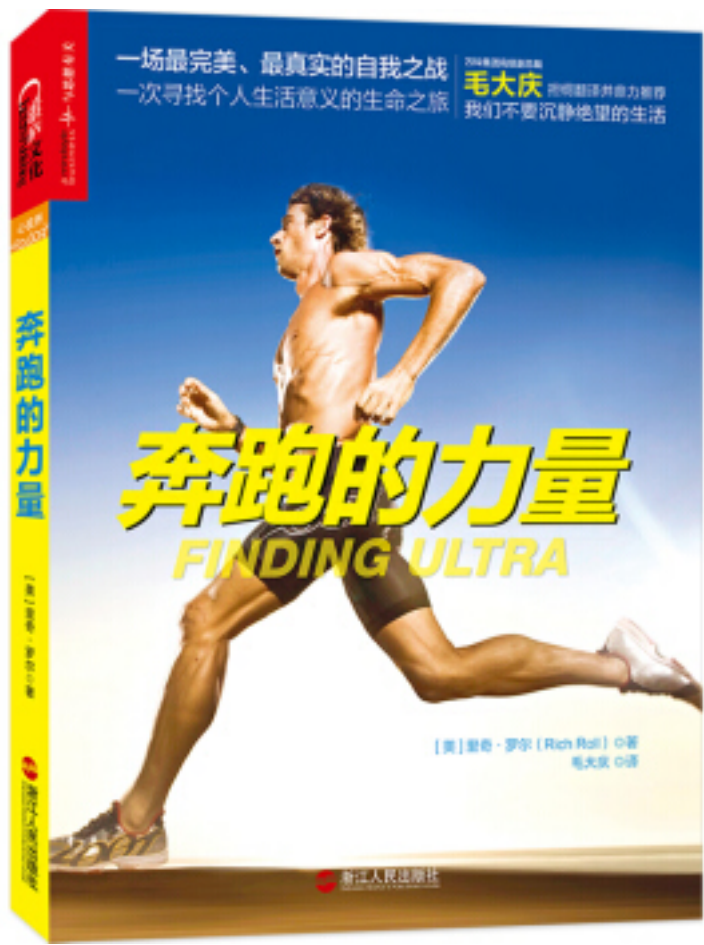


奔跑的力量 [Finding Ultra]



[奔跑的力量 \[Finding Ultra\]_下载链接1](#)

著者:[美] 里奇·罗尔 (Rich Roll) 著，毕一灵，樊方 编，毛大庆 译

[奔跑的力量 \[Finding Ultra\]_下载链接1](#)

标签

评论

现在觉得健康很重要，又看到都说跑步有很大好处。

书的质量非常好， 正版！

上午10点半左右下单,下午3点半左右就送到,很赞.

《奔跑的力量》一书的作者里奇·罗尔是全球最受欢迎的超级铁人，素食主义的全新代言人，从40岁超重人士完美蜕变的中年精神领袖，他被美国《男士健身》杂志评选为“全世界最健美的25位男士之一”。他以自己的切身经历写下了这本励志之作，你可以从中得到指引，向自己想成为的样子迈进！

第一次上京东购物， 很满意。

价格便宜,送货快速,包装完好,京东加油!

