公司联系调换。



## 人生就该有股向上的拼劲

2012年4月18日，美国《时代》周刊正式公布了“2012年度全世界最有影响力人物百强榜”，在这份星光熠熠的名单里闪耀着这些响亮的名字：美国总统奥巴马、美国国务卿希拉里、德国总理默克尔、以色列总理内塔尼亚胡、“股神”巴菲特、苹果公司首席执行官库克……但是，位列榜首的则是NBA华裔球星林书豪！

NBA的历史上，从来没有过一个亚裔后卫能制造如此的轰动效应。林书豪的名字在2012年新春伊始，出现在不同类型的新闻报道和电视节目中。一个怀揣篮球梦想的年轻人，在经历了别人看不见的苦难和救赎后，站在了一个令世人赞叹的位置。一时间，“林书豪”三个字成为了现实版“灰姑娘”的代名词。他的一夜成名让全世界震惊，被全球媒体疯狂追捧，“林来疯”让所有人的心都沸腾了起来！事实上，在大紫大红之前，23岁的林书豪远比同龄人更早地品尝过挫败、厄运的辛酸：

- 少年时因身体素质被认定无法打好球；
- 高中毕业后被最中意的学校斯坦福大学拒收；
- 在哈佛大学因亚裔身份屡被歧视嘲讽；
- 狼狈落选NBA选秀大会；
- 被四度下放至NBA发展联盟；



被勇士队裁员、被火箭队裁员、两个赛季辗转四支球队；

与纽约尼克斯队签下无保障合同……

然而，林书豪却凭借自身的运动天赋、强悍的个人实力、阿甘般的不懈努力和坚韧执著，向着梦想不断前行，最终印证了《阿甘正传》电影中的那句话“奇迹，每天都在发生……”。他用实际行动告诉我们厚积薄发的道理，时刻准备的人、坚韧勤奋的人总能得到上天的眷顾。

林书豪的成功被奥巴马称赞是“一个伟大的励志故事”，他的传奇崛起是“天天向上”的必然结果。有人将林书豪与美国总统奥巴马相比，如果说奥巴马是“美国偶像”在政界的最成功范例，那么林书豪的成功则可以被形容为“篮球场上的奥巴马”。林书豪的成功早已超越了篮球本身。从他书写的热爱、梦想、坎坷、坚持、奋斗、成功的精彩剧本里，我们一定能看到自己的身影。

全球著名财经杂志《福布斯》就曾撰文，总结了林书豪的成功给我们带来的10大启示：

相信自己，哪怕被放弃；

抓住机遇；

家人永远是你坚实的后盾；

找到合适的体系；

不要忽视你身边的高手；

做第一个自己而不是下一个谁；

保持谦虚；

让身边的人变得更好；

相信命运的眷顾；

时刻准备着。

无论你是谁什么肤色、什么种族，只要你勇敢、正直、严于律己、积极向上，就有可能打破“魔咒”，获得成功。

林书豪只有一个，但林书豪成功的精神却适合千千万万追梦的人。梦想没有界限，成功可以复制，只要你朝着梦想，一直向上，向上！



## 第一章

### 有梦想，一切皆有可能

豪小子：我有一个篮球梦 / 2

父母的支持与鼓励，让梦想照进现实 / 4

哈佛不是理想，篮球才是 A 计划 / 7

成名之前，还在睡沙发 / 10

三度易主数次下放，“林疯狂”越挫越勇 / 12

从替补球员到全明星，上演现实版“灰姑娘” / 14

超越偶像乔丹，让科比当背景 / 17

梦想在哪里，成功就在哪里 / 19

励志帝：活着就要改变世界 / 21

“零输豪”的成功与梦想，每个人都可以复制 / 24

## 第二章

### Up to you，给自己定好位

即使没人相信，你仍要相信自己 / 30

忠于自己比实现梦想更重要 / 32



- 谁说黄皮肤不会打篮球? / 33
- 像超级巨星一样绝杀, 尽显强大霸气 / 35
- 勇敢无惧, 与强者对抗 / 38
- 不模仿他人, 我就是我! / 40
- 火了, 还做淡定哥 / 41
- 从失误中翻盘, 在调整中反击 / 44

### 第三章

## 豪气冲天源于雄厚实力

- 传奇崛起是天天向上的必然结果 / 48
- 对待不公正待遇, 用实力将“不平”填平 / 50
- 奇迹源于一万个小时的训练 / 52
- 坚持, 不到最后一秒决不放弃 / 54
- 保持专注, 打造核心竞争力 / 56
- 球商高超, 大块头更有大智慧 / 59
- 用实力反击, 征服每一个人 / 61
- 成功没有捷径, 勤劳才是王道 / 63
- 全面发展, 更易成功突破 / 65

