

# 《不怕和这个世界不一样》

## 图书基本信息

书名：《不怕和这个世界不一样》

13位ISBN编号：9787535468482

10位ISBN编号：7535468489

出版时间：2013-8

出版社：长江文艺出版社

作者：林义杰 曾文祺

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不怕和这个世界不一样》

## 前言

“我长大以后要当总统！”“我长大以后成为迈克尔·乔丹！”这是许多人小时候作文中曾经写下的“我的志愿”。对未来充满希望的小孩子来说，志愿可以无所不行、豪气干云，只是，随着年龄增长、所学增加，对于志愿的期待越来越实际，也越来越渺小，甚至到最后已经忘了曾立下的志愿。我想是因为梦想与现实多少有些差距，一路求学的过程中，我们可能受到家人及社会经济价值的影响，放弃非主流的道路，一再修正自己的目标，朝向多数人期望的律师、电子工程师、企业家、明星等等有一定社会地位及收入的职业。等到拥有令人欣羡的社会地位之后，却又有人开始感慨失去快乐、没了自由、赔上健康，因为表面上的光鲜亮丽，不见得能让内心得到满足，金钱不一定可以买到所有想要的东西。而本书的主角人物——林义杰，他是从未放弃梦想的年轻人，即使面对家人的不谅解、经济拮据的压力、长期练习的寂寞，他未曾停下脚步，从跨出第一步开始，就告诉自己要勇往直前地“跑”下去。在他长跑过程中，几度面临危及性命的挑战，都没有将他打垮，凭着不服输、不放弃自己的信念，让他长征成功，在台湾跑出名气，也使他成为举世闻名的长跑好手。从他青春的脸庞，我看到生命的光彩，以及珍惜生命的感动，虽然跑步没有带给他金钱财富，但却给了他丰富的人生经验，我想这是用金钱无法比拟的成就感。此外，通过作者传神的文字纪录以及照片的映衬，让人仿佛追寻着林义杰跑过浩瀚的撒哈拉沙漠以及辽阔的戈壁滩，更重要的是，他的执着与勇气感染了读者，也让人想起心中失去已久的梦想。所以，不管你是和林义杰一样喜爱挑战生命的冒险家或是想要一探大自然奇景的神秘，甚至你是忘了曾有“志愿”的茫然社会人，推荐你来看林义杰的故事，相信能带给你内心无限感动。最后，身为体委会主委要提醒亲爱的读者，虽不一定要成为林义杰，但是“运动”可以带来健康，健康才是生命的根本，看完书后不妨也起身去跑步。（本文作者林德福现为“体委会主委”）序2极致的运动家精神全长250公里、七天六夜的撒哈拉超级马拉松比赛，被喻为“人类史上最艰难的运动比赛”，也是极限长跑者神圣的终极殿堂。报名参加比赛的选手都要签下保证书，生死全由自己负责，因此选手若没有万分的准备与强壮的体能，是无法参赛的。但是，来自台湾的长跑选手林义杰却做到了！他以惊人的毅力跑完全程，拿下世界第十二名，也成为第一位跨越撒哈拉沙漠的台湾选手。这是一项严酷的考验：在炽热的气温下，视线所及，尽是一片无垠的黄沙，大风还会吹出一座座巨大的沙丘，考验选手的方向判断。只身处在这样的环境中，挥之不去的濒死恐惧，随时会攫走选手的身心。他“用脚将台湾精神送到世界尽头”，以体育营销台湾，令人动容，也深感佩服。撒哈拉之后，林义杰又继续挑战“21世纪终极赛事”的戈壁超级马拉松，面临的挑战更为艰巨：强风、冰河、荆棘、石山、砾质而非砂质的沙漠、单日44摄氏度的温差、4千米的高地气候、限时48小时完成的“长日战役”、无法靠指南针判断方位的路线指示……只凭一股匹夫之勇，不但不可能通过考验完成比赛，甚至还会魂断异乡。但是，林义杰依然以他旺盛的体力、灵巧的智慧及不屈的意志，夺得世界第三的名次。不仅如此，他还挑战了2004年的智利超级马拉松，以及2006年的南极冰原超级马拉松赛。这股雄心壮志，让兼为读者及跑者的我，也不禁为之热血沸腾。阅读这本书的时候，我仿佛置身荒野，与林义杰一同经历一场场的冒险。长跑选手在激烈的竞争之中，仍然存在着一种英雄相惜、相濡以沫的患难情感，在本书中也俯拾皆是、处处可得。这正是我们所不断强调的“运动家精神”！我个人喜欢跑步，已有29年的“跑龄”，42.195公里的全程马拉松也跑过，半程以下的马拉松跑过更多次，但跟义杰兄的纪录相比，说是“小巫见大巫”都显得有些自我膨胀。我来到市府后，为了打造台北市成为一座健康城市，对于各项运动的提倡不遗余力，四年任期便将体育活动从每年35项增加到912项。对我而言，跑步不仅是一项运动，也是一种调剂身心的方式。而城市马拉松邀请赛，更是绝佳的城市营销。因此，我在任内克服各种困难，以“跑出健康，跑出活力”为宗旨，将台北国际马拉松，从国道拉回到市区来举办。几年来，参加比赛的人数屡创新高，跑步运动已经深入市民的生活之中，成为根深蒂固的运动习惯。希望这本书的出版，能激发全民对运动的兴趣，让大家更了解林义杰为实现理想所付出的辛酸，对社会大众也有所启发。人生就如长跑，“订立目标，找一件能让自己出头的事”，只要怀抱着理想与希望，坚持走自己的路，勇往面前，终将品尝成功的甘甜。（本文作者现为台北市市长）序3请为台湾小子加油再加油！跑步这一条路是寂寞的，尽管某些时候身边有人，但他们往往是你的竞争对手。跑步不同于其他的团体运动如棒球、篮球，有一群生死与共的战友陪你一同上战场。但是，当你迈出步伐，开始向前跑去，所有的杂念逐渐离开脑袋，思绪越来越清晰，感受瞬间拂面的风力，双脚仿佛就要载着身躯飞起来，辽阔的世界只剩下自己的灵魂，这种尽情奔放的快感，就是让人甘心走向寂寞的迷药。而小杰，这个带点痴狂的跑步小子，他勇敢地参加了撒哈拉沙漠以及

