

# 成功與第一的差距

## — 《團隊，從傳球開始》讀後感

### 壹、前言

初見這本書，直覺是某位美國一位籃球教練長者的人生回憶錄、個人傳記罷了！並非我們所熟稔的美國職業籃球(NBA)傳奇人物，故對其名字亦顯陌生。

籃球對於美國人而言，如同棒球對於臺灣人來說，都代表著全民熱愛並引以為傲的運動，NBA 球場上造就許多傳奇永恆的明星，如：「天鉤」賈霸(Kareem Abdul-Jabbar)、「魔術」強森(Earvin Johnson, Jr.)、「大鳥柏德」(Larry Joe Bird)、「空中飛人」喬丹(Michael Jeffrey Jordan)、「俠客」歐尼爾(Shaquille Rashaun O'Neal)、「小飛俠」科比·布萊恩(Kobe Bean Bryant)……，難以一一細數，更遑論近年來造成一股「林來瘋」(Linsanity)狂熱的臺灣之光—林書豪(Jeremy Lin)，依舊在球場散發光熱。

美國籃球賽從 NBA 到奧運場上的國家代表隊，也是所謂號稱「夢幻籃球隊」的組合，如同一支具備精實訓練的軍隊，戰績輝煌，更吸引著全球數億人觀賽的目光，但每位球員背後紮實基礎的奠定，培育這些優秀球員的搖籃，就是來自於如此書作者—伍登(John Wooden)，一位擔任美國高中和大學籃球教練超過四十年，帶領加州大學洛杉磯分校(UCLA)創下十二年間奪得十屆 NCAA(美國大學體育協會)球賽冠軍，有「世紀教練」，六度被選為「年度國家教練」所教育訓練出的學生們。

此書的內容很精簡，沒有長篇大論的八股文字與教條，會吸引讀者不斷閱讀，而且不覺得深奧隱晦，難以瞭解作者寓意，更能體會到與其說伍登教練是一位優秀、世紀難得一見的球隊領導者、實踐家，但我願意更貼切的說：他是一位傑出的哲學家、人生導師，灌輸自我成功的理念給球員及生活周遭的人，用言教與身教來啟發、帶領他們走向更圓滿與成功的人生。

球場與生活，不啻為一場場不間斷大大小小的賽事，直到終場哨音響起，或是宣告要高掛起球衣，永遠退出球場的那一刻，才算是真的結束了人生這場激烈比賽。如何能夠安頓身心，讓自我的身體與心靈都處於最穩定也是最佳狀態，才能真正奪得勝利，並且能在轉身下場後，用最佳的姿態，留下完美的身影給球迷與身邊的人，我想每個人在這本書中，都可以從作者的字裡行間有所體會。「第一」與「成功」是相等嗎？追求「第一」與追求「成功」哪個重要？「贏球」與「傳球」你會如何抉擇？許多的問題，讓我們與伍登教練一起尋求答案吧！

## 貳、專書重點歸納

### 一、本書主軸—成功金字塔



成功是一種心靈的平靜，當你你知道你已盡其所能地去變成最好的自己時，你不只獲得了滿足，也從而獲得了平靜。

上圖「成功金字塔」(Pyramid of Success)與圖表下的那段話「成功是一種心靈的平靜，當你知道自己已盡其所能地變成最好的自己時，你不只獲得了滿足，也從而獲得了平靜。」，即是貫穿本書的主軸與中心價值所在。

處於現今以功利主義至上，不斷地為滿足物質慾望、追求顯赫名聲的世界洪流中，你為成功下的定義是什麼？大多數人的認知，均不外乎是名聲、財富和權力。念書時，在學校裡看成績；比賽時，在運動場看名次；交易時，在商界看利潤；作國家決策時，在政治圈看權力……。作者約翰·伍登(John Wooden)卻直接道出，這些東西根本稱不上是哲學或成功標準，充其量只是被製造出來的副產品、副作用罷了。

在伍登教練的領導哲學中，成功和贏球是完全不同的概念，天差地遠。拿出你最好的表現，結果輸球，不算失敗；沒有付出全力卻獲得勝利，也不是贏家，伍登教練終其一生的體悟——「成功是一種心靈的平靜」。

