

跑步

成为最好的自己

Ben Davis

Do Life

[美]本·戴维斯 / 著

张彦艺 / 译

你永远不会知道，
迈出的这一小步将把你带到何处！



四川人民出版社

跑步

成为最好的自己

[美] 本·戴维斯◎著

张彦艺◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步, 成为最好的自己 / (美) 本·戴维斯著; 张彦艺. —成都: 四川人民出版社, 2015.6
书名原文: DO LIFE
ISBN 978-7-220-09396-8

I. ①跑… II. ①本… ②张… III. ①减肥—经验—美国 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第025679号

Copyright © Ben Davis, 2012
Foreword copyright © Kara Goucher, 2012
Simplified Chinese edition copyright:
2015 Shanghai Gaotan Culture Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版通过Shanghai Gaotan Culture Co., Ltd. (上海高谈文化传播有限公司) 授权四川人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

四川省版权局著作权合同登记号: 图进字21-2014-164

PAOBU CHENGWEI ZUIHAO DE ZIJI

跑步, 成为最好的自己

[美] 本·戴维斯 著 张彦艺 译

出品
选题策划
版权编辑
责任编辑
内文设计
封面设计
责任校对
责任印制

上海高谈文化
宣慧敏
沈 睿
吴焕姣
叶金龙
叶金龙
袁晓红
祝 健

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
sichuanrmchs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
安徽新华印刷股份有限公司
150mm × 214mm
14
156千
2015年6月第1版
2015年6月第1次印刷
ISBN 978-7-220-09396-8
32.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

DO LIFE



平凡人创造奇迹

凯拉·古切尔（美国女子中长跑选手）

我们的内心总会在不经意间被一些富于励志性的平凡故事触动。

一年前，我的先生让我看了一段You Tube网站上的视频。这部片子讲述了一个叫本·戴维斯的人在过去两年中所经历的生命旅程。他的故事深深地打动了。看着看着，我的泪水情不自禁地滑落脸颊。本的人生并非一帆风顺。曾经有一段时间，166公斤的体重让他深感沮丧，充满挫败感。他很不快乐。不仅如此，他的体重给他的整个生活带来了极度的困扰。因为过于肥胖，他失去了心爱的人。常人的生活与他渐行渐远，这让他陷入了无限的消沉中。

然而，本却是如此不同寻常。最终，他重拾了生活的勇气，敢于直面内心的恐惧，寻找到了把控生命的力量！他开始重塑自我。不要滑头，不走捷径，他只是打开了家门，开始奔跑。把一只脚移到另一只脚的前面，本不断重复着这个简单的动作，这渐渐让他燃起了重生的希望。他开始跑得远一些，更远一些，直到他能一口气跑完5公里，然后渐渐能跑完10公里、半程马拉松，最后甚至完成了全程马拉松。本还做了一些连我做梦都不敢想的事情，他竟然完成了一次铁人三项的比赛，准确地说是两次。他成功地逆转了自己的人生，完成了从抑郁无助到尽情拥抱生命的华丽转身。

在生活中，我们每个人都会有恐惧感。我会害怕自己不是一个称职的母亲和妻子，不是一名优秀的运动员。最近，我的职业发展有些不尽如人意。我每天得过且过，完全没有用心地生活。经历了几个月自欺欺人的日子之后，我最终决定面对内心的恐惧，找了一名新教练帮助我训练。回想起来，整个过程压力重重，但是一路走来的经历真是值得拥有。

究竟是什么最终激励了我，让我做出改变？答案就是像本·戴维斯那样的人。平凡人创造奇迹——这就是本。如果他都可以有勇气开始一段极其漫长、充满苦痛并让人身心俱疲的旅程，我还有什么理由对自身的恐惧视而不见呢？我的困难与本相比简直是小巫见大巫。如果连他都可以排除万难重新开始，我相信，我也同样能做到。

