

跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版）（我跑故我在（35周年纪念版））

作者：乔治·希恩

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于 2014年6月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版）

著者：（美）乔治·希恩

字数：241000

电子书定价：35.99美元

Running and Being: The Total Experience by George Sheehan.

Copyright © 1978 by The George Sheehan Trust.

Foreword © 2013 by Andrew Sheehan.

Introduction © 2013 by Kenny Moore.

Running

&

Being

各方赞誉

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。在这个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

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，还是希望完成你设定的个人初马目标，湛庐的跑步系列丛书，都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

联想集团副总裁

每个人都可以成为一名跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者必须要有勇有谋。湛庐文化出版的这套跑步图书以其系统性、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

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。但作为最古老的运动项目，跑步同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈的运动项目一样易于造成伤病。湛庐出版的这套专业跑步图书，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，避免伤痛，让你在人生道路上跑得 longer、更远！

张涛

安踏体育用品有限公司副总裁

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。湛庐乐跑人生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，一定是会有冲击力的，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。湛庐乐跑人生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

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐文化的这套跑步图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而依然怀有希望、毅力和耐力的终极故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有坚定的信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家、《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐的这套跑步书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭杰

《篮球报》总编辑

跑步是最简单的运动，然而把最简单事情做至完美，则最难。湛庐乐跑人生图书的体系完整，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

《跑者世界》执行主编

Running

&

Being

与跑者对话

跑步的世界，没有年龄跟时期的区别

编者按：

《跑步圣经》是乔治·希恩收集了10年的随笔写成的，从初版至今已有35年的历史了。作者是如何谈跑步的？这本书是否能对现在的我们产生影响？带着这些问题，湛庐文化的策划编辑对两位跑步文化推动者——联想集团副总裁魏江雷、央视体育评论员于嘉进行了采访。

于嘉 《跑步圣经》译者，“嘉友跑”创始人，至今完成了11个全马。

魏江雷（Arthur） 马拉松爱好者，14年跑龄，至今完成了9个全马、20多个半马，赞助并组织联想员工参加了8站城市马拉松。他是民间跑步运动的推动者，帮助于嘉等人完成了自己的第一个全程马拉松。

Q 美国前总统比尔·克林顿称作者是“跑步界的导师和思想家”，作者在书里也对自己进行了大胆的剖白，您觉得作者是一个怎样的人？

魏江雷：我认为，他看上去是一个温文尔雅、很和气的人，但实际上，外人很难跟他进行特别深入的沟通。在某种情况下，作者把自己放在一个比较真空的环境里，更多的是在寻求自己内心的一种平衡。当面对几百个学生时他可以侃侃而谈，但当跟任何一个人独处时他可能都算不上一个特别好的伴侣。不过，他还是从跑步中找到了自己内心的平静，以及社交上的平衡。

于嘉：我觉得，他应该算是美国第一代慢跑者的代表。像Arthur所说的，真正想从灵魂上接近他特别难。作者好像设置了一个障碍，不会让你深入地接近他。但是，我也注意到了一个小细节，在几次跑步的过程里——沙滩跑、波马跑，包括很有名的一英里5分钟的限时跑，他都描述出了很多名字。可见，这些人他都记得，当然我们无从去一个个考证这些人是不是他生活中的朋友，但是他就是很家常地把这些人说出来了。也许，他真的就把自己的归宿设定在每一次跑步的过程中。

Q 希恩收集了他10年的随笔写出了这本书，在看过这本书之后，它给您留下最深的印象是什么？

魏江雷：书中提到跑步是一个发现自己、塑造自己的过程。作者讲到“结构决定功能”——一个人的结构、构造决定了他的个性，换句话说，一个人怎么去修炼自己的身体跟修炼自己的个性极其相关。结合最近听田同生老师说的一句话，也就是“跑得越远，离自己越近”，这一点让我印象深刻。

于嘉：我印象最深的是他在医学院发表的演讲，在那一刻，我觉得我发现了一个热爱跑步的人内心对生活无与伦比的憧憬和向往。这之后，我恍然大悟，原来他前半部分所描述的自己的精神世界都是为了后面的身体力行去做的铺垫。有句话叫“知难行易”，我觉得用在这里特别恰当：前半部分读“理论”，你会觉得很难；但与行动相结合，则非常好懂。

Q 这本书1978年初版，到现在已经有30多年的历史了；另外这本书里涉猎了大量的背景知识，一会儿可能是凯尔特人大战雄鹿，一会儿可能又转换到选择孤独的梭罗，您认为里面的内容对现在来讲适用吗？

魏江雷：跑步的世界，是没有年龄跟时期的区别的。50年前怎么跑，今天还是怎么跑，这中间可能会有些技巧、策略能够改善跑步中最基本的东西。但实际上，在跑步中，自己跟自己对话、自己挑战自己，这对每个跑者而言都是一样的。另外，在跑步这件事情上，大家的看法和理解的不同，可能源于环境的不同。与现在相比，当时倡导的事情跟现在可能是不一样的。从这个角度出发，当时讲到的一些不容易被每个人接受的东西，在今天可能会更容易被人们接受，更容易引起人们的共鸣。

