

<<跑步圣经>>

图书基本信息

书名：<<跑步圣经>>

13位ISBN编号：9787801737038

10位ISBN编号：7801737032

出版时间：2007-1

出版时间：国际文化

作者：[美] 希恩

页数：241

译者：郭佳

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：<http://www.tushu007.com>

<<跑步圣经>>

内容概要

《跑步圣经》曾连续14周登上《纽约时报》“畅销书排行榜”并被全球跑步爱好者公认为跑步界的“哲学圣经”。

乔治·希恩博士给我们讲述了他中年的运动经验及其所取得的成就。

他选择跑步作为强身健体的主要方式，并从更深层次讲述了由跑步带来的各种身体上的追求。

他认为身体本身也有“思维”，这种思维“来源于运动又高于运动”，因为只有“运动的生命”才能保证我们精力充沛地去迎接每天的挑战。

即“生命不息，运动不止”。

如果你找到了适合你的运动方式，那么你就在探索自身的道路上前进了一大步。

乔治·希恩不仅汲取了不同时期伟大思想家和运动者的经验，同时还将其精华与自己的运动哲学紧密联系起来，进一步给我们解释了运动对健康的重要性。

以及有关训练、防止受伤和运动竞技方面的知识，为我们打开了一扇运动的大门，并且将我们带入他的“运动生命”。

如果运动者接受了锻炼与运动方面的测试，那么“有一天他终究会醒悟，他所看到的也不仅仅是单纯的运动规则，而是它所带来的情感与真理，同时这种情感和真理会让人类真正地从自身束缚中解脱出来”。

<<跑步圣经>>

书籍目录

家庭寄语一、理解二、发现三、开始四、成功五、游戏六、学习七、超越八、跑步九、训练十、治愈十一、竞赛十二、胜利十三、失败十四、受难十五、禅冥十六、成长十七、观察

<<跑步圣经>>

章节摘录

一、理解 当我在路上跑步的时候，我感觉自己就是一位圣人。
此时，我就是穿着很少且很简陋的衣服的阿西尼；年轻时在伦敦学习的甘地，每天跑16-20公里的路程之后，找一个便宜的餐馆吃饭；我就是孤独地寻求着与周围世界融合的梭罗。
在路上，贫穷、纯洁、顺从都那么自然。
我将能够看到上帝，但在精神上却较为贫瘠；我的纯洁就是遇见真正的爱神。
十条戒律就是社会运转的原则。
当我不再跑步下来的时候，一切就都不同了。
任何一个与长跑运动员生活过的人都会知道这一点。
东方大帝的指导者们曾经指着摩西的图画对他说：“这是一个残忍、贪婪、自私、不诚实的人。”大帝感到很困惑，于是他问摩西本人，摩西说：“他们所形容的我全都具备，我一直在与之斗争，这就是真正的本我。”
不幸的是，在取得最后胜利之前还有很长的路要走。
并且与大多数长跑运动员相同，我有许多不好的方面，却没有好的补救方法。
我们需要家庭与朋友的关心与帮助。
“关心”并非那么简单，因为通常跑步运动员甚至自己换灯泡都会有困难。
在竞争激烈的社会他很难照顾好自己，并且放弃尝试已经有很长一段时间了。
从以往的经验来看，他希望别人能把事情为他做好，有人为他准备好晚饭，有人为他洗熨。
好衣服，零碎的事情也有人替他跑腿。
所有事情都有人为他打理好，这样他才能尽情地专心从事自己的事情。
我的贫穷并不是真的贫穷。
我的需求很少，就像伟人弗朗西斯一样。
但是与他不同的是，越是需要的少我就越需要，越是想要的少我就越想要。
我的早饭很简单，但是必须搭配合理。
不要用小刀切开我的松饼，否则我一天都不会和你说话；我的衣服或许破烂寒酸。
但是如果我丢了它们或者在不适当的时候将其送去了洗衣店，那么可能会毁了我的一天；从我的鞋一直到乳酪也都是如此，任何事都不能出差错否则我就会沉闷一整天。
不仅我是这样，我身边的人个个如此。
我从来就没有钱，并且总是希望别人能照顾我，给我交报名费，给我做午餐，不经意间还能拿到几张支票，大多数时间我都没有钱，也不可能去投资慈善事业碰运气。
如果贫穷问题还没解决，哪有能力去做慈善事业呢？
解决贫穷问题是一场“持久战”，想想那些骨瘦如柴、面容枯萎的爱尔兰人，对此你就会有更深的体会。
自从我参加“第一团体”以来我就开始与自己的身体对抗，因为我一直以为我的身体被“恶魔”所占有。
我开始阅读乔伊斯、凯西甚至叶芝的著作，叶芝在日记中写道，他把这些事情记下来的目的就是教导年轻人不要总是认为自己很与众不同。
当我停下来时，慈善似乎来自于最高层次的恐惧感——对永恒诅咒的惧怕。
英国诗人豪斯曼这样写道：“我并不是第一个希望他们所做的冒险事能产生更多危害的人。”
只有超越这样的限制，身体与精神才能得到融合；只有付出，爱神才会给我们带来广博的爱，对朋友的爱和对家人的爱。
最后，“顺从”是什么概念呢？
对于制定跑步或者训练规则都比较容易，但是在生活中就是另一回事了。
对思想、意愿、想象的控制并不像控制双腿、大腿股或胸部喘息那么容易。
跑步当然对我们有益处，跑步是跑步者与自身进行的一场深远的比赛，跑步的艺术与尤金·海瑞高所描述的射箭艺术有异曲同工之处。