如果你在字典里查找“激励”这个词儿，会看到这样的解释：促使别人做出不平凡的行为。本发现了能改变自己人生的动力。对他而言，小小的激励促使他把握人生，重拾曾经一度离他远去的生活。尽管他决定走一段少有人走的路，他仍旧只是一个凡人。他选择放弃安逸舒适的生活，迎接充满挑战的人生。希望在他身上你也可以找到自己一直在追寻的力量。不仅如此，希望你也可以做出一些“不平凡的行为”。在这方面，我自己就是一个很好的例子。我最终鼓起勇气换了新的教练，三个月之后，我成功入选国家队，代表美国参加了2012年伦敦奥运会马拉松比赛。

本的经历激励了我。他的故事又将如何激励你呢？

非 诚 勿 跑

经常会有人问我，究竟是什么让我如此地坚持不懈？是什么让我坚持跑步？是什么让我坚持健康的饮食？是什么让我想跑8公里、16公里，有时甚至是32公里？我心甘情愿地跑了那么多，是因为寂寞或者痛苦吗？答案很简单，只能说这所有的付出都是值得的。四年前，我做出了一个郑重的决定——一定要主宰自己的人生，做自己生活的主人。我把这种努力称之为“非诚勿跑”，它究竟意味着什么？

我当然并非总能给出答案。在我过去大半个人生中，我嗜好垃圾食品并对其严重上瘾，人生轨迹随即呈螺旋式下降，身体出现各种状况，忧郁症、暴饮暴食、自怨自艾接踵而来，直至患上病态肥胖症。我常常感到孤独、空虚以及莫名的伤感。渐渐地，我开始变得孤僻起来，不愿与人交往，因为这样就没人会注意到我变成了什么样。不仅如此，我的感情生活也深受影响，女友离我而去。我身边只剩下几个少得可怜的朋友，可我却依然躲避着他们，对他们撒谎。但其实我欺骗最多的人是我自己。每天，锥心般刺痛的现实让我窒息，我无法抑制地感到深入骨髓的绝望。我的健康状况，我的整个生活都变得支离破碎。

然而，幸运的是我的身边依然有一些人给予我足够的爱，他们把我从顽固的自我否定中晃醒，点破我虚构的“万事皆好”的生

活。被迫面对眼前这残酷的现实时，我决定放手一搏，去尝试一种完全不同于以往的生活，一种全新的、试验性的，或许还有些令人畏惧的生活。慢慢地，我意识到生活并不一定非得这样糟糕，更重要的是，生活原本就不该如此。我开始重新和大家联系起来，逐渐恢复了跟人们的交往。通过不断努力，我从一开始的蹒跚而行，到昂首阔步，再到自信地奔跑，努力地跑出了心中的人生。

在两年不到的时间里，我的哥哥和父亲一路支持并见证我从一个患有忧郁症、性情孤僻、完全不运动的166公斤的大胖子，脱胎换骨变成了一个铁人三项赛爱好者。现在我已经减了59公斤，我比以往任何时候都快乐。在过去的两年里，我积极行动，投身于一种全新的生活方式。终于，功夫不负有心人，我跳出了拖累自己多年的消极思想和行为怪圈。

起先，“非诚勿扰”意味着融入人群、让他人进入我的世界，以及和那些爱我的人们分享我的旅程。我从未想象过这段个人的旅程会在公众中引起如此大的关注。现在，“非诚勿扰”意味着尽一切可能地去实现你的人生梦想，你别老窝在沙发里，别让梦想总停留在脑海里。行动起来，去追寻一切可以激励你、让你开怀大笑的事情，让全世界分享你的快乐。

现在，我周游全国，和那些从未谋面的人一起跑步，聆听他们的故事，和大家分享我如何成功地逆转了我的人生的经验。决定过这种“非诚勿扰”的生活后，我从一个几乎与世隔绝坐着不运动的人，变成了一个走到外面竭尽全力实现人生梦想的人，这是一种我从未设想过的生活。在此之前，我从来不知道这样的生活其实早就一路在前方等着我。所以，我相信，这样的生活其实也在前方恭候着你。