他是一位雖然能不斷贏球的總教練，特殊的地方，卻也是一位從不提贏球的領導者。因為伍登教練指出，球隊能獲得佳績，不僅是因為球員在每場比賽全力以赴，也是因為他們體現、堅守著「成功金字塔」裡的特質，發揮最好的自己。

「成功金字塔」是伍登教練花了近15年摸索，將他的領導核心與對成功的定義濃縮成一個金字塔，他之所以選擇金字塔做表現形式，不只是象徵一種禁得起時間考驗的穩定結構，也是因為「成功」是以重要基本觀念為基礎，依序堆疊而成的。

### (一) 成功的五個重要基石：勤奮、熱情、友情、忠誠與合作

勤奮和熱情是成功金字塔永久不變的基石，兩者相輔相成，缺一不可。工作少了熱情，絕不可能自動自發地勤奮工作，而它們也是驅動其他特質的力量。伍登曾解釋兩者的重要性：「如果你不喜歡正在做的事，怎麼可能做到最好？就算你天賦出眾，但如果你沒有做到自己能力範圍的最好水平，你就不是真正的成功。」

在勤奮和熱情間，伍登放了三個有關「同心協力」的特質：「友情」、「忠

誠」、「合作」。友情需要時間與信任才能成長，雖然不一定會形成，但要讓成員知道，他們是「跟」你工作，而不是「為」你工作，這樣才有辦法談忠誠。

忠誠是一條雙向道，它並不是買賣交易，而是靠領導者爭取而來。「己所不欲，勿施於人」，領導者以身作則，才有可能獲得部屬的信任。

一位領導者不在乎「誰」是對的，而是在乎「什麼」才能讓大家一起獲得榮耀，「合作」才能存在於團隊，而這種態度能增進創造力，更能帶來進步。

## （二）第二層：自我控制、警覺性、衝勁、專注力

「團隊的控制裡始於領導者對自己的控制力」，伍登教練非常重視一致性，尤其是對情緒的控制，如果情緒控制不良，會降低思考、判斷與行為的品質，這也是許多運動員表現失常的主要因素。

在籃球場上，落後的球隊可以透過調度扭轉局面，但這必須擁有足夠的「警覺性」才行，如果沒有敏銳的覺察力與心智，同樣的錯誤會一再出現。

當領導者透過警覺性觀察出可行性決策，就要有勇氣、「衝勁」採取行動。若是沒有執行出來，決策就不具意義。

最後，刻畫出未來的願景後，就必須用「專注力」堅定而長期地投入，無論球場或職場變得多險惡，都要有待在場上的絕對決心。

## （三）成功的核心三特質：狀態、技能、團隊精神

身體健康是一切的根本，如果沒有足夠的活力與體力進行全面思考，可能會做出不正確的決定。「狀態」即是指領導人的生理、心理及倫理，都要維持良好的狀態，避免放縱的最佳方式，就是「自我控制」。

「技能」可以幫你達到顛峰，而穩定的狀態能讓你保持顛峰。一個好的領導者必須是終身的學習者，他會持續尋找能更有效幫助團隊展現實力的知識與資訊，也會盡可能地了解組織潛能。

成功金字塔基層強調友情、忠誠與合作，「團隊精神」即是結合三者，領導者必須透過與團隊無私分享想法、資訊與經驗，讓團隊成員明白：團隊的成功就是他們個人的成功，應該要把「我們」放在「我」之前。

## （四）攀向成功的金字塔頂端：鎮定、自信、極致的競爭力

領導者在執行任何決策都有可能會有突發狀況或面臨失敗，絕對不能受其左右或驚慌失措，否則會使得團隊無所適從。伍登教練指出，做好準備，自然就能「鎮定」，只要做好前述的12種價值、特質，就不必理會外在的紛擾，只要自在呈現原本的模樣，就能發揮實力。

而做好這些準備，你也能擁有「自信」迎接任何挑戰，朝金字塔頂端的「極致競爭力」邁進。

伍登教練在領導與訓練的過程中，一直有明確的目標：打造一支能在關鍵時刻展現最佳狀態的球隊。不過，無論團隊或領導者的能力高低、付出的努力多寡，還是無法控制未來。

因此，伍登又新增了兩個特質：「信念」與「耐心」。從一開始，就必須擁有信念：凡事都會依循應有的軌道進行，所有才智與努力都會有所回報，只是有可能與你期待的方式有所不同。

