

班 級：電機 3-2

姓 名：廖御翔

名 次：第一名

參賽標題：林書豪給年輕人 的 12 件禮物

書籍 ISBN：9789862712030

中文書名：林書豪給年輕人 的 12 件禮物

書籍作者：王寶玲

出版單位：創見文化

出版年月：2012/03/21

版 次： 初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書介紹 NBA 球星林書豪在追求籃球夢的路上，沒有因為一次次的挫折、失敗、失誤而灰心而放棄，反而更加努力揣摩、練習球技，解決各種技術上的動作與問題。對籃球的執著，讓他把失意轉化成技術的成熟與心靈的練達，輕描淡寫的 12 句話，對外人而言，是成功者的箴言，其實是他的血淚化就，他把這 12 句話當成禮物，跟讀者分享他如何從冷板凳球員轉變為全世界矚目的「林來瘋」的條件與過程，足以激勵人心。

二、內容摘錄：

「成功的人是因為先相信，所以才會看見，但一般人卻是要看到，才會相信。」〈p.55〉

機會是留給準備好的人，不要怨懟不受機遇青睞，而要每天一點一分地累積實力，維持在備戰狀態，而當機會來臨時，就看你有沒有膽識伸手緊緊抓住，把信念化作行動，將目標變成現實！〈p.105〉

成功的秘訣，在永不改變既定的目標。在你心中確切描繪的具體景象，要相信願景的真實性，堅信自己已經得到，人生在不知不覺中，就會發生變化。〈p.71〉

三、我的觀點：

雖然，我並不怎麼熱衷籃球，但是，那一陣子常在新聞上看見林書豪、豪小子、林來瘋的熱潮，心裡也為有這麼一個「台灣之光」為咱台灣爭光雀躍呢。一路上，全台灣人的心情跟著林書豪的籃球場上輸贏上下狂擺。

我覺得，對林書豪來說，全台灣都是他的粉絲團，說好是件光榮的事，事實上，卻是林書豪一個很大的心理負擔。場外的加油聲，的確更昂揚他的鬥志；但更應該說，球場上的比賽除了單純表達他對籃球的執著，讓他快樂地在馳騁中完成他的熱愛與理想，展現自己的苦練有成，更在觀眾面前展現他的籃球技藝。其實，很多事情都有正反兩面，而大部分的人都只看到正面的光鮮，而忽略背面的心酸。林書豪說過，在他被球隊排除在外時，曾躲在棉被

裡痛哭，我想我能理解他當時的心情。

後來當他終於出人頭地時，所有的喝采都是錦上添花。我曾問過國文老師，這麼長久以來的冷板凳日子，對林書豪來說，到底具有什麼意義？國文老師說那叫板凳哲學。這麼長久冷板凳的日子，林書豪應該沒閒著，他在場邊看著琢磨著，哪些人哪些動作該如何破解？哪些動作我該學習熟練？在怎麼情況下，我該怎麼著？坐冷板凳的時候，其實是蓄積能量的時候，絕對是未來他發光發亮時的助力，不是阻力。我很認同老師的看法。

我也覺得，機會是留給準備好的人。沒有持續不斷的堅持，就算有機會，臨場也不能有好的表現。今天林書豪能夠發光發亮，相信是他即使坐冷板凳，也時刻在心裡磨刀霍霍，就像他如常在場上奮戰。所以，不管什麼時候上場，他都可以輕鬆自如面對。

對於每一次的失誤、挫折、失敗，林書豪也都選擇用樂觀的心態接受、面對、處理、放下。成功者不會把時間浪費在失意、沮喪上面，他們深知眼下該做的只有給自己打氣再打氣，立即抹乾眼淚，提起裝備，堅毅地朝向成功的目標前進。這就是為什麼林書豪在這麼長久冷板凳的等待之後，終於雲開見日，迎接到光耀一刻的理由。