毋庸置疑，这是一本关于跑步的书，然而，这更是一本有关人生理想的书。书中讲述了当我爱上跑步的时候，我如何学会了探索

生命的各种可能，如何实现自我的梦想。我希望我的经历能激励你开始跑步，无论是跑着玩儿，还是为了减肥，抑或是为了彻底地改变你的生活。本书的每一个章节都代表了这段历程中的每一步，讲述了我如何从黑暗走向光明，从吃不起苦到凡事竭尽全力。这是我的故事，也可以是你的。通过跑步我找到了照亮人生的光，也许，你同样可以。跑步只是生活的一种象征，书中所分享的经验教训可以被广泛地运用到我们的生活中。或许你已经开始跑步，或许你想跑得更久或者跑得更快，这些我都可以教你。如果你想脱离今天的平庸变成梦想中的那个你，完全不需要任何秘密武器或是独门秘籍。你所需要的只是一点儿激励以及必胜的信念。我希望这些正是我能够给予你的。

在决定颠覆我以往的生活之前，我经历了人生中最为黑暗的时光，我的故事正是从那时开始的。我会带你经历我走过的旅程中的每一步，从面对现实到投入新生活，以及偶尔的退步、如何竭尽全力实现我的人生价值。这是我的故事，而你的人生可能完全不同。你们中的一些人也许会对我所经历的巅峰和低谷状态感同身受，或许还有一些人从未经历过如此低的低谷。无论怎样，我将尽我所能通过讲述我的故事帮助你书写你的人生篇章。

“非诚勿扰”倡导开放、尽责以及互助的精神。本着这种精神，本书每一个章节之后都收录了我的读者所写的励志故事，以及就最常见的读者问题我给出的回答。在书的最后，还附录了跑步小贴士、跑步日志、针对每一种跑步比赛的跑步指南，以及跑步词汇表。

此刻，你所需要的一切已尽在掌握之中，你所需要做的仅是活在当下，即刻启程，让你的人生跑起来。你余生的每一天都从现在开始。那么，你还在等什么？让我们跑起来！

【推荐序】平凡人创造奇迹 ... i

【自序】非诚勿扰 ... iii

第一章：混沌人生001

第二章：面对现实023

第三章：出门路跑040

5公里长跑训练指南 056

第四章：把控节奏062

10公里长跑训练指南 072

第五章：瓶颈期076

半程马拉松训练指南 088

第六章：希望的转角095

短程铁人三项赛训练指南 105

目录 Contents

第七章：自我考验114

全程马拉松训练指南 129

第八章：挑战自我极限136

铁人三项训练指南 157

超级铁人三项训练指南 159

第九章：健康生活方式169

第十章：传播微笑186

跑步词汇表 ...201

参考资料 ...204

鸣谢 ...208

第一章 混沌人生



我就变成了这样呢？

大多数人在人生的某一时刻可能都曾如此扪心自问过。我敢打赌，你也一定这样问过自己。可能在照镜子的时候，你突然发现自己多长了几斤肉，却不记得这些肉是何时悄然长出的。或者，去了健身房后，你才意识到自己多久没来了，以往倍感轻松的锻炼，现在做起来却力不从心。如果你像我过去那样，可能你会避免照镜子，不参加任何社交活动，早在体重完全失控之前就不敢站上体重秤了。

你也许从未体验过我所经历的黑暗期，而我人生大部分的时候都是在那样的黑暗期中度过的。如果你走上了正轨，那是因为你积极向上的思想鼓励你采取健康的行动，反之亦然。如果你坚信自己值得拥有一个快乐健康的人生，你就会善待自己的身心。一旦健康的生活方式让人产生良好的自我感觉，好习惯就能一直保持下去。跑步就是一个很好的方式。

如果你还没有寻找到一种最佳的方式获取健康或者快乐，那你可能陷入了消极思维的恶性循环，而消极的思想往往会让人做出糟糕的决定。然后，这些糟糕的决定会让你产生更为糟糕的想法，继而引发更负面的行为。可能你会告诉自己，像你这样体重的人如果要绕着操场跑一圈，看起来会有多可笑，所以你从不跑步或做运动。不运动让你变得更胖，而肥胖让你感觉非常自卑和尴尬，你都不愿意出现在公众场合让别人看见你的模样。思想和行为这两样东西让我们陷入一个糟糕的境地，然而，也正是这两样东西可以让我们走出去，动起来。