而在努力的過程中，我們有可能會遇到一陣又一陣的阻撓與延宕，「耐心」就是能讓我們保持平靜與自持的特質，不耐煩對於生產力與進步會造成反作用。伍登以穀物栽種為喻：大多數的好事都需時間醞釀，過程中必須以耐心與信念面對，若是準備完善，時機到了，豐收自會前來。

## 二、佳句摘錄

書中有許多如暮鼓晨鐘、發人深省的話語，僅節錄幾句與大家分享，一位成功的領導者，並非僅以威逼、利誘、教條、規範來約束帶領團隊，因為帶人若能帶心，即如風行而草偃，只有潛移默化的影響，從內而外的改變，才是發自於球員內心而非表面服從的表現，並能置團隊的榮耀遠高於追求個人成就之上。

### （一）領導心法：

- 1、每個人都能為其他人的成功做出貢獻。這就叫做團隊合作，這也是我極致競爭力哲學的根本價值。
- 2、溫和自有強大的力量，或許在所有力量之中，它是最強大的。沒有它，你的領導力便與一個獄卒無異。呆站著監視一幫囚犯，只要你一轉身，

大家就全跑光了。

- 3、當一個領導者更在乎什麼是對的，而非誰是對的，在乎最好的方式，而不是我的方式，合作便能存乎於團隊。

## (二) 定義成功：

- 1、每個人都有某種獨特的潛能。我們的首要任務，就是盡最大的努力去發揮自己的潛能，為團隊服務。對我來說，這就是成功。
- 2、成功應該由我們自己來判斷，成功是一種心靈的平靜，只要你絕對付出，盡你所能的去做到最好，就能獲得成功。
- 3、能力或許可以幫助你到達顛峰，但是人格讓你保持顛峰。

## (三) 人生哲學：

- 1、永遠不要企圖變得比誰更好，但是永遠不要停止成為最好的你。你能掌握的是後者，不是前者。
- 2、我不是我理當成為的人，也不是我想成為的人，更不是我即將成為的人，但是我很慶幸我不再是過去的那個我。
- 3、活著，彷彿明日不在；學習，好似此生無盡。

## 參、專書評價

裁判跳球哨音一響，兩方球員奮力一躍，激烈的球賽就此展開。

喜歡觀賞籃球比賽的我，總是被節奏明快，不論是進攻或防守、傳球或罰球、抄球或灌籃、三分線投籃或籃下擦板得分……都不自主地屏息以待，因為場上汗水淋漓的球員們，不論身處在每個位置，後衛、前鋒……都恰如其分，扮演好自己的角色，將平日數以萬次的練習，化成電光火石般流暢的運球、閃躲、妙傳、投射，穩紮穩打取得每一次得分機會，團隊默契下更是教練依照球員當日狀況與個人優勢，調整戰略，精采程度令人目不轉睛，彷彿觀賞著彩排過無數次的經典大戲，只能說籃球魅力，在於具有超凡入勝、神乎奇技的磁力吸引著全場球迷目光。

但往往能為最有價值的球員，最令人發出讚嘆的時刻，是展現出團隊默契的妙傳，因為要擺脫敵隊的緊迫盯人，且能減少體力消耗與獲得分數機會，是必須將球傳給當下在最適當位置的戰友，並非以成為得分王的心態，來單打獨

鬥展現個人威風。

作者以功勳彪炳的一生，而籃球亦是再貼近不過美國人的生活經驗，加上個人自創的領導心法，將其傳奇的人生，用質樸的小故事和文字，來傳遞他的中心思想，不可避免，有人會有些質疑、發出提問：是否與主流的領導學有所扞格，追求終場比數的重要性竟遠不敵心靈平靜？但，一位能締造出百年甚至再好幾個百年，也無法有後繼者能超越的紀錄保持者，以他的傳奇一生來證明、實踐體現成功價值所在，開放的思考，讓讀者更有自我對話的空間與體悟。