不错 实用 祝我跑进300

不错很好用 加油呢 下次还要继续买

东西很好，物流很快，京东100分。

表面是讲跑步，实际上讲怎么吃，甚至是怎样面对人生的。

暂时没有发现缺点。

这本书还是不错的，但有打广告的嫌疑。积极健康的生活方式值得推荐。

这本书不错很高兴这么快就收到了

推荐这本书，很励志。京东下单和送货总是最快的，如果急用选京东没错，质量还有保证哈哈！习惯在这里购物了～

不错，可以和专业人士学习一下

惰性十足 但跑步的书买了不少 ㄟ_ㄟ 。这本和我经历有重合点 比较有共鸣,正版书印刷纸质都ok

替朋友买的，不错不错不错不错

买了好一段时间了，还没细细阅读，粗看了下，还不错。

值得好好学习一下。。

东西不错，物流迅速，值得拥有。

这本书已经买了十几本了，这几年看过最好的书之一。

跑步好，跑步好，空气不好用跑步机，跑步机伤腿用弓板跑步机

帮同事购买的，还不错的一本书

非常好的书，以后还会继续光顾

京东很给力，当时收到书发现破损了，给京东致电，很快就给我换了一本新书，而且会计也很给力，第二天就送到了，在京东购物很满意，也很放心

这书不错挺好，值得推荐

书的质量很好

懒癌患者必须要看的一本书！

领导买的，买了好几本，有的送人，还给公司留了一本让我们看

很好的一本书，从各方面记下了作者跑步的心路历程，有很大借鉴意义

看书到现在，已经坚持晨跑160天了，轻松突破10公里

看着还行！书的质量也还可以！

可以还不错可以

最近喜欢上跑步，买了基本，是一个励志故事，精彩值得一读

很多人推荐，买来拜读一下

内容不错，是正品，对锻炼身体有帮助。

不错，教你怎么跑步??，知识面很全

迷人跑步的人，也迷上了跑步书籍。加油吧，

跑步真不是随随便便就跑的好的，之前健身有膝盖受伤 希望从书里可以得到一些启发

我是名运动爱好者，也是一名跑者，很喜欢这本书

不错 很好 正是想要的

读书时光，自我增值，不断提高！

很有动力的一本书，无论什么时候改变都不晚

不错，回来就打开看了一下目录，喜欢。

挺好的，质量也不错，内容也不错

第一次在景东拍东西，还行

京东图书的优惠力度及密度其实很大。

这本书非常好，强烈推荐哦！

不错的书，开阔视野，有用！

用起来很不错 很实用哈

好。是正版。很喜欢。

快递很快哦 书也很好 看了对自己帮助很大

后半部分关于健身的营养健康很有用

不错 跑步狂人，跑步达人

很励志的经历和故事，虽然自身存在差异，但愿尽己所能去享受奔跑！

很好的书，对新学跑步的人很有帮助

首先是京东的快递真的很给力哦，书也是正品的，内容不错，好评。

书不错，正在慢慢的品读中

素食食谱比较实用，加油

下雨天，快递员还及时送过来。

正版，还没看，质量挺好！！！！

喜欢跑步，喜欢译的人！

不错，不错，不错，不错！

囤货啊，没看呢！！！！

不错不错的书，很有帮助

感谢京东，很不错，很好！

不错，孩子很喜欢不错，孩子很喜欢

还没看完，觉得没那么有毅力

坚持跑步的人，果然是身材非常不错，但是坚持下来很难

很好，非常好。很好，非常好。

京东活动买书还可以京东活动买书还可以

质量DuangDuang的

很喜欢的书，还会再买的！

还不错啦，京东配送很有效率，希望继续保持，加油啊！！！！

活动买的，不错不错。。

质量好，内容丰富，喜欢

这个还是不错的，在学习

送货速度快！书籍是正品！

好书，值得所有热爱健康的人看

书是正版的有点贵啦！下次还买啦！

读者好评，值得推荐。。。。

挺快，努力奔跑，呵呵，

锻炼身体，自己好才是真的好

字数补丁字数补丁字数补丁

相信科学。取长补短。运动健身。幸福生活要靠自己努力。

一次买太多本书，还没开始看，质量还不错。

这是一本值得拥有的一本好书

书非常棒书非常棒书非常棒书非常棒

好好好好好好好好好好

凑单买的，送人看.....

送货速度很快、购买东西就要这种速度。

很好的一本书，毛大庆翻译并鼎力推荐

特价购入 看上不错 先屯着慢慢看

好书，推荐购买，以后有机会也跑个马拉松

一分价钱一分货，评价商品赢京豆

需要跑步方面的指导和心得。

偶要好好研究下，值得一读

超值 跑不用的 多少钱都买

好书，赞一个。好书，赞一个。好书，赞一个。好书，赞一个。

好书继续看。

真的不错哦~~也有图~~~

挺好的一本书，值得看看

跑步爱好者的读物，随便看看

科学性很强，指导实践

还不错，感觉有点像传记

爱上跑步，跑步改变思维

湛庐文化跑步系列，支持

好好！好好！好好！好好！好好！好好！

很喜欢，是朋友推荐的

送给爱跑的朋友

不错，物流给力

还可以。。。。。。。。

简单，易读，短小，趁上厕所的时间看了。还要什么字，不够？不会吧？必经只是来还豆的。商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

