

# 曼巴精神科比自传读后感(汇总8篇)

通过竞聘，我们可以展示自己在某个领域的专业知识和才能。如果你想成功地竞聘某个职位，首先要对该职位的要求进行深入的了解。小编整理了一些关于竞聘技巧的文章，希望能帮助大家提升竞争力。

## 曼巴精神科比自传读后感篇一

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！

## 曼巴精神科比自传读后感篇二

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。

## 曼巴精神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，为了提升自己，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。

## 曼巴精神科比自传读后感篇四

，第一次开始看nba总决赛，洛杉矶湖人与印第安纳步行者，知道了场上那个巨大的胖子叫奥尼尔，同时也知道了一个球风飘逸的得分手，他叫科比·布莱恩特。从此nba就成了我生活中的一部分，到目前从未缺席过。

既然开始看比赛了，肯定就会尝试上场施展一些帅气的动作。于是，慢慢的也开始打篮球。从最开始的勾手投篮(因为不容易被封盖)，到后面的标准姿势投篮、变向过人、胯下运球等等。没有人教怎么打球，只能通过模仿nba球星的动作，我相信大多数人都和我一样选择科比作为模仿的对象，如果乔丹当时还没有退役，我应该会选择乔丹。

这本书讲述了科比的一些鲜为人知往事和他与交手过的球员的对决心得。他作为一个时代的符合，凭的就是那四个字“曼巴精神”，当时的nba东艾西科南麦北卡，论天赋，他不如麦迪，论扣篮，他不如卡特，论速度，他不如艾弗森，选秀顺位13也不如这三位。但他是四大分卫里面成就最高影响最大的。毫无疑问，他是最努力的一个。8号代表着的前半段职业生涯，有冠军，有个人数据，硬性荣誉不多，24号代表着后半段职业生涯，拿到了一个mvp两个fmvp

他曾年少轻狂，敢于挑战一切，亲手“毁”了乔丹的全明星谢幕表演，也许在科比看来，全力以赴才是对乔丹的尊重，他也曾深陷丑闻，然而不管是不是真的，我只知道，每次他

从法院回来就会大杀四方。他用他的整个人生诠释着“曼巴精神”，什么是曼巴精神？在这本自传里，科比给出了自己的解答：“曼巴精神是一种思维模式，它不在于寻求结果，而在于如何才能取得结果，在于从现实到目标的过程。它是一段旅程、一种方法、一种生活方式。我真心认为，在所有的努力中，拥有这种心态最为重要。”

书中的字里行间充满了科比的个人色彩，对自己要求严格，每一个对手都仔细分析并寻找对策，我想有一些对手，科比甚至比他们自己更了解自己。全书分为两个部分，第一部分，方法，顾名思义，就是科比讲自己是如何走向成功的，在漫长职业生涯里如何一直保持冠军状态，以及写到让自己受益匪浅的人们，从初入联盟到职业巅峰，再到职业末期遭遇伤病，自己是以一种怎么的方式面对这一切。第二部分，技艺，也是我认为真正精彩，真正的“干货”，科比以第一人称，叙述他生涯中遇到的各不相同的对手，分析他们的特点以及自己相应的打法，配合图解以及亲笔分析。

看着书里的内容以及科比的笔迹，我第一次感觉我离我的偶像那么的近，好像他正面对面的告诉我他的故事。

4月14日，科比最后一场比赛。那个赛季是他的告别巡演，他的状态已经不如巅峰，整个赛季打得都很挣扎。整场比赛他独得60分，率队逆转，赢得比赛，如同他生涯中很多比赛一样，他一手掌控了结局。但是，赛后，科比的一句mambaout让我清醒过来，他真的要离开了。那天我正在上班，在办公室躲着流着泪看完比赛。科比不会再有，就算再有我也没有十几年的青春再去追随。

他对我的影响不仅限于篮球，而对于科比，退役也不是他的终点。记得他在刚刚退役后说的：“如果二十年后，我还是以篮球而著名，那我的人生将很失败”。如今的科比已经加入商业联盟，而且做的也很不错，他的运动饮料在联盟随处可见；他的动画短片得了奥斯卡；最近，他还开办了“曼巴学