让我表述得更为准确一些，你的“境况”可能和我的不完全相同。事实上，“境况”犹如冬日里的雪花，这世界上找不到两片相同的雪花。正如我所说，你可能面临与我完全不同的问题，你的问题也许是吸毒、酗酒或家暴，或者和我相似，深受肥胖的困扰。当然，你也可能完全没有这些问题，你只是正在寻找促使你开始跑步的动力。无论怎样，你的行为定势，特别是你的思维是你所特有的，采取行动是改变现状的唯一方式。

我所采取的行动很简单，就是直接去跑步。之前，我总是在体重和自尊这两点上陷入恶性循环。我从来就不是一个非常自信的人。我变得越胖，就越不自信。消极思想导致我暴饮暴食，做出不明智的决定，体重持续上扬。如此一来，自我感觉就会变得愈发糟糕。这听上去很简单，不是吗？我们只需改变思想或行为，然后，你的生活就能被彻底地逆转。

要是你和我一样这么多年来一直处于体形过度肥胖的状态中，你的自尊就会遭受惨重的打击，几乎无法找到自信来逆转人生。不

过，事情也并不总是这样。事实上，在我的童年时期，我的自我感觉还是不错的。当然，那时我也挺胖的，只不过是普通的小胖子。在五年级以前，我甚至都没意识到自己和其他孩子有何不同。

后来，让我知道自己属于“异类”群体的的是一个女孩。她叫阿曼达·格瑞。阿曼达是五年级女生中最漂亮的，就算加上六年级，她也依然是年级一枝花。在没发生后来的事情之前，同学们都把我当作是班里的开心果：一个既能让大家开怀大笑，又会因为话太多而惹麻烦的孩子。我还经常没事儿招惹同学和老师。总之，我很搞笑。

学期中的某一天，我一觉醒来突然厌倦了那个总是搞笑的自己。我想和自己喜欢的女孩在一起，可不是随便哪个女孩哟，我只想和阿曼达·格瑞在一起。为什么不行呢？那样我就能从班级的开心果摇身一变成为年级热门人物，这会让我的生活变得更美好。我当时特别确信那将是我青葱岁月中最激动人心的体验。

我做好了心理准备，拿出了最大的自信。我们一家人（我和我的父母、我的哥哥杰德，还有我妹妹劳拉）当时住在阿肯色州比比市的中心，这里号称是“你的梦想家园”。我家离学校很近，走路就能到。那天我很早出门去学校。由于第一节课是高伯特先生的数学课，我就坐在自己的教室里。我的数学从来不是特别好，但是那天我却莫名地兴奋。

我拿出笔和纸，试图控制因为紧张而颤抖的手，然后尝试用最简洁明了的句子，用尽可能清晰的笔迹，写道：

阿曼达，你愿意做我的女朋友吗？用笔来圈“是”或圈“否”。

你忠诚的本

我把字条交给我最好的朋友斯考特，让他转交给阿曼达的闺蜜珍妮弗，然后再由她转交给阿曼达。我看见那张字条在教室里被同学们传来传去，我的心都跳到了嗓子眼儿。当阿曼达拿到那张字条时，我目不转睛地盯着她。看着她展开字条，我连大气都不敢出，我揣摸着她的表情，研究着她的反应，试图从那些蛛丝马迹中揣测她的想法。所幸的是，在上课铃响之前，她不费吹灰之力就找到了我，免去了我焦灼不安的煎熬。她在我课桌的对面坐下来。我在等她开口，此刻我的心如小鹿般在胸膛里怦怦直跳。

“本，我喜欢你……你很有趣，”她说道，“但是……”她忽然戏剧性地停顿了一下，继续说道，“你实在是太胖了。”

听到这话，我有种被人在肚子上猛踹了一脚的感觉，哦，我绝不情愿在那个时候还想起自己那圆滚滚的肚子。我多么希望她就简单地在字条上圈个“否”，然后把字条直接还给我。但是，她却说了那些听起来非常刺耳的真话，似乎我那么胖还想做她的男朋友是件令人很难理解的事儿。我试着一笑了之，但是，事实上我却被深深地刺痛了。那还不是那种简单地被人叫作胖子所受到的伤害。确切地说，那让我人生中第一次意识到我和别人不一样。我不只是一个滑稽的人，我还是一个大胖子，显然这早已人尽皆知。

