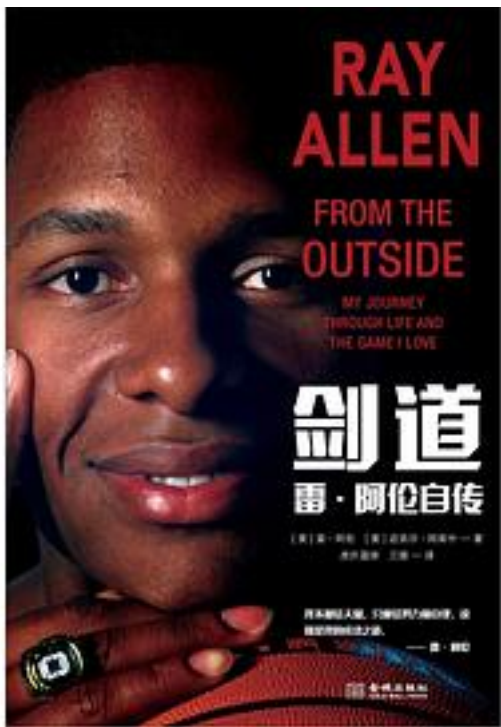


剑道：雷·阿伦自传



[剑道：雷·阿伦自传 下载链接1](#)

著者:[美]雷·阿伦

出版者:金城出版社

出版时间:2019-12

装帧:平装

isbn:9787515518084

编辑推荐：

- ★他职业生涯斩获24505分，名标史册第24位；三分球命中2973个，睥睨古今，是NBA当之无愧的三分之王
- ★他纵横球场十八载，是手握两枚总冠军戒指的篮球名人堂巨星
- ★他球风儒雅，性格温和，翩翩有君子之风，这样一个谦谦君子，投篮技艺却近乎完美

★他勤勉，自律，高效，僵持时分，他能挺身而出，关键时刻，他可一剑封喉

★退役两年后，他出版了唯一的自传《剑道》。在这本回忆录中，他畅谈了他的生活观、球场上的友情与竞争、他效力过的伟大球队以及要想拥有长久且成功的职业生涯需要具备什么素质

★他拥有聪慧绝伦的篮球智商，他的绕掩护和切入、接球、跳投都合乎规范，甚至可以载入教科书

★他能把控自己的身体反应，随意调配心理产生的情绪，如同一部做工精良的机器般运转，这种高度的自控力，令人惊叹

★他并不相信所谓的天赋，对他来说，努力和自律才是真正的成功秘诀

★正是秉持这样一种篮球之道，使他脱颖于他的队友，并且引领他成就伟大的人生

★
现在他第一次向球迷敞开心扉，坦陈了比赛之外的故事；谈及生活，虽常受困于自己的肤色，但他对生活依然充满激情和希望；谈到更衣室，与凯尔特人 and 朗多恩怨的细节描写更是让他深陷舆论漩涡……

★
曾经那些疾风骤雨般的三分球，曾经那些猛烈的劈扣，曾经那些震慑人心的绝杀，如今虽已成过往，但他却依旧是那个能够应付NBA级别对抗的他，这份自律，即使勤勉自律如科比，恐怕也自叹弗如。

★他就是“君子剑”雷·阿伦

媒体及名人评价：

我不相信天赋，我只相信努力和自律。这是我的成功之道，也是我站在这里（成为篮球名人堂一员）的原因。没有那些努力，除了我的家人，没有人会认识我。

我想告诉全世界的孩子们，只要努力学习，保持专注，未来的某一天，你们中也会有人站在这个演讲台上。所以，去付出努力，然后看看旅程中会出现的那些奇迹吧。

——雷·阿伦

（2018年9月8日，奈史密斯篮球名人纪念堂颁奖仪式上的演讲）

我要感谢雷·阿伦，（2013年）总决赛第六场他的那个三分球拯救了迈阿密所有人，我一直是他的忠实球迷。他是个追求完美的人，当时我们队里除了他，没有人能够投进那个球。

——德怀恩·韦德

对于我来讲，他就是NBA历史上最伟大的投手……阿伦为我的职业生涯设立了目标，他就是我要超越的对象。

——斯蒂芬·库里

阿伦睿智的讲述恰恰提醒我们，运动员的成功来自正确的态度、娴熟的技能 and 特定的环境。

——《出版人周刊》

他用一种令人耳目一新且总是深思熟虑的坦率看待比赛及其所扮演的角色。

——《书单》

我想恨这本书。毕竟，正是雷·阿伦从我热爱的马刺队偷走了2013年总冠军。不过，本书情节有趣且扣人心弦（他详细地描述了第六场比赛那著名的一投）。将本书放入你的篮球书架吧！

