

跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版） [Running & Being: The Total Experience]



[跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版） \[Running & Being: The Total Experience\]_下载链接1](#)

著者:[美] 乔治·希恩 著，安烨 编，于嘉 译

[跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版） \[Running & Being: The Total Experience\]_下载链接1](#)

标签

评论

质量很好，适合研读并实践

很不错很不错很不错很不错

此版本还不错，增加了新内容！不过我2008年左右买的另一个版本，原书附带配乐朗诵，感觉超级棒！也许是先入为主的缘故，我还是喜欢那个版本。

挺好的，现在的社会中人，大多需要自我对话，也需要适当运动保持健康，而这本书正好适合读

柴米油盐酱醋茶均京东自营，信赖京东速度，快递神速，质量有保障

非常好，非常棒，思想深刻，内涵丰富，值得推荐，非常值得一阅！

两种跑步圣经，很难选择，最后两本都买了，但是我根本不跑步啊，？

发货快，商品基本满意。。。。。。所以给好评！

价格挺实惠的，做活动购买，半价啦，送货及时

最近开始跑步，各种装备，各种书籍都配备起来。喜欢努力的自己。

看的不习惯，可能还是不喜欢这类图书。

继续囤货中，不知道能不能看完

书很不错 但价值几何在我们

不错，好好读好好跑，希望鸟马中签！

书是好书，正经书，还没看

跑者必备丛书，里面的知识很有用

还没来得及看，有空看再看。

此用户未填写评价内容

京东直营，配送速度有保证

还给一位朋友订购了一本，好！

好好好好好好好好

中规中矩的马拉松书籍，内容相对全面，观点也有一定的代表性和权威性。在此之前已

经有很多相关资料，这本就作为补充吧。

好书，不错。

在喧嚣的世界里，“跑步”已然成为一个标签，跑者则是一个特立的族群。在用脚步丈量世界、自我修行的同时，世界的目光也投射在每个跑者的身上。
为什么跑、怎么跑、如何跑……在书中，新浪高级副总裁、新浪体育有限公司总经理魏江雷（大A）首度分享了他的16年跑步故事和跑步经验。他用清新的笔触带你从容开跑，帮助还未上路的你少走一些弯路，少受一些不必要的伤痛。在书中，毛大庆、欧阳靖、叶钊颖、杰夫·盖洛威、张思杰、戚军等多位知名跑者也特别分享了跑步给他们带来的改变，可以让你在跑步的路上汲取力量。
这本书可以带你从踏出的第一步开始，与大A一起科学地练，有态度地跑，开启新的生活方式！

都是在京东买的书。没什么好说的，快递很快。

活动购买，性价比高，合适。

正版书，性价比特别高，趁着搞活动，多多整一些，留着，以后好好看，书的内容就不用都赘述了,经典学习用书，需要好好的读书，希望对自己有所帮助

不错，物流很快

京东自营 就是快！！书籍全部完整！ 网购，我只信赖京东！（东哥来个红包）

还没收到看，应该不错吧，从现在开始关注健康，从跑步开始。

觉得你是克拉克森你的奶奶房间呢大家都觉得你都记得记得记得

送货快，质量好，信赖京东，满意！

打折时候买的，非常不错，，，

可以看看，应该有用吧。。。。

很不错的产品！很不错的产品！

书完好送到，内容看完追评。

很好，物流快！京东买东西还是有保障

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好～

第二次下单了，非常不错？

不错不错不错不错不错

包装的塑封不平整，给人不是全新的感觉，好在不影响阅读。书的前二章写的是，作者对人生的感想，与跑步没有必然联系。于嘉翻译的，作为副业，水平一般，没有什么文采可言。书的内容不错，从现象到思考，简单看了章节介绍，跑步的部分最多只占到一半，与其叫《跑步圣经》，不如叫《跑步哲学》（think in