## 《不怕和这个世界不一样》

戈壁两大超级马拉松，这是长跑界众所皆知难度最高的比赛，不但需要参加者的体力、耐力、智慧，更需要运气的帮助。也因此，台湾这么多年来只出了一个林义杰。还有一件令我感动的事，小杰在撒哈拉超级马拉松的过程中，当他因成绩出色而受到国外选手注意时，他立刻大声宣告：“我是从中国台湾来的！”这个时代，年轻人谈“热爱国家”、“为国争光”可以说是异类，但是，我真的很高兴看到一个年轻人在那遥远的国度，想起自己的家、自己的根。这回，听说小杰要出书了，我打从心底感到喜悦。我还记得2001年我发动两岸声援北京奥运时，小杰热情相助，以台湾优秀选手身份一同前往大陆，因为跑步我们有了共通点，也让我们成为好友。今日，见到如小弟般的小杰，能将一路成长跑步故事纪录出书，相信一定可以鼓励许多年轻学子，投入跑步或是其他运动的行列。序4征服撒哈拉的亚洲第一名在21世纪，世界上有许多先进国家和地区都面临着“竞争力亟待提升”的严重问题。我们不禁要问，中国台湾的竞争力在哪里？这是一个关乎国家前途民族延续的严肃问题。或许有人认为这是国家领导阶层的问题，与我体育教师、运动教练何干？这样的认知有其道理，但我们似乎应该进一步去思考问题，换另一个角度看待同一个问题。以台湾这么小的地方，有什么特殊条件而能立足于竞争越来越激烈的国际社会？当我们认真审视这个问题时，答案就不远了。论天然资源、物资、生产条件，均不足以构成台湾优势竞争力；台湾过去所创造的“经济奇迹”及未来的竞争力，主要是依赖丰富的人力资源，亦即质量兼具的劳动力。高质量的劳动力来自于高质量的人民，而人民的素养则表现于脑力与体力两项指标上。基于上述的论证与认知，我们不难发现国家和地区的竞争力依赖于人民的脑力与体力。换言之，没有强健的体魄与充沛的体力，则无竞争力可言。“人生如梦，逐梦踏实”，任何崇高的理想，必须在日常的生活学习与工作中去实践，否则将沦为空谈。因此，从长远的眼光来提升竞争力的问题，如何培养人民养成终身运动的习惯，是一件基础性的工作；而这一项基础性的工作，也正是学校体育教学与运动训练的目标所在。因此，学校体育教师与运动教练平日的教学与训练工作，若能多用点心思，多一点使命感，多一点自我期许，则会给自己的工作与生活增添生机，丰富自己的生命。同时，也给学生多一点“装备”，让他们拥有一辈子享用的“财富”。教育的工作是甜蜜的负担，是责任与尊严的坚持。教练的工作是一门艺术，是爱心、创意与技术结合的使命承担，唯有用心与付出，才能协助所指导的每个孩子筑梦成功。义杰本身就是一位极其优秀的长跑运动选手，一路走来，始终坚持，经历千辛万苦，终于完成了不可能的任务。他是个有理想、有远见的年轻人，2002年从撒哈拉沙漠超级马拉松赛胜利归国，2003年成功地征服了戈壁大沙漠，并以总成绩31小时56分42秒获得第三名，更是亚洲所有参赛选手中的第一名，这份荣耀义杰与台湾全体人民一起共享，身为义杰高中的田径教练，对于他挑战生命极限潜能的勇敢表现，实在与有荣焉。欣逢义杰新书完稿，承邀为序，实在非常荣幸，书中等于是义杰投入长跑运动的心路历程，具有相当的可读性，特点缀数语如上，是为序。（本文作者为台北市立成渊高中图书馆主任兼田径队教练）序5三百里漠鸣沙浪开始认识“沙漠”，是在小学五年级，12岁时。那一年的我倍感幸福，幸福的泉源来自阿爸挥汗做的馒头，我甚至以为口中馒头的甜味会溢出。某天来到爸妈打零工的花莲林荣里一处荒芜旱地，瞧见被烈日灼身的爸妈以馒头果腹，我恍然大悟，原来这块炽热的旱地，就是沙漠，是爸妈挣钱让我有甜馒头吃的地方。2002年4月，我通过撒哈拉超级马拉松官方网站，报道好友林义杰挑战这项第一次有中国台湾人入围参赛的世界长跑顶级赛事。不一会儿从电话听到小杰的女友妮可噙着泪的担心，我突然联想到从小深植在心头里的那块沙漠。阿杰翻开破碎的脚掌，说着他险些由10层楼高的沙丘跌落、脱水濒死的经历。我告诉阿杰，尽管你才20多岁，不过你拥有的撒哈拉财富，在撒哈拉创造“台湾奇迹”的历程，却是全球50亿人所没有的，真应该让所有台湾朋友共同分享。想象着阿杰为延续体力，也可以说是为维系生命而吞下脱水食物的情景，竟勾起深藏已久阿爸手里握着馒头的记忆，这是撰写林义杰传记的肇始。何种形式、方式、意象，最能向全球宣传台湾的好呢？体育是极佳的方式。台湾棒球很能诠释，而小杰选择在全人类最艰难的竞赛里介绍台湾。2003年圣诞节前夕，全球首屈一指的知性频道“国家地理频道”，在美洲地区播放专访林义杰奋战第一届戈壁超级马拉松赛的情景，小杰以流利的英文谦逊地介绍自己，用自信的容颜推销台湾。我担心，笔中所能触及的，仅是小杰奋斗的一二。他完成撒哈拉、戈壁七天六夜超级马拉松，这两项分别被列为20世纪、21世纪初最艰难的赛事，还成就亚洲第一纪录、世界前三席次壮举，而我写出的文字，只能算是触媒。这是我撰写送给林义杰的文字，代表我对他的敬意：“尘苍戈壁吹蓬砾，穿嵌擎丘折剂风：三百里漠鸣沙浪，一分方寸捍弩弓。”

# 《不怕和这个世界不一样》

## 内容概要

林义杰从小到大热爱长跑。他不惧家人反对，认真地兼顾学业与长跑技能，共穿越6个国家，由于地雷危机、沙漠风暴以及政治因素，使得实际距离拉长至7500公里。遇到大蜘蛛、曼巴蛇、毒蝎子等威胁，途中更有热情的故乡友人。恶劣的环境使身体和心理受到强大的摧残，是什么让他一直坚持到最后？

他面临的挑战，不只是体力、技术的考验和病痛的折磨，更是与死神的搏斗，每次征途都布满荆棘、充满未知，所谓“极限运动”，已经不足以形容其险恶。生为跑步，不曾怀疑。只有一直撑下去，直到路的尽头，才能知道老天究竟要给我们什么启示。

编辑推荐：

每个人都能跑，但不是每个人像林义杰这样跑！台湾超级马拉松首创记录的保持人，“跑圈”青年的极限修行，唤醒所有爱跑人的梦！

- 1、媒体纷纷报道他的跑步事迹，马英九、周杰伦、五月天感动推荐。
- 2、最新记录片“跑步回中国-丝绸之路极限挑战”在旅游卫视《行者》播出，反响很好；
- 3、跑步体育赛事获奖无数，为nike等知名产品代言，励志的代言人。
- 4、中国唯一一位跑步横越撒哈拉的冠军事迹；是一次挑战极限的生命体验，
- 5、内容中有跑步技能提升知识，吸引并激起极限运动爱好者购买欲望。
- 6、作者在极限圈中，有绝对的知名度及影响力。
- 7、现在越来越多的人参与到跑步运动中，渐渐变为一种时尚运动。强身健体外，更多的是挑战自己，认识自我。
- 8、爱探险、爱旅行、爱极限、爱运动、爱生命的勇敢者。此本书年龄无界限，均可享读。

# 《不怕和这个世界不一样》

## 作者简介

# 《不怕和这个世界不一样》

## 书籍目录

- 第一章：我共有四条命，我已死了三次
- 第二章：“鸭B仔”我要让双脚飞起来
- 第三章：恩师的五万元
- 第四章：紧急刹车改变我的人生
- 第五章：100公里赛事不是人跑的
- 第六章：七天七夜撒哈拉超级马拉松
- 第七章：眼眶里的热潮不是生，就是死
- 第八章：以血为水，赢在不服输上
- 第九章：死亡游戏——中国戈壁的长日战役
- 第十章：英雄惜英雄，中国人分享华人之光
- 后记：跋梦，一直延续着

# 《不怕和这个世界不一样》

## 章节摘录

第一章：我共有四条命，我已死了三次我濒死不放弃，正因为所有人在赛前都看到了我背包上的旗帜，名号都打出了，当然不能丢中国台湾的脸。写下史上亚洲选手之最，更确立了我“用脚将中国台湾精神送到世界尽头”的标杆。“才望了眼前约10层楼高的巨沙丘，我还在巨丘脚下就瞬间瞧不着自己的影子，飓风扬起的风沙灌满了耳朵，狂风恣情地放纵，根本不管我听不听得见，忽然约2米长的枯枝在目视所及一尺处扫过，这应该是气象预报所说的沙漠风暴！我知道这是濒死时最剧烈的恐惧，是不是前意大利马拉松金牌得主普洛斯柏利在这块土地失踪9天的事件，会套用在身上？千万不要！”

2002年4月10日，撒哈拉沙漠，25年来最大的沙漠风暴，我困在飞沙走石的巨丘林里约有一小时，只残存游丝的气力、心脏扑通快速拍打的心跳，我失踪了。一年之后，我到了戈壁。2003年9月8日身陷戈壁沙漠，幅员约有5平方公里的尖锐石林区，当时血糖急速下降，足足一个小时我由失望到绝望；隔天在46摄氏度“半熟”荒芜的高原独跑两个小时，水喝尽却还找不到引导方向，晕倒在碎石砾上。在一年半之内，我一共面临三次死亡危机：我死了三次，换言之我共有四条命。“我为什么要不顾一切，数度临死还不停地跑？”在撒哈拉超级马拉松赛，我以借钱参赛的负债身份前往，是这项被喻为“人类史上最艰难赛事”的第一位台湾选手。残酷的七天六夜赛事里我孤独无援。我濒死不放弃，正因为所有人在赛前都看到了我背包上的青天白日旗，名号都打出了，当然不能让台湾丢脸；拿下世界第十二名，写下史上亚洲选手之最，更确立了我“用脚将台湾精神送到世界尽头”的标杆。我拿下“21世纪初终极赛事”戈壁超级马拉松第一站首席后，美国超级马拉松高手詹姆士说：“我原本只知道台湾的棒球很有名，没想到台湾的超级长跑也能登上世界一级舞台！”刚完成撒哈拉赛事不久，一位加拿大籍友人在电话那一端表达他的兴奋。他无意间听到“加拿大国家电台”的一则报道，说的是我在撒哈拉为台湾打响名号的惊奇过程，广播中提及：中国台湾的超级马拉松能站上世界前十强之林。国中（初中）毕业后，我背离了阿爸学士方帽子的期待，选择长跑摇篮——西湖工商。从那时候开始，整整10年我失去了父子间的亲情。还好，14年来从未看过我比赛、心底最期待的观众——阿爸、阿母，出现在2001年深夜、24小时马拉松的赛道旁。我赚到了阿爸的泪水，还有损失吗？我在稳定教职与挑战首届戈壁赛事之间选择了后者。为了迎战七天六夜戈壁超级马拉松，我辞去工作、任由女友妮可苦苦守候，用10个月的高山磨炼换取备战戈壁的武器。我将台湾带进世界顶尖长跑之林，踏上跑道17年来，我根本没失去什么，只有堆积在内心快要满载的收获。