——谢伊·塞拉诺，《纽约时报》畅销书作家

三分球杀手雷·阿伦在这本全新的传记中展示了他自己是一个复杂而深情的人。

——罗恩·谢尔顿，著名导演

内容简介：

雷·阿伦是NBA历史上三分球的纪录保持者，也是两次NBA总冠军获得者，并且于2018年4月入选奈史密斯篮球名人纪念馆。在这本有思想、有深度的回忆录中，雷·阿伦畅谈了他的职业道德、球场上的友情与竞争、他效力过的伟大球队以及要想拥有长久且成功的职业生涯需要具备什么素质。

对于篮球，他有着自己明晰的运动哲学，正是秉持这样一种篮球之道，使他脱颖于他的队友，并且引领他成就职业生涯中最致命的一击。对于球队，冷暖自知，他多次感喟为什么他总是最后一个在最后一刻才知道自己被交易！对于生活，虽常受困于自己的肤色，但他对生活依然充满激情和希望。谈及成功，他并不相信所谓的天赋，对他来说，努力和自律才是真正的秘诀。

同时，阿伦第一次向球迷敞开心扉，坦陈自己与队友、教练、老板及朋友的友情和纠葛，包括阿伦·艾弗森、迈克尔·乔丹、霍华德·舒尔茨、科比·布莱恩特、勒布朗·詹姆斯、凯文·加内特以及保罗·皮尔斯等。然而，与凯尔特人和拉让·朗多恩怨的细节描写却让他深陷舆论漩涡，此中有何隐情，他又为什么被新英格兰地区的球迷视为叛徒？诸多趣闻，无数爆料，超乎想象。更重要的是，他提供了一个内部人士对NBA职业生

作者介绍：

雷·阿伦（Ray Allen），前美国职业篮球巨星，绰号“君子雷”“耶稣”。美国篮球史上最高产的三分球射手，在NBA征战18年，2次赢得总冠军，10次入选NBA全明星阵容。2000年入选美国“梦之队”，帮助球队在悉尼奥运会夺得金牌。2001年获得NBA全明星三分球大赛冠军。2003年荣获NBA体育道德风尚奖。2008年波士顿凯尔特人夺得NBA总冠军的主力球员；2013年帮助热火队夺得NBA总冠军。2018年4月1日，入选奈史密斯篮球名人纪念馆。

虎扑篮球（nba.hupu.com），成立于2004年，是以NBA为主的专业篮球网站，为国内较知名的篮球论坛。

三猫，本名钟觉辰。北京师范大学文学硕士，东海大学社会学博士生。曾翻译出版《篮史通鉴》《乔丹传》等篮球类图书。

目录: 1 一生一次的绝杀 / 1
2 孩子，到南方去 / 11
3 高中和更高的期望 / 29
4 孩子，到北方去 / 45
5 在斯托斯 / 63
6 搭建舞台 / 83
7 鹿开始的地方 / 101
8 耶稣与乔治 / 119
9 鹿终止的地方 / 137
10 翱翔西雅图 / 153
11 驶向波士顿 / 171
12 新年戒指 / 191
13 那么近，但是…… / 213
14 最后一站 / 235
后记传承 / 253
致谢 / 260
· · · · · (收起)

[剑道：雷·阿伦自传_下载链接1](#)

标签

传记

球星

体育

篮球

NBA

读过了

评论

特别喜欢球星的自传，雷讲了他和隆多的恩怨

以雷阿伦含蓄的性格，做球员做演员写作都非常靠谱，写了一个黑人球员面临的种种，除了白人直接的歧视，还有黑人的误解。看了开头就决定给5星了，唯一的缺点是装帧太掉档次，不过内容大于形式。

谦谦君子雷阿伦的自传，坦诚。谦虚和善于学习，冷静的头脑是阿伦成功的关键。

中英两版都看了，觉得雷好小心眼啊

一切已成过去

印象很深的是阿伦说KG，
“如果你是他队友，他可以为你去死，如果不是，他连现在几点钟都不会告诉你”

[剑道：雷·阿伦自传_下载链接1](#)

书评

[剑道：雷·阿伦自传_下载链接1](#)