

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

图书基本信息

书名：《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

13位ISBN编号：9787539996374

出版时间：2016-12

作者：关雅荻 等

页数：320

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

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

内容概要

《跑到最后是飞翔》是近年来跑步类图书中比较独特的一部作品，是国内首部讲述跑步心境的书。14位成功人士的跑步生活，14个不同心境的跑步故事。

有人跑过茫茫雪原，有人跑过荒凉戈壁，有人跑过茂密森林；
有人跑过20公里，有人跑过40公里，有人跑过600公里；
他们中有人因为跑步治愈了抑郁症，有人从跑步开始拓展了更多可能的生活方式，有人通过跑步将原以为的不可能变为可能.....

对他们来说，雪原、戈壁、森林、河谷，无处不可跑。

在他们的讲述中，跑步，不只是获得完美身型，也是一种生活方式，更是用脚步丈量天地、追寻自由心灵梦想。

翻开本书，一起体验跑步的乐趣！

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

作者简介

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

书籍目录

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

精彩短评

- 1、我也要开始跑步！
- 2、跑步的人都应该读读这本书。跑步并不是神话，无法改变我们的人生，但跑步真的可以改变我们的生活方式。这些跑步大咖也经历了从迈不开腿到跑得很精彩的过程，有借鉴意义。
- 3、跑气来吧，跑出自己的人生！
- 4、佩服蔡晶晶，在超马越野这种时间紧迫，环境危险的比赛中，发挥人道主义，救助失温选手杨源。牛叉的是，蔡晶晶在耽误了很多时间够，居然在关门完赛。
- 5、跑奥森100+时看到这本书的首发，很感兴趣，当场就预订了。书真的很好，适合跑步和想跑步的人读，跑步其实很平常，平常心看待就好了，和看书一样，是生活中健康的习惯之一。
- 6、本来买这本书就想支持下毛线团老大毛大庆，打开书却爱不释手。这些人太厉害了，几天几夜地跑，这种精神强大的人自然会在生活中也都是很优秀的人。不知道是不是看完他们的故事中毒了，我觉得我也能成为超级跑者，哈哈~
- 7、跑步其实挺枯燥乏味的，但是好在我的耐力不错，我也不知道我能坚持多久，但是目前是感受到了跑步的乐趣和随之带来的好处，希望我能够一直坚持下去！
- 8、给8分。读完后准备重新安排跑步训练，减少报名参赛量。
- 9、内容很丰富，有趣的故事+有用的指南，14个跑步故事+跑步常见问题指南+2017年全球最值得跑的超马越野赛指南。书是全彩的，文字结合图片，很有画面感。阅读体验给90分。
- 10、冲着书里有邵夷贝买的，文艺女青年也爱跑步啊。读的时候被书里的故事深深吸引，每个故事都很精彩。读完这本书我决定跑步了。这书太励志了，非常合适想跑去难以行动的人。
- 11、全书是不同跑者的短篇，鱼龙混杂，4颗星完全是为其中某些个例而给
- 12、2017年1月5-6日读，2017-8。
- 13、这书9.1？！有水分。前半部分还可以，后几章就是流水账。可能我自己没有体会过UT，但马拉松还是体会过的，怎么说呢，有些感触，但作者们明显把马拉松神化了。可以说积极地调动了读者的情绪，让人看完就想跑。跑步有风险，上路需谨慎。释放压力，合理运动。自己偶尔跑跑就行了。练肌肉才是重点。
- 14、这本书真真切切写出了跑步人痛并快乐着的感受，我想每个跑步的人读这本书都会感同身受。跑步是自己与自己的对话，跑步更是挑战自我极限的过程。
- 15、和擅长跑步的人对话。是很不一样的。
- 16、很喜欢这本书，在14个跑步故事中，我看到过去萎靡胆怯的自己，看到了现在正在努力改变的自己，也看见了未来坚强乐观的自己。跑步，是投入最少却能收益最长的活动。

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

章节试读

1、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第38页

只要能跑，我就坚持跑完每一步，我拿着随身携带的毛毛虫玩具，给姐姐发亮一条图片信息。我随身携带者这个七八厘米长的小玩具，来提醒自己记得，要与两个小侄女玛雅和诺拉分享在世界各地的跑步和旅行经历，我激动的快哭了，希望能够通过我的行动去鼓励她们，哪怕只有一点也好。