第二章：“鸭B仔”我要让双脚飞起来我放不下球鞋，放不下心中的奔驰，我注定要用双脚闯天下，我知道，我行！“阿爸、阿母，赶紧来啊！”小时候每当我与父母去爬山时，我总是骄傲地，在沿途每一棵老榕树的拐弯处，等着气喘吁吁追上来的爸妈。那时，我常想“天将降大任于斯人也”，每个成功的人必定有着苦情的童年，犹如我崇敬的短跑好手纪政一样，从小是养女，受尽各种凌虐，小小年纪就会寻短，尔后因为跑步成为举世闻名的飞跃羚羊。我呢，出生在幸福家庭里，没尝过半点苦头，童年最深刻的印象就是每一次跑在众人前头，然后回头等待阿母疼惜的眼神，沉醉在幸福之中。那时候我告诉自己：日后我要出人头地，用双脚换取大家的目光。比起松山福德里的邻居，清早起床就忙着干活，我们家的经济算是优越的。阿爸不但不用种田，还可以穿着体面的第一品牌大同公司的制服上班。每到假日，只要阿爸走进房间，用疼爱的神情叫我起床，我的眼睛就会瞬间瞪亮，我知道又可以去后山散步、爬山了！尽情地奔跑，用风的速度超越每一个人，享受阿爸山友的称赞，那是童年的我最快乐的事！“你林家不会有出息啦！”阿爸一直记着这句话。阿爸出身云林元长乡，他的童年成长过程与田为伍；斗笠、赤脚、被黄土风沙吞噬到只剩迷惘的双眼，这是林家兄弟的写照。一个农忙的午后，还是小孩子的阿爸听到了别人对阿公说的这句话。为争一口气，阿爸铁了心，未来就算要用他的命来换，也要栽培个戴方帽的儿子，我们林家不能让别人瞧不起。出社会后的阿爸努力考上大同公司，更坚定意念：20年后要带着上大学的儿子回故乡。于是，别人课后打棒球，我则是补习、珠算样样来。小学三年级开始，放学后，阿母就会带着我去补习。单数日一、三、五、日补英文（这是从小一大堆恶补里，如今唯一受用之处，造就我的英文底子，让我现在有能力填写密密麻麻的撒哈拉超级马拉松英文报名表），星期六下午上作文班，晚上再拿着算盘出门学珠算。即使课业如此繁多，身体内的跑步因子还是蠢蠢欲动。小学五年级上学期的一天，操场内田径教练欧阳秋凉口中的哨子“BB”作响，我再也忍不住了，嘴里含着刚沾了辣椒酱的臭豆腐，两脚一蹬，爬墙飞奔到田径场，我故意在教练面前闲晃，终于，耳边传来我等待的一句话：“林义杰，要不要加入田径队？”台语“鸭B仔”，指的是摇摆身子呱呱叫的鹅黄色小鸭子，一群鸭子过河，鸭B仔摇摇晃晃跟在后头跑的模样煞是有趣，而我就是别人眼中的鸭B仔

## 《不怕和这个世界不一样》

，小小的、矮矮的。我大概是福德小学有史以来第一位身高不到130厘米的田径队员。长跑生涯的第一份田径菜单：福德小学“后山”——四兽山一圈（约3公里）。这山头是我“吃饭的地方”，当我还是小小孩时，阿爸早已拉着我的手，看遍油桐白花巧点绿林的缤纷，墙角还放着预留来丢斑鸠的石头。我一直以拿下台北市越野国小组23名的成绩为傲，跑，能让外表不起眼的我抬头挺胸。升上隔壁的瑠公初中时，便自然地走到田径队报名。由于报名田径队的新生太多，邱武森教练想出了分成五组测验450米赛跑，每组第一名获选的方式。鸭B仔我是当然的分组第一名，当时我正坐在司令台上，享受成为田径队一员的欢愉，教练突然不声不响走了过来：“林义杰，如果你觉得累，你明天可以不要来！”我很确信，因为我的身材瘦小，教练才看不起我。因为教练的刺激，从那时候开始，我抱定决心，不但每次练习都要达到要求，而且非跑第一不可，我的长跑斗志就此萌芽。“既然两只脚已经踏进来了，我就要让双脚飞起来！”或许是抱着让儿子练练身体的心情（到现在还没问过原因），阿爸让我待在瑠公田径队。我经常是刻意拼尽全力，第一个跑完四兽山一圈，然后绕到司令台后方宣示主权：撒泡尿，做为我是NO.1的印记。慢慢地，我的野心翻越了两米高的田径场围墙，在校外比赛得名中获得更大的满足。于是，我央求阿爸为我买跑鞋、钉鞋，准备让速度升级。那时我常在下课后绕到福德里上唯一的运动用品店，贴在橱窗上看着彪马、阿迪达斯跑鞋。这次，我正式踏进店里，很快选了一双彪马跑鞋。“老板，再拿钉鞋来试试！”秃头老板几乎搬空了柜子，却因为我的脚实在太小，根本没有合适的鞋。失望的我眼泪忍不住掉下来，滴在买好的跑鞋上头。这是阿爸买给我唯一的一双跑鞋，后来我没有机会让他再为我买鞋子。漫画《邻家女孩》里头的棒球校队英姿焕发，投手的魔球飞到本垒板上空会变形，球帽都承载不住的长发会飞扬，追星女孩的眼神发出缎带闪亮的光芒。这就是我要的田径队感觉。每次参加中学运动会，我总是偷瞄西湖工商的选手，他们是我所想象——邻家少女会喜欢的漫画主角，尤其是那位顶有名气，长相高壮的潘瑞根教练，我常幻想，有一日可能成为他的学生。随着瑠公国中（初中）的校歌接近尾声，我知道若要继续跑下去，非得闹家庭革命。因为西湖工商是专业长跑选手的训练学校，想要跑出名堂，必须进入培育长跑选手的西湖工商。但是长久以来，阿爸希望我能读普通高中升大学，所以，想要依自己的志向去走，我得先通过阿爸那一关。



# 《不怕和这个世界不一样》

## 媒体关注与评论

阅读这本书的时候，我仿佛置身荒野，与林义杰一同经历一场场的冒险。长跑选手在激烈的竞争之中，仍然存在着一种英雄相惜、相濡以沫的患难情感，在本书中俯拾皆是，处处可得。这正是我们所不断强调的运动家精神！——马英九从他青春的脸庞，我看到生命的光彩，以及珍惜生命的感动，虽然跑步没有带给他金钱财富，但却给了他丰富的人生经验，我想这是金钱无法比拟的成就感。——林福德这个带点痴狂的跑步小子，勇敢地参加了撒哈拉沙漠和戈壁两大超级马拉松，这是长跑界众所皆知难度最高的比赛……也因此，台湾这么多年来只出了一个林义杰。——纪政

# 《不怕和这个世界不一样》

## 编辑推荐

1、媒体纷纷报道他的跑步事迹，好友周杰伦、五月天卖力推荐。2、最新记录片“跑步回中国 - 丝绸之路极限挑战”在旅游卫视《行者》播出，反响很好；3、跑步体育赛事获奖无数，为nike等知名产品代言，励志的代言人。4、中国唯一一位跑步横越撒哈拉的冠军事迹；是一次挑战极限的生命体验，5、内容中有跑步技能提升知识，吸引并激起极限运动爱好者购买欲望。6、作者在极限圈中，有绝对的知名度及影响力。7、现在越来越多的人参与到跑步运动中，渐渐变为一种时尚运动。强身健体外，更多的是挑战自己，认识自我。

