

a mindstyle business 与思想有关

《跑者世界》历时3年倾力奉献 亚索800发明者领衔打造

THE RUNNER'S WORLD

BIG BOOK OF

马拉松训练宝典

MARATHON and Half-Marathon TRAINING



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

[美] 巴特·亚索 (Bart Yasso) 安比·伯富特 (Amby Burfoot) 帕梅拉·尼塞维奇·比德 (Pamela Nisevich Bede) 詹妮弗·范·艾伦 (Jennifer Van Allen) 著 张宝 译

014031085

G822  
02

# 马拉松训练宝典

## THE RUNNER'S WORLD **BIG BOOK** OF MARATHON and Half-Marathon TRAINING

Winning Strategies, Inspiring Stories, and the  
Ultimate Training Tools

巴特·亚索 (Bart Yasso)

[美] 安比·伯富特 (Amby Burfoot)

帕梅拉·尼塞维奇·比德 (Pamela Nisevich Bede) 著

詹妮弗·范·艾伦 (Jennifer Van Allen)

张宝 译



北航

C1718897

G822

02

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

马拉松训练宝典/(美)亚索等著;张宝译. —杭州:浙江人民出版社, 2014.3  
ISBN 978-7-213-05966-7

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2014-28号

I. ①马… II. ①亚…②张… III. ①马拉松跑—运动训练—基本知识 IV. ①G822.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第021809号

上架指导:运动健身/马拉松

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

## 马拉松训练宝典

作者:[美]巴特·亚索 安比·伯富特 帕梅拉·尼塞维奇·比德 詹妮弗·范·艾伦 著

译者:张宝译

出版发行:浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑:徐江云

责任校对:朱晓阳 陈春

印刷:北京中印联印务有限公司

开本:720 mm × 965 mm 1/16

印张:15.75

字数:32.2万

插页:3

版次:2014年3月第1版

印次:2014年3月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-213-05966-7

定价:49.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



北航

C1718897

湛庐文化  
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关

# Runner's world big book of marathon and half-marathon training

---

*winning strategies, inspiring stories, and the  
ultimate training tools*

## 跑界最知名的专家和践行者

巴特·亚索 | 亚索 800 发明者、《跑者世界》首席跑步官 |

安比·伯富特 | 波士顿马拉松冠军、《跑者世界》执行主编 |

帕梅拉·尼塞维奇·比德 | 运动营养认证专家、《跑者世界》挑战赛营养专家 |

詹妮弗·范·艾伦 | 《跑者世界》资深编辑、《跑者世界》挑战赛项目负责人 |



## Amby Burfoot

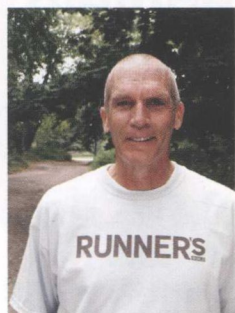
安比·伯富特  
《跑者世界》执行主编

## 波士顿马拉松冠军

- 1978 年投身《跑者世界》，成为美东地区编辑；1985 年，担任执行主编。在担任编辑的 18 年里，他帮助并指导《跑者世界》成长为全球跑步领域的权威杂志。
- 1968 年波士顿马拉松冠军，参加了超过 75 场马拉松，个人最好成绩为 2 小时 14 分。长期以来，他已经跑完近 17 万公里的路程。
- 撰写、编辑了 4 部关于跑步的书，包括《跑步全书》（*Runner's World Complete Book of Running*）以及《跑者人生意义指南》（*The Runner's Guide to the Meaning of Life*）。

## 亚索 800 的发明者

- 负责为《跑者世界》挑战赛制定训练计划；发明了亚索 800，帮助人们预测马拉松完成时间；跑步经验十分丰富，参加了 1 000 多场比赛以及 100 多场马拉松，个人最好成绩为 2 小时 40 分。
- 曾获 1998 年大雾山马拉松赛冠军和 1987 年全国冬季两项锦标赛冠军。他在每个大洲都参赛过，并 5 次完成铁人赛，也曾穿越死亡谷跑完 146 英里的恶水超级马拉松，还曾单人骑单车无后援地横穿全美。
- 这些冒险经历都被他写入《我的跑步人生》( *My Life on the Run* ) 一书中。现在，作为《跑者世界》的首席跑步官，一年有 50 个周末，巴特都在路上，点拨那些匆匆站在起跑线上的新人，或是击掌祝贺终点线上的跑者。



