

野蛮进化



[野蛮进化_下载链接1](#)

著者: [美] 蒂姆·S. 格罗弗 (Tim S. Grover)

出版者:广东人民出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787218085043

天赋就在血液中流淌，等待释放

传奇私人训练师蒂姆·S. 格罗弗20年内改写了乔丹、科比和韦德等众多球员的命运。他们的训练，只有20%是身体和技术上的打磨，80%是心智层面的锤炼和精神力量的锻造。在《野蛮进化》中，格罗弗首次公开多年来守口如瓶的心法，解密“野蛮进化13法则”，教你如何强化直觉直到实现雄心，如何掌控环境以及察觉对手弱点并给予致命一击！

本书披露大量NBA不为人知的故事，穿透顶级运动员的灵魂，不仅展示超级巨星如何自我超越，并且教会读者运用这些法则，成为工作和生活的绝对主宰！

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: 001 致中国读者信

003 作者致辞

004 名人推荐

006 科比·布莱恩特推荐序 为梦想勇无止境

008 朱彦硕推荐序 篮球有很多张面孔

001 第一章 总决赛前的紧急求助

013 第二章 重新定义“优秀”

029 第三章 受够了？你要把自己逼得更紧

043 第四章 进入白热空间

057 第五章 敬畏本能

071 第六章 利用你的阴暗面

083 第七章 在压力中汲取能量

093 第八章 至少一项技能满点

105 第九章 暗斗：抓住弱点，直接进攻

- 121 第十章 要么选择，要么被选择
- 131 第十一章 可以不喜欢过程，但对结果上瘾
- 143 第十二章 宁愿被害怕，不愿被喜欢
- 155 第十三章 只有少数人有资格跟你并肩作战
- 165 第十四章 想赢，就没有失败
- 181 第十五章 庆功？你赢够了吗？
- • • • • [\(收起\)](#)

[野蛮进化 下载链接1](#)

标签

励志

体育

自我修养

成长

野蛮进化

心理学

心理

方法论

评论

- 不错，统治者
- 1、与乔丹一起训练，让我真正重新认识了他。从今天起，我不会再羡慕他的天赋，因为他的成功更多是通过常人难以想象的刻苦训练换来的。
 - 2、如果你的目标是成为业内翘楚，就不能顾虑自己的行动是否会令他人不快，或者是担心他们会如何评价你
 - 3、在书中，格罗弗将人群分为三类：统治者、掌控者和被动者。在篮球界被动者练到

筋疲力尽，掌控者练到呕吐为止，统治者吐完之后继续训练。

4、想要卓越，你要给人意外；想要最好，你得创造奇迹。

5、利用阴暗面：抛开对错，只论结果。6、害怕被指责而放弃自己的追求才叫软弱。

7、好东西总是留给能行动的人。8、失去？我失去的，你从未有过。

9、不要尝试，直接去做。

10、可以不喜欢过程，但是一一定要对结果上瘾，想赢，就没有失败。

浓汤宝。其实就是不满足现状，对自己狠，要做王者，眼中只有目标就好。

英文版值得读

挺不错

最好的教练果然不会写书

劲辣鸡汤

一旦投胎为人，便开始一世修行，再没喘息时间。庆功？你赢够了吗？

从优秀到卓越到无人能及的种种方法 被动者掌控者统治者三种人不同的反应 归根结底就是心态

简单明了有步骤有方法，但简单粗暴，不一定适合中国式修炼。请尽可能读英文原版。

打鸡血的东西。。。很无聊

话糙理不糙，有点意思，像极了一个教练对着坐在板凳上的你喋喋不休的吼叫着

超强意志力究竟是锻炼得到，还是与生俱来？无论如何，它可以帮助人在自己从事的领域内取得成就。从来就没有什么秘密，就是忍受-尝试-继续忍受-继续尝试，直到你得到了。

特质论、方法论：释放内在动机、延迟满足、训练、坚持、专注至“白热领域”

大爛書。

粗暴、犀利、当头棒喝。

校对不精，但是内容翻译都很棒，封面也不错，除了下面的推荐语

超喜欢

不用看

讲真看得有点迷迷糊糊，对于统治者的定义，确实是常人难以企及，要时刻保持奋斗努力，对工作、对时刻做好准备，表现出最好的自己，拿到最好的结果

一定程度上来说，已经接近他狗的理念了，牙败。

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...

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...

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。...

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...

