

跑步穿过阴云密布

[英] 菲尔·休伊特 —— 著
(Phil Hewitt)

陈晓珊 方嘉文 —— 译

OUTRUNNING
THE DEMONS
LIVES TRANSFORMED
THROUGH RUNNING

逐风

1234

李敬泽 × 施展 × 徐则臣 × 张展晖 × 关雅荻

诚意推荐

当我跑步的时候
我成了自己的绝对榜样

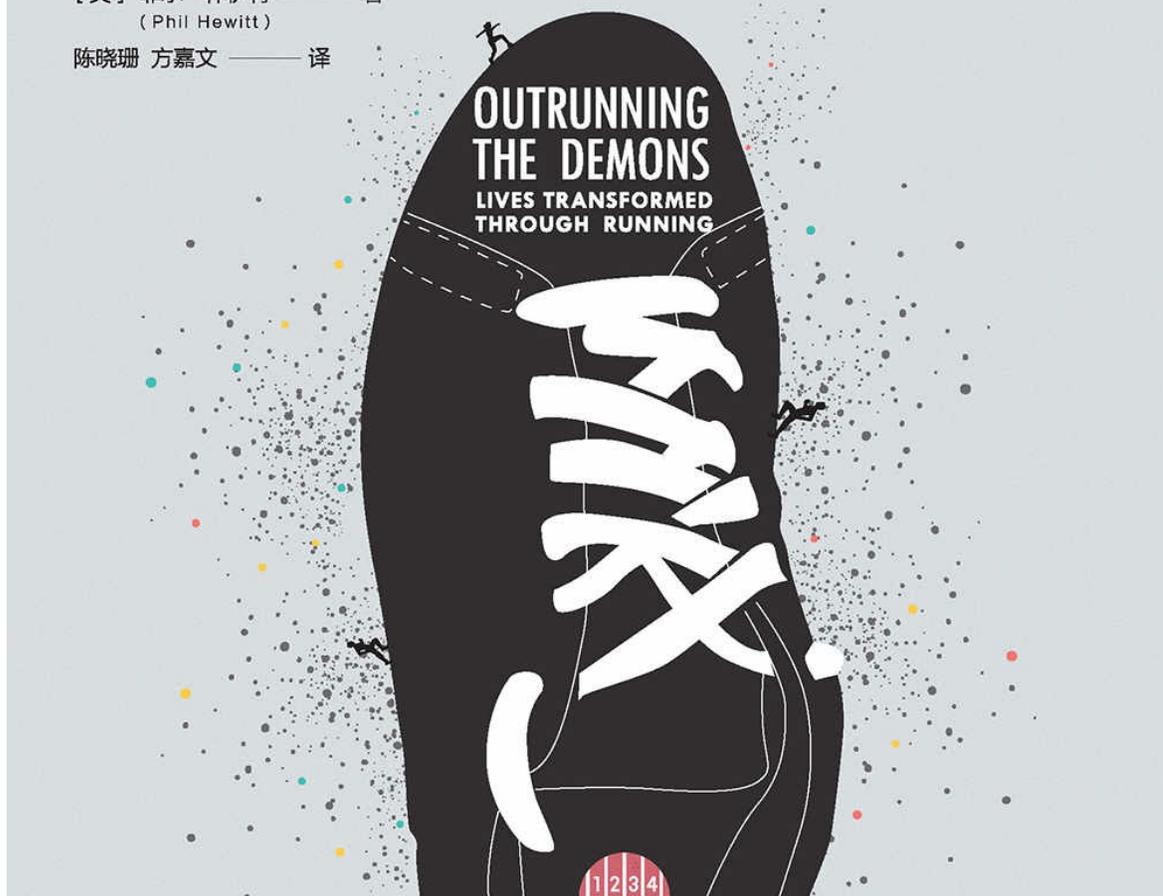


人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

跑步穿过阴云密布

[英] 菲尔·休伊特 —— 著
(Phil Hewitt)

陈晓珊 方嘉文 —— 译



李敬泽 × 施展 × 徐则臣 × 张展晖 × 关雅荻

诚意推荐

**当我跑步的时候
我成了自己的绝对榜样**



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

作者简介

菲尔·休伊特 (Phil Hewitt) 热衷跑步，已完成34次马拉松比赛。他于牛津大学获得博士学位，研究方向是20世纪早期法国戏剧。1990年他进入《奇切斯特观察家报》报社，成为该报艺术编辑。休伊特还出版过其他跑步类畅销书，如《继续奔跑》《奔跑中》等。

