

# 《科比24》

## 图书基本信息

书名：《科比24》

13位ISBN编号：9787508620206

10位ISBN编号：7508620208

出版时间：2010-6

出版社：CITIC Press Corporation

作者：科比·布莱恩特【美】

页数：199

译者：于嘉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

打篮球是美国人非常喜爱的休闲运动方式。如今，这项运动已经演变为一项伟大的国际性运动。在美国，这项曾经一度只有年轻人从事的运动，如今在国际社会上，成了人与人之间相互沟通、理解的桥梁。美国各个年龄段都不乏杰出的篮球运动员，而如今世界上其他国家的篮球联赛开展得也是如火如荼。你可以记住以下事实：菲律宾篮球协会是世界上历史第二悠久的职业联盟。1932年，阿根廷、捷克斯洛伐克、希腊、意大利、拉脱维亚、葡萄牙、罗马尼亚和瑞士一起成立了国际篮球联合会（FIBA）。1992年，职业篮球运动员第一次亮相国际奥林匹克赛场，NBA真正走向了世界。NBA拥有众多的外籍球员，因此篮球运动的国际知名度可见一斑。举例来说，外籍运动员的国籍包括法国、苏丹、南非、德国、西班牙、中国、塞尔维亚、阿根廷等众多国家。但即使如此，以下事实还是被普遍公认：我们这个时代最杰出、最具才华，受万人敬仰、常被效仿的篮球运动员是一个美国人。他在费城、意大利和法国长大，除了母语英语外，他还会讲意大利语和西班牙语。科比·布莱恩特兼具丰富的篮球经历及文化多样性背景。他是如何成就今天的事业的？在受伤的情况下，他是怎样砍下那么多分数的？在球队面临输掉比赛的局面时，他是如何投中那么多关键球的？是篮球帮助他在异国他乡挑战自我？还是他在异国他乡的挑战自我帮助他成就了今天的篮球事业？在本书中，我们将一起走近科比·布莱恩特，一起了解他，看他是如何从起初接触篮球的懵懂到如今成为一位职业篮球巨星的。





## 书籍目录

序1 引领新的篮球时代 张卫平

序2 走进科比的内心 徐济成

序3 科比的秘密 杨毅

序4 看看科比的“道” 于嘉

作者序

篮球的起源与发展

科比

气

太极拳

活力和内在力量

冥想

内在力量和情绪

预见

篮球基本功

篮球练习的原则和策略

身体调节

赛前准备

进攻

低位技术 内线表现

赛后

伤病和恢复

把握现在

后记

译后记

附录

章节摘录

插图：

## 《科比24》

### 媒体关注与评论

科比是唯一一个没有任何弱点，无论你怎么防都防不住的球员。在跟他比赛的时候，他每次投篮不中，都让人觉得像上帝的恩赐，我就赶紧扭头去抢篮板。——姚明将科比·布莱恩特评价为目前NBA中最厉害的球员 通过这本《科比24》我们看到了NBA顶级球员对篮球的理解和感悟，看到了他们在激烈的角逐中，对这一运动以及运动以外的思考。——张卫平，著名篮球教练员 《科比24》，就是放映在篮球场上的科比的内心世界。就像研习武术一样，他的个性和人生哲学更像是武术大师李小龙的境界：不学任何人的外在表象，注重武术和篮球的内在精神和实用方法。——徐济成，新华社高级记者、著名篮球评论员 来看《科比24》吧，这就是科比将亲口告诉你的秘密。——杨毅 我诚挚地邀请您和我一起来读这本《科比24》，相信，你也会有不同的感受，因为这是科比告诉你的，属于他自己的“道”。——于嘉，中央电视台体育评论员