# 《不怕和这个世界不一样》

## 精彩短评

- 1、全世界最艰难的两大马拉松赛事，他拿生命当赌注将台湾精神展现在世人面前。社会总是“指导”年轻人该怎样活，认定他们的选择是冲动是无望，但14年后，他的父母也开始站在赛道上为他加油，我明白是这个社会醒悟太晚，任何事都需要时间，所以请给他们时间。
- 2、于宙在TEDx大会发言的林义杰版：最可贵的努力，是选择一个正确的方向，对那些无法立即获得回报的事情，依然能付出十年如一日的专注和热情，最终的结果也许不足以让你独孤求败，但足以出类拔萃。
- 3、所谓的极限只是你拗不过自己了。
- 4、自传，没有关于跑步技巧的东东。
- 5、很过瘾。像《跑步回中国》那部纪录片一样过瘾！
- 6、很一般，看一遍已经够了，当了解一下长跑运动员的生活
- 7、比想的写得好。
- 8、也想跑跑步，也想跟世界不一样  
书里讲述了一个台湾超马长跑选手的传奇故，经常提到台湾精神，有些不舒服成非常之人，要吃的起非常之苦，没有什么是容易的
- 9、英雄相惜那一节，体育的精神是什么。想起上个月西安李宁10k上演的闹剧。通过这本书管窥超马，我想我应该不会去参加这样的比赛，但是谁知道呢。
- 10、个人的毅力不错，但是对于我而已，难以升华到什么
- 11、看过全书意犹未尽，总觉得林义杰的脚步不会停歇，只想知道之后的他的脚步又跑去了哪里，在网上跟进了“行者”纪录片，让我们看到曾经孤单独自一人的行者有了自己的团队和更加具有挑战性的目标——由林义杰组织发起的150天跑步回中国的丝路之路超长活动。区别于书中在极限环境下跟随拍摄的黑炭一样的照片，纪录片的开头我们看到光洁白皙的林俊杰更加成熟，气场更加强大。也见到了个人能力超强的运动员晋升为带领团队的队长的进阶，也看到了超马运动的延伸，虽然身份的转变并不是那么尽善尽美。他坚持不懈的毅力依然值得钦佩。有些事情也许我们无法做到但是他的坚强意志，对故乡台湾以及作为中国人在超马这个领域中对外而起到的旗帜作用以及坚忍不拔永不停歇的运动精神还是让我们热血沸腾。  
林义杰相信他的坚持能改变很多人
- 12、2014年第一本书，两小时一气呵成。文笔朴实，字里行间是一股浓郁的不服输。回想起自己首次马拉松的昂越和渐以为常的每一次奔跑，想起途中那些熟悉的陌生的跑友，想起在大鹿港偶遇的山地赛运动员和秀丽的山野百公里。向奔跑的人们致敬！继续挑战，山地越野赛。
- 13、书名文艺的有点文不对题。  
主要讲了林义杰不顾父亲反对，听从自己内心走上跑步的道路以及撒哈拉超马、戈壁超马两个事迹。
- 14、2014年3月27-28日读。2014-87。
- 15、破釜沉舟的勇气和永不言弃的意志
- 16、人生就是跑道，不在乎跑多快，但是完赛是第一要务。  
用双脚丈量的世界，妙不可言。
- 17、比那些什么热销榜的旅行书籍更值得一看。
- 18、本书记录了林义杰这位超级马拉松选手的成长与跑步之旅。诚如以前盛行的那句话所言，很多事情不是因为有了希望才坚持，而是因为坚持下去了才看到了希望。虽然自身条件不是很好，但是他用他的坚持换来了如今的成果，跑过了撒哈拉，跑过了戈壁，跑出了一片天地。当看到书中有张图是他跑步过后血肉模糊的脚时，也不禁在拷问自己，如果换做自己，是否早已放弃了呢？  
有些时候确实需要阿甘般的坚持。一直跑下去，总会有一天遇到想要的结果。感觉这就是现实版的《追梦赤子心》，“向前跑，迎着冷眼和嘲笑，生命的广阔不历经磨难怎能感到？命运它无法让我们跪地求饶，就算鲜血洒满了怀抱。继续跑，带着赤子的骄傲，生命的闪耀不坚持到底怎能看到？与其苟延残喘，不如纵情燃烧吧！有一天会再发芽。”
- 19、失败的原因各种各样，可成功总是艰难得大同小异
- 20、这是一本马拉松励志书，仅仅是记录七天六夜的撒哈拉马拉松和250KM的大戈壁的形成就让人热血沸腾。如果你是一个马拉松新手，跑过一次5KM或10KM，对于马拉松比赛有兴趣的话。那么你一

## 《不怕和这个世界不一样》

一定要看这本书。看完之后，你会记住“台湾之光”林义杰这个名字，会记住极限跑者的世界残酷与精彩。“鸭B仔”、台湾、青天白日旗.....从小执着的跑步信念，面对充满死亡威胁的沙暴沙暴与甘肃大戈壁的巨幅温差，迷路就等于死亡，但为了国家荣誉、为了女友期待，再苦再难也永不放弃。他说：“我有四条命，已死了三次”。义杰是真汉子！

21、一名台湾跑手参加超级马拉松的故事，可以当作励志读物看，其中有一张主人翁跑撒哈拉马拉松赛时脚底板磨破了一大块皮的照片，看了都觉得疼，再次说明一个道理，任何牛人背后都有其辛苦的付出。不过这本书的内容与书名实在没啥关系，许多此类书都喜欢起一个口号似的书名吸引读者。

22、意志力惊人，太牛了

23、热血的故事不需要文笔~

# 《不怕和这个世界不一样》

## 精彩书评

1、从这本《不怕和这个世界不一样》的图书海报上，我第一次知道了林义杰这个人的存在。虽然我没看过这本书，也没想去看这本书。但是出于好奇，还是在网上搜索过林义杰的信息，他的人生经历，令人心有戚戚焉。有一种共鸣感，让我不吐不快。“生命在于奔跑”的林义杰让我想到了另一个人，一个虚构的人物。有多少人是不知《假话国历险记》这个童话故事？——陪伴我们长大成人的老童话，无论是大嗓门的小茉莉，还是那只画在墙上的瘸腿猫，神笔马良似的小香蕉、戴假发的海盗国王……故事里的人物都是如此的灵动，令人记忆犹新。但是最令人难忘的，怕还得算是那个只能站着的“本韦奴托大叔”。虽然他并不明白自己在做的这件事到底有多大的意义，他只是出于本心，做了自己想做的、能做的，但是正是因为他所做的事，才让故事里的人们最终得到了幸福！他从一生下来就不能躺，不能坐，只有站着才能不再迅速老化。但是他为了帮助别人，却从不曾顾惜自己的身体情况。可就是这个最善良最无私的人，书中最应该得到幸福的人，却在得到幸福之前去世了！……一个苦难的人生，一个悲剧式结局，就是作者对人性光辉的褒奖吗？本韦奴托大叔是不幸的，又是幸福的，他的父母为了他操碎了心，虽然先后离世，但那属于无法抗拒的外力，至少在他们还活着的时候、他们是爱他的；林义杰是幸运的，或许不够幸福，他的父母即使不曾理解过、无法接受这样的他，但他至少还有个好导师，14年的亲情缺失也终得弥补……至少，结局好就一切都好。林义杰更加幸运的是，他的与众不同，充其量只是个人的选择方向，总算没有太出格。如果他也是先天性的，像本韦奴托大叔那样——自己无从选择的“与众不同”，可以想见的是，他不只是会被那些无法理解他的人所排斥，也会受到更多的伤害。没什么不能理解的，本韦奴托大叔和林义杰这样的与众不同，既然无法被主流世界所同化，也自然会被那个世界所排斥，甚而伤害。而那些伤害，很大部分是来自同龄人的。大人或许多少还会有所顾忌，但是那些小孩子，单纯的残忍着、以天真之名毫不在意的伤害。——在他们看来，不管是否是被大人称赞的与众不同，就是一种不合群，是该被排斥的对象。我只是想说，在这种情况下，父母要么保持和外面的世界一致，伤害孩子；要么挡在孩子身前，被世界伤害。并不是每个与众不同的孩子，都能得到像林义杰一样的幸运的。童年的心灵伤害，是会伴随人的一生的…每一个不幸福的大人，内心都隐藏着一个不快乐的小孩……虽然希望世界上所有的父母都能像是本韦奴托大叔的父母那样毫不在意的，但遗憾的是，我知道这不可能。即使如此，也请保护好每一个与众不同的孩子。——为了你曾经是孩子，以后也会有孩子！