还不错的书。。。。。。。。

内容很好，印刷精美，值得推荐！
京东的活动力度还是挺大的，算下来比其他网站的都便宜不少，并且还是各种优惠可以叠加，那就更划算了。从发货速度上来讲，只要本地仓库有货，那是相当的快，书的品相一般都很好，大部分都带有塑封，偶尔也有包装袋破的，书角会有毁损，但换货和退货也很快，所以现在大部分的书都在京东买了。

快！所以满意

跑步量力而行，别突然增加里程数！别突然增加里程数！别突然增加里程数！重要的事情要说三遍。

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐跑步系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。——晏懿x
在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐跑步系列图书E中讲述了一些面对生命里的最大挑战而H怀有希望、毅力和耐力的感人故事。

写了还是不错，喜欢素食的跑者可以读读。

好。。。。。。。。。。。

喜欢，对正在跑步的我很有用

还不错，不过书中的食谱不可能实现。

收货速度很快，图书整体质量还可以。

书写的很好

快递速度不错，图书质量挺好

还不错，正在读，关键是要践行

值得推荐值得推荐值得推荐

学会奔跑

期待已久

不错.....

好!!!!!!!!!!!!

不是精装的

很给力

学习中

has

经典

o o o

好好

.....

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

你是否在生活的牢笼里、在沉静的绝望中生活？

你是想退守安逸的幻想阵地，做生活的困兽，还是想寻找一条出路，做生命的掌控者？

《奔跑的力量》是一个在钢丝上不停旋转的陀螺、一个急需润滑的中年人通过饮食和运动绝地逆转，从绝望的“正常生活”中挣脱的过程。作者回忆了自己非凡的旅程，从站在奥特曼世界超级铁人锦标赛起跑线上——包括约511公里的游泳、自行车和跑步的比赛，到实现更困难的EPIC5——完成5个超级铁人三项运动。里奇向我们展示了奔跑的力量，为我们呈现了一场最完美、最真实的自我之战，一次寻找个人生活意义的生命之旅。

这本书不仅让人紧张刺激地观看了一系列令人瞠目结舌的运动成就，还为同样打算改变自己的人提供了实用信息——运动与饮食的相关经验。另外，这本书还强有力地证明了打破束缚的枷锁，一个人的意志力可以取得的成就。

《奔跑的力量》一书的作者里奇·罗尔是全球最受欢迎的超级铁人，素食主义的全新代言人，从40岁超重人士完美蜕变的中年精神领袖，他被美国《男士健身》杂志评选为“全世界最健美的25位男士之一”。他以自己的切身经历写下了这本励志之作，你可以从中得到指引，向自己想成为的样子迈进！

万科集团高级副总裁毛大庆担纲翻译并鼎力推荐！

作者根据个人经验为读者提供了大量的有关运动和素食的建议，具有实用性。

书中还穿插记述了作者在不同时期的故事，可读性很强，在反思自我的同时：

如果你的孩子正面临转校时遇到的各种“不接地气”的痛苦，那可以为他讲一下第2章的故事；

作者毕业于斯坦福大学和康奈尔大学法学院，如果你的孩子已步入大学，那也可以让他读读这本书，作者一路走来的经历或许可以为他做一个警醒。

真正的健康与幸福是内在的追求，只有经历斗争、挑战与失败才能获得。所有人都可以理解这句话的内涵，可大多数人都会选择逃避，践行者更是少之又少。从现在开始行动吧，从本书中获得心灵的共鸣，当你跑得越远，就越能发现最真实的自己！

万科集团董事会主席王石、万科集团高级副总裁毛大庆、联想集团副总裁魏江雷、安踏体育用品有限公司副总裁张涛、北京略博咨询公司执行董事田同生、中央电视台体育评论员于嘉、《绝地撒哈拉》作者、著名探险家金飞豹、《篮球报》总编辑谭杰、《跑者世界》（中文版）执行主编晏懿等极力推荐！