### 第四章

## 让内心强大, 坐热冷板凳

- 爆发源于内心的强大 / 70
- 学会正面思考, 感谢折磨你的人 / 72

- 耐住寂寞，把“冷板凳”坐热 / 74
- 从输球中学习，敢于承担责任 / 76
- 看淡褒贬，满场嘘声也不怕 / 79
- 为虔诚信仰而打球 / 81
- 追求心灵的安宁 / 83
- 学会解压，绕开“压力山大” / 86
- 宽容之后更轻松 / 88
- 学会感恩，与爱同行 / 90

## 第五章

## 给我一个机会，还你无数灌篮

- 从“跑龙套”到“领衔主演”  
只因一次机会 / 96
- 书豪生涯蜕变，源于“伯乐”提拔 / 98
- 球星绝非凭空诞生 / 101
- 垃圾时间，也不要错失良机 / 103
- 要反弹，先设法让自己增值 / 107
- 绝对的“大心脏”球员 / 108
- 豪哥定律，独门秘笈 / 111
- 知己知彼，打爆全场 / 113





## 第六章 抱怨环境，不如改变自己

身体矮瘦弱？吃上去 / 118

叛逆青春，提升自己 / 120

对那些诱惑要视而不见 / 122

不改变，就出局 / 124

对手越狠，我就越“疯” / 126

场均6次失误小子 / 129

扬长避短，弥补短板 / 131

转变心态，享受乐趣 / 133

## 第七章 “抢分奇兵”，并非一个人去拼杀

征服你的教头，成就英雄传说 / 138

注重团队精神，让对手胆寒 / 139

保持谦逊、低调，是一种大智慧 / 143

主动融入团队，赢取信任 / 145

做强大的“领头狼” / 147

好成绩要与身边的人共享 / 151

与团队核心人物和谐共事 / 152

激发士气，让团队能量最大化 / 155