2、林义杰(英文名: Kevin Lin)，我国台湾地区著名的现役马拉松运动员，超级马拉松运动员，“四大极地超级马拉松巡回赛”总冠军(2006年)。2007年2月20日晚间22时45分，来自中国台湾的他和美国的查理、加拿大的雷伊，在埃及红海之滨相拥落泪，庆祝这次历时111天、行程约7500公里的横越撒哈拉大挑战，终于成功抵达终点，这是人类首次写下徒步横越撒哈拉沙漠的世纪纪录；第六届中国户外年度金犀牛奖获得者。2013年12月19日晚上七点，林义杰在北京朝阳区华贸购物中心举行了“跑出自己的新世界、新极限——北京站”的专题演说，林义杰在演说中详细的介绍了自己的运动生涯与参加的重要运动项目，演说结束后针对极致玩家提出的网上盛传的“跑步膝”问题做了详细的回答。林义杰说，“跑步膝”的问题绝对是个好问题，我们关注“跑步膝”并能想办法解决这个问题，是为所有的跑步者，不仅仅是马拉松跑者做出了很大的贡献。他从这样几个方面分析了“跑步膝”：第一、体重与距离众所周知跑步是很好的运动，马拉松对心血管、眼睛等身体健康以及耐力、毅力、心里承受力等等精神层面也有很大的益处，而且很多健身和饮食专家说，马拉松日益成为堪比“迅速减肥食谱”的运动，不过马拉松运动非常需要跑者根据自身重量大小来选择跑步的时间与运动量，因为跑步对膝盖的要求较高，跑步过程中对膝盖的冲击是与人体重量成正比关系的，每跑一步单腿所承受的压力是人体重的3倍，而下坡时是7倍，试想一个体重80公斤的人，跑步时单条腿所要承受的压力是480斤，而下坡时是1120斤，可想而知对膝盖的压力有多大，所以越胖相对跑步的时间要越短，否则高强度、高重量容易造成膝盖半月软骨的损伤。跑步应随着体重的逐渐下降而逐渐上升，达到标准体重后再进行马拉松长距离训练不容易出现伤病。体重越轻的人马拉松运动时伤害也会随之减少，但是也要注意其他的一些问题。第二、姿势的重要性马拉松初跑者一定要请专业人士训练正确的跑步姿势，因为有些姿势不仅能减轻运动中的疲劳痛苦，也能减少运动中的伤害。比如着地的脚在自然地登地之后向前摆出，这时踝关节要放松，所以脚登地之后，膝关节以下部分就完全消除了紧张，依靠惯性向前摆动（谨记“俗话说马拉松是用手臂跑的”），小腿的这种运动与手臂的摆动有密切的关系，跑时対这点始终要加以注意，要把跑的速度、手臂的摆动和小腿的运动等相互协调一致把动作的节奏练习好，保持

## 《不怕和这个世界不一样》

一定的跑速有赖于稳定的节奏，有了稳定的节奏还能减轻疲劳，减少疲劳时对膝盖的负担。第三、路面选择不合适路面选择，其实这也是马拉松跑者的一种自我评估能力，一些没有经过专业训练，或者运动时间不是特别长的马拉松跑者，不要一上来就跟专业运动员一样跑各种路面、路段和超长距离，一定要根据自身的具体情况，否则造成损伤很正常。柏油路相对硬度大，跑起来会更累，对身体的单肌肉群、软组织强度要求更高，初跑者可以尝试塑胶路或越野路，硬度相对比较低，多条肌肉分担跑步压力。第四、肌肉群过度疲劳一般的专业运动员，肌肉都是十分强壮的，强壮的肌肉会紧紧的包裹骨骼并对骨骼和软组织起到很好的保护作用，所以很少有专业运动员出现膝关节软组织磨损的状况，一般有损伤也都是些扭伤、拉伤等等。所以要求准备跑马拉松或已经在跑的人应该适当训练腿部的肌肉。人体的肌肉共有1500万条肌纤维，在体育锻炼中尤其马拉松跑耐力训练、力量训练，都是超负荷、大运动量训练，必然损伤人体某部位肌肉的肌纤维（肌纤维的数量是固定的）。人们在跑马拉松的过程中，跑步重复周期动作使某些肌肉群力量得不到训练，而经常使用的肌肉过度疲劳，所以应该加强训练核心肌群。另外也要注意在马拉松训练注重小肌肉群的训练，如趾长伸肌；姆趾长肌；腓肠肌；比目鱼肌等等都是训练的重点，因为小腿肌承受的力量是最大的。同时上肢肌肉，前臂肌前群，前臂肌后群，都是摆臂时需要的力量，腹肌，腰肌都是跑马拉松保持重心稳定的所需要的力量，了解基本知识，才能更加科学。第五、能量补充马拉松跑是耐力训练，有着独特的能量供给的特点。当马拉松运动员跑到32-35公里时能量消耗极大的情况下，仍然跑得很快，这就是赛前能量储备充足，世界优秀马拉松选手，储备能量是惊人的，他们在跑马拉松全程中，不补充能量，在2：15内跑完全程。因为喝饮料，增加肠胃的负担，在激烈的运动中肠胃蠕动大，吸收转化成能量过程很复杂，影响高速度跑，所以平时、赛前补充能量是关键。我们业余选手跑马拉松时，补充能量的占80%。他们平时训练的量远远不够，储存能量差，跑到32-35公里时，必须补充，否则肌肉要抽筋了。所以我们在训练中。要学会适合自己的特点来补充。补充的时机、补充能量的名称、补充的量，时间长了，就得出了适合自己的一套规律，为自己提供了跑马拉松能量供应的实践经验，保证高负荷运动时肌肉所需的能量，才能不至于使肌肉过度疲劳，增加骨骼负担。另外还有一些基本的问题，比如跑鞋、护膝、运动后的休息调整等等，都跟这个息息相关，把所有工作做足，不要把一件原本很好的事情变成坏事，才不会有后顾之忧。<http://www.xnuts.cn/news/3839.html> 修兰/文

3、一个身材矮小，自称鸭B仔的人，却完成了人类的极限。1998年获台北国际马拉松赛100公里国内组冠军，2000年获台北国际24小时超级马拉松赛男子组冠军，2000年获台北国际100公里马拉松赛男子组冠军，2002年获第17届“撒哈拉沙漠七天六夜横越赛”第12名(亚洲选手最高名次)，2003年获第一届“中国大戈壁七天六夜超级马拉松赛”第3名，2006年获第一届“世界四大极地超级马拉松巡回赛”总冠军。他就是中国台湾超级马拉松跑手——林义杰。国中时参加校田径队让他踏上了跑步的第一步，为了继续完成梦想，他忤逆了父亲对他能带上四方帽的梦想，不惜与父亲翻脸，考入台湾长跑专业体专——西湖工商。在这所学校他因为个子矮、年纪小被学长和老师看不起，但在他抛头颅洒热血的不懈毅力下赢得了学长与老师的尊重。第一年高考名落孙山没能考上台北体育学院，打算回炉，但又遇上姐姐的商业危机，家里把所有的钱的贴了进去。于是他白天训练，晚上帮父亲开出租车挣生活费，但由于后期要补课，不得已停下手头的工作。可他又不想再向父亲要一分一厘，便向教练借钱，教练爱他如子连夜凑齐五万台币给他。终于他考上了台北体育学院。1998年他参加了台北国际马拉松赛100公里赛获得冠军，让他结实了国内外的马拉松选手。在义父可口可乐亚洲总裁马拉松爱好者——沙福瑞的影响下参加了第17届“撒哈拉沙漠七天六夜横越赛”。在这个荒无人烟的地域，生死自负的地域他获得了亚洲第一。林义杰让全世界再一次重新认识了中国人，这个不屈不挠的炎黄子孙。2003年他应邀参加第一届“中国大戈壁七天六夜超级马拉松赛”，获得第三名。他在中国大地的这片黄土上再次创造了奇迹，当地人民把他当做古战场上的勇士，把他誉为真正的炎黄子孙。他说他要继续跑下去，他要用他的热血让世界知道，中国——我们勇往直前。

4、跑步最基本、最简单的运动，人人会之，如把这项运动持之以恒、作为一项事业责任来做你可坚持吗？反正我不会，对于偶这种懒人偶尔运动下还行。林义杰因热爱长跑，与父母“反目成仇”，不顾父亲殷殷为林家光耀明楣的希望，戴方帽；义无反顾的毛遂自荐到西湖工商-专业长跑选手的训练学校，古有刘备三顾茅庐，今有林义杰三顾西湖工商，也许他的天赋不那么出色，但他的毅力坚持决心才是林义杰成功的秘诀，进入西湖工商林义杰开始了正规长跑训练的开始，笨鸟先飞，勤劳的鸟儿有虫吃，在林义杰身上都能看到，见苦苦觉在林义杰看来没什么大不了，因缺钱，只能吃学校特制“西湖大餐”，缺乏营养的情况下，林义杰照样每天五点起床晨间训练，有时早晚均跑；“学长制”压迫