## 精彩短评

- 1、大神们了，好好出行不，光图...
- 2、真的是就着神户牛肉取的名字啊.....
- 3、这书大部分都不是科比写的，但也还是讲了一些科比的训练。
- 4、这本《科比24》主要以各种科比的图片为主，然后穿插科比对篮球的一些感悟或者篮球技巧，个人认为比较具有收藏价值，而且在这里买性价比高，值得拥有。
- 5、买了这本书好久了。今天才写评论。不会篮球，但是非常喜欢科比，喜欢他身上的劲。
- 6、这本书纯粹是个人喜欢，我本人没什么感觉，我妹妹喜欢，超爱，房间里也贴了5、6张科比的海报。书里面比较多的是图，文字的比例比图要少得多，但是喜欢科比的话还是值得收藏的！
- 7、老大的传记吧，图比文字多，也是醉了。。。。。。当然作为老大的脑残粉买了也不后悔啦啦啦啦~
- 8、就书的内容是很好的，儿子很喜欢，他很崇拜科比，所以很开心。就书的质量而言，不知为何，儿子刚看了不到半小时，整本书的书面掉了，书是书，书皮是书皮，一分为二，有点伤感，因为换货麻烦，也就将就了，希望以后发货之前一定帮忙检查质量哦，可别让当当网的新手扫兴啊！儿子说书是好看的，所以还是给满分5分，希望以后不会再这样不幸！
- 9、某天去地下室的时候翻出来的。这本的内容很泛，只能算是画册吧。然后发现里面大多数图我都见过，或者在我当年的简报里。某一个部分说“气”和“太极”，有种莫名的违和感。翻完只记得科比说要不不停的练习练习。
- 10、科比自传 于嘉翻译 张卫平徐济成作序，一整套的明星阵容。当一本画册也挺好。
- 11、主观在，不评分了。
- 12、有一种信仰，较科比布莱恩特
- 13、几乎没有内容可言，只是科比粉丝用来流口水的。但是我要说，这是乔丹后最强的人类篮球运动员，没有之一。
- 14、在中关村图书大厦看到的时候就冲动了想要买，但是感觉价格有点贵了，回来之后在当当上一看，价格还可以，所以很高兴的买了，我超级喜欢科比，这本书的质量很赞！就是快递公司太差了，发信息让去拿书，简直抠门到家了！
- 15、喜欢科比，一个伟大的球员，一个叱咤篮坛的，让人热血沸腾的篮球高人 勤奋加天赋早就了杰出的科比
- 16、买了没多久就掉页了.....
- 17、书到的时候，在办公室里花了一个多小时翻完了，然后又传给同事看。回到家，全家人都看了。第二天，科比就率领湖人两连冠。唯一的遗憾，书太薄了。
- 18、“先有其人，后有其事”，科比绝顶聪明，加上绝顶努力，才能够取得在NBA的地位。读后很有感触，科比打篮球从武术中借取智慧，可见道是相通的。读后对如何努力成就事业有了更清晰的认识，很受激励。
- 19、不算自传的自传。就书本身而言不值得推荐，但就唠嗑所传授一些理念来说，倒可以让人思考一番。打篮球看似体力活，实为技术活，没有头脑，没有天赋，没有后天200%的努力，很难实现突破。虽然书中唠嗑只是寥寥几句话，不过这些倒是可以实际运用于生活当中。在我重看灌篮高手之时，才发现有些热血，其实一直都在体内奔腾。
- 20、帮朋友买的，她很喜欢科比。没想到当当速度这么快，六月初全球首发的书，当当就收录了。很好。碰偶很喜欢。
- 21、是科比自己的书，挺好的如果能买到24道就最好咯
- 22、七年科密 所以买了。
- 23、书买来的当天，我除了检查一下质量问题就把这本书放进了书柜。我实在不忍心看着我最爱球星的自传在自己手中变旧哪怕一点点。是科比球迷的朋友们快来买吧，不为别的，就因科比是咱们偶像啊！！！！

## 《科比24》

24、当年一出我就买了啊~都过去这么多年了

25、科比无疑是篮球场上最为出色的一个，这本书上有精美的图片和科比本人的一些自传性的介绍，对了解这个天才，学习它的做法用在个人成长上有很大的借鉴作用。

26、《科比24》这本书，是买来送给儿子的，因为他是个科迷。书到之后，猛一看，全是插图，文字很少，不由得担心起来。可当我读了部分之后，就如痴如迷。书中的字数虽然不多，可我认为这是科比思想的核心、灵魂，令人受益匪浅。但愿喜欢科比的球迷也能从中受益。

27、记得很清楚，当时逛书店，有女生在边上，为了体现科比铁粉以及家境优越，二话没说咬牙买了下来。回家发现本来是看字的，整个书却大部分都是图片，文字也没啥逻辑可言，我猜这是某人（另一个作者）整理了科比的采访语录啥的，稍加润色就发了出来。现在退役了，唠嗑可以好好整理思路写书了，这个真心不买账

