

# 灌籃高手熱血勝利學

詹孟傑 屏東縣立僑勇國民小學教師

## 前言

《灌籃高手》不只是一本讓人熱血沸騰，渾身充滿鬥志的籃球運動漫畫罷了！其中蘊含博大精深的學問，不但可以運用於體育活動管理、團隊合作練習、參與運動競賽，裡頭還闡釋了許多人生哲理，值得體育人好好玩味一番。然而，漫畫本身說理成分並不明顯，因此藉由《灌籃高手熱血勝利學》，更能讓我們能掌握箇中竅門，瞭解其中珍貴道理。本書作者辻秀一畢業於日本北海道醫學院，專精體育醫學與體育心理學，閒暇時對體育漫畫多所涉獵，因此能深入淺出的以體育相關理論知識來探討這本漫畫背後意涵，讓讀者閱讀之餘增進許多知識。再者，本書搭配知名漫畫家井上雄彥所繪製的精美插圖，相當引人入勝。

本書中心思想即在探討「勝利」。「贏」究竟代表什麼意涵？簡單來說，「贏」就是「表現出自我、在關鍵時刻發揮出最強實力、得到自己應得的結果」。但是，單純地與別

人比快慢、比高低、比分數，像這樣「比較式的勝利」並非真正勝利。真正的勝利必須瞭解「輸」和「贏」並非正負相對概念，兩者是互為表裡的，都能讓人成長與奮發向上，進而轉化成正面思維方式與生活態度。《灌籃高手》以日本神奈川湘北高中籃球隊的故事，帶領讀者探討這個啟示。

## 本書摘要

本書共有26章，第1章至第11章具體地教導讀者如何設立目標，內容章節包括正確地發揮毅力、自己設定目標、理解與覺悟是達成目標的關鍵、轉變心智與技能、做「該做的事」、活在「當下」、反射作用、發掘優點、反省不等於確認、向目標投下「標的石」、對目標注入熱情。在第12章與第13章中，作者則是告訴我們培養團隊默契之條件、達到真正團隊合作之方式，使我們知道如何為團隊奉獻心力，打造出堅若磐石、默契十足的隊伍。第14章至第18章內容章節分別為控制「憤怒」的

情緒、放棄是最大的敵人、不安從何而來、試著說「沒問題」、感動的意義，作者教導我們修煉脾氣與鍛鍊心智之方式，進而建立自信態度並樂於接受挑戰。

第19章與第20章，內容章節為休息也有正面意義、了解健康的意義，作者讓我們明瞭適當休息是必須的，讓自己身體達到放鬆以蓄積能量，在比賽時發揮最大效益；另外平時就應培養健康生活習慣，保持身心最佳平衡。第21章是相當特別的一章，作者介紹三個C與第四個C，希冀關鍵比賽得以發揮實力，就必須要靠集中(Concentration)、冷靜(Control)、自信(Confidence)這三個C，團隊亦需透過溝通(Communication)第四個C來達到平衡才可能竟其功。到了最後第22章至26章，作者重心放在闡釋比賽目的與價值觀，內容章節為感應「局勢」、教練的資質、接受結果比拼出結果更重要、為了誰，以及「感恩」才能讓人得勝、成為一流，讓球員思索比賽對於自我的價值與意義，能夠瞭解局勢以及培養堅毅開闊的心胸。作者藉由26個章節將《灌籃高手》珍貴的「求勝的想法」、「有學習價值的想法」，讓讀者真正瞭解「勝利」的真諦為何，讓我們能早日達成自己設立之目標。以下簡述書中的重點。

### 一、仔細設立目標，努力實踐它

決定一支球隊輸贏關鍵，在於是否有設立詳細、明確的目標。如果一支球隊走不出失敗

的陰霾，比賽開始就認為自己必敗無疑，那根本無法掌握比賽的勝負。然而，單純設定目標並非勝利的不二法門，還需想像「達成目標之後成就感」，努力去實踐它，才会有實現的一天。以湘北高中籃球隊來說，雖然只是名不見經傳的小球隊，但是全隊目標就是要「稱霸全國」，眾人擁有一致目標，在赤木隊長率領之下，全體球員夙夜匪懈努力練球，終於打入全國大賽，也跌破眾人眼鏡。

### 二、對目標懷抱強烈的熱情

「熱情是實現目標的動力。沒有了熱情，目標只是旅途上的終點。唯有熱情能將目標化為『願景』，願景能讓人在心裡將所在位置與終點連出一條路來。」熱情就是邁向勝利的助燃劑，任何隊伍沒有了熱情，就算設立再遠大目標，絕對無法達到終點。我們對設立目標投入多少熱情，願景也越大，離目標又更進一步。賦予熱情很重要條件即是，我們必須喜歡達成目標的手段，例如支持湘北籃球隊熱情的原因之一就是「贏了比賽會更快樂」，所以全體成員為了奪得勝利桂冠，大家更專注於比賽，無不使出百分之百的力量和對手拼搏。

### 三、拼盡全力，永遠不說放棄

一旦產生「放棄」的念頭，除了減弱自我意識，連帶也喪失「盡全力」的意志。所以《灌籃高手》裡的安西教練常勉勵球員的一句話：「現在放棄的話，比賽就結束了！」的確，比賽不到最終一刻，在裁判尚未鳴哨前都