## 第八章 “新秀墙”前，挑战无处不在

树大招风，对手“重点照顾” / 160

撞上“新秀墙”，挑战不断 / 161

疲劳作战，伤病来袭 / 164

诱惑当前，不迷失自己 / 166

适者生存，不惧学习 / 169

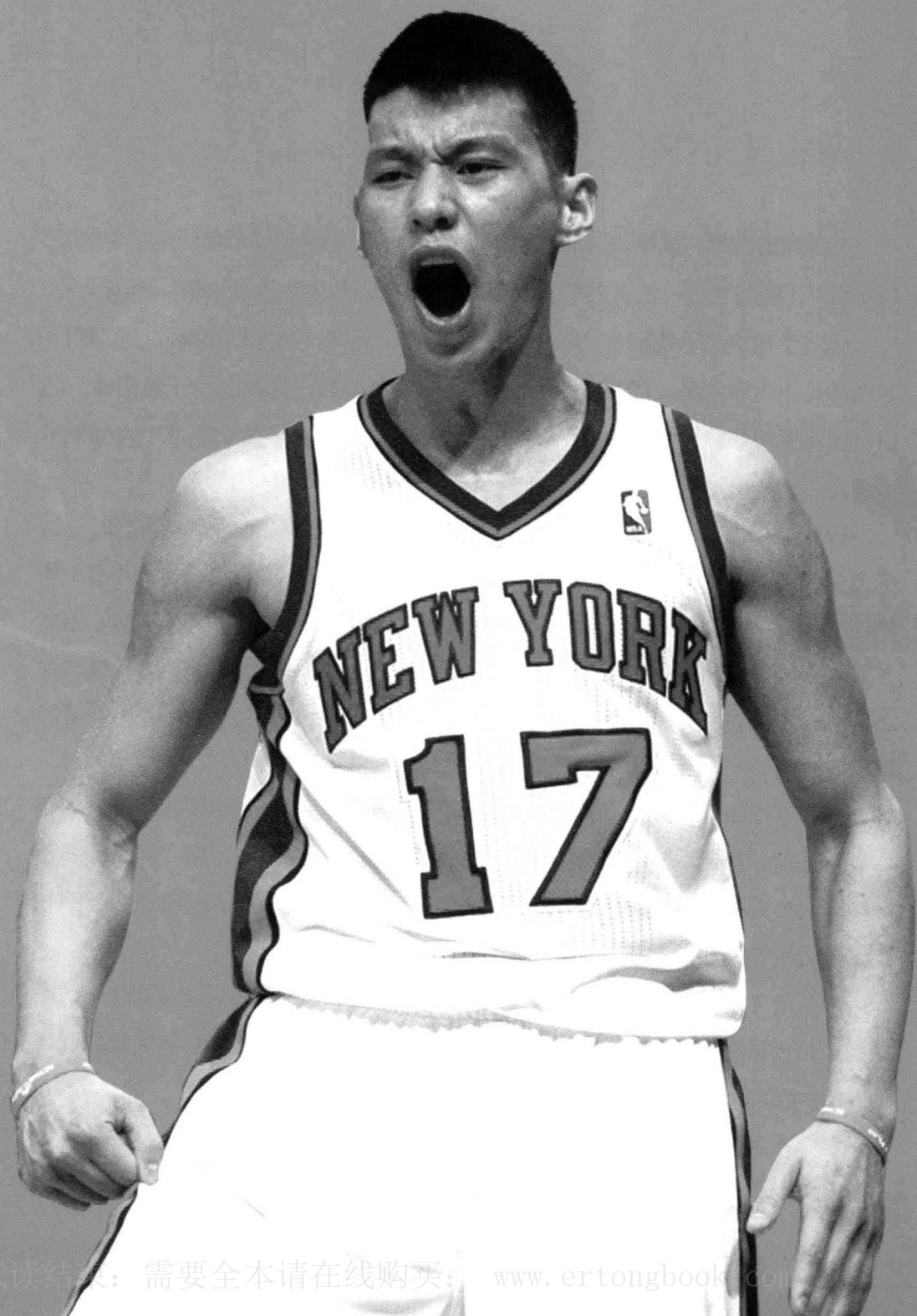
“林疯狂”时代将结束？ / 171

林书豪，“传奇”在路上 / 174

## 附录

书豪趣闻 / 177

他们眼中的林书豪 / 188





## ▲ 豪小子：我有一个篮球梦

林书豪的梦想、故事太过传奇，所有的一切，都满足好莱坞塑造“美国梦”的元素：不断的挫折，他人的轻视，逆境中坚守，悬崖边机会来临，一鸣惊人。

林书豪和姚明用他们在 NBA 掀起的热潮，证明了亚洲人也可以用不同于非洲裔美国人和欧洲人的风格与打法，成为 NBA 的一流控卫、一流中锋。他们已经实现的梦想，激发起亿万亚洲青少年的篮球梦。虽然并非每个人都能梦想成真，但是追梦的过程已然是非常好的享受。

选秀落选，菜鸟赛季被裁，辗转多支球队，睡队友沙发的“底薪临时工”，主力受伤偶然首发，大放异彩带队连胜，面对科比 38 分准绝杀，获 NBA 周最佳，亮相全明星新秀赛……一夜之间，林书豪竟然成了纽约尼克斯的“救世主”；他的照片登上了美国所有主流媒体的首页；他是继乔丹、科比、詹姆斯之后第四位在麦迪逊花园球馆享受全场“MVP”呼声的球员。经历了好莱坞励志大片似的一个月，林书豪已经成为全球皆知的“林疯狂”。

林书豪于 2003 年至 2006 年在帕洛阿托高中就读，曾协助校队夺得过加州二级篮球锦标赛冠军并当选年度最佳运动员。他热爱打篮球，但一开始却并不被篮球名校看好。斯坦福大学和加州大学洛杉矶分校并不相信亚裔后卫能够和跑跳能力较强的非洲裔后卫抗衡。

