

## 坚持跑步的励志句子

1.  
人在跑步时总会有觉得特别疲惫的时候，如果我们能在这个时候咬咬牙坚持下去。身体就会变得越来越轻松，而且还会让人觉得跑多远都不在话下。
2.  
跑步是一辈子的事情，而不是几个半马，几个全马，或者几个星期不间断的跑量训练。
3.  
跑步能否坚持下来，和它带给你的感觉息息相关。如果你觉得跑步一点儿都不好玩、很枯燥、跑起来也很痛苦，你就不会有激情，盼着穿上跑鞋，走出家门的那一刻。而这种感觉又源于你的心态，正面的积极心态对待跑步，是你把跑步作为生活中一部分的法宝。
4.  
不想跑步，买高档跑鞋也没用。不懂爱情，换男女朋友也不行。不懂经营家庭，换爱人仍难以幸福。不懂管理，换员工和客户无事于补。不懂积累，换公司换老板换老师改变不了命运。不懂基本养生，补品再好医院再好也难长寿。自己是一切问题的根源，要想改变一切，首先要改变自己。
5.  
我跑，来源于我对跑步的激情，而不仅仅因为跑步是一项运动。每次当我走出家门，我知道自己为什么出来，我将去何处，那一刻我会将身心凝聚在一处：一个能给我独处和内心平安的地方。跑步对我而言，远远超出了体育锻炼的层次，它带给我的回报是一个又一个精神上的胜利。

6.  
你已经坚持跑了这么远，就不要轻易放弃。要跑得久远，需要付出极大忍耐，一不抱怨，二不解释。忘掉所有那些“不可能”的借口，去坚持那一个“可能”的理由。让最猛烈的孤独陪伴你的跑步之旅！

7.每个人都有他自己的时间测度，这依赖于他在何处并如何运动。

8.  
当你发现生活上的每一个挫折，都比跑步要困难时，跑步就变成一块糖，给你坚持的信念。

9.  
你应该有些合理的理由来跑你人生的第一个马拉松，因为跑完一个马拉松后，你将不再是那个原来的你。你一定是自己有意愿来跑马拉松，千万不要因为你老板或者你的配偶曾经跑过，你也要来试试。

10.  
每当跑步时，迎面扑来的凉风，丝丝渗入身体每一个细胞，连混乱的脑袋，也被洗涤得一干二净。心情不好时，可以乘着风，把烦恼全丢在脑后；心情好时，也可以乘着风，带著快乐，飞驰在这恬静的黎明黄昏。跑步，不只是运动，不只是享受，而是感动。

11.我认为，最好是开始容易些，等你跑的顺利和轻松再越来越快。

12.  
我每时每刻都在提醒自己，控制自己的节奏，而不是要尝试跟随他人的脚步。因为我跑在我的路上，而不是其他人的路上。

13.  
跑步不是，像平常所见，仅仅是关乎你在最后一场比赛做的，或者你上个礼拜跑了多少哩数。它是，更重要的方式，关于整个团体，还关于欣赏其他跑步者跑的哩数。

14.

在你不训练的时候，世界上某个地方的某个人却正在苦练。如果你们在比赛中相遇，他一定会赢你。

15.

你需要回头看，不仅是那些跑在后面的人，尤其是那些不跑步并从来也不想跑步的人，那些跑步但不比赛的人，那些只为比赛训练但不坚持的人，那些站在起跑线上但没有到达终点的人，那些曾跑的比你好但不再跑步的人。你还在这儿，不管你在哪儿结束，感到骄傲吧，看看你已比那些人更长久了。

16.

比起跑步，我更喜欢走路，喜欢走路时看到的风景，以及走路速度变化带来的感觉。

17.

如今，人们越来越难以找到时间一个人待着，或思考或什么都不想。这种情况通常是很无奈的，因为要兼顾工作和生活，压力巨大，实在无暇独处。跑步刚好可提供一条极好的途径，让我们从诸多烦事中抽离，有时间让头脑自由遐想。跑步时，无邮件，无电话，无尖叫孩童，只有双脚敲打人行道的声音充当着凝神思索的背景音。

18.成年人的世界就是：一边崩溃，一边坚持，不管是生活还是马拉松。

19.

如果你想成为最好的跑步者，从现在开始。不要浪费你的余生考虑你能不能做这个。

20.

最好的跑步状态：不是快，而是强大；对一个跑者最好的称赞：不是快，而是坚强。

21.

没有一项事物会像跑步这样温雅，深沉，而荒唐，也没有一项事物会像跑步这样野蛮，狂放。

22.