28、彩板、油印纸、印刷质量和纸张质量都很不错。介绍了“篮球巨人”科比的传奇一生！

29、收录了科比的很多经典图片

更重要的是给我们了一个更深层次认识科比的机会

在训练中不屑努力

在比赛中永不服输

更重要的是他对中国气功的了解和研究

甚至他的研究比我们中国人更加深刻

无以伦比的球技

无以伦比的进取心

无以伦比的好强新

加之无以伦比的天赋

科比不成功都难啊。。

30、适合科比迷，书的内容中，图片很多，文字不多，适合球迷看！

31、全是图，内容太少~

32、科比自己的一些感悟

33、除了收藏，没发现第二个用处

34、哎丛着科比看的,但不得不说，这太一般了。

35、还是胖子的书.....写给科比的情书，但写得很烂说实话。前半本书在说科比的篮球哲学，后半本书在说篮球的基本功。都是浅尝辄止，不算好的一本人物传记。

36、科比体育的哲学！很多中国的哲学思想啊！

37、科比固然是个努力的人，编书的人可否不要敷衍了事。整本书除了大量赛场上的图片，文字寥寥。花了一个小时就读完的书，我也只能这样。

38、科比24（全球首发，科比。布莱恩..”

39、图书质量很好，内容更不用说，让人爱不释手。讲述科比的真实生活，超好。

40、其实我并不是很喜欢科比，因为他的团队精神欠缺，可是作为球员，科比无疑是成功的，一个34岁的老将，仍然能每场出场40分钟，30分左右的成绩单，实在是难得，这本书是科比自传，记录了他的职业生涯，但是图片过多，自述的经历太少，这也是这本书唯一的缺点！！

41、少字多图

42、不得不说，这种书翻起来真的好快。

43、不太有意思 照片还行

44、收录了科比对篮球队人生的独家理解，与其说是一本书倒不如说是一份图片集，用各种角度各种表情各种神态的科比来阐释出当今篮坛最耀眼的巨星之一——科比的成功之道，非常值得收藏

45、本来是卖给女儿看的，她说表哥也会很喜欢吧。不过，买回来，我先看了一下，读起来很轻松，是一本标准的读图时代的书籍，大幅的图片，橙色的主色调，很温馨的感觉，科比的心得穿插其中，短小的几句话，给人以启发，读起来也轻松。

46、继08年的《瞧，科比这个人》，今年的这本《科比24》里面收录了科比很多图片，从场上场外多方面的了解老大。好书，你值得拥有！！

## 《科比24》

- 47、作为科密 这本科比的自传真的非常值得珍藏 书中科比实际上将他的成功秘诀毫无保留的呈现给我们 就看我们能不能体会啊
- 48、出版质量太差
- 49、高中买的第一本自传，居然是个篮球运动员。看他球赛的日子不长，高中三年也恰巧是他在湖人两连冠王超的时间。很喜欢看他打球的技术和拼搏，让我喜欢上篮球的男人。
- 50、骗粉丝钱的，但我就是开心
- 51、书皮背面可以当海报，打算把它贴在宿舍墙上瞻仰~内容很有趣，科比把自己很多心理感受写出来了，还教给我们练球的技巧，以及追求梦想的心理
- 52、这本由科比亲手执笔的自传虽然内容不详实，但是比较全面的概括了科比对篮球的深刻诠释，可以说揭露了实质性的内容。精美的图片更增加了图书的可读性，对热爱篮球和科比的人提供了全新的视角，让人重新认识篮球和科比，让人初步窥探到篮球运动背后的核心内容，尤其是一些重要的观念。推荐所有热爱篮球和科比的人认真阅读这本书，更要认真思考，相信对自己会很有帮助。最后想说：“科比，愿你飞得更快、更高、更远！”
- 53、主要是一本图集 然后就是介绍科比想法个个人经历 还有就是夺冠失败后的经历 还有他对篮球的理解 这是一本很值得科密去看的一本书
- 54、《科比24》科比·布莱恩特  
很不错的书，详细地讲了科比的生平，从3连冠到未进季后赛，从意大利到费城，从闹离队到迎来加索尔，从总决赛失利到总冠军，讲的很详细，就是序有点多（4个）有点无语。。。
- 55、图太多，干货很少，但是科比讲的东方哲学的领悟对我影响很大！
- 56、这本书让我更了解科比..我也从他身上学到勒很多..  
唯一不足的是.书送到来时有点折痕..心痛！
- 57、书的质量很好。书中多数都是图片，文字很少，如果你只是想收藏的话可以购买，但如果是想通过传记更好地了解老大，那建议你不妨看看张佳玮的《瞧科比这个人》和《再瞧科比这个人》（只是一本传记的上下册）
- 58、因为现在的中学生很喜欢篮球，而科比是当今NBA出名的球星，所以买回家小孩就迫不及待的看。
- 59、不错的书，以前以为自己已经很了解科比了，这本书给我不一样的科比。其中有许多科比的插图，专注或可爱。不过还是有一些很小的码字错误，但是不影响总体理解。总之是一本很好的书。
- 60、不太像传记 字太少
- 61、8年，6年，回忆里的事太多太多.....你一直也将永远，都是我三年课桌上那副淡然帅气的样子。
- 62、里边很多科比的照片和打球技巧，球迷必备
- 63、有本书上说，男人的基因就是猎人时代积攒下来的，过于快速的社会演进，外表和躯体日渐柔弱的男人们，却根本来不及改变基因的属性。于是，血腥和血性之强者，总在男性世界中获得追捧。战争年代的斗士，和平年代的球员。