国内第一套系统、专业的跑步书系——“湛庐乐跑人生系列图书”⑦

系统、专业、科学、全面的湛庐乐跑人生系列图书之一。

京东购物特别优惠，经常搞活动，买来屯着。人不是天生就明白很多东西，但是先人会给后人留下知识写在书上，人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解，然后在这个基础上继续探索，从而让人类更好的活着。

世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠，吸取精华，你会变得明智聪慧且豁达。

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，好处多。

多读书，可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当，在写作的时候，往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理，使文章更富有文采、美感。

多读书，可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量，这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明。读书让你可以勇敢地面对困境，用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书，能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式，读书可以调节身心健康，在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受，用读书来放松心情是一种十分明智的选择。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧，我们应该多读书。

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑家将自己丰富的经验分享出来，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。——王石 万科集团董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐跑步系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！——毛大庆

万科集团高级副总裁

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐跑步系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。——魏江雷

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐跑步系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯，规避伤痛，在人生道路上跑得更长、更远！

当我跑过36个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐跑步系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定会有冲击力的，也是让人耳目一新的。——田同生 北京略博咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐跑步系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只凭自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。——于嘉 中央电视台体育评论员

听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200
个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要
200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听
说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个
字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要20
0个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字
没事儿找事儿

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好。

孟子曰：然后知生于忧患，而死于安乐也。只有不安才能活下去，只有不安的状态才是人意识到自己存在的标志。世间万物，只有人意识到了自己的存在，也只有人能够思考并迎接自己的死。死随时会到来，埋没于日常的我们，只能选择暂时忘却，或将其视为一个发生在别人身上的突发事件，或产生无穷的悲怆。面对颜渊的死亡，孔子也失态地大声恸哭：天丧予，天丧予！因为人死了，就消失了，就再也回不来了，就只能停留在生者的记忆中了。于是，无论我们再怎么不愿意谈，我们也不知不觉地学习到了普世意义上的死亡。可是，小说中的那个人不是这样。由此才从瑕疵而催生出悲剧。人不得不放弃自己的一部分去迎合着看似合理的日常。有的人始终害怕被埋没在日常之中而封闭自我，有的人因为沉溺在日常之中而拒绝思考。因世界观的不同而产生摩擦，而受伤，产生伤痕，然后愈合，这就是世人所谓的成长吧！人，是不能去救人的，自己的伤痕，只有自己能够治愈。希望每一个人，都能将伤口化为自己的力量，脚踏实地活下去。用自己充实的“生”来供奉必将到来的“死”。在小说的最后，我们读者和那个人一起，都懂得了“生存于此处”的道理。朝闻道，夕死可矣。
孟子曰：然后知生于忧患，而死于安乐也。只有不安才能活下去，只有不安的状态才是人意识到自己存在的标志。世间万物，只有人意识到了自己的存在，也只有人能够思考并迎接自己的死。死随时会到来，埋没于日常的我们，只能选择暂时忘却，或将其视为一个发生在别人身上的突发事件，或产生无穷的悲怆。面对颜渊的死亡，孔子也失态地大声恸哭：天丧予，天丧予！因为人死了，就消失了，就再也回不来了，就只能停留在生者的记忆中了。于是，无论我们再怎么不愿意谈，我们也不知不觉地学习到了普世意义上的死亡。可是，小说中的那个人不是这样。由此才从瑕疵而催生出悲剧。人不得不放弃自己的一部分去迎合着看似合理的日常。有的人始终害怕被埋没在日常之中而封闭自我，有的人因为沉溺在日常之中而拒绝思考。因世界观的不同而产生摩擦，而受伤，产生伤痕，然后愈合，这就是世人所谓的成长吧！人，是不能去救人的，自己的伤痕，只有自己能够治愈。希望每一个人，都能将伤口化为自己的力量，脚踏实地活下去。用自己充实的“生”来供奉必将到来的“死”。在小说的最后，我们读者和那个人一起，都懂得了“生存于此处”的道理。朝闻道，夕死可矣。

