

歐陽靖寫給女生的跑步書



[歐陽靖寫給女生的跑步書_下载链接1](#)

著者:歐陽靖

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2013-11-28

装帧:平装

isbn:9789862134764

歐陽靖的馬拉松哲學：第一本由年輕女性、名人談跑步的書，分享一個女生如何透過跑步，重拾健康積極的自信人生，讓每個女生都能愛上跑步！我的跑步人生告白：暢談邁

向跑步的心路歷程，從肥胖、遭歧視霸凌、對運動充滿挫折、罹患重度憂鬱症，到如何起跑、撞牆、再生，最終體驗跑者的 愉悅感。

寫給跑步新手的入門指南：起跑前暖身、跑步後收操、跑步姿勢大解析??13套動作圖解 STEP BY STEP，教妳如何從不會跑，不愛跑，到欲罷不能的跑下去。

打造完美的跑步生活：春夏秋冬跑步四季時尚穿搭、常用配件、跑鞋＋運動內衣挑選指南、33道跑前賽後的幸福療癒美食??專為喜歡跑步的女生量身打造。

讓自己繼續跑下去：讓跑步變好玩＋女生繼續跑下去的50個理由，鼓勵每位跑步新手都能持之以恆，作者分享親身實踐方法和內心激勵觀念，教妳如何成為一位有出息的慢跑女子！

特別企劃：
、跑步疑難雜症大解密、世界知名跑者勵志名言、路跑賽前要攜帶的物品CHECKLIST、世界各地馬拉松行程表??and more!

BONUS：隨書附贈『阿靖哥的台北私房跑步路線＋女生的一週運動計畫』精美手繪地圖拉頁。

作者介绍:

歐陽靖，英文名GinOy，出生於1983年9月7日台灣台北市，母親是台灣資深演員譚艾珍。家庭經歷特殊，父母皆為動保社運人士，曾飼養數百隻流浪狗。青少年時期罹患重度憂鬱症長達六年後痊癒。做過夜店服務生、時尚雜誌編輯、相片沖印師，現職為職業作家、模特兒、講師。
出版著作有長篇科幻存在主義小說《吃人的街》、攝影圖文書《我們，都是末日殘存者》。曾以造型師身份入圍第四十二屆金馬獎最佳造型設計。模特兒經歷有：Undercover、Gyakusou、Nike等品牌合作。興趣是寫作、Video Game、社會議題、台灣獨立音樂。

Facebook專頁：<https://www.facebook.com/ginoy0907>

微博：<http://weibo.com/ginoy>

目录: 推薦序

- 01 奔跑，讓我變勇敢了！（馬拉松作家 飛小魚）
- 02 人生就是一場馬拉松田徑（馬拉松國手 張嘉哲）
- 03 陽光勇敢快樂地向前跑吧！（歐陽靖丫母 譚艾珍）
- 04 TO隊長 歐陽靖（路跑團體Amazing Crew成員）

前言

PART 1 女性的自信與堅定-馬拉松帶給我心理層面的影響（WHY MARATHON WINS MY HEART AND SOUL?）

PART 2 我與我的人生馬拉松（MY RUNNING LIFE）

2-1起跑線（the starting line）

2-2撞牆期（hitting the wall）

2-3再生氣（second wind）

2-4跑者的愉悅感（runner's high）

PART 3 打造完美的跑步生活（RUNNING IS A LIFESTYLE）

3-1跑步時尚穿搭（running apparel & gear）

3-2跑鞋與跑步之間（about running shoes）

3-3女生和運動內衣（about sports bra）

PART 4 跑步新手入門指南 (A BEGINNER' S GUIDE TO RUNNING)
4-1 起跑前暖身 (warm-up exercises)
4-2 跑步後收操 (cool-down exercises)
4-3 跑步姿勢大解析 (how to start running)
PART 5 適合跑者的幸福小料理 (A HEALTHY DIET FOR RUNNERS)
5-1 馬拉松跑者飲食準則 (eating habits of professional runners)
5-2 療癒身心的跑者飲食 (food for the Runner' s soul)
PART 6 讓自己繼續跑下去 (KEEP RUNNING!)
6-1 讓跑步變好玩 (make running fun)
6-2 女孩們，妳是為了什麼而跑？ (run! girls run!)
BONUS
01：跑步疑難雜症 (running questionnaire)
02：女生瘋路跑！ -- 路跑賽前要攜帶的物品 (marathon packing checklist)
03：世界各地馬拉松行程表 (international marathons races directory)
SPECIAL FEATURE
A. 阿靖哥的台北私房跑步路線 (my running map / taipei city)
B. 別再說沒時間跑步了：建議女生的一週運動計畫 (weekly exercise plan)
• • • • • ([收起](#))