科比算是完全的同龄人，95年完成高考的我进入大学，开始自由地看《体坛快报》、NBA转播；96年科比则从高中毕业直接进入NBA。于是算是“看着他长大”，呵呵！

运动员有两段人生，作为运动员的人生，退役后的人生。于是，作为运动员的人生大约35-40年，科比是个老年人了。

普通的男人有两段人生，作为男孩的人生，作为男人的人生。于是作为男人的人生大约30岁才开始，我尚在幼年。

我想，这便是旁观体育，对于一个男人的意义。

64、百度下这本书才发现是科比本人自己写的唯一一本书~值得购买~

65、因为喜欢科比才买的。。里面学到很多东西。。很多内容都是我们中国的传统哲学。。

66、去年在网上看到电子版的时候，科比刚刚收获自己第四个Ring

而今年拿到书，科比刚刚卫冕成功

幸福

- 67、纯因湖人，纯因科比
- 68、圣人抱一而守天下。道为一。篮球就是科比生命中的体验。篮球在科比那里不是职业，而是一种全部的感悟，对生活、对生命亦复如是。
- 69、书的质量很好，画面也很好看，相信每个看到的人都会喜欢。如果是科比的球迷。一定要收藏
- 70、彩页的书非常经典，涵盖了科比的方方面面，喜欢科比的人一定会喜欢的。
- 71、生动形象记录了科比的职业生涯的坚强，值得阅读
- 72、爱科比写的地方，但其他地方不喜欢
- 73、骗钱作品
- 74、2014.8.28
- 75、在湖人卫冕总冠军之时收到这本书，很开心。这枚总冠军戒指真的意味着很多，一个赛季的坚持，球队和湖迷有了回报，科比的湖人王朝可以说诞生了.....  
唯一的缺陷就是发行时间早了点，推迟到总冠军之战结束后再发行的话，里面的内容可以更新。附带DVD的话就更爽了。  
这个夏天美好的回忆！
- 76、这样说吧，其实我们都不指望一个打了十几年篮球的高中生文采飞扬，写起自传上来妙笔生花，但是最重要的是里面的内容很多都是科比自己写的，他的真实的想法，我觉得作为密，最好还是多看看喜欢的人的真实想法。  
而在书中的最后，科比也说了，这是他的经验，未必适合读者，他只是把他的想法写出来，所以，要从这本书学到什么，找到什么经验，就要看读者了。