## 《不怕和这个世界不一样》

下-清理宿舍厕所一年，这些经历练就林义杰对人礼貌。知应对进退、尊师重道。正是因为林义杰的刻苦训练，能屈能伸，才是成功关键。林义杰调侃自己为鸭B仔，心态好方成事，林在考台北体育学院失利后，不甘心，英雄总能得到青睐帮助，向恩师潘瑞根教练借钱，得到恩师自助，加上自己努力复习终于考试北体院。对于以考大学为目标的靴子来说，考上大学可以松口气，好好玩了；大学对林义杰来说是另一起点开始，坚持长跑训练，同时勤工俭学-出租车赚钱学费生活费，艰苦练就英雄，参加首届台北100公里“国道”马拉松比赛，在高手云集中脱颖而出以8小时8分16秒拿下第三名，写下中国台湾长跑新页；参加台北国际100公里马拉松-如愿称王，并因此取得1999年法国世界杯超马赛中台北队选手资格。冥冥之中机缘巧合到法国比赛无意中拿到撒哈拉超级马拉松的宣传单，再次推动林义杰前进的步伐，开始七天七夜撒哈拉超级马拉松之旅-极限长跑者的殿堂，没有走撒哈拉一回，就不是正牌长跑男儿！鸭B仔再次出发，首先要解决的是金钱问题，英雄再次遇贵人，义父：可口可乐亚洲区总裁沙福瑞-指引其走向撒哈拉；报社召集人为其报道，大学教授陈俊卿的相助。一切看起来那么完美，万事俱备只欠东风，2002年4月7日鸭B仔开始了“人类史上最艰难赛事”的撒哈拉超马，且赛前必须签下“死亡保证书”，生死都必须自己承担负责，“不是生，就是死！”的挑战开始，背号“345”的鸭B仔带着梦想毅力坚持出发，沙漠中行走何其不易，中间艰辛不述，仅因看得到一张照片，眼泪不知不觉留下，脚掌的皮都被磨掉。七天下来，林义杰赢得了各国选手的尊敬，成为亚洲人参赛以来最佳成就，位列12名，成为亚洲第一人，好样的！为林义杰的为梦想奋斗坚强、毅力鼓掌，钦佩。取得这么好的成绩，是不是该收手了呢？不，因为热爱的事业努力奋斗，林义杰不断挑战自我，再次出发参加21世纪初终极赛场的世界第二大沙漠-中国戈壁。在比赛前林义杰必须克服高山症，其不断训练终于克服；2003年9月7日征程开始，鸭B仔已不是之前的鸭B仔，经验丰富，用睿智的头脑控制速配等，因在中国举行，其又是唯一中国人自然受到当地民众“额外”照顾，两岸是一家的理念就此体现，历经磨难，鸭B仔再次不负所望取得世界第三。成为中国人的华人之光，让对手再次刮目相看，以自己一己之力把台湾推向世界，用体育为台湾营销，打响台湾知名度。一个国家的繁荣富强不仅在国力富强，还有各个方面，如中国的乒乓球、跳水、体操，其知名度在世界居高，地球人因体育知道中国，把中国推向世界，让外国人更好了解中国。林义杰(鸭B仔)用专业、毅力、努力、奋斗赢得对手尊敬，用“运动家精神”成功营销台湾，只要肯为梦想努力拼搏，你的世界与众不同。

5、对于这个人，我了解不多，他叫林义杰，是一名用自己的双脚在丈量这个世界的勇士！这是我对他的做的定义，也许不够确切，也许不够得当，但无论如何，他给予我心灵中的力量已经来到，如此便也足够！对于这位汉子的了解，全然来自这本书《不怕和这个世界不一样》，也许没有这本书，我会全然不知在这个世界上有一个如此的汉子存在着，在某个角落里，而我却未曾有过关注。我一直喜欢用“女汉子”来对自己进行定义，总觉得性格豪爽些，大大咧咧的个性会让自己的日子过得轻松一点，也会让自己在人际交往中变得简单一点，轻松一些，所以做个女汉子一直是我的追求，也是梦想，但事实上我所做的和这位“真汉子”相较而言就微乎其微了，甚至可以忽略不计，全然无视！人也许经历的越多越能加速成长，在我的生命里所经历的许多在林义杰的身上来看真的是微乎其微了，我没有经历过为了梦想而坚持，将家人抛掷脑后的经历！我也没有为生活费而发愁担忧的时光，我甚至没有起早贪黑为了学业更加努力付出的记忆，一切的顺其自然，水到渠成，在这个时候我突然惊觉，那是一种没有理想，没有坚持的，好似傀儡的生命！也许这样说有点严重了，可却又十分的写实，不夸张！这就是生活，这就是属于我自己的人生，好像就是这样，没有梦想，没有更努力，也没有特别的坚持！也许在某些事情上我坚持过，努力过，甚至是过多的付出过，但也仅限于爱情此一项而已，其他呢？我做过什么？坚持过什么？努力与否？这所有的问题，在今天一一铺开的时候，我发现都是极少极少的比重，少的可怜，少的让我无法不鄙视我自己！他，用双脚丈量这世界，用双脚实现着自己的梦想，当坚持和努力在心底日益强壮的时候，所需面对的艰难险阻不时的跳出来的时候，便没有什么能够阻止，他向前，再向前！而我呢？在如今的生活里却要首先学习，他坚持了许久，很多年的，努力，坚持，为了梦想不放弃，不丢弃的生命准则，也许这时光不会允许我再回首过往，来个穿越最佳，但在此刻开始重新拾起梦想，重新努力坚持，还不够晚吧？也许这是一种自欺欺人，自我安慰的做法，但我已意识到，是不是就应当值得庆幸或安慰呢？用双脚丈量世界，也许有一天我可以再用双脚丈量我的梦想！

6、作为普通人熟知的运动员都是国内外成名夺冠的幸运宠儿，似乎记住的只是一夜成名的体坛神话。在国内唯金牌论的现实舆论中，我们看到的也都是冰火两重天。不是充满鲜花的成功就是充满舆论的失败，当然更多的是连浪花都没有的默然无名。相关长跑、田径、超马等项目也多是早前的马家军

## 《不怕和这个世界不一样》

以及这几年的刘翔，前前后后都是备受争议。我们关注的多是成功与失败这些结果，至多也只是如同明星一样的体坛八卦。而少有提到拼搏坚持下来的运动员作为普通人背后的成长故事。在充满台味的传记中，我们看到了瘦小的鸭B仔林义杰，用脚跑出来的极限运动员的成长传记。面对父母的不支持，几度毛遂自荐达成进入西湖工商的达成进入田径队的愿望。“不管日后有任何磨难、荣耀，也不向阿爸阿母提。”“芒刺在背”的鞭策，以及西湖的几道大餐奠下长跑磨练出的耐力基础。与闹钟赛跑的自制力和自我约束能力让我惊叹。众位老师的接济下林义杰读完高中和大学坚持长跑锻炼的梦想，我们看到的是与恩师情深义重的爱护扶持。竞技运动充满机遇与挑战，而长跑项目更加注重坚持，林义杰有骨头里生了根的坚持。在大学期间得到卢瑞山教练的“耐力”绝活与王珍辉教练的“速度”战法，让林义杰在长跑领域有所突破，潜移默化打下了日后挑战撒哈拉、戈壁两大超级马拉松赛事的“基本配备”。全书前半本是温情的“修炼”，积攒能量和基础配备，而后半本也是进入精彩的高潮赛事描述。经过2000年24小时超马在陈教授的资助和义父的安排支持下进入撒哈拉沙漠七天六夜的超马顶级赛事，独自面对大自然大小沙丘挑战以及在沙漠的失踪濒临死亡的威胁。撒哈拉超马取得亚洲第一的成绩之后，林义杰的故事被更多人知道，有了赞助和后勤支持，摆脱了负债身份前往客服高山症又参加了中国戈壁超马。在戈壁骆驼刺、芒草叶……披荆斩棘又取得了最终站第一名，总成绩第三的优异成绩。两次顶级赛事除了突破性的好成绩更多的是成为台湾新宣传旗帜。看过全书意犹未尽，总觉得林义杰的脚步不会停歇，只想知道之后的他的脚步又跑去了哪里，在网上跟进了“行者”纪录片，让我们看到曾经孤单独自一人的行者有了自己的团队和更加具有挑战性的目标——由林义杰组织发起的150天跑步回中国的丝路之路超长活动。区别于书中在极限环境下跟随拍摄的黑炭一样的照片，纪录片的开头我们看到光洁白皙的林俊杰更加成熟，气场更加强大。也见到了个人能力超强的运动员晋升为带领团队的队长的进阶，也看到了超马运动的延伸，虽然身份的转变并不是那么尽善尽美。他坚持不懈的毅力依然值得钦佩。有些事情也许我们无法做到但是他的坚强意志，对故乡台湾以及作为中国人在超马这个领域中对外而起的旗帜作用以及坚忍不拔永不停歇的运动精神还是让我们热血沸腾。林义杰相信他的坚持能改变很多人，我想看过他的故事我们也将看到极限运动员背后的付出。本书和《行者》纪录片都非常值得一看。题外话说说政客的推荐现在出书都是名人推荐或公推，最近发现一个有趣的现象，台湾出的书籍时刻都能见到马英九的身影，很多新书都打着他的旗号推荐，不得不说，所推荐的书籍从类型到书籍内容都还是非常不错的。而此次这本书籍马英九更是携手台湾体委会主席林福德先生一起为此书做推荐序，由此可以看出文化、体育在宝岛是非常重要的。