译者简介

陈晓珊

译者、科普绘本作者，已出版《地球的两端》等科普绘本。业余艺术家，喜欢画下日常美好有趣的小瞬间。努力践行正念生活方式，热爱游泳、跑步、瑜伽，梦想到世界各地参加马拉松。

方嘉文

译者，已出版译作《海风下》。一到夏天就想游泳，一看到好天气就想散步，享受探索自我和自然。

跑步穿过 阴云密布

「英」菲尔·休伊特 著
(Phil Hewitt)

陈晓珊 方嘉文 译



OUTRUNNING THE DEMONS
LIVES TRANSFORMED THROUGH RUNNING



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字01-2022-0430

Text copyright © Phil Hewitt 2019

This translation of *Outrunning the Demons: Lives Transformed through Running* is published by People's Literature Publishing House Co., Ltd. by arrangement with Bloomsbury Publishing Inc. All rights reserved.

图书在版编目（CIP）数据

跑步穿过阴云密布/（英）菲尔·休伊特著；陈晓珊，方嘉文译.—北京：人民文学出版社，2023

ISBN 978-7-02-017769-1

I.①跑... II.①菲...②陈...③方... III.①纪实文学—作品集—英国—现代 IV.①I561.55

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第028151号

责任编辑 付如初 汪徽

责任校对 韩志慧

责任印制 任祎

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街**166**号

邮政编码 **100705**

印 刷 三河市宏盛印务有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 **242千字**

开 本 **880毫米×1230毫米 1/32**

印 张 **11.625 插页2**

印 数 **1—8000**

版 次 **2023年3月北京第1版**

印 次 **2023年3月第1次印刷**

书 号 **978-7-02-017769-1**

定 价 **59.00元**

如有印装质量问题，请与本社图书销售中心调换。电话：010-65233595

- [序](#)
- [起跑线](#)
 - [“然后我做了一直在做的事，那就是跑步。”](#)
- [查理·恩格尔（Charlie Engle）](#)
 - [“当我跑步的时候，我成了自己的绝对榜样。”](#)
- [特蕾莎·贾莫纳（Theresa Giammona）](#)
 - [“我知道，路上每一步他都陪在我身边。”](#)
- [伊莎贝尔·哈德曼（Isabel Hardman）](#)
 - [“在长跑的时候，我学到了很多应对生活的方法。”](#)
- [杰西卡·里戈（Jessica Rigo）](#)
 - [“每当我奋力冲刺时需要一份额外的动力，我就会想起我那倒下的跑伴……”](#)
- [埃莉诺·基奥恩（Eleanor Keohane）](#)
 - [“我做到了，跑了三次，哭得痛不欲生……”](#)
- [施耐德双胞胎兄弟（The Schneider Twins）](#)
 - [“我真心相信，跑步拯救了我的家庭。”](#)
- [桑德拉·拉弗拉姆（Sandra Laflamme）](#)
 - [“他们说到处都是血。”](#)
- [丹·基利（Dan Keeley）](#)
 - [“你很难找到一个比我现在更快乐更感恩的人了。”](#)
- [卡洛琳·艾略特（Caroline Elliott）](#)
 - [“我知道我一直在恢复，一次一小步。”](#)
- [舒扬·沙玛（Sujan Sharma）](#)
 - [“我现在很开心当时出现了那个幻觉。”](#)
- [琳达·奎克（Linda Quirk）](#)
 - [“这种疾病如此阴险，会攫取每个人身上最好的一面。”](#)