不可輕言放棄，依然要拿出十足的拼勁，還是可能出現逆轉勝的情形。尤其比賽講求的是氣勢，一旦有「放棄」想法，氣勢差人一截，勝負高下立判。

#### 四、團隊互相合作，共同追求勝利

籃球是團隊運動不能單打獨鬥，必須倚賴眾人之力才能獲得最終勝利。球員在球場上必須發揮團隊合作精神，彼此互相信任，讓大家的信念與努力結合在一起，此為最佳團隊默契。形成團隊默契最重要條件即是「瞭解」，隊友彼此瞭解習性，也瞭解球隊共同目標與願景，共同遵守團隊規範。在球場上，大家把平時訓練有素的能力發揮的淋漓盡致，在比賽中展現自身優勢，自然能夠「攻城掠地」，殺的對方「片甲不留」。

#### 五、領悟勝利的深意，我們為何而戰？

捫心自問：「比賽目的為何？」是為了打敗敵人獲得勝利，亦或是在過程中不斷提升自我能力呢？勝利的意涵饒富深意，並不是單純的將對手打敗而已。真正的勝利，是去發現自我內在更強大之處，並透過自己經驗以發掘出正向積極思維模式以及行動綱領，有助於未來人生發展。面對球場或人生課題的成與敗實在不必太計較得失，必須在意可以從這些經驗學習到什麼，讓心智更加茁壯。

#### 個人省思

閱讀完本書，個人有以下省思：

#### 一、絕不放棄，勇往直前

想要在比賽獲勝，必須要有好的「自我意識」，絕不輕言放棄，朝設定目標勇往直前。我們可以觀諸體育界的佼佼者不僅身手非凡，都具備良好心理素質，這些運動員都擁有相當正向的「自我意識」，不輕易被比賽失敗的挫折所打倒。我們在面對人生的挫折時，也要咬緊牙關，抱持「不服輸」的態度向前衝，最後必能享受勝利甜美果實的！

以2011年NBA冠軍隊伍小牛隊為例，陣中有多名超過30歲的老將，包括基德、泰瑞、諾威斯基等人，雖然已經多次與冠軍擦身而過，但是他們始終燃燒求勝欲望，為了總冠軍而努力。這支成軍31年的隊伍，雖然面對好手如雲的熱火隊，仍在比賽中讓我們見識到「不服輸」的頑強精神，球員們將「永不放棄」精神發揮的淋漓盡致，好幾場比賽儘管第四節落後十多分，但是成員們卻顯的更加專注，防守的固若金湯，進攻更為積極，竟然扳回頹勢獲得比賽勝利，也一舉拿下總冠軍的金戒指，贏的一點也不僥倖！

#### 二、勝固欣然、敗亦可喜

宋代大文豪蘇東坡所說：「勝固欣然、敗亦可喜。」比賽重視的並非成果，因為輸贏乃是兵家常事，比賽重視的是其中過程，自己是否全力以赴、用盡全力和對手拼搏？只要整場比賽抱持奮鬥不懈精神，就算輸了這場比賽，亦能從中獲益！

以奧運金牌來說，要打敗所有英雄好漢，成為天下無敵手實在不是件易事！必須經過多少時間「磨刀霍霍」，不斷精進「武藝」才能臻於完美，還需天時、地利、人和，才可能邁向顛峰。其實，能夠擁有奧運比賽的「入場券」已經不簡單，勝利固然讓人高興，但拼盡全力即使失敗也值得大家稱許。像2008年北京奧運我國跆拳道好手蘇麗文在銅牌戰時，雖然賽前她的左膝已嚴重受傷，走起路來一跛一跛，但仍是咬著牙苦撐比賽，好幾次倒下來旋即爬起，讓守在電視機前的觀眾為之鼻酸，雖然最後不幸敗北，可是其奮戰不懈精神卻深深烙印在每位國人心中。

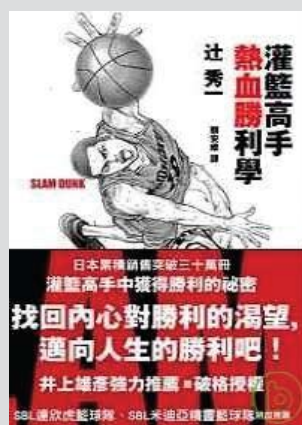
### 三、團隊合作，共創佳績

俗話說得好，「兄弟同心，齊力斷金」、「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」。人生活在社會中，必須和學會和他人相互合作，才可以產生更大能量。無論是任何組織或團體都必須仰賴眾人力量，畢竟「獨木難撐大廈」。

以棒球隊來說來說，不是單靠投手一人便可贏得勝利，野手、捕手、教練、防護員都扮演著相當重要角色。試想，如果捕手守備能力不佳，時常發生捕逸現象或阻殺率很低；野手接球時常失誤、總是出現暴傳；甚至教練調度不佳、防護員做運動訓練虛應一下故事，都可能是讓團隊失敗的因素之一。球隊的勝利必須所有成員齊心齊力，分工合作將自己工作做好，彼此緊密配合才可能創造佳績。

### 結語

《灌籃高手》不只是一本運動漫畫，也可以做為一本人生哲學書。從中我們看到了年輕學生為「全國大賽」奮鬥的故事，知道主角櫻木花道從一位籃球門外漢成為「叱吒風雲」的籃球員，背後所付出的汗水與辛酸；也看到湘北籃球隊從原本的「各行其是」變成為「團隊共識」的隊伍；還有朋友間堅定不拔的友情、正向思考的重要性……等，在在都發人深省。透過這本《灌籃高手熱血勝利學》，帶領我們思索許多心理與哲學問題，從中得到許多啟發，可以讓我們在人生路途中投出一顆顆漂亮的三分球，贏得精采的人生！



書名：灌籃高手熱血勝利學  
作者：辻秀一 譯者：賴安哲  
出版社：漫遊者文化  
出版日期：2008年8月