## Bart Yasso

巴特·亚索  
《跑者世界》首席  
跑步官

在过去的 30 年里，安比和巴特已成为跑步方面的大师。任凭各路高手你方唱罢我登场，任凭各种时尚方式(如光脚跑步)的流行或失宠，安比和巴特始终保持本色。他们交结跑步界帝王级的人物，如海勒·格布雷西拉西耶 (Haile Gebrselassie) 以及琼·贝努瓦·萨缪尔森 (Joan Benoit Samuelson)；无论是和奥运会选手或跑步精英，还是和刚离开沙发、第一次跑 5 公里的新人在一起，他们都一样无所不谈。当跑步成为主流媒体关注的热点，他们都是记者们争相求教的对象。各界名流、政治家、还有《财富》500 强公司的 CEO 们，如麦克·哈克比 (Mike

Huckabee) 和比尔·罗杰斯 (Bill Rogers) 都曾向安比和巴特寻求训练方面的建议。在各项赛事展会上，跑者们请他们签名，与他们合影，或仅仅是为了找个机会感谢他们的启迪和指导。

安比和巴特都声称自己从事着世界上最好的工作。不管有多忙，他们总是乐于停下来和提问者分享智慧，关于合理配速，关于如何从一场糟糕的比赛中摆脱出来……他们在用同样的耐心和激情来对待工作，对待他们的跑步生活。

# Pamela Nisevich Bede

帕梅拉·尼塞维  
奇·比德

《跑者世界》挑战赛营  
养专家

## 运动营养认证专家、注册营养师

- 已完成9场马拉松赛事，其中包括波士顿马拉松赛。个人最好成绩为3小时零9分。
- “游骑跑吃”有限公司（Swim, Bike, Run, Eat! LLC）的所有人之一。该公司位于俄亥俄州代顿，是一家营养咨询公司。

在《跑者世界》挑战赛过程中，对于需要营养处方的人来说，她是动力源泉。在她的帮助下，许多跑者懂得了如何正确地补充能量、保持水分、减重以及如何避免尴尬的中途内急。她慷慨贡献了所有的专业知识，还有很多经验分享。

# Jennifer Van Allen

詹妮弗·范·艾伦

《跑者世界》挑战赛项目  
负责人

## 《跑者世界》资深编辑

- 完成了36场马拉松赛，2008年，赢得了“独行侠”24小时超级马拉松；几个月后，又成为24小时全美锦标赛冠军。
- 2009年春天，作为美国队一员，参加了在意大利举行的24小时世界锦标赛。同年，在波士顿马拉松赛取得个人最好成绩3小时零8分。

勇敢的开始加上倔强的完成似乎总是足以盼来一场奇迹。

“跑步就这样彻底地改造了一个人。”在《跑者世界》的读者来信中，这句话频频出现。人们由假设事情不可能，转变成急切地想知道什么是可能的；由深信自己做不到，转变成想试探自己能不能做到。跑步让我们的生活变得更加充实。与此相比，那些在马拉松中流的血、淌的汗、洒的泪，根本就是鸡毛蒜皮。



# PRAISE

## 各方赞誉

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 万科集团执行副总裁

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 联想集团副总裁

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。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著名的专家和践行者，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 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 中央电视台体育频道主持人

在今天，马拉松成为了普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐跑步系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，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？在湛庐跑步系列图书中，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 《跑者世界》(中文版)执行主编

跑步在中国迅速成为一种中产阶级的新时尚，各种有关跑步的心灵鸡汤、人生指南甚至神话传说开始四处流传。其实，跑步是一个看起来简单却很有技术含量的事情，如何跑得长久跑得快乐，需要有一系列科学的训练方法和手段，对于刚刚喜欢上跑步的人来说，这方面尤其重要。湛庐文化的这套跑步丛书可谓恰逢其时，给跑者们带来了上乘的理论、经验和方法。

贺志刚 《极致玩家》主编

# INTRODUCTION

## 前言

### 马拉松，每个人都能跑

每个人都能跑马拉松。奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）便是其中一员；参议员、总统、电影明星更是比比皆是。热播的真人秀节目《超级减肥王》（*The Biggest Loser*），其最后环节竟然是让减肥最多的选手参加马拉松比赛。这正说明：只要有足够的勇气和决心，每个人——即使是病态的肥胖患者，都可以成为一名马拉松跑者。

据说，马拉松已成为“普通人的珠穆朗玛”。它的头上笼罩着一层神秘的光环，但即使是不跑步的人也知道什么是马拉松。他们也许不清楚马拉松具体有多少公里，但每个人都知道那是一段相当长的路程，而且需要数月的准备。

的确，马拉松训练是一项“只经风雨”却“难见彩虹”的事情。它常常搭载着膝盖疼痛、汗流浹背、皮肤擦伤、脚底起硬币大小的水泡等等。即使天气坏到别人连车都不愿开，你也得天一亮就出发；你还要忍受孤独，独自一人跑上几个小时；别人会说你疯了，更不用说你也会时常怀疑——为什么要这样折磨自己……这一切你都得克服。