run)。这本书推荐给除了跑步也要思考人生的朋友，不推荐想快速提高跑步成绩的朋友看。

您之所以收到这封邮件，是因为您曾经注册成为京东的用户

应该还可以

体验极好！

太简单了，内容太简单了~大咖们的推荐是整个跑步系列的，这本书只是其中一本，有坑的感觉~

原来是本鸡汤啊，我还以为是运动相关的书呢。

感觉没有多少内容…偏贵了

这个书有点琐碎的，感觉就像作者想到什么写什么，只能说一般

看了两章，感觉很一般。
首先没有提到具体的跑步技巧和身体结构，主要讲意识形态的。
其次，翻译的实在太差了！读起来拗口，啰嗦，不通畅。原作者是个教徒，所以文章里有不少宗教式的思考，翻译出来就非常生硬，甚至读不通。翻译只能给50分。

没看得懂，没有这样的境界哦

跑步的体会而非跑步的指导，书名有些误导。

快递员非常棒！在不方便的情况下帮忙送上楼，谢谢！

印刷质量一般，纸质很差。

这本书不好看，想退货。还是买DK跑步全书吧。
在的书，真是贵啊，而且不是创造性的东西。真心感谢京东刘老板和奶茶妹，很给力，不然真舍不得买。比**大忽悠（先涨价再满减）实在很多，退换货也很方便。

跑步名人推荐经验积累

内容不够详实，感觉像看剪报，观点总是人云亦云的感觉。不喜欢这类看似营养确没太多营养的书籍。

性价比太低了，比较渣

一般，打发时间，不推荐。

恶心啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊，啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊这么破，这么烂，好意思卖

不是很好，书本的塑料包装破了一块，翻开一块最后一页有一大块好像口香糖的东西，
，把我恶心到了。。。

对配送人员服务态度及其不满意，在小区门口说快递到了，我在外边让家人下楼拿，我家人下去十分钟后未见快递，我再打电话，说保安不让进，我小区保安从来不会不让快递人员进小区，无语后又说我站在大门口跟别人联系呢，又不是光有你的快递，这就是京东物流的服务态度？

中间30几页没了 重复了30几页 看着郁闷

不是很符合中国国情！冲着评论买的

简单包装，书还没看，质量看起来可以。分拣错了导致当天到的东西迟了一天，使我很恼火因此一颗星，书没问题。看来京东的物流距机器人还差一个想象力的距离，新闻都是按电影标准拍的

