

# 科比自传读后感 读科比自传曼巴精神读后感(大全8篇)

通过环保宣传语的传播，可以让更多人了解环境问题的紧迫性。环保宣传要充分利用案例和事实数据来支持论述。以下是一些精选的环保宣传语范例，希望能够激发更多人参与到环保行动中。

## 科比自传读后感篇一

读完此书，伪科蜜再一次全面深入认识了科比，上一次是他退役刷爆朋友圈之时。这个让我身边男孩子们热血沸腾的男人，这个被封神的nba传奇人物，可真酷！科比的这本自传很有趣，每个部分的篇幅并不多，但都是他的真知灼见。正是他的坦诚，我们得以窥见他封神背后极度的自律和强大的责任心。他身为“老大哥”散发出来的强大气场让我这个对篮球略知皮毛的小菜鸟都为之震撼而备受鼓舞。

一个人的成功离不开一个团队的努力和时代的推波助澜。这个愿意站在巨人肩上摘苹果的男人，这个将知己知彼百战不殆奉为金科玉律的男人，这个宏观调控兼顾家庭事业的男人，这个场上黑曼巴场下秒变宠粉狂魔的男人，他用有限生命里极度的精彩照亮了无数球迷。

ps[]科比有个绰号叫“黑曼巴”，那是非洲草原上毒性最烈的一种蛇，而科比的精神，也被称为“曼巴精神”，“永不言弃”是科比自己给予这种精神的定义。总的来说，曼巴精神，就是从不退却，从不放弃，从不逃遁，忍辱负重，绝处逢生。请相信偶像的力量！

## 科比自传读后感篇二

没想到，是在科比离开时才看到这本书。科比的曼巴精神，

早已影响了世界上太多的人努力奋进。那句“你见过凌晨四点的洛杉矶吗”激励了无数人。我们多数人没有见过凌晨四点的洛杉矶，却得知了你凌晨四点离去的消息，甚至一起带走了你心爱的gianna☐

这本自传，带你了解科比精彩的篮球生涯，篮球技巧，以及贯彻始终的“曼巴精神”。

谁是科比?什么是曼巴精神?

科比，布莱恩特，一位伟大的篮球运动员，一个完美主义者，一位励志导师。

而曼巴精神，则是科比的人生哲学。不论是工作，还是生活，都可以用他的这套哲学去启发自己，引导自己，激励自己。而科比的成功，正是总结并运用了自己的这一套人生哲学。

是什么成就了科比?

1. 强烈的目标感(非常明确知道自己想要什么)
2. 刻苦练习(有苦行僧般的毅力)
3. 向优秀的人学习(通过阅读，视频，请教)
4. 独立思考能力
5. 情绪控制能力
6. 时间管理能力
7. 强大的自信心
8. 乐观的心态

几个优秀的能力：

专注力，学习力，思考力，自制力，领导力，毅力，抗压能力等。

heroes come and go, but legends are forever.

英雄来去，传奇永恒。

科比离去，曼巴精神永存。

愿安息。

## 科比自传读后感篇三

“他的决心无与伦比。”

凌晨四点的洛杉矶这个故事，早已经烂大街了，但是很少有人能仔细想，要见到每天凌晨四点的洛杉矶，需要付出多大的努力。

这个故事背后，同样是一个早已被大家所熟知的人。科比，代表的早已不光是一个名字，更是一种精神象征。平心而论，因为生的晚，没看过他打几场球，但是通过这本书，我觉得对他之所以伟大，我能够有一点了解了。这个男人被人称为黑曼巴，因为他的凶狠、坚定、果敢。好像没什么是他不敢去做的，他浑身上下充满了勇气，他的决心无与伦比。

他说：“事关篮球，我无所畏惧。”只要能掌握新技能，出几次窘，他没意见。在提高自己过程的一开始，每个人都是新手，都有大量的问题，这很正常，所以要理解自己，要努力去学习，为了提高自己，不要管那些外在的东西，紧盯着自己的目标，去做就是了。