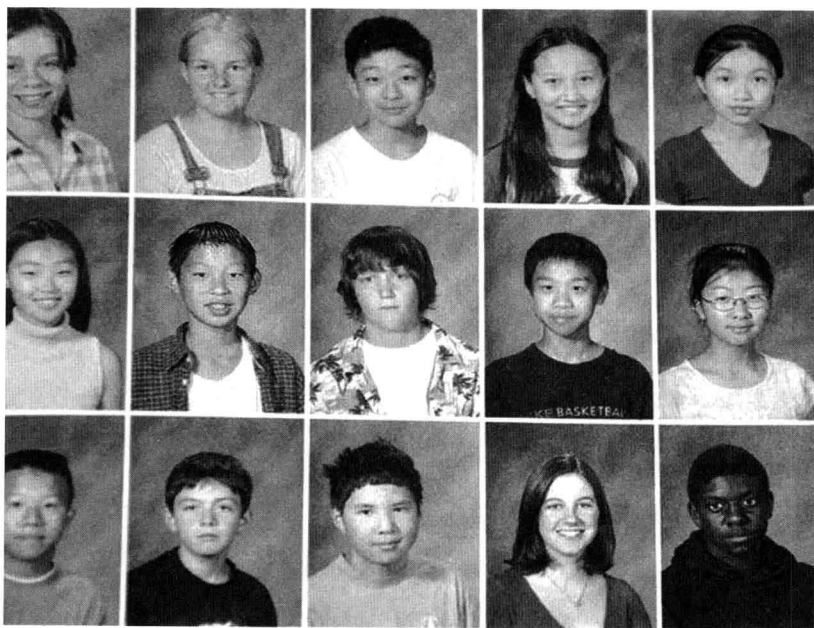
他心有不甘地去了篮球 C 级水平的哈佛大学，率领一群同样默默无闻的队友，用团队篮球的打法，使哈佛大学 64 年来首次打入全美大学生篮球联赛的 64 强决赛圈，成为美国大学篮球史上的一大新闻。

林书豪回忆说：“在我成长的过程中，我母亲的一些朋友会说，让我打篮

球是浪费时间。母亲虽然受到批评，但还是支持我，因为她看到我打篮球时很快乐，她希望我快乐，所以支持我所做的事情。有意思的是，我进入哈佛后，那些过去批评我母亲的朋友反而来问她，他们的孩子应该做什么运动才能进入哈佛。”

美国总统奥巴马称，林书豪的故事是一个传奇，超越了这项运动本身。美国前总统老布什和克林顿也曾称赞姚明为典范。从姚明到林书豪，他们都用自己的言行，潜移默化地塑造着中国人和海外华人的崭新形象。

林书豪以自己的风格给中国孩子上了一堂“为梦想而活”的伟大课程。他鼓励中国孩子能独自站立起来，勇敢追逐属于自己的梦想。他说：“不管孩子们是否愿意打篮球，或者喜欢别的什么，我认为追随梦想而努力才是最重要的，所以，希望我能对他们（中国孩子们）有一些启示和鼓舞的作用。”



| 校园纪念相册里充满稚气的林书豪（二排左二）。



## 父母的 support 与鼓励，让梦想照进现实

个人的成长离不开家庭的支持。林书豪的成功还得益于父母的宽容和开明。与一般家长不同，林书豪的父母支持他的兴趣爱好，允许他做自己最愿意做的事。正是有了这样的空间，才使他在遭遇逆境时少有来自家庭和亲友的压力，能够坚持自己的梦想。

1977年，林书豪的父亲林继明从台湾赴美国攻读博士学位。父亲酷爱看NBA，这直接影响了孩子。他的3个儿子相继出生，每个孩子长到5岁时，就参加一周三练的疯狂特训。

林父自有一套道理：“从小培养孩子养成运动习惯很重要。第一，运动可以让小朋友身体健康；第二，有运动的刺激，孩子吃得多就会长得高；第三，因为想要找时间运动，所以学习课业就会更认真；第四，既要忙着运动又要兼顾课业，当然就没有时间学坏啦！”

他用各种方法培养孩子们对篮球的兴趣，并制定了严格的家庭训练制度：每周训练3次，每次90分钟，风雨无阻。每天一放学，孩子们会迅速完成家庭作业，然后从晚上8点半开始与父亲一起训练，项目包括基础技术训练以及2对2的对抗赛。

林继明告诉孩子们：成功来自于扎实的基础。孩子们不再满足于90分钟的训练课，经常一打就是数小时，直到筋疲力尽。

5岁时，林书豪就开始接触篮球了。后来他被带到一个基督教青年会参加儿童篮球联赛。不过，他并非与篮球一见钟情。那个赛季，他有一半比赛是站在球场中央吮吸大拇指。于是，母亲不再去看他打球了。

林书豪恳请母亲重新回到场边。母亲告诉儿子只要改变态度，她就会去助阵。他当即就表态，“我会拼命，努力去得分”，母亲真的去了，而他也创下儿童比赛规则下所能达到的最高纪录。从此之后，他正式在篮球路上起飞了。

