

《为什么坚持跑步的都是大佬》

图书基本信息

书名：《为什么坚持跑步的都是大佬》

13位ISBN编号：9787201105809

出版时间：2016-8-31

作者：赵佩茹

页数：248

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

《为什么坚持跑步的都是大佬》

内容概要

为什么众多大佬在瞬息万变的时代竞争中仍要挤出时间跑步？始终保持奔跑的姿态，对扎克伯格、潘石屹、毛大庆、奥沙利文、张朝阳等人有哪些积极影响？跑步究竟有怎样的魔力，竟成为大佬们的首选运动？它与成功之间又有怎样的神秘关联？本书以全新视角揭示了跑步这项简单运动所隐藏的成功法则，并提出了颠覆常规的自我提升模式。

请相信，这部书将让你拥有超越平凡的力量，让你实现与大佬们并肩同行的愿景。

我跑步的时候，可以自己静下心来，思考自己的事情。一边跑一边思考，自己跟自己对话。

——潘石屹

如果你没有信仰，就把跑步当作信仰，它让人领悟到韧性、克制和谦逊。

——毛大庆

其实，跑步就是一个锻炼精神强度的过程。不论进入脑海的想法多么恐怖，你还是要继续跑步，还是要继续做你现在正在做的事情。

——张朝阳

《为什么坚持跑步的都是大佬》

作者简介

赵佩茹，跑步达人，参加过伦敦马拉松、巴黎马拉松等世界著名赛事。在跑步中她深刻领悟到——无论是跑步还是人生，只要坚持下去，结果都不会太差。

《为什么坚持跑步的都是大佬》

书籍目录

序言：大佬们都在跑步，你还在等什么

PART 1 身体和灵魂总有一个在路上

跑起来，去找寻自己

别拖延，闯世界去吧

跳到生活的另一面

坚持比速度更重要

不跑，就出局

想出发，就永远不晚

谁的路途没有磨难

拼未来，先让身体答应

PART 2 生活没有退路，你要永不止步

用力生活，用力奔跑

最好的时光在路上

先接纳，再去改变

可以不幸，不可以不行

奔跑的魅力让你美丽

自信的人永远无所畏惧

慢慢来，一切都来得及

PART 3 如果你想出发，全世界都会为你让路

超越，从迈出第一步开始

永远，永远，不放弃

沮丧的时候，请停下脚步

你受的苦将照亮你的路

敢过不一样的人生

有压力时更要有动力

奔跑吧，世界会为你让路

PART 4 没有翅膀，所以努力奔跑

原谅生命的不完美

每天进步一点点

你独一无二且非同一般

自信，是成功的第一要素

自卑什么，人生不过如此

信念让你内心强大

不幸有时也是一种幸运

PART 5 自己选的路，跪着也要走下去

生活，必须拼尽全力

终极赢家总是跑得最久

一定要努力，但千万别着急

换个方向，你就是第一

奋起吧，穷并不可怕

没有不可克服的障碍

PART 6 所有的捷径都是少有人走的路

有压力时，记得放空心灵

所谓幸运，无非是全力以赴

千万别带着坏情绪上路

按自己的意愿过一生

不要让别人的想法奴役你

《为什么坚持跑步的都是大佬》

如果你想，你就能做到

《为什么坚持跑步的都是大佬》

精彩短评

- 1、例子是不错，不过写的心灵鸡汤略泛泛
- 2、通过跑步，加强对自我身体的认识，从而激发出自己内在的能量。
- 3、跑步不但让我们体验到不同的人生，也让我们的灵魂得到了成长。本书让你从大佬跑的哲学中，加强自我管理、摆脱拖延症、点燃奋斗的激情。
- 4、鸡汤，但喝着味道不错。
- 5、有点鸡血
- 6、2016年11月16日读，2016-379。
- 7、本来想借一本学习跑步的书，不想借来了一本鸡汤书。满满的鸡汤，并不讨厌
- 8、跑步不但可以让我们活得长久，更重要的是它能让我们活得更好，能有更多的精力、更清晰的思维来处理生命中除跑步之外的更重要的事情，以及更好地实现自我价值。

《为什么坚持跑步的都是大佬》

精彩书评

《为什么坚持跑步的都是大佬》

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