

《奔跑吧，大叔》

图书基本信息

书名：《奔跑吧，大叔》

13位ISBN编号：9787545910818

出版时间：2016-6-1

作者：[美]汤姆·福尔曼

页数：256

译者：周静茹

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

《奔跑吧，大叔》

内容概要

《奔跑吧，大叔》是汤姆·福尔曼所写的运动随笔，书中记述了他和女儿一起跑步的点点滴滴，充满了亲情与励志的味道。年逾50岁的福尔曼生活中是位只知道窝在沙发上追剧的土豆族大叔，自认人生早已在掌控之中。直到有一天18岁的女儿问他：跟我一起跑一场马拉松如何？这句话如浇在福尔曼大叔头上的一盆凉水，让他感到不知所措。年近51岁的他从来没想到此生还会再去参加马拉松长跑。但为了不让女儿失望，或者是不让自己失望，他咬牙答应了，从此开始了笑料不断、状况百出的马拉松训练。虽然训练之路漫长而艰辛，但父女间的默契以及来自女儿的鼓励让他感到欣慰，和女儿的相处让他更了解女儿的想法，也让他重新认识了慢慢变老的自己。

《奔跑吧，大叔》

作者简介

汤姆·福尔曼，现年51岁，CNN资深记者，曾供职于美国广播公司和国家地理频道。

《奔跑吧，大叔》

书籍目录

- 序 1
- 第一章 女儿出的难题 1
- 第二章 计划开始 7
- 第三章 青春一去不复返 15
- 第四章 与罗尼的约定 29
- 第五章 马拉松的历史 39
- 第六章 冬天来了 45
- 第七章 生活与跑步 53
- 第八章 新奥尔良小试牛刀 59
- 第九章 红岩峡谷历险 71
- 第十章 决战亚特兰大 81
- 第十一章 葛底斯堡再出发 97
- 第十二章 疯狂的想法——超级马拉松！ 105
- 第十三章 重振旗鼓 119
- 第十四章 丛林野趣 127
- 第十五章 喝水吃饭的科学 143
- 第十六章 进退两难 151
- 第十七章 半程马拉松？小菜一碟！ 161
- 第十八章 逞强！海军陆战队马拉松！ 169
- 第十九章 赛前焦虑 177
- 第二十章 下马威 185
- 第二十一章 出发！超级马拉松！ 191
- 第二十二章 困难重重 197
- 第二十三章 致命错误 203
- 第二十四章 搭上“公交车” 211
- 第二十五章 痛苦洞穴 219
- 第二十六章 胜利在前方 229
- 第二十六章点二章 尾声 235
- 感谢 241
- 关于作者 243

《奔跑吧，大叔》

精彩短评

- 1、50多岁的爸爸，为了女儿一句承诺，坚持不懈，最后还跑完超马，了不起！
- 2、本来以为大叔真的是0起点，没想到人家从小就已经是运动健将了哈哈，天赋异禀啊。
- 3、不只是跑步，更多是生活

《奔跑吧，大叔》

精彩书评

1、无疑这是一部跑步丛书中的上上之作。福尔曼大叔从生活的角度去描写了备战马拉松，乃至更大规模更长距离比赛的经历。这不仅仅是一种物质上的指导，更是从精神层面的指引。毕竟，给你备齐了装备，买了跑鞋，乃至运动手表，装好能量胶和盐丸，但是真正能够跑出去，跑上马拉松的道路，并不是每一个人都可以做到。人们所需要克服的更多是来自自身的惰性，来自自己的认知，来自自我的安慰。福尔曼大叔从切身经历来说明了这些问题，如何从最艰难的境地里跻身而出，如何迈出自己的第一步，如何获得提高，如何不断努力。这些不只是说说就可以的。我们从书中都可以得到答案，看着福尔曼大叔一步步，从中年大叔走上马拉松之路，想必每一个人都会燃起自己的斗志吧。不过这其中有点坑的地方是，福尔曼大叔并不是一个跑步小白，相反的，他年轻的时候是一名成功的跑步运动员。

《奔跑吧，大叔》

章节试读

《奔跑吧，大叔》

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