整个孩提时代，林书豪完成家庭作业后就和父亲一起泡在基督教青年会的篮球场上。他们会在一起训练，打单挑比赛。“很多亚裔家庭对学业看得太重了。但我觉得，能与孩子们一起玩耍同样很棒。我很享受这一天伦之乐。”林继明说。父母还专门为林书豪请了篮球教练。孩子们只要把书念好，怎么打球都可以。如果成绩退步，打球的时间也自然缩短。



| 林书豪的父亲林继明。

林书豪的母亲吴信信的确可以称得上是一位“虎妈”，她要求孩子们首先要把书读好，然后才可以打球。林妈希望儿子不要走职业体育这条路，希望书豪将来能成为一名医生，还强迫他学了几年钢琴。

好在父亲对篮球疯狂地热爱，并且做到了尊重孩子的选择。最重要的是，在培养起孩子对篮球的兴趣后，林继明做到了风雨无阻的坚持。当儿子逐渐将篮球当成自己奋斗的目标时，林继明更给了他充分的鼓励，让他每天喝大量的牛奶，每餐都佐以牛肉。虽然林继明的身高只有 1.67 米，但儿子林书豪却幸运地长到了 1.91 米。

在加州帕洛阿托（Palo Alto）高中，学校每逢有篮球比赛，体育馆内总能见到林书豪的母亲，她会在观看席上看着儿子满场奔跑，中场休息时会与其他家长交流，也会打点餐饮。母亲吴信信不是高调的人，却是最投入孩子



| 林书豪兄弟与奶奶。

比赛的家长。

哈佛大学篮球教练阿马克说，对林书豪影响最大的就是父母和家庭。他们会穿着林书豪的球衣，长途跋涉去客场看球。正是有了这样的家庭环境，林书豪从未迷失过方向，从来都是全神贯注做自己喜欢的事。

当林书豪即将在哈佛大学毕业时，林妈不仅接受了儿子去闯NBA而不是读MBA的决定，而且非常坚定地支持他。

2010年，林书豪实现了自己的NBA梦想，一年后他

却又不得不因为联盟停摆而面对事业的选择。NBA没有合同，而大洋彼岸的CBA却不断地抛来橄榄枝，薪酬、赞助、发展空间似乎都要比NBA好，林妈回应说：“再让书豪坚持一下吧，那是他的梦想。”而最终，他成功了。

父母教育子女的方式，使得林书豪格外尊重他们。林书豪说：“我最感谢父母的是，他们与我谈论篮球时谈的不是输赢，不是我得了多少分，而是讨论我的打球习惯、态度、举止礼仪等等，他们的教育方式非常好。”

作为父母，必定会从林书豪的成长故事中得到一些启发。很多父母在孩子很小的时候灌输他们很多知识和技能，甚至让孩子去努力实现家长自己的梦想。而林书豪的父母却不这么认为。

林书豪父母同样也很重视孩子的学业，把考学、名校看作重要的教育内



容；但他们并没有因此而扼杀孩子的兴趣，当书豪即将在哈佛毕业时，他们不仅接受了儿子去闯 NBA 而不是读 MBA 的决定，而且还非常坚定地支持他。这对于很多中国父母而言是很艰难的选择。

在美国，很多华人都希望孩子学医或者从事 IT 工作，而像美国孩子那样从事体育运动最终谋得一份工作简直难以想象。有人觉得，林书豪的故事或许会触动很多家庭的教育理念。期望和支持对孩子而言是正向的成长动力，关键在于两者的平衡。

## ▲ 哈佛不是理想，篮球才是 A 计划

林书豪凭借自己优异的学业和篮球特长，得以进入哈佛大学，并最终追寻着自己的梦想闯入 NBA 的赛场。不过，很多人也许不知道，上哈佛是林书豪的无奈之选。

林书豪在高中 GPA（平均成绩点数）是 4.2，而正常课程满分是 4，大于 4 分表明他选修了许多 AP（大学）课程，因为美国高中生选修 AP 课程可以得到大于 4 分的分数。他的美国高考分数 SAT（学术能力评估测试，在美国华尔街聘用人员时，SAT 是被当成“智商测试”的分数）接近满分。他在 9 年级就选修了相当于中国大学高等数学的 AP 数学课程。

林书豪在高三时担任帕洛阿托高中篮球队队长，取得 32 胜 1 负的战绩，率领球队获得加利福尼亚州冠军，入选了州第一阵容，并荣膺年度 MVP（最有价值球员）。

高中毕业后，林书豪将自己的成绩和一张刻有自己打球视频集锦的 DVD 寄给了常春藤联盟的全部 8 所大学，其中有他甚为钟情的斯坦福大学、加州大学以及他梦想中的学府 UCLA（加州大学洛杉矶分校），而只有 4 所学校给予