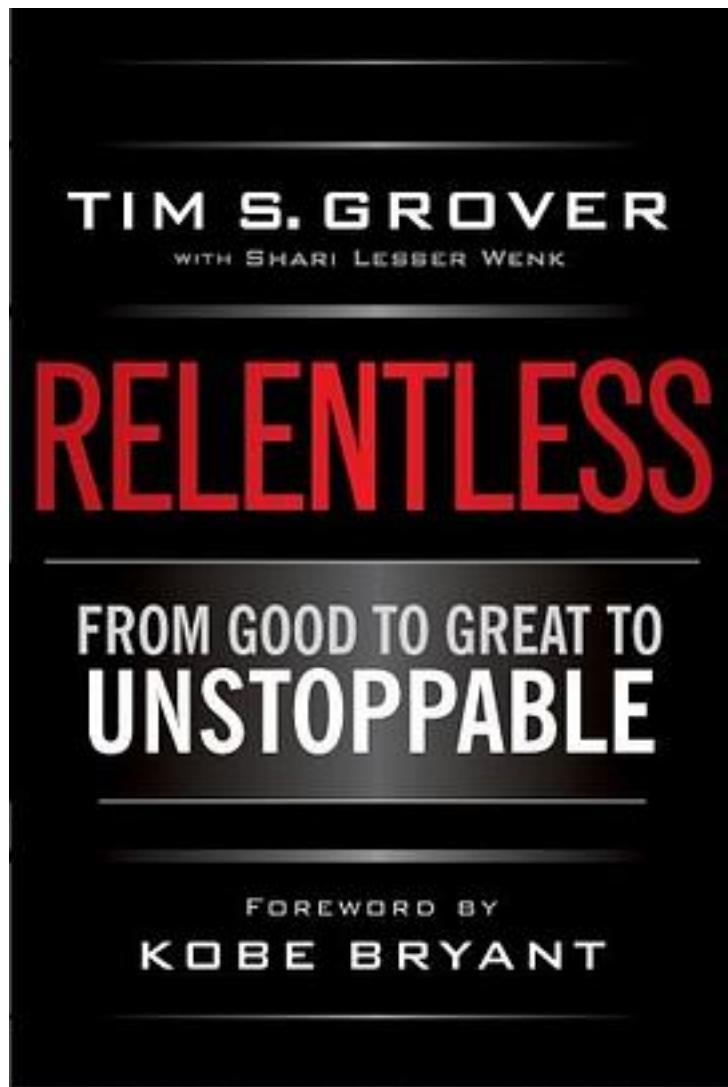


Relentless



[Relentless\\_下载链接1](#)

著者:Grover, Tim S.; Wenk, Shari Lesser;

出版者:

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9781476710938

作者介绍:

篮球之神背后的导师和推手

蒂姆 · S. 格罗弗

NBA 王牌私人训练师

“体坛巨星集中营” 阿泰克运动中心创办者和CEO

“乔丹早餐俱乐部” 联合缔造者

蒂姆 · S. 格罗弗是精神激励、体育比赛和物理恢复训练方面的权威。自1989年起，他开始担任迈克尔 · 乔丹的私人训练师，在乔丹六夺总冠军和两次复出中起到了无可替代的关键作用。乔丹曾对他说：“我付你钱，不是让你训练我，而是叫你别训练其他人。”

乔丹退役后，科比、韦德等一大批NBA 球员先后成为其门徒。

莎莉 · 莱塞 · 温克

莎莉 · 莱塞 · 温克自1983年起从事体育类图书相关的工作，是体育系列图书的代理商、编辑和作者。

目录:

[Relentless 下载链接1](#)

标签

TimGrover

成长

社科

self-improving

KobeBryant

心理学

篮球

科普

评论

花了将近40天终于把它读完，算是读原版的有益尝试，虽然差点磨灭了我好不容易培养起来的读书习惯。relentless

-----  
看在我科的面子上买了，鸡汤文，反反复复，初中写作水平

-----  
记得几年前和朋友聊NBA的时候，说到了乔丹，觉得乔丹真正厉害的地方不是他的球技，但是又说不出来是哪里，这本书准确说了出来

-----  
有些章节的标题和内容一点都不搭不上边，写着写着成了乱七八糟的忆当年。永远感到不满足，对自己高要求，愿意去挑战极限、克服懒惰和恐惧，去承担风险和压力，逼迫自己进入“状态”，通过平时的刻苦训练和准备，再利用阴暗面去激发本能来进入在压力中成长 只做决定，不提建议，成竹在胸 无需热爱工作，但对结果上瘾

[Relentless 下载链接1](#)

书评

喜欢杜兰特或是詹姆斯的球迷，大概很难理解乔丹的球迷们的悲伤了。那个属于英雄，属于个人光荣的年代令人向往、热血沸腾，也终究和一切美好一样，一去不复返了。我们崇拜乔丹，是因为他的名字几乎与冠军同义。六次总决赛，六枚冠军戒指，无论对手有多么强大，无论遭遇怎样...