院”，协助运动员开发自己的潜能。看来，曼巴精神必会是他一生的信仰。然而对于我们来说，科比就给我们的除了球场上的传奇，体现更多的还是他身上的那股力量，那个曼巴精神。一直激励着我，无论身在何处，都要勇敢前行！

喜欢译者最后一章的标题，“向偶像致敬的最好方式，是让自己配得上他”，努力让自己慢慢靠近他。没能现场看一场你的比赛，很是遗憾，希望这辈子有机会，有能力，和你坐在一起聊聊天。

## 曼巴精神科比自传读后感篇五

我最喜爱的nba球员科比推出了他的个人自传《曼巴精神：科比自传》，我有幸得到了这本书，并如饥似渴的读完了它。

黑曼巴，是世界上最可怕的一种蛇，也是世界上爬行速度最快和最致命的蛇。而这里所说的黑曼巴，是nba伟大球星科比的绰号；黑曼巴精神，则是象征他追寻胜利锲而不舍的精神。

曾经有一位记者采访科比，问到他成功的秘诀是什么。科比却反问记者，“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”此时的科比已经五冠在手，但是仍然每天凌晨4点起床，完成每天投篮千次的训练任务。因为他知道，他的天赋在nba巨星中并不算出众，所以，他通过近乎是折磨自己的疯狂训练来提高自己的身体素质与篮球技巧，从而成为了联盟中顶级的巨星，并取得了傲人的成就。他用实际行动告诉大家：“如果想实现自己的梦想，刻苦的训练是唯一捷径。”

刚进入联盟的时候，科比并不顺利，但他对人生的态度以及对胜利的渴望，促使他不断学习，不断进步，不断超越。从新秀赛季场均几分钟的上场时间，到独自带队在09~10赛季第二次拿到总冠军，科比一直在用他自己的理解方式在解读篮球。他把篮球当作一种信仰，从最开始连续四次三分球投丢，而且是“三不沾”那种，换做普通人，可能心态会失衡，会

变得不敢再出手投篮。可他是科比，是从不服输的男人，所以在后来我们才能看到每到关键时刻，甚至是可以一球杀死比赛的时候，总是科比来执行，而他也往往不会让人失望，绝不手软，如同黑曼巴的毒性让人胆寒。

他是一个在球场上无所不能的球队领袖，也是一个在家庭中对女儿百般呵护的慈父；他不够完美，却追求完美；他有些天真，却又有些高傲；喜欢孤独并享受孤独，喜欢朋友却不善交际。他有着超乎常人的好胜心，对赢的执念让人感到匪夷所思，是一个视胜利堪比生命的铁汉。

科比曾说过：“除了时间，没有人能打败我！”我相信他说的话。虽然他已经在全世界球迷的惋惜中退役了，但是他的曼巴精神却永远留在了爱他的球迷心中，这种精神会激励我们为了进步付出百倍努力。只有努力过后，才有资格去品尝胜利，并为之奋斗，永不言弃。

## 曼巴精神科比自传读后感篇六

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！

## 曼巴精神科比自传读后感篇七

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。

## 曼巴精神科比自传读后感篇八

记得叶老师多次提到过伟大球星科比，最近读科比的最新自传《曼巴精神科比自传-我的比赛之道》，总的感受是他的很多训练练习的理念和易效能倡导的如初一则，看完科比自传，结合自己正在践行的易效能深受启发和感动，具体有以下三点和大家分享：

为了球技日益精进，科比的方法也是烂开始，大胆尝试，刻苦训练，不知疲倦，代价是大量工作和多次投丢，都无所畏惧，直到自己的武器库增加这项新技能。

科比热爱篮球，所以他愿意专注其中进行大量非常人的刻意练习最后成就伟大。他的一个名句：你见过凌晨四点的洛杉

矶吗?我见过每天凌晨四点洛杉矶的样子。早起做对自己最重要的事情，训练完后科比说孩子醒来他陪在孩子身边，孩子们一点儿也不知道他刚从球馆训练回来。他用掉的是属于他自己的时间，他平衡了篮球和家庭。

除了以上三点感想(第一，烂开始;第二，热爱;第三，不用怀疑，照做就好)外，看完科比自传其实还有很多收获，例如，专注和做自己最擅长的事情，获得各方面导师指导等等都是我们取得成功的关键。易效能的很多理念在科比自传中都有展示，不用怀疑我们一定会因易效能而得到提升和改变。