

《嗨，一起跑步吧！》

图书基本信息

书名：《嗨，一起跑步吧！》

13位ISBN编号：9787514328955

出版时间：2014-8-1

作者：欧阳靖

页数：243

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.tushu111.com

《嗨，一起跑步吧！》

内容概要

《嗨，一起跑步吧！》是作者欧阳靖专门写给跑步新手、尤其是女生的跑步书，正适应了当今正在大中城市逐渐兴起的“健身风潮”。与市面上已有的跑步书不同，欧阳靖以自己的亲身经验，找到了最适合亚洲人，尤其是亚洲女性的跑步方式，在这本四色图文书中，作者专门为跑步新手撰写了入门指南：从起跑前热身、跑步后收操，到各种跑步姿势的专业解析，还有13套动作图解，一步一步教给读者如何从不会跑、不爱跑，到欲罢不能地跑下去。

此外，书中还专为喜欢跑步的女生量身制定了春夏秋冬四季跑步时尚穿搭、常用配件、跑鞋和运动内衣挑选指南，独家推荐了33道跑前、赛后的幸福疗愈美食，更有针对女生的47个跑步疑难杂症解析、世界各地马拉松行程表等实用信息。

然而，这本书并不仅仅是一本工具书，欧阳靖的个人故事也让人印象深刻。在书中，她坦诚地和读者分享了她的人生经历，畅谈自己迈向跑步的心路历程——从肥胖、遭歧视霸凌、对运动充满挫折、罹患重度忧郁症，到如何起跑、撞墙、再生，最终体验到跑者的愉悦感。

她写到：“我曾经胖到70几公斤，也曾因为重度抑郁症、厌食症瘦到皮包骨。我曾经对生命绝望，曾经自卑而懦弱，曾经看不到阳光。但因为遭逢生命的重大转折、亲人的逝去，我决定要以‘完成全程马拉松’作为‘证明自己变坚强’的人生选项。刚开始，我连一公里都跑不完。跑一跑就腰疼、跑一跑就累、跑一跑就喘。现在，我不但完成了42、195公里全程马拉松，还爱上了长跑，甚至进而改变了人生态度。”

欧阳靖自诩为一名“长跑传教士”，她写这本书的目的，也是想告诉那些和曾经的她一样，失去信心的人们，她总是说：“你看，连我都能跑了，你一定也可以！”

《嗨，一起跑步吧！》

作者简介

欧阳靖，英文名GinOy，出生于1983年9月7日台湾台北市，母亲是台湾资深演员谭艾珍。家庭经历特殊，父母皆为动保社运人士，曾饲养数百只流浪狗。

青少年时期罹患重度忧郁症长达六年痊愈。做过夜店服务生、时尚杂志编辑、相片冲印师，现为职业作家、演员、讲师。导演侯孝贤《最好的时光》一片里，第三段《青春梦》中的陈靖（由舒淇饰演）是以欧阳靖为蓝本改编。

出版著作有长篇科幻存在主义小说《吃人的街》、摄影图文书《我们，都是末日残存者》。曾以造型师身份入围第四十二届金马奖最佳造型设计。模特儿经历有：Undercover、Gyokusou、Nike等品牌合作。兴趣是写作、Video Game、社会议题、台湾独立音乐。

欧阳靖自白：我从小运动神经就差，打篮球投不进球、踢足球踢不到球……如果全班有21个同学，而校庆大队接力每班要派20人，我绝对就是被刷掉的那一人。

我曾经胖到70几公斤，也曾因为重度抑郁症、厌食症瘦到皮包骨。我曾经对生命绝望，曾经自卑而懦弱，曾经看不到阳光。但因为遭逢生命的重大转折、亲人的逝去，我决定要以“完成全程马拉松”作为“证明自己变坚强”的人生选项。

刚开始，我连一公里都跑不完。跑一跑就腰疼、跑一跑就累、跑一跑就喘。现在，我不但完成了42、195公里全程马拉松，还爱上了长跑，甚至进而改变了人生态度。

我还在学习中，但连我都可以跑了，你一定也可以！

书籍目录

- PART 1 女性的自信与坚定——马拉松带给我心理层面的影响
- PART 2 我与我的跑步人生
 - 2-1 起跑线——026
 - 2-2 撞墙期——042
 - 2-3 再生期——068
 - 2-4 跑者的愉悦感——096
- PART 3 打造完美的跑步生活
 - 3-1 跑步时尚穿搭——132
 - 3-2 跑鞋与跑步之间——156
 - 3-3 女生和运动内衣——164
- PART 4 跑步新手入门指南
 - 4-1 起跑前热身——174
 - 4-2 跑步后收操——184
 - 4-3 跑步姿势大解析——192
- PART 5 适合跑者的幸福小料理
 - 5-1 马拉松跑者饮食准则——200
 - 5-2 疗愈身心的跑者饮食——204
- PART 6 让自己继续跑下去
 - 6-1 让跑步变好玩——220
 - 6-2 女孩们，你是为了什么而跑？——226
- BONUS
 - 跑步疑难杂症——232
 - 世界各地马拉松行程表——242

