

越跑越懂得



[越跑越懂得_下载链接1](#)

著者:陳彥博

出版者:圓神

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789861335568

勇氣，不是指不害怕去做一件事，

而是即使知道自己害怕，但還是繼續向前衝。

如果你有曾經想過要放棄的念頭，那這本書就是你要找的書。

★台灣最會跑也最會寫的運動員，用生命寫下那些人生中真正重要的事

★特別收錄陳彥博極地生死交關的多張逼真精美插畫

成功不在於力量，而在於能堅持多久！

亞洲第一超馬選手陳彥博歷經十年淬鍊，一舉衝破「世界七大洲八大站超級馬拉松」最終也最艱難的終點線：西班牙洛哈230公里山徑超馬賽、加拿大育空700公里極地橫越賽、澳洲520公里內陸超馬賽。這段歷練對他意義非凡，期間不但幾度歷經生死交關，更罹患幽閉恐懼症。他的每一場比賽，都在定義意志力與生命的極限！

在吞下無數汗水與淚水後，陳彥博將榮耀帶回台灣，更成為亞洲完賽「世界最艱難超馬」的最年輕紀錄者！但這些他曾經視為唯一夢想的榮耀，早已淬鍊為對生命的體悟。他不再追逐紀錄，現在的他只為了回應內心的呼喚，奔馳在人生的道路上。

馬拉松，不只是跑，而是一種與心對話的過程。

越跑越懂得，那些對人生真正重要的事！

◎懂得自立：

人在遇到極大的壓力與考驗時，會做出人生中的重要改變。

學會自己做決定，處理並承擔後果，對自己負責！

◎找到人生的配速：

要成就哪一種終點線，端視你如何調整自己的人生配速。

累一點、輕鬆一點，結果不盡相同，但都是你人生的選擇。

◎拒絕懦弱的糖衣：

面對無法掌控的環境，容易令人抗拒。當看不到成功的可能，就會開始害怕失敗。

但如果你撐下去，時間會讓你更堅強，降低你心中的軟弱，讓你繼續奮鬥下去。

◎競爭，讓心更強大：

比較，才會產生競爭，才會進步。

遇見比你強或是拿到好成績的人，你是批評，還是決定「我也要變強」？

心態，決定你的行動！

作者介紹：

陳彥博

1986年6月10日出生，為台灣極地超級馬拉松選手。用5年的時間，完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽事計畫，並於2013年完成挑戰。多次名列亞洲最年輕的完賽記錄者，為2014年玻利維亞高原170 km 6天分站賽冠軍，更於2015年勇奪美國G2G大峽谷273 km分站賽冠軍。即將前進2016全球四大極地超馬總冠軍賽。

Facebook專頁：陳彥博 Tommy Chen

重要賽事紀錄：

2016 全球四大極地超馬總冠軍賽（準備中）

2015 非洲布吉納法索213 km沙漠超馬分站賽

2015 美國G2G 273 km大峽谷超馬分站賽冠軍

2015 挪威160km Non-stop超馬賽第二名

2014 玻利維亞6日170公里高原超馬分站賽，奪下睽違6年的超馬總冠軍

2013 澳洲520公里內陸超馬橫越分站賽 第二名，創下最年輕完賽紀錄

2013 加拿大育空700公里Non-stop極地超馬橫越賽
第三名，亞洲首位成功完賽、創下歷屆最年輕完賽紀錄

2012 歐洲西班牙洛哈230公里超馬山徑賽 第四名

2012 南美洲巴西170公里non-stop挑戰賽 第二名（收錄於《夢想・零極限》）

2011 南非喀拉哈里沙漠250公里超馬賽 第三名（收錄於《夢想・零極限》）

2010 南極洲100公里超馬賽 第二名，首位亞洲選手完賽（收錄於《夢想・零極限》）

2010 北極點馬拉松賽 第三名（收錄於《零下40度的勇氣》）

2009 喜馬拉雅160公里5天分站賽 第四名（收錄於《零下40度的勇氣》）

2008 磁北極650公里大挑戰
榮獲第三名，創下歷屆最年輕成功挑戰完賽紀錄（收錄於《零下40度的勇氣》）

目录: 前言 溫暖的記憶

第一篇：世界七大洲八大站超級馬拉松

第六站：西班牙洛哈230公里山徑超馬賽

01誘惑當前，有所覺悟

02計畫趕不上變化，冷靜以對

03逆勢而行，扳回一城

04距離，不是唯一的問題

05別怕失去什麼，因為我們本是一無所有

第二篇：世界七大洲八大站超級馬拉松

第七站：加拿大育空700公里極地橫越賽

01賽道外的國民外交

02萬全準備，迎向艱鉅挑戰

03極地超馬第一要務：安全保命

04虔敬大自然，淨身參賽

05大地之母的使者

06怕失敗，會找到藉口；渴望達標，會得到能量

07最想念，就是最遺憾

08極地荒謬劇

09身處大自然，用野性求生

10極光的禮讚

11家，是唯一的方向

12心存僥倖，足以致命
13犧牲，你需要付出多大的決心？
14挑戰生命的極限
第三篇：世界七大洲八大站超級馬拉松
第八站最終站：澳洲520公里內陸超馬賽
01台灣運動員的體認
02開放的思考與態度
03甩開對手，擺脫威脅
04我跑故我在
05 RUN FOR HEART
結語
後記
．．．．． ([收起](#))

[越跑越懂得 下载链接1](#)

标签

跑步

超马

极限

青春

评论

盡管全書內容看上去像流水帳，但用心去感受作者在超馬越野賽中的心境，真的感同身受！極限，由自己定義，夢想，從心去追尋！Run for heart.

[越跑越懂得 下载链接1](#)

书评

[越跑越懂得 下载链接1](#)