



跨界大師的共通語言

從琴鍵到球場，探尋成功的唯一路徑

第九課 《音樂家與職籃巨星》深度剖析



兩個世界，兩種天賦



亞瑟·魯賓斯坦 (Artur Schnabel)

- 音樂神童
- 三歲展現驚人琴藝
- 二十世紀最偉大的鋼琴家之一



麥可·喬丹 (Michael Jordan)

- 籃球大帝
- 六度稱霸 NBA 總冠軍
- 被譽為史上最偉大的籃球員

他們成功的祕訣，僅僅是「天分」嗎？

“我多麼希望我的鋼琴能夠彈得跟你一樣好。”——一位崇拜的年輕淑女

第一章：琴鍵上的回答

音樂神童的天賦迷思



神童的「真心話」



- “如果你能一天練琴六到八個小時，並且心無旁騖地苦練許多年，你的願望可能就會實現。”

—— 魯賓斯坦的回應

* 出神入化 ≠ 與生俱來

- 即使是公認的音樂天才，他強調的也不是「天分」，而是「苦練」。

* 絢麗的背後

- 我們往往驚嘆於莫札特、貝多芬的天賦，卻忽略了那更可貴的堅持。

天賦，只是成功的起點。



“我深信一分耕耘，一分收穫。我把練習視同比賽。”—— 麥可·喬丹

第二章：球場上的逆襲

被認定「不夠高」的巨人

用苦練，回應所有質疑



3. 轉捩點：

- 一年內「忽然」長高 **4.5吋** (約11.4cm)。
- 因平日累積的紮實苦練，加上身高助勢，從此「如虎添翼」。

2. 高一 (十年級)：

- 身高 **180cm** (五呎十一吋)，球技精湛。
- 挫折：仍被教練嫌矮，只能當「二軍」。為此暗自飲泣。
- 回應：更加賣力磨鍊，在二軍比賽中平均得分高達 **28分**。

1. 國三 (九年級)：

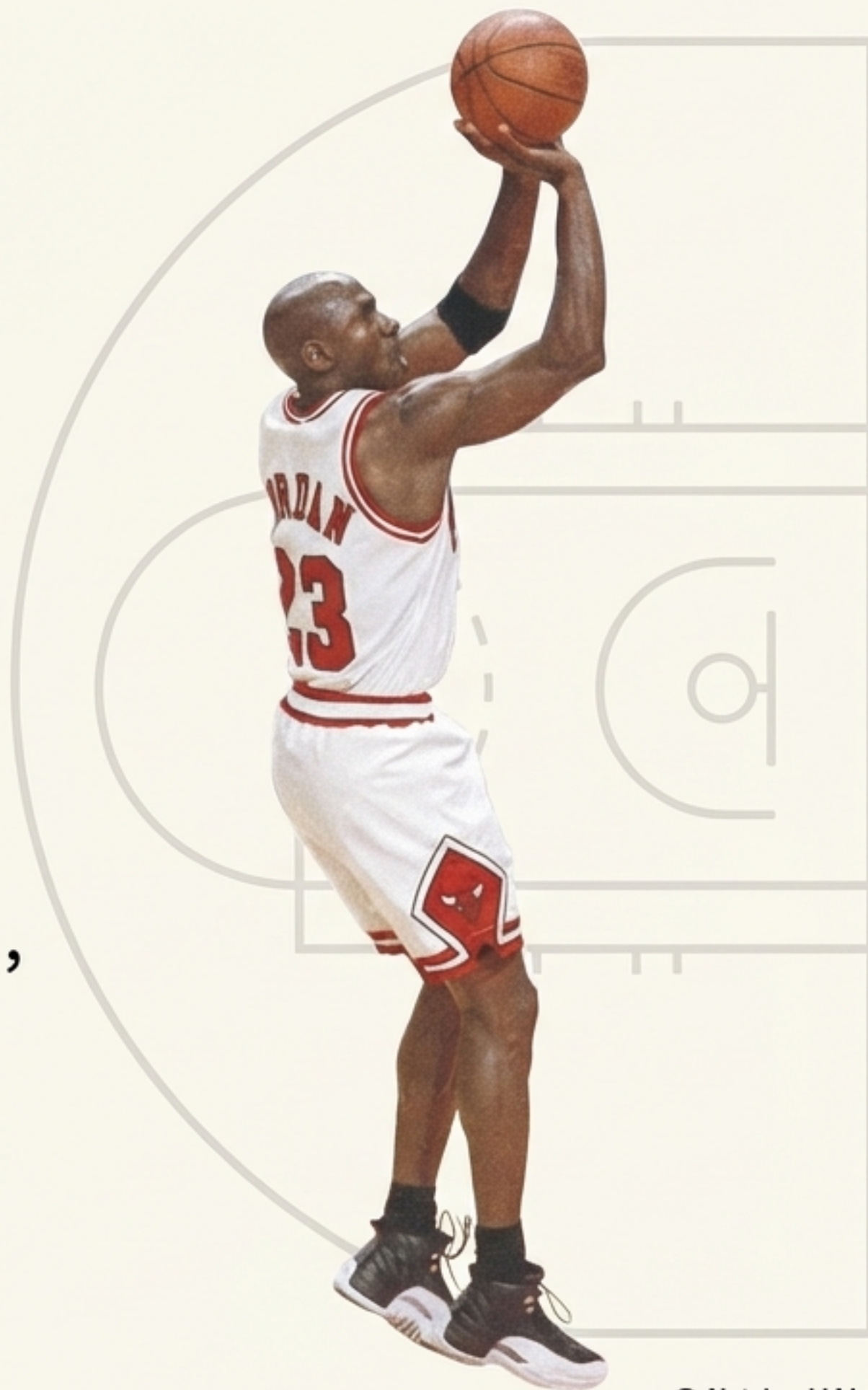
- 身高 **173cm** (五呎八吋)，在校隊中被視為「矮個子」。
- 對策：第一個到場，最後一個離開。週末從早練到晚。