2、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第79页

在明亮的月光下，透过依稀的树影，我发现林中有一小片空地，十几只鹿在那里过夜。一只高大的公鹿，听到我跑来，低吼着向同伴发出警报。

3、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第87页

森林里飘荡着薄雾，柔弱的阳光，伴随着阵阵悠长的鸟鸣。路上见不到一个人，然而却处处看得到伐木工人劳作的印记。心灵手巧的人们，在劳作之余，留下了数不清的木雕作品。有时候，一轮原木挂在树干上，雕成了一面时钟，上面还用白漆写着一两句小诗；有时候，一棵大树被拦腰截断，留下的枝丫稍加雕饰，树干上画上眼睛头发，一下子就变成了一只机灵的小鬼。

4、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-北极圈马拉松

如果没有信仰，就把跑步当成信仰。远方的目标在一点点临近，我不再理睬外界的纷扰，只专注于自己的每一点提高、每一刻成长，外界的一切已不能牵绊我的脚步，我全身心地沉迷在生活馈赠的美好体验中，在人生旅途中画出了一道道漂亮的轨迹。

5、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第70页

银色的月光，洒满大地，如白昼一般，照耀着静谧的湖泊，照耀着叮咚的泉水，照耀着森林里的村落。我索性关掉头灯，在那幽深的密林里穿行，微风拂过，涛声阵阵，犹如海浪一般，在天地间回响。

6、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第19页

我是一个有些内向的人，但与别人一起跑或一起工作，依然可以让我受益多多。在自我导航的同时，如果两个人能结伴观察和商议战略也能少犯错，少绕路。

7、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第13页

正如尼尔雪夫斯基在《生活与美学》中所言：“任何东西，凡是显示出生活或使我们想起生活的，那就是美”，所以生活本身就是一种很高级的美学艺术。喜欢的电影可以看了又看，喜欢的歌曲可以单曲循环，但是每一个人生命中的每一分钟，每一种经历都是不可复制的，就是因为不能重新再来，所以生活才那么有魅力，人也更应该想办法放弃那些沉重，枯燥的内容，生活也是一门艺术，既要努力奋斗，勇猛精进，也要有闲云野鹤般的恬淡心境，疏密有致，张弛有度，在生命有限的时间去玩儿一些更有趣的东西，让自己的生活更加精彩。

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

8、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第17页

我承认这种超长比赛依然不乏粉丝，我尊重他们的选择，但是我认为，竭尽全力去参加一场这样的比赛，并不是适合我，如果参加也许我更愿意把它变成非竞技性质的极限探险旅行，觉得冒着“自伤”的风险去傻跑。但是，现在我完成了这个402公里的比赛，并且见证了其他人顺利完事，我的想法改变了，跑300公里或更远，也许不再是一件多么可怕的事；同时，在这种比赛中真正能“一拼到底”的人，也比我想象的要少的多，人类的精神能够挑战或许多严峻挑战，但是自我保护和避免自我伤害同样是保存健康的本能。

9、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第3页

2013年5月12日，当地时间下午2点13分，我清楚的记得这个日子，因为在这一周之后，万科的郁亮成功登顶珠峰，完成了她3年来的梦想，而这一天，我在布拉格顺利完成人生第一个全程42.195公里的国际马拉松。在前一年此时，我觉得想不到自己能有这样的“壮举”，甚至从来没有考虑将跑完马拉松全程列入我的人生梦想，是一群跑友和伙伴让我爱上了这项考验耐力的运动。在这一年中，不管是工作日傍晚夕阳西下的朝阳公园，跑步成了我生活的一部分，而42.195公里的距离，也随着内啡肽带来的一次次快感，悄然成为我的目标。

10、《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》的笔记-第49页

在黑暗中奔跑，孤独且寒冷，唯一的希望就是天快点亮。我的脚趾已被冻僵，水疱不再感觉到疼痛。我没在之前的补给站换掉湿透的袜子和鞋子，真是失误，很庆幸这里距离下个补给站没那么远。

《跑到最后是飞翔：我的跑步生活》

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