精彩短评

- 1、跑步是一件很神奇的事。这本书说的那些事，要亲身体会才行。谢谢分享
- 2、PART 2 我与我的人生马拉松 部分比较有意思!
- 3、被作者的经历感动
- 4、正能量满满。书的后半段关于跑步衣服的搭配和热身运动很有帮助。
- 5、跑步咋这么火。
- 6、一本无聊时可翻翻的励志书，里面介绍了跑步时各种季节的着装和饮食。
- 7、坚强的女孩子
- 8、欧阳靖说：我能跑，你也一定能跑！每次只要有烦恼或是想不通是事，我都会去跑步。每次总是跑完了，事情也想通了。
- 9、更多的是个人为什么开始跑步的经历，比起这本，还是更喜欢村上那本书，能让我看到自己还没能到达的阶段的内心感受。
- 10、不错的路跑入门书，打算开始尝试。
- 11、跑步的干货大概只占不到1/3，对马拉松的介绍让我想起了高木直子。对作者经历无感。
- 12、完全爱上欧阳靖。
- 13、跑步尤其是长跑，可以带来强大的勇气，这本书讲述了跑步如何帮助一个人走出生命的阴霾，塑造一个人
- 14、一般吧，适合初跑者，干货不多
- 15、女性跑步的作品，对男性意义不大
- 16、前半部分太煽情，后面还好，装备、动作、饮食等内容比较全面，图文搭配很好看，只是过于表面化了。
- 17、2016-10-03 不会失败，只要没有停下来
- 18、看完前面欧阳靖的故事啦，后半本实操部分打算之后再慢慢看。
从知道这本书和阿靖哥的故事到只是看这本书有一段时间了，所以读的时候不会有特别冲击的感觉，但是她对于自己跑步经历的描述还是很触动我，看完我也好想跑。市面上这类书很容易流于空洞鸡汤，但是这本的故事还是很有内容的，可以从中清晰了解欧阳靖从0进阶到全马是如果走过来的。
- 19、认真去跑
- 20、一本出版的书和一本日记在写作水平上还应有所区别
- 21、有用!
- 22、内容很全面 谢谢阿靖
- 23、在中国精英女性影响力论坛上第一次认识欧阳靖，然后就受她影响，开始培养跑步的习惯！
- 24、嗯~人嘛，总有心血来潮的时候，记得在哪本书上看过，健身房就是个传说，而我不能亲临传说之中只因为囊中羞涩，所以只好看看别人的传说，这本书不仅是跑步的书，而且讲述了作者的一种人生态度，以及跑步带给她的身体和生活的影响，我一直坚信，运动会让人快乐，BUT,美食也可以啊！所以原谅我即使被鼓舞也无法践行。。。。
- 25、每个人都有自己独特的心路历程。
- 26、对后面的穿搭不感兴趣.....广告感太强了。跑步的姿势既然那么重要，却只有2页的介绍.....你写心灵鸡汤可以，但是毕竟是要大家一块开启锻炼呀，还是要把专业姿势介绍清楚吧。
- 27、用心写就。关于家人，小猫，抑郁症，和作者的心路历程。看后很感慨。我总是对有特殊故事的人，很感兴趣。
- 28、跑跑跑
- 29、自传为主的跑步书，后半本是一些比较专业的指导意见，譬如跑步穿着拉伸之类的，总体来说是读起来很轻松励志的一本自传体书
- 30、这本书适合的读者应该是一直犹豫但还没有开始的女孩子。大概四分之三的篇幅是在讲从抑郁症暴瘦到跑步为人生带来巨大变化的过程。很轻松的看过去，最后的干货才是自己需要的内容。由于已经开始跑步，更需要的是一些关于跑步姿势和训练的建议，所以对自己的价值不大，应该有更需要的人。
- 31、2015.10.8-2015.11.4 纸质书