成功的真正價值

大學教練看上喬丹的，並不是他的身高或得分能力，而是...

多年培養出來的「勤奮不懈、苦練的精神」。

- 機會是留給準備好的人：如果喬丹等到長高了才開始努力，一切都為時已晚。磨鍊，絕不是「臨陣磨鎗」。
- 璞玉也需琢磨：再好的資質，沒有經過刻意練習，也無法發光。



兩個世界，唯一的祕密

#苦練

- * **心無旁騖**：專注投入，排除雜念。
- * **勤奮不懈**：日復一日，持之以恆。
- * **視練習為正賽**：用最高的標準要求每一次的練習。
- * **以勤補拙**：相信努力可以彌補先天的不足。

無論天賦高低，苦練才是通往卓越的不二法門。

先評估「投資報酬率」再努力？

很多人認為，苦練沒有指望的事情，可能只是白費心血。

› “這當然有部分的真實性，不過世事往往有出人意料者。”



- 耕耘當下，而非預測未來：他在不被看好的時候，依然投入了最大的努力。
- 習慣的力量：當「物換星移」，情勢變得有利時（如身高抽高），早已養成的良好練習習慣，就成為他「脫穎而出」的關鍵。

別讓「值不值得」，成為你現在不努力的藉口。

這個道理，至今依然閃耀

從魯賓斯坦到喬丹，這個成功的祕密是否依然適用？
在台灣，我們也有一位完美的見證者。

「鞍馬王子」李智凱



二十年，只為場上數十秒的完美



李智凱的「苦練」之路：

- 超過20年的堅持：從6歲開始，每週訓練六天。
- 傷痛的考驗：經歷拉筋的淚水、挫傷、甚至骨裂手術。
- 不變的初心：即使在疫情賽事停辦期間，依然毫無鬆懈。

成就：

- 東京奧運銀牌 (台灣首面奧運體操獎牌)
- 世大運鞍馬「三連霸」
- 招牌動作「湯瑪士迴旋」被國際體操總會列為教案

他用二十年的汗水，詮釋了「苦練」的真諦。



成功的底層邏輯



1. 天賦不是成功的保證

- › 天才如魯賓斯坦，依然將成就歸功於苦練。天賦決定起點，但無法決定終點。



2. 苦練能轉化劣勢，加乘優勢

- › 喬丹用苦練彌補身高不足，當身高優勢到來時，苦練的成果讓他一飛沖天。



3. 成功的習慣，在機會來臨前就已養成

- › 機會來臨時，你無法臨時抱抱佛腳。只有平時的積累，才能讓你抓住機會，脫穎而出。

你的故事，才正要開始

你的琴鍵，你的球場， 在哪裡？

找到你的熱情所在，然後，用「苦練」去澆灌它。

關於本課



作者：王溢嘉

- 棄醫從文，擅長以知性與感性兼具的筆調，探討生命意義。



出處：《蟲洞書簡》

- 一本由66封信組成的書。
- 作者假想自己穿越時空，寫信給年輕的自己，分享從名人故事中得到的生命感悟。

寫作特色：

- 夾敘夾議：以故事印證道理，說服力強。
- 例證得宜：透過不同背景的人物（天才 vs. 逆襲者），共同指向「苦練」的核心，強化論點。

謝謝聆聽

延伸閱讀與思考：



- * 《刻意練習》：探討如何進行有效練習的科學方法。
- * 電影《翻滾吧！阿信》：另一部關於體操選手堅持夢想的勵志故事。

願我們都能找到值得自己「苦練」一生的事。