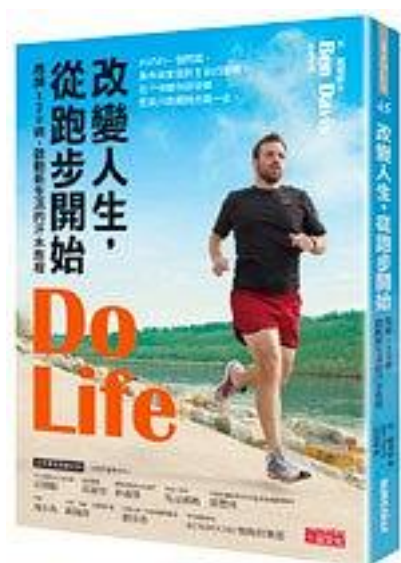


改變人生，從跑步開始



[改變人生，從跑步開始_下载链接1](#)

著者:班．戴維斯

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2013-5-4

装帧:平装

isbn:9789862298961

22 歲的班原本在人生谷底，對食物成癮的他重達 165 公斤。

他沒有自信，長期處於憂鬱的狀態，甚至不敢看鏡中的自己。

他結束了一段關係，很久沒有和朋友往來，和家人的關係疏遠。

面對一團亂的人生，他選擇否認和逃避，繼續往下墜落。

聖誕夜裡，一向疼愛他的奶奶輕聲問他：「你快樂嗎？」

這個尋常的問題，在他聽來卻刺耳極了，他突然發現自己一直在自欺欺人。

為了找回快樂，他決定開始跑步。起初他跑得很慢，每一步都痛苦無比。

但是他沒有放棄。他愈跑愈遠，愈跑愈快。

現在的他不但跑過 8 次馬拉松，完成 2 次超級鐵人賽，還減掉 55 公斤 (120 磅)。

他將改變的歷程剪輯成影片放在網路上，引起廣大迴響：

- 他的故事讓奧運馬拉松選手結束撞牆期，再創運動佳績
- 一群年齡背景不同的婦女組成跑步社群，總共減掉超過 227 公斤
- 失去孩子的媽媽因為跑步走出低潮，重新找回人生意義
- 癌症病友決定改變生活方式，開始為自己 and 癌症募款而跑

2011 年的夏天，他和爸爸、哥哥三個人持續 40 天在 32 個城市，邀請人們和他們一起跑 5 公里路跑。最後他們總共和 1600 個人在不同的地方一起跑步。

如果你採取積極的行動，你就能讓自己產生正面的想法。而跑步是一個改變的契機，你永遠不會知道，邁出的這一小步將把你帶到何處。班選擇奮力一搏，他的勇敢嘗試讓他拿回人生主控權，從此展開美好的新生活。

你想有所改變，卻又不知道怎麼做？

什麼都別想，穿上運動鞋，開始跑步吧！

本書特點

◎

仔細描繪跑步過程中會經歷的一切，例如：如何踏出第一步、遇到撞牆期時該怎麼辦、如

何持之以恆等等

◎ 每一章都有關於跑步的小提醒，除了破解關於跑步的一些迷思，還提供實用的建議

◎ 每一章都有跑步同好的親身實證，分享跑步如何改變他們的人生

◎ 循序漸進的提供跑步練習計畫，給跑步新手明確且清楚的訓練指南

作者介绍:

作者簡介

班．戴維斯 (Ben Davis)

他成功擺脫病態性肥胖及消極頹喪，擁抱健康快樂。他減掉一百二十磅，跑過八次馬拉松，完成兩次超級鐵人三項比賽，從一個自怨自艾、遠離人群的人，蛻變為一位勵志演講者。他在這個過程中贏得十數面獎牌，並且見到數以千計了不起的人。

譯者簡介

錢基蓮

英文系畢業，譯有《食物情緒大解密：你愛吃的，透露了什麼祕密》、《虎媽的戰歌》、《馬背上的男孩》、《讓好工作找上你》（天下文化出版）等。

目录: 前言

自序

第一章：表面功夫

第二章：面對現實

第三章：開跑

附錄：五公里訓練指南

第四章：保持適當的速度

附錄：十公里訓練指南

第五章：撞牆期

附錄：半程馬拉松訓練指南

第六章：轉危為安

附錄：短程鐵人三項訓練指南

第七章：自我考驗

附錄：馬拉松訓練指南

第八章：推向極限

附錄：超級鐵人三項訓練指南

第九章：維持生活方式

第十章：把笑容傳出去

跑步的用語

跑者日誌

資源

謝辭

• • • • • ([收起](#))

[改變人生，從跑步開始](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

励志

运动

马拉松

超馬

社会

极限运动

思想

评论

听作者解释，什么是用行动导正思想，是我阅读中最大的收获。

传销书

喜欢里面的一句话“你会有很多时候想要放弃，因为达到目标和理想的压力太大了。在别人从你身边跑过去的时候，你会有想要跑到马路旁边坐下来的冲动。遇到这种情形，就需要有人伸手抓住你的脖子，把你拉回去；需要有人说：‘不行，我们要坚持下去。现在很难受，不过我们还是要把它跑完。’很多时候，你所爱的人以及你关心的人也会需要你为他们做同样的事，抓住它们的领子告诉他们继续跑下去，不论是真的跑还是其他事情。这就是意义所在。”就让我变成这样的一个人，不仅自己跑下去，我还要帮助身边所有的人，在人生的道路上继续跑下去，永远不要停下来。

[改變人生，從跑步開始 下载链接1](#)

书评

[改變人生，從跑步開始 下载链接1](#)