

# 《越跑越懂得》

## 图书基本信息

书名：《越跑越懂得》

13位ISBN编号：9789861335560

作者：陳彥博

页数：288

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](http://www.tushu111.com)

# 《越跑越懂得》

## 內容概要

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！

# 《越跑越懂得》

## 作者简介

## 書籍目錄

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

# 《越跑越懂得》

## 精彩短评

- 1、 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》

## 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](http://www.tushu111.com)