英语教学越来越受到人们的普遍重视。随着时代的发展和社会的进步，英语已从一种工具变成了一种思想，一种知识库。没有掌握英语犹如缺乏一种思想，缺少了一个重要的知识源泉。可以这样说，学会英语，不但多了一双眼睛，一对耳朵，和一条舌头，甚至是多了一个头脑!因为语言是人类思维的工具，认识世界的工具，掌握一种语言也即掌握了一种观察和认识世界的方法和习惯。
从事初中教学工作的我，结合日常工作中的点点滴滴，总结以下几点：
第一：在实践教学中，学生在英语学习中，未切实领会到英语学校的重要性。这成为教学过程中首要要提高学生对学习重要性的认识。尤其中国的学生在英语学习中对口语的重视很不够，给英语的提高带来了很大的阻力。我认为最主要的就是思想认识不够，

也就是轻视口语。很多学生学英语只是为了应对考试,而考试中恰恰没有口语过关这一项,因此他们认为练习口语是根本没必要的,而事实上,也有某些老师也持有这样的观点,学生口语的好坏并不能说明他们教学水平的高低,所以在教学中,他们就自然而然地采用了一些“实用性”的教学手段,比如做大量的练习题和作业,而新教材中那些大量的口语练习被他们认为“无用”而被“抛弃”在一边了,因此,“哑巴英语”并未从根本上解决。学生的自身原因也会影响到口语的练习。其中有很多学生在课堂上根本不张口说英语,因为他们害怕犯一些语音或语法方面的错误,害怕暴露自己的弱点,他们过于在意他人的看法,在这种情况下,很自然地就采取了一些极端的做法。此外,还有这样的学生,他们本身性格内向、不愿与人沟通、自卑感强、自信心不足,即使用汉语交流他们都不愿参加,就更不用说开口说英语了,这样,他们越怕越不敢说,越不敢说越不会说,长此以往,他们就很难跳出这个“圈”。

第二,针对这种普遍的情况,在实践的英语教学中有一些自己的体会和认识。首先,培养学生对口语的兴趣。兴趣是最好的老师。兴趣不仅会影响到口语练习的效果,而且关系到学生上课的心情,对待上课的态度。我们只有想办法使学生对口语产生浓厚的兴趣,增加口语学习的趣味性,他们才会积极主动地投入到口语教学中来,才能激发他们练习口语的动机。其次,合理利用教材,使教学内容贴近学生生活在教学中,学生对教学内容是否感兴趣会直接影响到他们的听课状态,因此,我们要找学生熟悉、感兴趣的话题,而且要把教材内容内化成自己的东西,在变换形式把它们交给学生,因为我们是在用教材而不是在教教材。现在我们所使用的新教材几乎每一单元都与日常生活相关,这就为我们的教学提供了很大方便,起码可以让学生们觉得有话可说。在这种情况下,我们可以适当多加入口语练习这一部分,就他们感兴趣的内容多说多练。口语的提高不是一蹴而就的,而是需要长期的训练。教师要时刻对学生进行语音、语调方面的指导,还要采用多种方式,组织学生进行口语练习。而且通过这些活动,可以使每一个学生都能参与到课堂教学中来。最重要的是努力构建一个和谐而融洽的师生关系。我们都了解这样一个简单的道理:如果学生喜欢某一位老师,那他就会喜欢这个老师的一切,包括他的课程,上课的方式方法以及老师的爱好等,即所谓的“亲师性”,那么学生自然就会下大功夫,花大力气来学习这门课程,因而效果比较显著,这大概就是我们常说的“爱屋及乌”吧!反之,如果他们不喜欢某一位老师,由于逆反心理的左右,使得学生也就不愿学,甚至不学这位老师所带的课程,这种现象也是我们平时屡见不鲜的。所以教师要深入到学生中,和学生紧密团结在一起,了解学生的兴趣,爱好,特长以及情绪的变化等,时时处处关心,爱护学生,尊重和理解学生,适时适地地帮助学生,让学生有一种亲近感,这样不仅可以成为他们尊敬的师长,也可以成为亲密无间的朋友。但如果遇到个别有问题、有缺点的学生应及时运用恰当而巧妙的方法加以批评教育,做到既不伤害他们的自尊心,又让他们认识到自己的缺点和不足,以此来促进其改正。这样做定会构建一个和谐而又融洽的师生关系。

书已收到, 正版, 墨香犹存, , 看完后开始跑步

[奔跑的力量 \[Finding Ultra\] 下载链接1](#)

书评

[奔跑的力量 \[Finding Ultra\] 下载链接1](#)