[歐陽靖寫給女生的跑步書_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

歐陽靖

励志

跑步健身

成长

生活

女性

评论

父母收养流浪动物搞到倾家荡产，肥胖带来的强烈自卑导致重度忧郁症厌食症。如果不是因为两位同病相怜的好友一周内相继自杀使她清醒，谁能想到当年的非主流教母级人物现在会教人跑步后的拉伸动作呢。一切促局不安的孤独者都值得温暖健康的生活。还记得当年她在双栖动物的MV里阴郁无助似藤蔓，如今明媚的开花真好。

从技术指导上当然比不过《马拉松训练宝典》，听故事的话又不如高木直子有趣。喜欢欧阳靖的可以看看，我比较没感觉。PS：看了欧阳靖的成绩，觉得自己的进步真是龟速，哭。

最初是被封面吸引，后来看了内容也觉得很感动。黑社会的父亲和名演员妈妈怎么会培养出一个抑郁症的胖小孩？胖小孩又怎样成为马拉松明星？起点很艰辛，但路程很美好。“如果你想跑步，那么跑一公里就够了。如果你想体验不一样的人生，那么就跑马拉松吧！”

跑起来吧

前面的坎坷经历，真是让人心疼的掉眼泪。每一个马拉松跑者背后都有着不同的故事，只有解放身心的去奔跑，才能甩开生活给予你的那些包袱。

写的很普通，但确实因为这本书开始喜爱跑步，失眠症镇定剂成瘾者一年多去跑全马，我不可能起点更低。演员作者，我的工作生活压力不可能更大，所有无任何借口再颓废。奇迹在于我有勇气起跑。

“经验教导我，最重要的是继续向前，专心让自己放松快跑，一阵子之后痛苦会过去，那份流畅的感觉会回来。”他说的是突破撞墙期的方法，却同样也是面对人生挫折的方法。

跑起来才算！

理智欣赏我喜欢的女生，理智购买运动产品。我喜欢那种，死过之后还能活过来的人，她是一个，范晓萱也是。

简单好读有朝气

從前沒有認識過低潮期所謂「名人後代」的她，卻不阻礙對她後來的蛻變感同身受。我承認這本書讓原本是個小學體育八百米從來不及格的我頭腦發熱了，那就試試看為了我的腦內啡可以熱多久吧。

我原谅了你的干货偏少和明晃晃的软文，只为了给阿靖哥的勇气点个赞。

在火车上看 尼玛 差点没哭瞎 明年我要跑一个10公里比赛 争取跑半马！

“日本很重视道的精神，马拉松就像一种道，道的精髓不在于与其他人拼胜负，而在于专精与自我超越。”
看这本书的女性不一定要雄心勃勃的去跑41公里的马拉松，其实只要奔跑在路上就已经是一种胜利。

昨天跑到第10km时真的感觉
所有的物体都失去重量，好像踏著風在前行，愛上這種感覺也是我們堅持跑步的原因吧

看完推荐序和前言 就已经热泪盈眶 这是一本很有诚意的书 对于Gin的心情 很是理解 对于跑步的女生 这本书很有帮助~ 我要跑全马！

资讯量很足，台版书的装帧到质量都很满意。内容上从跑步前的准备到运动内衣到各个地方马拉松的特点都会介绍到，偶稀饭。

书的排版不错，信息量很足。作为一本跑步初级入门书觉得还是挺好的。

跑了一个月了，有挺明显的变化

里面穿着很赞，拍照姿势也是。至于跑步文字，写得一般般咯，多一颗星给美女，这是美女的优待。像混血，漂亮哒。嗯~！

[歐陽靖寫給女生的跑步書_下载链接1](#)

书评

好几年前就知道欧阳靖这个女人，那时候的她，是病态、颓废文化的代表。因为小时候的肥胖被打击、父亲的去世，让她患上了重度抑郁症、情绪性暴食和厌食症。那时候的她惨白瘦削的脸，单薄却倔强的身体，给大家带来的都是黑暗的文字。因为那时她的世界是一片黑暗。幸好， 她...

如果关注起来，每一位跑者都是一个故事，可长篇、可短片、可迷你、可一句话。若真的写出来，重要的两问无非于“因何而跑”和“为何坚持”？
当跑步逐渐被归并于中产阶级运动的今天，女明星们都在以跑步和组建跑步团体为自己加料。撇去后半部分的服饰搭配、热身收操、Q&A等的赞...