他说：“日益精进，成就伟大。”他从一开始就渴望和那些伟大的球员站在一起，这不需要任何外界的刺激。同样的，如果你想要在任何一个行业变得出色，首先你要告诉自己你到底有多渴望达成这个目标。如果光知道自己有多渴望就能成为现在的科比，那成为科比也太容易了。科比之所以被称为科比，更重要的还是他的精神。即使自己已经难有对手依然坚持刻苦训练的精神，即使跟腱断裂依然咬牙坚持然后重新站起来的精神，即使对每个对手早已熟络于心依然仔细研究的精神……科比的伟大不光在于他精湛的球技，更在于他身上所展现的这种种令人赞叹不已的精神。当然这正是我所缺乏的。我所缺乏的还有，不擅长倾听自己身体的声音。科比在书中提到“倾听身体反馈无比重要，让他来觉得你的日常工作。可见，科比同样也同意“身体是革命的本钱”这话。

总而言之，科比在nba开创另一个属于他的时代，并不是信手拈来的事情，任何人想要实现自己的梦想，都要做好相应的准备，准备好你的渴望，准备好倾其所有为满足你的渴望而战。

## 科比自传读后感篇四

凌晨四点的洛杉矶这个故事，早已经烂大街了，但是很少有人能仔细想，要见到每天凌晨四点的洛杉矶，需要付出多大的努力。

这个故事背后，同样是一个早已被大家所熟知的人。科比，代表的早已不光是一个名字，更是一种精神象征。平心而论，因为生的晚，没看过他打几场球，但是通过这本书，我觉得对他之所以伟大，我能够有一点了解了。这个男人被人称为黑曼巴，因为他的凶狠、坚定、果敢。好像没什么是他不敢去做的，他浑身上下充满了勇气，他的决心无与伦比。

他说：“事关篮球，我无所畏惧。”只要能掌握新技能，出

几次窘，他没意见。在提高自己过程的一开始，每个人都是新手，都有大量的问题，这很正常，所以要理解自己，要努力去学习，为了提高自己，不要管那些外在的东西，紧盯着自己的目标，去做就是了。

他说：“日益精进，成就伟大。”他从一开始就渴望和那些伟大的球员站在一起，这不需要任何外界的刺激。同样的，如果你想要在任何一个行业变得出色，首先你要告诉自己你到底有多渴望达成这个目标。如果光知道自己有多渴望就能成为现在的科比，那成为科比也太容易了。科比之所以被称为科比，更重要的还是他的精神。即使自己已经难有对手依然坚持刻苦训练的精神，即使跟腱断裂依然咬牙坚持然后重新站起来的精神，即使对每个对手早已熟络于心依然仔细研究的精神……科比的伟大不光在于他精湛的球技，更在于他身上所展现的这种种令人赞叹不已的精神。当然这正是我所缺乏的。我所缺乏的还有，不擅长倾听自己身体的声音。科比在书中提到“倾听身体反馈无比重要，让他来觉得你的日常工作。可见，科比同样也同意“身体是革命的本钱”这话。

总而言之，科比在nba开创另一个属于他的时代，并不是信手拈来的事情，任何人想要实现自己的梦想，都要做好相应的准备，准备好你的渴望，准备好倾其所有为满足你的渴望而战。

thisiswhyweplay.

## 科比自传读后感篇五

在没有任何体育背景知识的情况下，我花了不少时间来看这本书，科比的比赛之道、译者的严谨认真以及选图的精准专业无不令我受益良多。也正因为这本书，最近连梦里都满是科比的影子。

我不看nba也不懂篮球，但也耳闻科比大名很多很多年了，他于我更像是一个遥远的精神符号，一个人能把一件事从一而终精益求精地完成，本身已经非常了不起。

nba从来不是什么绅士运动，强烈的身体对抗，快节奏的冷酷无情，不仅是技艺的切磋，耐力的比拼，也是心态的较量，是智慧与胆识的碰撞，需要每一位参与者斗智斗勇。

关于科比最出名的两句话——“反正总有人要赢，为什么不能是我？”和“我见过洛杉矶凌晨4点的样子。”相当精准地体现了“曼巴精神”的独特内核。他有宽广的格局与胸怀、聪明灵活的大脑、钢铁般的意志和极强的进取心，正视一切困难和挑战，积极思考，苦练不辍。他是一位伟大的球员，一个合格的理性乐观派，也是独一无二的永远的“黑曼巴”。越是深入了解，对科比的敬佩之心就越强烈。

科比的一生很短暂，在他走的那一天才开始真正认识他了解他继而爱上他，不知是幸还是不幸。想偷懒想放弃的时候就想想科比吧，一切皆如译者所说，“向偶像致敬的最好方式，是让自己配得上他。”

那么，愿“曼巴精神”永存！

therecanonlybeonekobe4life!