于嘉：我觉得Arthur说的已经非常到位了。对于我们来说，一方面这本书跨了国度；另一方面我们的跑者也越来越多了，所以声音肯定越来越多了，代表不同层面的意见也就越来越多了。跑步，好像还从来没有像现在这样成为一个集百家于一体的平台。所以我觉得，在当下这本书只可能作为声音的一种。我自己很喜欢这本书的副书名，即“我跑故我在”。我觉得这是本书真正想要传达的：每一个跑者都因跑步而存在，而绝非跑步因这些跑者的行动而存在。所以我认为，这本书可以让大家做个参考，看看自己的精神世界是否也是这样。

魏江雷：不过，这本书里说了很多关于基督教的内容，把“跑步”跟“神”的沟通放在一起。在那个时期的美国，大部分作者都是这种做法，但我觉得，读者读起来可能会有点困难。

于嘉：这本书的确引用了很多圣经故事，但是归根到底还是因为那个社会有信仰。我觉得，我们现在之所以把跑步当成一个有助益的事情，还是因为我们希望进入一个有信仰、有秩序的社会，而绝非那种混乱的、物欲至上的社会。虽然这种说法有点形而上，但是大家总归会对这样的社会心生向往。这也正是大家愿意用跑步的方式让自己变得有序起来的原因——个体有序了，整体才会有序起来。

魏江雷：我觉得，对很多人而言，跑步的过程是一个自己变得更加信任自己的过程。有些人从来不觉得自己能跑，无论是全马还是半马。我带很多人跑过马拉松，赛后他们中很多人都会激动地流泪，因为他们从未想过自己能够完成这样一件事。换句话说，他一直怀疑自己是否能够完成一件不可能完成的事情，而跑完之后，他将不可能变成了可能，也更加地相信自己。所以，说到信仰，我认为，一个人如果能够相信自己，也总比没有信仰好。

于嘉：Arthur就带我跑过了厦马，那算是我跑的第一个马拉松。在那之前，我对自己的状态其实是有所怀疑的，腿不舒服了、脚不舒服了……种种的状态起伏。Arthur对我的鼓励，我一直记忆犹新。他的鼓励总是恰到好处，他不会强迫你，而是让你发现，你可以做到。那次跑完之后，我虽然没有掉眼泪，但还是特别兴奋。在终点线上，我还跟Arthur大大地拥抱了一下。忘了谁曾跟我说过，“完成一个挑战自己的过程很不容易”，另外“也不是谁都能跟你跑一个42.195公里的”。

Q 您觉得作者通过这本书是想来传递一种怎样的理念？对于这种理念您有何体会？

魏江雷：我认为，在创作时，作者可能没有想过让读完这本书的人赶快行动起来。这本书记载更多的是作者自己的心路历程。如果纯粹从一个普及运动的角度来讲，在今天大家更多的是在分享运动的乐趣、运动带来的好处，但作者不同，他讲的更多的是运动对灵魂的塑造，比如之前提到的，什么样的身体决定你是什么样的人——天生的结构能注定你可以干些什么。不过，我们相信有一些目标可以通过坚持不懈来实现，换句话说，你所付出的努力会让你的结构（身体的形状）能够支撑你想要支撑的事情。

于嘉：这点我跟Arthur的观点一致。我也有信仰基督教的朋友，他们会按时、按照宗教礼仪把自己的经历分享出来。我觉得，这本书就是这样一个过程——上天给予了我一个让我热爱的东西（跑步），那么我会把它贯穿于我的整个生命之中，让它在我的生活当中发光发热。

Q 您会推荐哪些人来读这本书呢？

于嘉：我会推荐我能影响到的，以及那些能够影响到别人的人来读这本书。这本书不是在教别人成功学、如何去考MBA，但我希望它能够在那些马上就要跑起来的人、在自己所在的小群体里有一定的影响力的人中传播开来。要知道，中国人本身比较内敛，所以很少交流、分享，甚至有人以分享为耻。但是，如果那些爱跑步、明白跑步对于社会能产生何种影响的人都不去分享，那这个社会注定只能有一小波人去跑步。相反，如果这样的人开始分享，别人也许会觉得他说的有点意思，也许就能参与进来。还是那句话，读完这本书，有的人想到的可能是完全相反的，也有可能啧啧称是，不管怎么说，它只代表了一种声音。

魏江雷：于嘉说的我很认同，另外，我还想推荐另外一类人来读这本书，就是那些比较资深的跑者——已经跑了一段时间、经历了一些过程的人。我有一位很资深的跑友在微信上说：“跑步仅仅在乎体验一个事情通过自身的努力，认知从无到有到精的过程。这是体验做好任何一件事情逃不开的模式：认真、敬业、魔怔。我在乎过程不在乎结果。”我的回复是：“自己的心路历程只有自己清楚。而真正的跑者，会觉得孤单但不寂寞。”就像现在于嘉，于身、于心都变得更加强大，但要找到一个能够完全读懂他内心的人，其实不大可能。另外，很少有人愿意像作者这样去分享，所以跑步过程中的周而复始、起起伏伏、成绩、努力、期望和最后收获的结果，这些心路历程很难有机会去展示出来。因此，人们不知道自己是否是孤立的。从这个角度上来说，这本书能让这类跑者知道，他们的那种思维、那种心路历程也有人能够理解；这本书能让他们知道“我并不孤单”。

□

跑步文化推动者：于嘉（左）、魏江雷（右）

谨以此译本献给我的妻子林早早和我的女儿于舒言。

感谢她们一直用行动支持我跑步！

Running

&

Being

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《跑步圣经：我跑故我在（35周年纪念版）》乔治·希恩 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/815.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