《嗨，一起跑步吧！》

- 32、最让人激励的是~她也曾是一个不会运动的人。。激发起了跑马拉松的激情~已经及格了~今晚就开始跑跑跑~·
- 33、从抑郁到痊愈 从半马到全马 愿自己也能有这份勇敢和坚持 ps.坚持跑步第14天
- 34、并没有把克服抑郁症的深刻心路历程写出来，也没有把跑步的魅力表达出来，通篇的废话，写得很水，我也就草草地翻完了。唯一的精华在于插图，里面欧阳靖的照片都超级美，赏心悦目！
- 35、好多的励志鸡汤，跑步的妹纸可以参考欧阳靖拍照的姿态和表情~
- 36、图文搭配，读起来轻松。
- 37、比起书后的干货，更喜欢她的故事，如果是一般人的励志故事，也就看看了。正因为知道抑郁症如何常见却难以战胜，知道人生处于崩溃边缘无法修补的痛。但这个女孩通过马拉松重生，而我还没有。在此为她点赞！
- 38、一般，明星效应
- 39、讲故事就讲故事，讲感悟就讲感悟，第三部分满篇跑步tips 是要用来凑篇幅的吗，讲运动穿衣完全感觉是耐克宣传手册，你是耐克代言人也不用在书里夹带这么多私货啊
- 40、人生永远充满挑战。我要不断的挑战自己。
- 41、2016/4/2【8】看完想去台湾跑马拉松
- 42、前面讲了很多个人的经历，怎么开始跑步，跑半马，跑全马，其实并不太感冒，后面讲的衣服鞋子的选择，跑前热身运动，跑后拉伸，食物，团体跑等等还蛮实用的。
- 43、看完想跑马拉松
- 44、有点感触，但是感触不深，有些经验比较实在，另，我喜欢作者的脸。
- 45、嘛书里更多介绍作者的经历和经验分享，传播正能量，看完了更想跑个全马去了。本书从女性跑者的角度给了很多别的书没提到的建议，挺实用的，不过建议想get动作要领的跑步新手还是得买别的跑步教程看看。
- 46、“你今天要当胆小鬼，还是要坚强？”
- 47、看完之后很想去跑步
- 48、我的跑步启蒙书 超喜欢欧阳靖
- 49、在图书馆借这本书是因为看过这封面，页面的彩色挺吸引人的；没听过欧阳靖，但是知道她妈妈，没想到她们家的情况，也没想到作为一个星二代的生活是如此的。作者惊讶于自己坚持了下来，惊讶于跑步给自己带来的变化，为此，只是想把这股正能量传递给更多的人。看完，真是好想来场马拉松，感谢你让我萌发了这个念头！
- 50、正能量满满，很感动

《嗨，一起跑步吧！》

精彩书评

1、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，至今都没胃口吃饭的我也开始跑步了，从开始的走走停停到了不间断5公里。这座城市到处上山下坡对我不小的挑战呢。一直觉得自己脆弱玻璃心，但是深陷重度抑郁症6年一直靠药物控制的阿靖都能恢复，我有什么理由再懦弱呢！嗨，一起跑步吧！我已经报名了这座城市的半马了。

2、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、你的呼吸调节，你的神智空灵，还有在突破极点时的艰难坚持才能赢得能够继续跑下去的尊严的挑战，无不与人生的节奏合拍。人生就是一次长跑。当你处于困境的时候，陷入自我心智的纠葛无法自拔的时候，跑步吧，它会给你空乏的身心以源源不断的生命源泉，会给你继续跑下去的勇气！ 2014，中国跑步年！

3、 There is an expression among even the most advanced runner that getting your shoes on is the hardest part of any workout.--kathrin switzer in the midst of regular life ,running is the touchstone that breathes adventure into my soul.--KRISTIN ARMSTRONG the miracle is not that i finished, the miracle is that i had the courage to start. --john bingham if u want to run, run a mile. if you want to experience a different life, run a marathon.--emil zatopek the best pace is a suicide pace, and today is a good day to die.--steve prefontaine running is a big question mark that's there each and every day. it asks you ,r u going to be a wimp or r u going to be strong today?--peter maheri have learned that there is no failure in running, or in life, as long as you keep moving-- amby burfoot running is about finding your inner peace, and so is a life well lived.--dean karnazes to give anything less than your best is to sacrifice the gift.--steve prefontaine every day is a good day when you run--kevin nelson remember the feeling you get from a good run is far better than the feeling you get from sitting around wishing u were running.--sarah condor

4、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、刷微信和玩游戏，完全不注意自己身体的衰落。

《嗨，一起跑步吧！》

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.tushu111.com