實力不會憑空消失，也不會永遠被埋沒。所以，鑑及以往以及現在還在線上的運動員們，如台灣高爾夫球后曾雅妮，都是因為隨時做好萬全的準備，才能在機會上門時，把握關鍵的機會贏得榮耀，正所謂台上一分鐘，台下十年功。但是，迎接到光耀的一刻固然可喜，接下來更重要的工作是如何繼續保持實力、保持勝利者的光環？

林書豪從小因為爸爸熱愛籃球，所以兄弟倆也喜歡籃球。但他沒有顧此失彼，因為父母親正確的教育理念、尊重與堅持，才能讓他理想與課業兼顧，也讓他有機會成為 NBA 球星。家庭教育之重要可見一斑。

書中林書豪用他的經歷告訴我們、激勵我們。我細細回想自己以往那些已經過去的事情，真的感同身受。如果能早點看到這本書，說不定自己就不會做出一些後悔一輩子的事了；也或許因為還沒醒悟，所以，根本沒有想過未來的事，但林書豪一句「我還有很長的一段路要走，還有很多要學習與努力的地方。」真的點醒了我：過去的就讓它過去，別再想了。我現在還很年輕，未來還有很長的一段路要走，目前該做的是繼續前進，而且絕對不要再做讓自己後悔的事了。改變不了過去，就必須努力改變現在，讓未來因為現在一起改變。

書中激勵人心的 12 句話，讓我徹底檢討自己的人生。可能因為林書豪和我們的年齡很接近，激發我汲汲省思自己的未來，如果林書豪可以，為什麼我不可以？我想，按照成功者的經驗法則去做，做不成百分百，至少能成功七八成。這 12 句話已深深切記在我的腦海裡，我要馬上開始著手打造屬於自己的成功道路。我決定努力把往後這一條充滿坑坑洞洞又長又難行的道路，一步一腳印，鋪就平直好走的人生道路。畢竟自己的路要靠自己去開發拓寬，旁邊的雜音再多，能左右你的只有自己，更沒有人能陪你走到底。

書中有一句話是這樣講的：「聰明的人懂得放鬆自己，懂得調適自己的心靈，懂得持續以一種愉快的心態投入到生活和工作當中。」就學階段，課業會帶給自己莫名的壓力，生活中也有其他的壓力，要紓解就只能靠自己。表面上，人生的路上有親友陪伴，說到底，人是受複雜心靈支配的動物，解結靠自己，改變不了天氣就改變自己的心情，所以，凡事一定要學會適時放鬆自己，才能愉快面對所有事物與壓力。

以前還沒讀到這本書前，每次遇到困難或不開心的事，都悶在自己的心裡，不會轉化心情，從另一個角度看它，結果只會讓自己變得更頹廢。往後，我一定學林書豪，休息一下，想清楚自己剛剛犯了哪些錯誤？做了哪些不該做的事？冷靜觀察分析思考之後再去修改，也會轉化心情，站在不同角度看事情，人生應該會過得比較正向比較快樂吧！

林書豪說「成功的人是因為先相信，所以才會看見，但一般人卻是要看到，才會相信。」又說「成功的秘訣，在永不改變既定的目標。在你心中確切描繪的具體景象，要相信願景的真實性，堅信自己已經得到，人生在不知不覺中，就會發生變化。」成功者和一般人不一樣的地方，在於他們會創造新契機、新願景，而一般人只執著於眼睛看得到的便成小物而已；所有成功的不二法則就是「永不改變既定的目標」。我想林書豪就是要告訴我們，要成功不能只存著短視的功利，不要只是口頭說說而已，「堅持」才能取得成功的果實。這就是林書豪送我的 12 件禮物！

四●討論議題：

如果沒有家人的監督，能成就現在的林書豪嗎？

我的國文老師說的「板凳哲學」觀念對嗎？

人生中到底什麼東西才值得我們去堅持？

「堅持」一定是對的嗎？