书本的装帧不错，外封一展开就是科比的特写，内容的装帧中上。

- 77、我是铁杆科密，但这书不好。
- 78、看在我科的份儿上，给个四星.....
- 79、老公很喜欢科比，买到这本书很偶然。刚刚收到粗略的看了一下，有很多科比的图片，文字比较少。  
每次听老公说科比训练的时候，让我很震惊。希望这本书可以更多的了解一下科比和科比的精神。  
哈哈哈哈哈~总之，希望老公喜欢！（虽然书没有折，可是要是包装好一点就更好了）
- 80、货不够多
- 81、科比所有难找资源都有哦
- 82、我小时候怎么会蠢到买这种书。。
- 83、大爱科比
- 84、不错
- 85、我每天打球都好像第二天没球打一样。
- 86、科比内心的真实想法，成功的取胜知道。你值得拥有。
- 87、文章记述了科比篮球生涯的美好记忆。
- 88、我科
- 89、我喜欢他不需要理由。
- 90、主要是看图片来着。
- 91、科比，一直是我喜欢的篮球明星。不仅仅是因为他的篮球打得好，更重要的是，他那种坚毅顽强的精神，不怕吃苦，坚持到底的魄力。
- 92、受儿子影响，知道了科比，收到书后，有喜爱科比的同事介绍，说科比是最勤奋的NBA球员。一直以为体育明星是四肢健全头脑简单的，到现在为止发现自己是个头脑简单、四肢也不发达的人！全部误解了体育人.....
- 93、带你领略科比之道
- 94、科比，我的青春！
- 95、这是买的第三本了，一本自己留着，另外两本送人当生日礼物了，过去生日礼物都送礼品，现在给科蜜送科比自传，更给力！
- 96、写的一般，真的很一般，基本上是图片。太水了

## 《科比24》

97、曼巴之道

98、我的同桌，一科比迷.买了送人的。

听说不错

99、这是一本科比的自传哦 哇哦~~ 很让人兴奋的 科比迷们 快点买吧！！

100、在这个科比卫冕成功的季节拿到这本书~心情甚好~~

书本身也很好哦~虽然快递有点慢啦。。。

101、这赛季要退役了，好怀念蜗壳.....



## 章节试读

### 1、《科比24》的笔记-第7页

Seize the day and place no trust in tomorrow.

### 2、《科比24》的笔记-第113页

你在事情发生前预见他的发生，事情就会如你所预见的那样

### 3、《科比24》的笔记-第151页

我每天都做一些练习。世上没有免费的午餐

### 4、《科比24》的笔记-第114页

我需要心里有些东西，有些自己梦想得到的东西

### 5、《科比24》的笔记-这样才能给我们的内心带来平静

科比在接受一次媒体专访时，提到了自己接触冥想的根源。科比：“菲尔·杰克逊当年向我介绍了冥想这一调节内心状态的法门，当年我才18岁，菲尔·杰克逊试图将我领进冥想的境界，他能够连续冥想7个小时，而我却坚持不了20分钟。”科比在他最新的纪录片里谈到：冥想的目的是以一种积极的、精神上的方式实现内心的平静和世界的平静。世界并不是一个平静的地方，而且在每个人的灵魂深处都会有某种紧张和压力，所以，营造一种积极而平静的心境是很关键的，这样才能给我们的内心带来平静。冥想是能够带来改变、培养内在潜力的最佳方式之一。

### 6、《科比24》的笔记-第253页

总的来说，这本书挺平淡的，内容不丰富

### 7、《科比24》的笔记-第18页

you have to be open to change

### 8、《科比24》的笔记-第234页

### 9、《科比24》的笔记-第18页

You have to be open to change.

### 10、《科比24》的笔记-第148页

直到赛季结束，他也不会放松自己。在赛季结束以后，其他的孩子都把时间浪费在了看电视或大电子游戏上，只有科比几乎每天都坚持慢跑，一跑就是数英里，直到自己快不行的时候才停下来。然后他会去跳绳，做举重训练。他每天都会花几个小时练习灌篮

### 11、《科比24》的笔记-你的控制能力要能达到让自己平静下来

冥想的技巧就是一个改变自己、改变自己思考方式的过程，一个认清消极想法，并把消极想法变成积极想法及平和想法的过程。

对于冥想最好的态度就是耐心，因为我们的思想没有办法一直保持高度集中，如果心里期待好的结果往往导致令人不适的压力，而过程的快乐也会随之而去，通过经常练习冥想，一个人可以实现完美的自我认识。

冥想是一个自我修复的过程，任何形式的压力都是消极思考和心理不健全的标志。如果我们忽视这种心理状态，慢性的压力可能导致我们身体状态不佳。

我的赛前准备，更多的是思想上的准备。身体准备自不必说，如果说你的身体像一台本应调试精准的机器，那么充分的准备就能够让你集中精神冥想，并使自己平静下来。

通常赛前我们会会有一个鼓舞士气的演说，我身在哪里，心里却会让自己平静下来。

在一个安静的地方，每个人都能冥想。但在周围一片嘈杂的比赛环境中，你的控制能力要能达到让自己平静下来。

即使是在最嘈杂的比赛中，我的内心仍然处在自己创造的那个安静的地方。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)