7、跑步是本能，也是自由的。盲目的热情和一点对自由的向往都构成了一种诱惑力。然而当你真的决定要参加一场比赛，光是轻松的心态显然不够，能够真正支持你快乐跑步的既不是恋人的微笑，也不是孩子般的勇气，而是足够的体能和健康的身体，只有当你跑得轻松，赛道和它周围的一切才会变成风景，否则你回陷入和身体抗衡的运动本身，你只会想，继续还是放弃。To be or not to be, 莎士比亚也许也跑过马拉松吧。 马拉松，说简单点，就是重复穿越身体的极限，极限之前痛苦得要死，极限之后会有短暂的飞翔感。

8、很佩服这种能够一直跑的人，记得《阿甘正传》里，那个傻傻的阿甘也是一直跑着。一直跑，什么也不想，就是一直跑下去。现在都市生活，朝九晚五，谁还会这么执着于跑步这件事，况且做到极致，穿越沙漠，还有丝绸之路，就更是匪夷所思，放下一切去跑步，真诚地去面对生命本身，穿越困苦，找到人生的另一种意义。和世界不一样，勇敢去过自己想要的生活，我想是这本书给我们的最大的启示。

9、这本书图文并茂的设计，是这本书最大的亮点，能够身临其境的去感受作者的亲身经历。这是一个瘦瘦小小的台湾男子，带给我震撼却是巨大的。这个“鸭B仔”，小时候被教练看不起，却更是激发了他的斗志，每次练习都必须达到要求，而且必须是第一名，一个长跑的斗志就此被激发——“既然两只脚已经踏进来了，我就要让双脚飞起来”。开出租车赚钱养家的日子里，一次紧急刹车，把他从浑浑噩噩的状态中拉回到了奔跑的轨迹中。长跑界有这么一句话“撒哈拉超级马拉松是极限长跑者的殿堂，没有走撒哈拉一回，就不是正牌的长跑男儿”。全长250公里，七天六夜的撒哈拉超级马拉松比赛，被喻为“人类历史上最艰难的运动比赛”，报名参赛的选手都要签下保证书，生死全由自己负责。这不就不只是赛跑，这是一种人类对于自然界的挑战，是对人类极限的挑战，更是对参赛运动员自己的挑战。林义杰面临的挑战，不只是体力、技术的考验和病痛的折磨，更是与死神的搏斗，每次征途都布满荆棘、充满未知，所谓“极限运动”，已经不足以形容其险恶。生为跑步，不曾怀疑。一张张赛跑中的照片，林义杰的脸上满是专注、坚毅和乐观。他的一生是为奔跑延续。2007年2月20日



## 《不怕和这个世界不一样》

晚间22时45分，来自中国台湾的他和美国的查理、加拿大的艾德，在埃及红海之滨相拥落泪，庆祝这次历时111天、行程约7500公里的横越撒哈拉大挑战，终于成功抵达终点，这是人类首次写下徒步横越撒哈拉沙漠的世纪纪录。2011年，林义杰、白斌历时150天、途径6个国家、总行程10000公里，以徒步奔跑的方式，完成了由台湾“地球探索保护协会”与国家体育总局联合主办的“奔向丝绸之路、拥抱和谐社会”极限探索活动，最终在古城西安画上完美句号。正如马英九在推荐中说道的“阅读这本书的时候，我仿佛置身荒野，与林义杰一同经历一张张的冒险。长跑选手在激烈的竞争中，仍然存在着一一种英雄相惜、相濡以沫的患难情感”。这正是我们所不断强调的运动家精神。林义杰用奔跑诠释着他的理想，用自己的坚毅完成着一个又一个梦想。没有爱，我们不会出生；没有速度，我们无法存活！

10、书拿在手上，极有冲击力，封面上是一位面容黝黑戴着墨镜眺望远方沙漠的年轻人，耳边悬挂的白色耳麦，告诉你这不是一个固守在自己小天地的狭隘之人。画面很震撼，故事内容更实在。在这本书里你可以看到不一样的人生梦想，不一样的人生历程，生活如同幸福的摩天轮，追逐梦想的人付出千辛万苦甚至生命的危险后终于获得圆满成功的喜悦。林义杰，一个从小热爱长跑的小伙子，他不惧家人反对，长跑着穿越6个国家，遭遇地雷危机，沙漠风暴，也遇到过大蜘蛛、曼巴蛇、毒蝎子的威胁。从前有二万五千里长征，那是在迫不得已的情况下的求生之路，而如今生活优渥的条件之下，为什么选择了长跑旅行？分明不是弱智，为什么要像阿甘，像罗拉一样跑跑跑？在看到这样一个故事之前，我无法理解一个正常人做也这样选择的初衷。《荒野生存》里的克里斯放弃人类物质世界里的一切，义无反顾地走向荒野。如果说他是向往逃离一切人类的恶习，向往回归自然，向往超越物质的纯粹存在，那么林义杰的这种自虐式行为呢？也是向家人向社会向自我发出的挑战与叩问？他要证明什么？书中的表达，一是宣传台湾，为台湾争光，二是做出一点不一样的事，博出名。但这些充满世俗欲望之外的经历最终成就了他自己。而这些个人的成长也才最重要。人类的极限，总让人瞠目。而人类不可预知的行为常常带给人感动。身材矮小，自称鸭B仔的人，因为长跑改变了自己的命运，也再次挑战了人类的极限。正如开篇所说，“生为跑步，不曾怀疑。只有一直撑下去，直到路的尽头，才能知道老天究竟要给我们什么启示”。生活给予的机会众生平等，当我们带着各种羡慕或惊艳的眼光看着那些活出不一样的精彩人生，而他们在我们的视线之中沿着自我寻找到的道路越行越远。生命一样伟大，但当生命在不同领域散发光彩时，慢慢就有了不一样的动人风景。比如林义杰所在的跑圈。时间，当你放在不同的地方就会有不同的结果。目标在哪里，哪里就会有不一样的人生和成就。为了梦想不放弃坚持信念终究会有自己的人生高度。从当下开始行动起来成功终究也会属于你。是的，不要怕，这个世界有无限可能，这个世界可以不一样。

11、文字，不作苛求；精神，值得嘉赞。一直相信只要走在路上，总有人会帮助你的；只要决定出发，最困难的部分已经结束。主人公何止是在向我们展示跑步，他还向我们展示了人间温情，国家大义。我们生活在这个国家的时候，往往觉察不到这个国家的存在；就像生活在一个地方，你也不会记得这个地方的特别（现在土著一族，单列）；也唯有在不知不觉间，你才能感到舒适。但一旦走出这个舒适区，你就会发现，世界认识你的方式，首先并不是通过你这个人，而是先通过你的国家、你的城市去做判断。而那些生命中所遇见的温情，也是真正能够改变一个人的。老师这个角色很重要，这是一个可以改变民族未来的角色，并不仅限于只是一个职业。这并不是需要挂在嘴上来说的，但却是一定要行动去做的。教师这条道是越来越职业化，相应留给灵魂、留给未来的部分也就越少。主人公遇见了很多很好的老师，如果没有他们，也就不会有后来的他；关于主人公的故土，那可能是一种灵魂的烙印吧，他觉得自己有必要为之而奋斗。其实从很多港澳台胞的文章里，都可以读出他们的挣扎与困境，他们依旧习惯把中国的这边称为大陆，他们依旧难以找准自己在国家存在的位置。中国香港、中国澳门、中国台湾；香港、澳门、台湾；世界往往也会先认识中国，然后才会认识港澳台。但是港澳台与中国还存在差异，这种差异我们允许其存在，但难免民众会困惑。对于大陆人来说，他们很少会称自己是中国大陆，也不会称是中国北京、中国上海，于他们来说，港澳台与北上广也没有太大的区别，除了每次去那些地方会有所限制以外。这些不仅仅是政治上的差异，而是感情上的。所以为什么一切交往要从民间开始，而民众也才是真正重要的，他们应该有自己的发言权。扯远了。我很欣赏长跑，尤其是马拉松，而在撒哈拉跑一次马拉松简直就是长跑人的朝圣，太赞了！长跑是一种精神，关于韧性；马拉松也是一种精神，关于极限；撒哈拉更是一种精神，关于冒险流浪等等等的一切。当主人公，那么早就能找到自己的爱好、追求、梦想，并为之而奋斗的时候，他是幸运的那一个。