第一眼看到《野蛮进化》时，被标题中的“野蛮”二字吸引，一股满载力量的气息扑面而来。接着才将目光移到“进化”二字上，然后刚才那股嘶吼呼啸的气息忽地有了方向，有了秩序。等到看清书封面上的人物图案以及相关文字，我不觉轻轻地诧异：这果真是一本潜能激发的书么？或者是...

---

彪悍的人生从来都是一个野蛮进化的过程。

这是本书的最后一句话，也是对本书的一个总结。

最开始看到这本书的时候，我认为这是一本讲述篮球的书。我是一个足球迷，从来不看篮球，也不会打篮球，更没有可能在这四年一届的世界杯期间去说篮球。但是看了这本书，却让我不得不提两...

---

“我付你钱，不是让你训练我，而是叫你别训练其他人。”迈克尔·乔丹，世界上最著名的篮球运动员，他对自己的体能训练师蒂姆·格罗弗如是说。

体能训练师这个职业我们并不陌生，在刘翔、姚明的职业新闻中，我们经常听到这个词，但实际上，蒂姆·格罗弗并非单纯是一名...

---

作者简介：蒂姆·S. 格罗弗，NBA

王牌私人训练师。“体坛巨星集中营”阿泰克运动中心创办者和CEO，“乔丹早餐俱乐部”联合缔造者。蒂姆·S.

格罗弗是精神激励、体育比赛和物理恢复训练方面的权威。自1989年起，他开始担任迈克尔·乔丹的私人训练师，在乔丹六夺总冠军和...

---

一，认清自己：书中作者将人分为被动者、掌控者、统治者；个人感觉这个世界90%的被动者，9%的掌控者，只有1%甚至更少的统治者。被动者根据家长、领导、世俗规则的要求过着“稳定、幸福”的生活，掌控者根据自己的意愿及内在驱动过着自己想要的精彩人生，而统治者则不断的挑战自...

---

最近看运动员相关的传记还有书籍，把事情做到极致，是这类书的中心内容。最顶级运动员的较量，我说的是争冠军的那种顶级，除了生理的较量，技术上，速度上，还有就

是情绪和心理上的较量。到了一定阶段，维持是容易的，进一步就难了。结果是最重要的，过程喜不喜欢不重要，过程...

---

最喜欢的篮球运动员非乔丹莫属。太帅了，不仅在球场上，男人。看了《野蛮进化》这本书后，更深入地知道了，成功离不开汗水。本书是乔丹、科比等篮球天才的教练迈克·沙舍夫斯基创作的。他讲述了他的训练方式，不仅是体能上的训练，更是精神上的调控。这些篮球运动员的成功，可以...

---

科比·布莱恩在序言中也提到了，把“海洋饼干”和“海上战将”融为一体铸造无敌的统治者，关于马的故事，中国也有，那就是伯乐和千里马，现在蒂姆为我们写就了这么一本《野蛮进化》的训练篮球巨星的书，不仅只是单单的技能训练，而且是心理的训练，从优秀到卓越，再到无敌。...

---

很多人都喜欢乔丹，是因为乔丹在球场上有足够的魅力把你征服，就连不喜欢篮球的人，也都知道乔丹的伟大，为什么？就是因为他那种求胜的欲望和关键时刻给你的致命一击。

《野蛮进化》这本书是乔丹、科比御用极限训练师首度公开“统治者”潜能激发的心理学丛书。这本书...

---

无论你梦想什么，许过何种誓言，你都能到达巅峰，甚至超越巅峰。这是科比·布莱恩特说的。

《野蛮进化》是一本真正激发最强自我的力量之书，从优秀到卓越到无人能挡的野蛮进化。蒂姆·S. 格罗弗是精神激励、体育比赛和物理恢复训练方面的权威。自1989年起，他开始担任迈...

---

[Relentless](#) [下载链接1](#)