这正是我们的用武之地。

在《跑者世界》，谈到备战马拉松，我们是专家并引以为豪，毕竟，40年来我们一直在告诉人们怎么做。

2009年，我们打算做些新的尝试。与其只靠写文章来维护那些经受时间检验的长跑原则，不如穿鞋上路、亲身检验一番。于是，《跑者世界》的十几个编辑决定组织一场马拉松，并为此集体展开训练，还邀请读者参与其中。

被誉为“首席跑步官”的巴特·亚索（Bart Yasso）为这些编辑们制定了一套16周的训练计划。之后，我们向读者提供了这份计划以及完成比赛所需的全套工具。我们在网站runnersworld.com上建立了一个在线社区，并且随时接听读者来电，回答有关训练、营养、激励和预防损伤等方面的所有问题。“《跑者世界》挑战赛”由此诞生。

说实话，我们不知道会发生什么。记得开放注册那天，我一直盯着电脑屏幕，等着第一个报名的人。“行行好，”我对着电脑祈求，“来一个人就行。”

谢天谢地，终于，一名50岁的邮政人员报了名，跟着又有其他人报名。在此之后，全世界有超过3000人报名参加《跑者世界》挑战赛，为全程和半程（后来增加的）马拉松备战。在这些人中，有超过1600人随我们一起在里士满、辛辛那提、旧金山、多伦多、大苏尔以及费城进行马拉松比赛。从威斯康星州到危地马拉，他们来自全球50多个地区；有第一次参加的，也有用时2小时40分的种子选手；有在校学生，也有老大爷和老太太。他们有的要争取刷新个人最快成绩；有的是为了庆祝生日或周年纪念；还有的则是到了“打退堂鼓”的阶段，正需要这项挑战赛作为行动的号角，来彻底改变他们的生活。此外，还有一部分人在接受化疗，他们正试图渡过生命中最大的难关。

在《跑者世界》的在线社区，挑战者们形成了一个全球性的跑步俱乐部。在数百个训练日里，他们经历了各种突破以及达到生理极限的时刻，相互之间的关系变得紧密起来。他们曾一起去看野生动物，曾在凌晨两点半进行长距离跑，也曾无数次地拉伤过大腿或膝盖。你能听到各种各样的声音：痛苦的“哎哟”声、懊恼的“唉”声、发力的“啊”声……这里还至少发生过一次跑步机意外事故。一路走来，挑战者们变成了朋友、彼此间的依靠。

“在线社区成了我的家，成了我的拉拉队，”来自加州默塞德的会计师、60岁的南希·基萨克（Nancy Kissak）说，“我只需要有人鼓励我、说我行。《跑者世界》给了我想要的。”

挑战者们成绩远远超出了他们的想

象，甚至超出我们所承诺的。乔纳森·斯特克尔（Jonathan Steckel）首场马拉松便以2小时57分完成。克里斯托弗·桑福德（Christopher Sanford）是弗吉尼亚州纽波特纽斯人，他先是完成了个4小时51分，17个月后又接着跑了一个4小时零8分。丹·科瓦切维奇（Dan Kovacevic）是一名41岁的住宅建筑商，来自俄亥俄州的克利夫兰市。他身高1.83米，后来减掉了36公斤，跑出了3小时57分的马拉松个人成绩，而且成为鼓舞和指导别人的榜样。

“以前，我总是觉得懒洋洋的，”他说，“现在，我感觉自己像个运动员。”

最终，挑战者们意识到：马拉松所带来的最持久的好处，要远远超过终点线上所能记录下的任何成绩。

“熬过训练并完成比赛给了我很大的信心，这是前所未有的，”来自弗吉尼亚州奥克顿、28岁的斯蒂芬妮·拉塞尔（Stephanie Russell）说，“而且，这让我想到，也许我一直以来都没有意识到自己原本坚强得多。”

戴维·琼斯（David Jones），58岁，是一名小学校长，来自华盛顿州的埃德蒙兹市。他参加了2009年的里士满马拉松赛，在距离终点5公里处找到了精神力量。那会儿他已经迈不动步，体力骤然下降，就在这时，他遇到了一位和他一样也穿着《跑者世界》T恤衫的选手。他们一起奋力向前，互相鼓励，迈着疲惫不堪的步伐，直到终点。

“他的鼓励让我松了口气，让我变得坚强起来。要是只有自己一个人，我可能就完了。”