当我意识到自己的体形异于常人的时候，我的生活再也回不到从前了。五年级时，我已经是全年级最胖的学生，就算把六年级也算上，我依然是最胖的那一个。在内心深处，我也知道这个事实。可是，我却不愿意承认现状，我不想觉得自己和别的孩子有什么不一样。反而，我试图以开玩笑和自嘲的方式保护自己。现在，我意识到那是我在用自己的方式分散别人对于我体形的注意力。真见

鬼，那招当时居然也成功地蒙蔽了我自己。

当然，我现在理解了，很多过于肥胖的人把幽默当作挡箭牌，以免自己受到欺辱或取笑，这是他们很常用的招数。然而，那个时候，我却对此毫无概念。可是，阿曼达的直言相拒，使我不得不坦诚地面对自身的问题。简而言之，我过度肥胖，我和大家不一样，我的身体出了问题。

不过，只是知道问题的存在并不能说服我去解决它。因为解决问题比了解问题需要花费更多的力气。那需要勇气和信念，最重要的是信心。你需要相信你可以做得更好是因为你值得拥有更好的人生。但是，作为一个过度肥胖的五年级学生，我当时既没有成熟的心智，也没有坚韧不拔的精神，或用行动改变体重的信心。我只是继续敷衍了事。不管我的内心有多么受伤，不管我是多么没有安全感，我还是浑浑噩噩地度过每一天。对于自己的体重问题，我举重若轻，继续在生活中走滑稽搞笑路线，经常拿自己开涮或者自我嘲弄一番。总之，我那时从来没得到过校花的青睐，也没做过惊天动地的事儿，更不是什么风云人物。

你可能很容易就猜到了，阿曼达彻底伤了我的心之后，我的体重在随后的几年里进一步失控，重量一路狂飙。很快，我不只是感到自己和别人不同，还深深陷入了一个可怕的怪圈，我变本加厉地暴饮暴食，懒惰成性，自我憎恨。当我还来不及质问自己怎么变成这样的时候，我早已从一个胖嘟嘟的小孩变成了一个患有病态肥胖症的少年。有一次，我原本仅仅是因为感染链球菌得了咽喉炎去看病，结果我和医生之间的对话最后竟然是关于我的肥胖。医生说：如果我再不尽快彻底改变，我将面临巨大的健康危机。

“本，说到底，所有的一切都归结于一句话，”医生说，“如果你还继续像现在这样生活，你的父亲将活得比你长。”

像现在这样生活。

我其实完全不难理解他所指的“这样”到底是指什么样。在那些日子里，我每天独自坐在电脑前玩18个小时的电子游戏。不仅如此，我还不重视家人，基本不对任何事情上心，跟家人缺乏交流是最严重而明显的问题。事实是当我看见家里其他人和睦相处时，我感到非常嫉妒。可是，我对每一件事情都持无动于衷的态度，我从没做任何努力去改善自己和家人的关系。

我妹妹总是和我母亲在一起。由于我妹妹天生残疾，在她成长的过程中她非常依赖于我的母亲，况且家里就这么两个女性，所以她们很亲密。而我的父亲和哥哥有更多的共同爱好，他们在一起为探险比赛做训练或者计划，他们经常会揣着一组坐标在方圆几百公里的树林里花上一天或一天半的时间寻找定位点。当我看到他们在周末装车出发时，我非常羡慕，不仅仅是眼红他们在一起度过周末，更是嫉妒他们可以去做那些像我当时那种体能条件的人无法做到的事情。

当时我就是个没啥用的十多岁孩子，身体状况很差，只知道一天到晚地玩网络游戏。我母亲有一家餐厅，因此任何一个十几岁孩子梦想吃到的油炸食品，我都能免费吃到。如果不吃这些东西，那我每顿都会吃披萨。有一年，我的朋友普雷斯頓和我决定收集披萨盒子。“你想想，”他说，“我们几乎每周要吃五次披萨。如果我们把这些盒子都收集起来，有一天我们将成为世界披萨盒收藏量纪录的保持者。”