内容和另一本差不多

叫跑步圣经，实际是一本由跑步扩展出来的人生哲学书，看个人喜好，虽难啃但本来挺喜欢的。但是你把99到130页印重复了，131到160又没有这是什么意思？

不行，虽然一大堆人在评价和推荐。说了一大堆废话，权属个人感想，无实质意义。不建议购买！跑步不需要哲学，需要的是持之以恒和正确的跑步方法，加之均衡营养。

书很好，物流捡错耽误了一天很恼火所以一星

垃圾京东,卖假货,欺骗消费者,以后不在京东购物了

艾泰 UTT D915W

双频750M广告无线路由器（让WIFI成为你的广告平台！）东西管理界面都不能登录。产品不行，人品也不行。

烂书，没有有价值的内容

虚假签收！没收到货。

活动屯的，干货不多不推荐购买。

垃圾书啊，就是一本鸡汤压根没法指导跑步

内容杂乱，失望

订了三本书，只给发了两本，客服不负责任，到目前还没有结果

非常不值，扯蛋的书。

不是关于跑步技术的书籍，是一本思想类书籍

有点哲学的意思 有点深奥了

很普通的书

太慢

好

一般般

真心不建议购买，以后也不想购买实体书了，纯粹炒作起来的，类似鸡汤，和跑步一毛钱关系没有，差评

帮同学买的，他让我评1星，差评

第三次买了，给朋友送健康，非常好的书，看了四遍，对跑步有用。

好！

非常好的书

内容亲和翔实

比较详细，循序渐进的看。马拉松比赛我还达不到那个水平，跑步的基础知识学习中。书籍的质量不错。

同事喜欢跑步，帮他买的。

不错

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

不值得购买…零零碎碎的说了一些东西，基本没有说到跑步的技术方面，只是谈到跑步的心态方面，我还花了几个小时考验它……

喜欢跑步的应该看看这本书。书的质量很好，纸张、印刷、装帧都很好。

不错，配送速度很快

好书，系统学习，多参考。

质量不错，快递给力，京东值得信赖！

特别实用

不错不错不错不错不错，值得再次购买！

满意

谢谢

书挺好，就是包装不太好，不能有保护膜什么的么？ 还好书没坏

此用户未及时评价，系统默认好评。

根据推荐买的，还没有看，应该不错

也是经典了，没什么好说的

这本书不错，买来学习看看，学习一下，激励一下自己的运动爱好。

作为信仰收一本。。。

读完了，有点跟不上作者的思维。还行吧！

书已收到，用心写的书，有这么多名人的好评，应该看看。

一步基本不讲跑步的书，感觉作者的想法有些许激进，作为一个20出头刚毕业的学生看到了他的书，有些许的失望，没有达到预期的期待，更希望的是一个在情感上的激励，

而不是像作者所谓的必须将跑步放在首位的人生态度~

喜欢这个面条，价格还行吧。总之一切都还行。为了这个满10个

不喜欢看书，喜欢买书，想看有比较懒，正品

挺好的一本书，就是比较难，如果有视频教学就好了

很好的书，拿到第一天就浏览了半本

很好

好评！

祝福自己的跑步水平越来越好！

书的质量很好，应该是正品来的

好看

我跑故我在

好看的书啊

值得一看。。。只是一看

哦

还可以

这本书的确带给我很多以前不曾注意的细节，对长跑真的很有帮助

科学运动科学训练这本书有很大帮助

跑步指导书，对避免受伤提高水平都很有用。

感觉很不错，质感好，纸张好，物流快，好评

很好的书。

双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！

书是好书，但是姿势跑法我还是没太弄明白，跑步不受伤那是很棒的，能跑的更快那就更棒了

很好，很不错。。很好，很不错。。很好，很不错!!!，很不错!!!

用箱子装的书还是很完整的，单发一本的时候能不能好好包装一下

不错的一本书，送给朋友的。

由于东西没有什么问题我一般都会用这个回复。

商品是正品，送货也快，快递小哥服务也好。

物流给力，狠好的书。

这本是意识流的，没有跑步的具体方法。

包装挺好，速度挺快，到地自取，不然双11送不过来。

纸不错，就是这书太贵了

很好?

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

适合初步跑者，性价比高，销量高购买方便对比，送货快

还没看

教科书，好好学习

习惯性五星好评，不做参考意见……

一次买齐了五本跑步书籍，科学跑步，保护自我，提升自我，超越自我

好书，现在在学习姿势跑法

可能境界太高了，我觉得太抽象，有点枯燥。

大书，n多人推荐的，确实很不错，看得津津有味。

系统训练，科学跑步，一定要看看这本书。

跑步与音乐不可负

物有所值 快递非常快！非常不错 下次可以再次光临！

很棒，快递服务到位，态度好，速度快。书也是好书。

对姿势跑法也是很久就有了解，通过此书认真学习一下

好评…

京东买书满减非常划算、先囤起来，还没有用，看包装还不错

物流很快，开始看了

不错.....

不错错不错不不不啊不不不不

这东西挺好的，还不错，可以

这本书究竟发生了什么，在京东库房被踩过么？

还没看，后续评论吧，想跑马拉松提前备着

不错的一本书，不过跑步还没到那个境界

[跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版） \[Running & Being: The Total Experience\]](#) [_下载链接1_](#)

书评

[跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版） \[Running & Being: The Total Experience\]](#) [_下载链接1_](#)