#### 肆、心得感想

春寒料峭，乍暖還寒時，欣賞著以各種嬌豔姿態，盡情綻放枝頭，美不勝收的櫻花，是國人這幾年風尚的賞櫻雅緻，在熙來攘往的遊客目光下，花朵以鮮艷紅、粉、白，如絢爛煙火短暫綻放，在最耀眼時謝幕，化為護花春泥。大自然間總有其多樣之生存法則，有鬱鬱蒼蒼的參天古木、與海相伴守護居民的防風樹林、翠綠有節的虛空竹子、凜冽寒風中的雪白梅花、懸崖峭壁上的高山杜鵑、古代文人筆下高雅恬靜的蘭花、烈豔驕陽下出淤泥而不染蓮花……在這大千世界中以顯現各有其特質，有其存在的價值，如同璞玉是需經賞識者雕琢、原礦石則需經高溫烈火淬鍊，才能擁有耀眼奪目的光芒，展現其隱藏之價值，若只是一味地以單一價值觀來評斷，免不了落入偏頗窠臼，侷限了無限的未來發展可能性。

翻看報紙、聽著新聞，總常令人不勝唏噓：根據健保署統計台灣每年要吃掉 3.38 億顆安眠藥，每年大約有 109 萬人曾因為失眠問題而服用鎮靜安眠藥。台灣下一代未來堪憂，未成年吸毒問題日益嚴重，根據警政署統計，10 年前三級毒品的通報案件只有 432 件，至今累計竟已攀升 5 倍，尤其以未成年吸毒者人數增加最多，竟增加了 15 倍！另外，自殺是一個全球性公共衛生問題，每年全世界大約有 100 萬人死於自殺，1,000~2,000 萬人嘗試自殺，5,000 萬~1 億 2,000 萬深受自殺或有一個近親或同事企圖自殺的影響。亞洲占全世界自殺率的 60%，那麼亞洲每年至少 6,000 萬人受到自殺或企圖自殺的影響 (Beautrais, 2006)，凸顯出現代人所承受的高壓力與身心失調的迫切問題，

不再是傳統教育下單純追求第一、政府健保負擔給付所需之藥品，所能解決的迫切問題。

當今少子化是臺灣所面臨的一個重大國安問題，但有身心不健康的國民，更遑論是一個國家競爭力孱弱不振的重大因素，教育是種子、社會風氣是養分，每個善的傳遞則是和煦陽光。雖然每個人的力量並不大，但是只要有信念，選擇對的方向，透過不斷自省與修正，堅持下去，必能如涓涓細流，滴水穿石並匯聚成大海，改變自己的人生，也影響周遭親近的人，產生如蝴蝶效應般的巨大變革。

## 伍、結語

身處於現今的時代，彷彿地球自轉與公轉都被宇宙之神調皮地轉快速度。大家都能感受到生活步調，隨著因應世界的進步與多變，變得緊湊而快速，功利導向的主流價值下，能否真的做到自我內省，找的人生的核心價值與生活目標，「第一」是絕對值、榜單上的第一位、是外顯、短暫的，隨時會有後起之秀超越，只追求勝利是危險的，會短視近利、不擇手段；「成功」是相對值、在別人內心的高評價與定位、是內斂、長遠的，會因為自我不斷的提升，而更加卓越，不斷超越自我，也會利己而利他，為團體的整體利益為最大考量，使社會更加平和、融洽，減少對立與衝突，一切的開端與改變，都是從每個小小的自我覺醒與行動開始。

「愛」是一個最美的文字，「用心去感受」即是「愛」，並非只考慮自己，無視對他人的影響、他人的感受。在忙碌生活中，別忘了要放慢些腳步來愛自己、愛家人、愛朋友、愛信仰、愛工作、愛團隊、愛社會、愛國家……不再是失落、茫然的一代，終其一生追求別人所定義的第一，而只有能找到真正的個人價值，在肯定自我、追求卓越的過程中，每一位你我相信都將成為臺灣最美的風景之一，愛著我們身處的福爾摩沙，能將美好的一切留給未來的一代，成功世代相傳，並學會在最佳的時機把球傳出去……

## 參考文獻

### 網站

1. 維基百科 [https:// zh.wikipedia.org/zh-tw/](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/)
2. 臺北市政府自殺防治中心 <http://tspc.health.gov.tw/>
3. 衛生福利部中央健康保險署 <https://www.nhi.gov.tw/>
4. 中華民國內政部警政署全球資訊網 [https:// www.npa.gov.tw/](https://www.npa.gov.tw/)