12、在一本杂志上看到过一篇关于马拉松的介绍，说马拉松被称为“世界上最孤独的比赛”。有人也

## 《不怕和这个世界不一样》

曾说过，跑步的人都是傻瓜，是孤独患者。一直以来，我都这么认为，这个运动极傻，既没有球类运动的热血汗水，也没有游泳单车的速度优雅，一个人默默的绕着圈圈跑。。直愣愣的延着直线奔。跑步的人是傻瓜，但有时人变傻是有原因的。第一次接触这项运动（不是马拉松，只是学校的越野赛），是在高三的时候，因为我的短跑赢得了第二，学校给我报名参加市区的越野比赛，还给我准备了两罐葡萄糖和一块德芙。我们参赛者被保护的如同太上皇。有人拎包，有人提鞋，还有人专程为你把葡萄糖打开喂你喝下。好吧，我承认我瞬间接受了“傻”。参加这类群体活动，几千人聚在一起（马拉松要上万人），在平时车水马龙的快车道上奔跑，有种青春回忆，与大队人马的呼吸心跳，沿着一路风景的专道奔跑，就真的跑步了乐趣，跑到物我两忘，挺纯粹的享受。这是自己面对自己的美妙时刻。跑步是本能，也是自由的。盲目的热情和一点对自由的向往都构成了一种诱惑力。然而当你真的决定要参加一场比赛，光是轻松的心态显然不够，能够真正支持你快乐跑步的既不是恋人的微笑，也不是孩子般的勇气，而是足够的体能和健康的身体，只有当你跑得轻松，赛道和它周围的一切才会变成风景，否则你回陷入和身体抗衡的运动本身，你只会想，继续还是放弃。To be or not to be, 莎士比亚也许也跑过马拉松吧。马拉松，说简单点，就是重复穿越身体的极限，极限之前痛苦得要死，极限之后会有短暂的飞翔感。长跑界有这么一句话：“撒哈拉超级马拉松是极限长跑者的殿堂，没有走撒哈拉一回，就不是正牌的长跑男儿”。林义杰的马拉松，超越了生命的极限。就像林义杰自己说的，他共有四条命，已经死了三次，一次死在了戈壁，一次死在了巨丘，一次死在了病痛，最后一命留给胜利。文中有很多他脚掌磨破掉皮惨不忍睹的图片，用现在的词儿形容就是“重口味写真图”，简直戳进你眼里，让你不寒而栗。但他仍要坚持，是毅念与责任感驱使他前进，他要靠双脚写台湾的剧本。亚洲第一杰！阅读这本书，你会感觉自己置身荒野，与林义杰一同经历一场场的冒险。刺激、紧张、感动、喜悦。他青春的脸庞，可以看到生命的光彩，以及珍惜生命的感动，即使跑步没有带给他金钱财富，但却给了他丰富的人生经验，这是用金钱无法比拟的成就感——台湾这么多年来只出了一个林义杰。当你准备成为一个真正的跑者，踏上起点，就应该知道，跑下去，没有捷径只有前行。

13、林义杰，这个名字还得从杰伦小公举的《梦想启动》MV说起。正是他邀请了林义杰拍摄，并且作词，才知道这个跑者。而从去年开始跑步以来，并且对马拉松产生了兴趣后，才去找了他的书。这本书介绍了关于林义杰的故事，关于他跑步的故事。说真的，能达到他这样的跑者真的很少，这是对极限的挑战。也许正是这样的极限才能和周董一起去创作。读过这本书后，对自己的启发还是有的，同样也希望自己能够一直努力，以后也能完成各种马拉松。

14、一个极限跑者的成名之战——评林义杰《不怕和这个世界不一样》1、为跑而生据说很多人看到这一幕热泪盈眶：《阿甘正传》里原本瘸腿的小甘慢慢跑起来，竟然从此甩掉脚上绷带和支架的一个长镜头。关于跑步的电影有不少，这绝对是堪称经典的一幕。而《阿甘正传》里面甘曾跑步横穿全美，此事真的有原型人物，那就是长跑家Stan Cottrell。当我最早开始在各大媒体上看到林义杰的报道，首先想到的就是这不就是现实版的阿甘？当然，外型俊朗的义杰，多了一份偶像的气质。作为国内的朋友应该像我一样，完全没有想到林义杰在台湾如此“红”，在台湾是英雄一样的人物。台湾媒体封其为“台湾之光”。不管是政界的马英九、还是红的发紫的周杰伦周董，都以林义杰为年轻人偶像。其实抛开这一切光环，他就是一个跑者。相信看过记录林义杰跑步记录片的人，没有人不受到震撼。这种最为朴素的运动，却蕴含着一股强大的鼓舞人心的力量。一次看似没有任何实际意义的极限长跑，最后变成了精神上的一次自我苦修。当观众随着林义杰一路跑下来，那些途中的苦难和痛苦，绝对会让你热血沸腾。不少人认为跑步实在是一件枯燥的事情，但是林义杰却能把原本枯燥的长跑，演绎成那么充满挑战和热血。当一个人真正爱上跑步，就开始了无休止的自我挑战；如果你是一个跑步爱好者，或许对林义杰不断挑战记录，毫不意外：2002年，第17届“撒哈拉沙漠七天六夜横越赛”第12名（亚洲选手最高名次）；2003年，第一届“中国大戈壁七天六夜超级马拉松赛”第3名；2004年，“智利阿他马加寒漠超级马拉松赛”冠军；2004年，“亚马逊丛林七天六夜超级马拉松赛”第2名；2005年，“埃及撒哈拉超级马拉松赛”第2名；2006年，“南极冰原超级马拉松赛”第3名……2011年，林义杰、白斌历时150天、途径6个国家、总行程10000公里，以徒步奔跑的方式，完成了“奔向丝绸之路”极限探索活动，最终在古城西安画上完美句号。这就是一个为跑步而生的跑者。2、跑步带来什么“刚开始我没有什么想法，只是用跑来创造一些记录。我无法区分我为什么而跑，当我37岁的时候，我终于有了想法，那就是为了理解和友谊。”——长跑家Stan Cottrell。其实林义杰在书中很大篇幅写了自己的童年成长故事，记录如何走上跑步为生，写到了自己的启蒙父亲、教练、队友。这几段故事也很有意思，除了台湾独特的体育培养方式，以及林义杰个人的生长环境值得一看。而当年父亲送义杰去

## 《不怕和这个世界不一样》

训练的不舍，以及教练偷偷塞给家境并不是很好的小义杰，两张千元钞票当作圣诞礼物。这些故事读来亲切，更像是邻居家大哥给你回忆过往。另一方面，林义杰其实家境不好，从小被看不起，父亲被人指着鼻子说“你林家不会有出息！”，而小义杰为了省钱的带饭被老板你那个赶出餐厅；这些小故事中，我们看不到一点英雄少年的得意，这个自认“南阳街第一穷酸汉”的年轻人，骨子里一直有一种不服输的精神。他甚至想到了考不上学，就是投江！跑步这件事，却成了义杰自信和毅力的来源，因为坚信可以跑的比别人快，所以就一直跑，人生不就是像一场长跑？坚持往前，总会看到别人看不见的风景！跑步让义杰成了明星，跑出了自己人生的宽度。这种经历不能模仿，我们之辈除了在跑步中收获强健身体和良好的精神状态，必然也可以在跑步中让自己更强，不管是身体还是灵魂。3、我们都在路上！书中最大的篇幅就是记录林义杰跑“撒哈拉超级马拉松”的过程。撒哈拉超级马拉松的规则很简单，不是生，就是死。选手必须签下死亡保证书，生死由命。“人类历史上最艰难赛事”的撒哈拉超级马拉松，最诱人的地方就是它能让你跑千万年来都没有人迹踏过的地方，可能仅有骆驼遗留下来的枯骨，或是被沙漠风暴堆砌10层的沙丘陪着生命极限挑战的战士。这是一个有趣的隐喻。你不知道前面的路上会面临什么，但是你需要超过一个又一个选手，让自己接近所谓的成功。每一次超越你都会兴奋。你会和对手成为好朋友，也会彼此反目。这种心态非常奇怪，大家彼此照应又在彼此争斗。人生也不过如此。人人都在路上。残酷的是，你能坚持下来，就赢得喝彩和奖励，如果你坚持不下来，退出了，就只能是一个在“旁边看着的人”。路上或许有闲话和鼓励，或许没有，这些都不重要，重要的是知道，你在路上，你得让自己更强，一直跑下去。看清了，才能超然局外，做一个勇敢的跑者。有烦恼，不要紧，继续往前；有疼痛，不要紧，继续往前；有嘲笑，不要紧，继续往前。说了这么多，最后一条重要的建议：“系上你的鞋带，走出门，然后跑起来。”

# 《不怕和这个世界不一样》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)