琼斯说。直到拿到了属于他们的奖牌, 琼斯才知道那个人是《跑者世界》的总编大卫·威利(David Willey)。

“最后的几公里正说明了我在挑战赛中的体会,” 琼斯说, “那就是, 和好伙伴们一起学习、努力, 可以做成一些比单打独斗更大的事情。”

在本书中, 我们会和你分享《跑者世界》挑战赛中的这些体会。

我们将提供一系列的方法, 帮你完成你的首场马拉松, 或跑出个人最好成绩。我们还会提供一些全程或半程马拉松的训练方案, 挑战者们按照这些方案达成了比赛目标; 还有高手们推荐的 20 多项不同的锻炼方法。对于挑战者们常问的、关于训练和预防损伤的大多数问题, 我们在这里也会给予解答。很多问题都是

先在《跑者世界》杂志上、论坛里、通过电子邮件以及在周末比赛现场被提出来的。运动营养师帕梅拉·尼塞维奇·比德(Pamela Nisevich Bede)负责回答所有关于营养和减肥的热门(以及棘手的)问题, 这些问题可能在挑战赛期间出现过。书后有词汇表, 会帮你整理所有令人困惑的跑步术语; 外加一些给跑者的建议: 怎样做出既有营养又简单上手的饭菜和零食。此外, 我们的编辑们还会给你讲述一些最有价值的(好吧, 也有尴尬的)经验教训——都是他们在训练中的亲身经历。

除此之外, 你还能看到很多参加挑战赛的选手们的动人故事。他们让《跑者世界》的所有同仁懂得了, 坚持到底真正靠的是什么。如果你曾认为自己不能跑马拉松是因为太老了、太忙了或太胖了, 那这些人会让你改变想法。

——詹妮弗·范·艾伦(Jennifer Van Allen)

# ABOUT THE RUNNER'S WORLD CHALLENGE

## 关于《跑者世界》挑战赛

《跑者世界》挑战赛是本杂志在线的马拉松（全程和半程）训练项目。自从 2009 年启动以来，全世界超过 3 300 名跑者（从新手到经验丰富的老手）参加了该项目，完成了他们的第一场比赛，或跑出了个人最好成绩。

《跑者世界》挑战赛包括以下内容：

- 训练计划；
- 在线咨询《跑者世界》的专家关于训练、营养以及预防损伤等方面的问题；
- 4 个月免费试用《跑者世界》优质的互动式训练日志；
- 每日邮件提醒相关训练；
- 每周来自《跑者世界》首席跑步官巴特·亚索的激励邮件；
- 一本《跑者世界》编写的书；
- 一件《跑者世界》挑战赛专业 T 恤；
- 在线访问《跑者世界》挑战赛社区，在那里，你可以联系到备战马拉松的其他跑者。

跑者还可选择在某个我们指定的日子里来和巴特·亚索以及其他编辑一起跑步。这样他们不仅可以享受以上好处，还可以在有比赛的周末享受 VIP 待遇，包括：

- 参赛资格；
- 私人号码布挑选；
- 和巴特·亚索以及其他编辑一起参与专属的跑步训练和策略会议；
- 起跑线福利，包括私人浴室和物品存放；
- 赛后按摩；
- 赛后的专属派对。

更多信息请登录 [runnersworldchallenge.com](http://runnersworldchallenge.com)，或直接发邮件至 [challenge@runnersworld.com](mailto:challenge@runnersworld.com)。

## 湛庐，与思想有关……

### 如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

#### 阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

#### 阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

#### 阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

#### 阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

### 阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

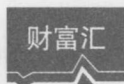
好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[ 特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！ ]

老 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



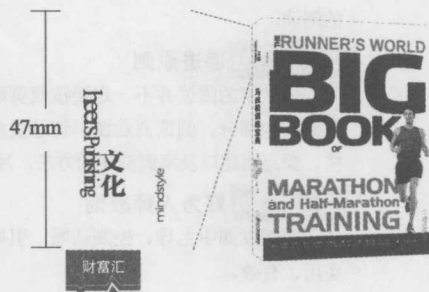
并归于两个品牌



### 老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部 47mm 处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：财富汇，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；心视界，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



### 老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。



## 湛庐文化2008-2012年获奖书目

### 老《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。

35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。  
聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

### 老《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。  
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

### 老《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。

全球思想家正在读的20本书之一。  
一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

### 老《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。  
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。  
一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

### 老《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。  
一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

### 老《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。  
赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

### 老《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。  
著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

### 老《自营销》

百道网2013年度潜力新书。  
全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

### 老《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。  
看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。  
看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

### 老《爆发》

百道网2013年度潜力新书。  
大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

### 老《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。  
中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

### 老《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。  
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

### 老《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。  
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。  
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。