自己喜欢跑步，并因此而受益，所以买了这本书送给亲戚。
书的设计非常精美，里面有很多漂亮的照片和插图。本书似乎得到了耐克的赞助，因为书中所有的运动服装都是耐克的。管它哪，只要书好看就可以了。
令人遗憾的是，虽然我买了这本书，亲戚们还是热衷于看电视剧、刷微信和...

前面是讲作者的跑步历程，故事还是挺吸引人的。part

3是讲服装搭配之类的，后面part

4有一百六十也左右是新手跑步指南，有丰富图片，对于有跑步基础的人来说后面两部分不太需要。一起看了另一本台湾的跑步/三铁书，贾永婕的“51.5公里的疯狂”，相比而言欧阳靖这本可读性高了不...

这是我搬离生活了27年的城市来到人生地不熟的异乡看的第一本书。知道欧阳靖是在上大学的时候，看她的抑郁她的哥特风和手臂上藤蔓一样的纹身，当时觉得哇好酷+这个人应该会很早死吧！所以当我看到这本书的时候第一反应居然是原来她还活着。到了新城市各种水土不服，至今都没胃...

”如果你想跑步，跑个一英里就好，如果你想体验不同的人生，那就跑场马拉松吧”

--艾米尔.扎托贝克 “” 心中有一个极踏实的目标等着去实现 “”

”跑步不是孤独的运动，不断地练习，就是为了跟有同样志向的人们一起达到共同的目标，加油和掌声，对跑者来说相当重要” 我仍...

《嗨，一起跑步吧》是一位台湾的一名作家欧阳靖的作品，说起与这本书的结缘，由于当时自己刚刚开始跑步，很想要获得一些与跑步有关的知识，于是在网上搜索的时候，遇到这本书，于是果断买下来了。

这本书前半部分讲的是一位女性抑郁症患者如何从跑步慢慢改变并锐变成为一名马拉...

一年之计在于始，新的篇章需要新的能量。而这本书是真的给与过我这份力量。这是一本陈述作者的人生loser翻身史，是地地道道地身体力行出来的实践真知。

在此之前，谁也无法想象，一个运动神经差，曾经胖到70公斤，重度抑郁症、厌食症的女孩又接二连三遭遇生命重创。人生怎样做...

小学的我可是短跑健将，50米跑起来连班上男生都跑不过！那时候可是自信满满的。小时候在山区长大，有一次班级活动，是看谁最快跑上山头，我可来劲，心想我一定要拿第一名！
开跑后果然是我跑在最前面，山路很窄，只要不停，就没人能超过我。可怎么在上坡路上越跑越累，妈呀...

There is an expression among even the most advanced runner that getting your shoes on is the hardest part of any workout.--kathrion switzer in the midst of regular life
,running is the touchstone that breathes adventure into my soul.--KRISTIN ARMSTRONG t...

看过这本书，不仅说了很多实用的跑步锻炼技巧和注意事项，更重要的是贯穿着一种面对人生不屈的精神，一种从人生困境中走出来的勇气。跑步是一种修行，在跑步中你可以聆听到自己生命的真实呼吸。
跑步就是人生，你的步伐要不紧不慢，摆臂动作、迈腿方式、你的呼吸...

我认为人之所以生而为人的目的，就是在影响其他人；我因为受到很多人的正向影响而重生，于是今日，我也希望能尽自己的力量去影响其他人。我自诩为一名“长跑传教士”，就算我脚程不快、跑步的姿势不好看，但我只想尽自己的小小力量，去告诉那些和我过去一样曾经深陷泥沼，甚至...

这是一本励志兼跑步科普的书，在看到之后请朋友专门从台湾带回来，花了两天时间看完~觉得真的很棒。
欧阳靖给我最大的印象是她脖子上的红色刺青，不能否认她是我喜欢的人的类型，踩过黑暗，充满叛逆，倔强而自我，但是总有一种力量向前向上。
我们都是在别人身上看到自己，喜欢...

生活真是喜欢给人开各种各样的玩笑。现在很少被励志书感动的我，今天看完这本书，感动了。每个人活着都有TA不同的轨迹和意义，欧阳靖出生起就被打上名人小孩的光环，但是父亲早逝、家道贫穷、爱猫去世、罹患抑郁、药物成瘾，但是有时候，生活就是这样给你出难题，越是想...

歐陽靖寫給女生的跑步書 下载链接1