## 科比自传读后感篇六

给三星不是因为书不够好，而是意犹未尽。挺薄的一本书，换成纸质可能只有200多页，书中简要介绍了科比的经历和他认为值得提及的，自己职业生涯中很重要的人。他说自己完全感受不到外界压力，因为其他任何人的期望都高不过他对自己的期望。他的字典里从来都没有“够了”。总是渴望变得更好，直到退役挂靴那一天。不管是赢得总冠军，还是一个赛季输掉50场，之后他都一样在球馆里挥汗如雨，雷打不

动。很少有人注意到科比的另一面：他在几乎每场比赛之后都参与球迷活动，逐个满足孩子们的心愿，整个职业生涯都一以贯之。他深深知道，篮球的影响远不仅限于输和赢。在坚韧无比、几近冷酷的意志力背后，藏着一颗温柔而纯粹的同情之心。

科比会向乔丹学习，会反复研究比赛录像，会深入了解每个对手的行为习惯。人们都说nba的球赛好看，nba球员之所以能力超群，比赛之所以赏心悦目，是因为有一群不可思议的疯子在你追我赶，相互激励。

我们经常看到，某个领域中的顶尖人物在提及自己的对手、同事、师长，或者历史人物的时候，大都会给出带有夸赞意味的评价，你可以认为那是高情商，是奉承，但其实也可以理解为，在他眼里看到的更多的是别人的优点和长处，并不断学而得之，这是他们能够达到，甚至超越优秀的关键。很多人都知道科比凌晨四点的传说，但可能不知道背后的原因，他在书中给出了答案，他需要在生活和工作中寻求平衡，不能牺牲工作，也不能牺牲生活，那就牺牲睡眠。看似合理的理由，却也十分令人钦佩。

## 科比自传读后感篇七

这绝对是一部伟大的人书写的伟大的书！

与时下流行的诸多球星传记不同。他没有繁琐地讲比赛的细节，如何得下每一分，如何赢得比赛，场上都发生了什么等等，而是只需寥寥数语和一张配图，便将自己的经历、自己的技艺讲的清清楚楚，使读者轻轻松松便了解了科比的大致人生经历和所学所感。

科比的伟大，不全在乎天赋，他向乔丹学习，向拉塞尔请教，他将拳王阿里视为偶像，并立志超越迈克尔乔丹，他从不畏惧对手，也从不对外部的环境所纠结，他像一位真正的职业

篮球运动员一样，不在乎休息，不在乎困难，只为将篮球技艺练得炉火纯青，只为赢下一个又一个总冠军，与其说他代表篮球运动，不如说他代表着一种独有的精神，进取，永不言弃！

## 科比自传读后感篇八

如简介所言，这确是科比对篮球生涯的回忆录，但里面也包含了许多科比的人生态度，他自己称之为曼巴精神，我希望可以从曼巴精神中汲取些什么。

热爱是很重要的一环，但曼巴精神远不止如此。日复一日的疯狂训练绝不仅仅是热爱就能支撑的。所以下面才是我从这本书中得到的最重要的东西。

科比无论何时都能保持理智，他不会情绪和欲望冲昏头脑(当然有这种时候，但那都是年少的时候)。换句话说，他能够很好的控制自己的情绪，即强大的自制力、毅力。这是我应该学习的一点。

科比的理疗师也说了，科比拥有强大的疼痛阈值。这或许就是他日复一日年复一年进行魔鬼训练带来的提升吧，换句话说，他已经对疼痛麻木了许多(包括他牺牲的睡眠时间)。

科比总是能让自己静下来去阅读，去思考，去研究，去学习。这与他进行冥想和瑜伽锻炼有很大关系。

这是科比精神动力的重要来源。我不知道为什么会有人有这么大的好胜心。或许我们也有，只是没有耐受力和控制情绪与欲望的本领。而在科比身上，好胜心+理智+耐受力，终于成就一个伟大的科比。