<<跑步圣经>>

在我小时候，我姑妈说我总是“无声地抵抗”。

现在我依然如此，对周围我不爱听的声音我能够将它们“关掉”，从而不让它们打扰我。

我经常将自己封闭起来，久之我对我周围的事情就变得越来越不敏感。

如果我在团体中一言不发，不要以为我在聚精会神地倾听。

我已经“离开”了，到了另外的世界。

回到了我自己的思维中。

“离开”的状态是一种真正的自由。

我从目前所处的位置逃脱到一个我愿意去的地方，在那里我可以思考自己的问题，创造我所感兴趣的東西。

我在哪里以及我和谁在一起都不重要。

世界上最另人反感的事情恐怕就是没完没了地说个不停了，但是这并不能困扰我。

就像叶芝所说：我就像是一个在墙角摆弄积木的孩子。

这样也避免了我向大家面前出丑，因为我往往不是说得太多就是说得太少，有些自己觉得好的话不是没有说，就是说了却被别人觉得可笑或者遭到拒绝。

如果我写一篇600字的文章都要花费10个小时，那么我怎么会随口就说出一些没有经过思考的话呢？

我的祖辈也是我这样的人，他们就像是克尔恺郭尔、爱默生和伯特兰一样。

他们都是在很小的时候就觉得与别人不同，并且认为自己很不幸。

比如拉塞尔就说过：“我是个害羞而且爱独处的傲慢的人”；爱默生这样形容自己：胸襟狭窄、自私、警惕并且冷酷；克尔恺郭尔也说过类似的话：“思考是我惟一的乐趣，人类根本引起不了我的任何兴趣。

” P1-4

<<跑步圣经>>

编辑推荐

连续14周登上《纽约时报》畅销书排行榜。

这是一张与地狱里的魔鬼较量的苦行僧的脸。

全球跑步爱好者的哲学圣经，陪伴500万美国人一生的精神读本，美国前总统克林顿力荐。

为什么跑步？

乔治·希恩说：你的身体也有“思维”，跑步使你成为艺术家、英雄或者圣人，跑步使你回到童年，跑步使你独一无二，跑步使你找回自我。

一本让你成为艺术家、英雄或圣人的书。

作为跑步界的导师和思想家，乔治·希恩给众人以启迪并激励我们追随着他的教诲不断前进。

——美国前总统比尔·克林顿 在舞台上，乔治·希恩总是称我为“丑角的助手”，他才是真正的主角。

事实上，我是“科学家”，而乔治则是“思想家”。

我们联合起来才是真正的“动感组合”。

《有氧运动法》和《跑步圣经》影响了我们整个世界。

我非常高兴能够看到这本传奇著作的再版上市，同时我也相信这本书还会像20年前那样再次带动起成千上万民众的健身热潮。

——库柏有氧健身协会的创始人兼主席肯尼思·H·库柏博士 乔治的思维总是胜人一筹。

他对运动做出了更为深入的解释：运动不但可以让我们活得长久，更重要的是它能让我们活得更好，能有更多的精力、更清晰的思维来处理生命中除跑步之外的更重要的事情，以及更好地实现自我价值。

——《纽约时报》专栏作家、《疾病之都》一书的作者罗伯特·科普斯特 在《跑步圣经》一书中，乔治建立起一种道德标准，这也是一直以来所有跑步者将其称为“哲学圣经”的原因之一，并且此书被很多人视为经典之作。

对于那些正在寻求生命中应该从事哪项运动的人们来说，阅读本书绝对是最佳的选择。

——《跑步者世界》的作者乔·亨德森 《跑步圣经》可以被看做是一种“经文”。

不仅跑步者，所有重视这一体验的人们都对本书充满着崇敬之情。

乔治·希恩引入古希腊哲学家苏格拉底的训道之词，来引导我们更深层次地感悟生命。

他发现一旦我们有足够的勇气去发掘生活，那么我们的发现也将会更加丰富多彩。

——医学博士 沃尔特·M·波特司 通过《跑步圣经》一书，乔治·希恩使我们意识到了存在于我们自身的物质与精神潜力。

他使我们相信我们每个人都能够成为胜利者。

我们从他对“完整体验”的清晰分析中获益匪浅。

——《盖洛韦跑步论》一书作者杰夫·盖洛韦 “如果你想聪明，跑步吧！”

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健康，跑步吧！

” ——古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸岩壁上的格言

<<跑步圣经>>

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:<http://www.tushu007.com>