玩不仅让我们保持年轻，而且还维持我们对相关事情严重性的看法。跑步就是玩，因为即使我们很努力做的最好，这就是解脱。

23.

生活常常被比成马拉松，但是我认为它更像短跑；长时间的艰苦工作被短暂的时刻打断，那时我们得到机会尽可能的表现自己。

24.

为了知道你正在做什么，为了知道你是个完完全全的运动员，从相信自己是个跑步者开始。

25.

跑步是一个跑出去的过程，更是一个把自己找回来的过程。我希望你在跑出去的时候，别忘了再把自己给找回来。

26.

我们都有梦想。但是为了使梦想实现，这就需要很多艰难的决定，奉献，自律和努力。

27.

我们所爱的跑步运动，相比较其他所有运动项目所具有的巨大优势就是：我们不需要球，球队或者场地；甚至于有些跑步者，他们连鞋都不需要。我们所需要的就是站在一处，想像自己在一个圆的中心，选择360度内的任何一个可以前行的方向，朝着那个方向奔跑就是了。

28.

如果想改善自己的跑姿，你需要学会如何放松。我们的手和前臂可以调控紧张感，所以当你在跑步的时候，可以把注意力集中在手臂上。

29.不要仅仅要比你同龄人或者前辈更优秀而烦恼。试试比自己更优秀。

30.我们可以为某一场比赛训练或者达到顶点，但是跑步是一生的运动。

31.

至少花费一些你训练的时间，你一天的其他时间，关注你在训练中做的和想像着怎么成功。

32.

设想一个跑道上，有人正在跑五千米，有人在拼百米冲刺，也有人在做清晨的散步，你要看你让自己站在那一条跑道上。

33.

我要去工作因此最后这是一场纯胆量的比赛，如果是这样的话，我是唯一能够赢得人。

34.

跑步VS不跑步的人，在每天看来没有任何区别。在每月看来差异也是微乎其微，在每年看来差距虽然明显，但好像也没什么了不起的。但在每5年来看的时候，那就是身体和精神状态的巨大分野。等到了10年再看的时候，也许就是一种人生对另一种人生不可企及的鸿沟。再忙，也要跑步！

35.

我们跑步，不是因为对我们有好处，而是因为我们享受它并且不能自拔。

36.

跑步是跑步，跑马拉松是跑马拉松，马拉松仅是跑步项目中的一个小项目而已。

37.

如果你变得焦虑，加速。如果你变得喘不过气，减速。你爬山就是在焦躁不安和筋疲力尽之间找一个平衡。

38.

跑步是为了遇见更好的自己，但更好的自己并不一定是更快的自己，而是那个愿意和自己和解的自己，是那个遵循人体运转规律的自己，是那

个跌倒后拍拍土还能站起来自己。

39.

跑步的这几个小时、几十分钟，人好像穿越了一条纷扰繁杂的河流，来到水波不兴的湖面，什么也阻止不了你内心的平静和安然。

40.

如果你的确是选择了独自跑步，那么跑步可以给予你一些生命中很难发现的东西，远离一切烦琐的事情，与内心单独相处。

41.

在跑步途中，无论你是否是开始，还是中途，亦或者是最后加入都没有关系，你可以说，‘我完成了。’那里有巨大的满足感。

42.

长并且艰苦的跑步是理想的抗抑郁病的药，因为同时跑步和为自己感到抱歉是很难的。还有，跑步会有一段时间头脑清醒。

43.

我跑步因为这是生活的象征。你必须迫使自己克服这些障碍。你也许感觉你做不到。但是然后你发现你内部力量，并且意识到你有能力，远超出你以为的。

44.

喜欢在最枯燥的脚步交替中寻找乐趣，在呼吸瞬间，把握属于自己的节奏。

45.想体验跑步，那就跑一英里啦。想改变人生，就跑一场马拉松。

46.

希望是火，失望是烟。生活就是，一边点火，一边冒烟。但无论如何冒烟，都不要丧失心中之火。

47.

生活就像是一趟长跑，只要能跑过那个最痛苦的临界点。不需要下载任何数据包，人的体能就可以自动升级。

48.

如果你打算提高，就和那些能够帮助你找到最佳状态的人在一起，感受他们的激励和鼓舞，这样做了后，你一定会有所收获。

49.

让跑步服务于我们，服务于生活，因跑步的存在让生活更加充实。而不是变成跑步的奴隶，千万不要“沦为物役”。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/akcy2j57se.html>