- 詹姆斯·巴泽尔 (James Buzzell)
 - “一旦你见过死人，就会意识到死亡是真实的，而且死亡真的会发生。”
- 安吉·安德鲁斯 (Anji Andrews)
 - “我看到一只独行的知更鸟……我想这是爸爸正在看着我一个迹象。”
- 艾玛·马尔科姆 (Emma Malcolm)
 - “（跑步）使我头脑清醒，让我能够思考所有艰难的事情。”
- 丽萨·哈利特 (Lisa Hallett)
 - “我跑了人世间最不堪的两英里，这是我第一次接受约翰不会回家的事实。”
- 赛琳娜·伍德里奇 (Serena Wooldridge)
 - “因为跑步，隧道的尽头出现了光和希望。”
- 布林·菲利普斯 (Bryn Phillips)
 - “我记得自己心想，我们活不成了。”
- 汉妮·奥尔斯顿 (Hanny Allston)
 - “我已经找到了一种跑步方式，可以在它带来的自由中获取绝对的快乐。”
- 凯特·杰登 (Kate Jayden)
 - “我怎么能让别人从我身上把跑步偷走呢？”
- 唐·赖特 (Don Wright)
 - “我能活着真是太幸运了。”
- 达妮埃尔·塞斯 (Daniele Seiss)
 - “长距离跑步……能创造出一种我无法解释的团结力量。”
- 卡罗琳·奈茨 (Carolyn Knights)
 - “（他）把一生的时间都花在爸爸妈妈的爱的怀抱中……”
- 阿拉斯泰尔·坎贝尔 (Alastair Campbell)

- “我把跑步看作我一天中最好的‘会议’。”
- 莉兹·邓宁 (Liz Dunning)
 - “我有两个孩子，我不会把他们的未来交给一个枪支泛滥的世界。”
- 丹尼·斯莱 (Danny Slay)
 - “它给了我一个思考、专注和放松的出口。”
- 安娜·费夫雷斯-科尔德罗 (Ana Febres-Cordero)
 - “我很棒、我坚强、我漂亮、我善良……”
- 丽萨·泰勒 (Lisa Taylor)
 - “我不仅还活着……还和可爱的丈夫生了一个可爱的宝宝。”
- 杰森·尼尔森 (Jason Nelson)
 - “我把手枪的枪管塞进嘴里，手指紧紧扣住扳机。”
- 阿曼达·特拉福德 (Amanda Trafford)
 - “我希望我能把他们都抓过来，然后激励他们跑步！”
- 切莉萨·杰克逊 (Cherissa Jackson)
 - “（跑步）把我从我的悲痛、我的难过、我的愤怒和我的痛苦中抽离出来。”
- 林恩·朱利安·克里斯西 (Lynn Julian Crisci)
 - “你不是冲过终点线才赢的，踏上起跑线的那一刻你就赢了。”
- 保罗·谢泼德 (Paul Shepherd)
 - “我儿子会变成又一个失去父亲的孩子。”
- 布林·休斯 (Bryn Hughes)
 - “我想，如果我让自己死，那么邪恶就会赢。”
- 斯蒂芬妮·福利 (Stephanie Foley)
 - “然后，我们像莎拉那样全心全意去奔跑！”
- 终点线
 - “这是一群如今我非常钦佩的人。”

序

跑步很艰苦，但它有治愈痛苦的力量。一位著名的外科医生曾哀叹：“开刀是为了治愈。”而跑步是无须动刀的治愈。人活着就要承受痛苦。这样的苦楚往往是我们向自身施加的。其他的伤害，比如失去所爱之人，则是人生在世的必要条件。智者和贤士都逃不过，所有人都必须忍受。活着就是受苦。

僧侣可以通过安静的冥想从这种痛苦中解脱。我们跑步的人则有不同的处方。奔跑就是我们的治疗过程，也是我们的救赎。我们用跑步来减轻生命中无法承受之重，用跑步来应对不可想象的事情，再次把生活拼整起来，一步一步恢复元气。

跑步带来的强大净化作用仍然是个谜。是什么力量让一个人几乎脱光了衣服，去做一些在现代世界中几乎失去了意义的事情呢？这不合逻辑。跑步不是必需的，而跑者却在自找苦吃，主动寻求这种加速的运动方式所带来的疼痛、不适和挣扎。神奇之处正在于此。跑步的艰辛某种程度上减轻了生活的艰辛。跑步将疯狂化作音乐。

你即将阅读的这本书，是一本鼓舞人心的真实故事集，讲述那些在难以想象的逆境中奔跑的人，他们在自己的内心宇宙中找到了思考的角度、决心以及最终的宁静。这些故事一定会激励你、诱惑你跑起来——不论你是跑极远的路程，还是跑较短的距离，或只是刚开始发现寓于运动精神中的光辉。

迪恩·卡纳泽斯（Dean Karnazes）

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

文档名称：《跑步穿过阴云密布》菲尔·休伊特 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2789.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

