

—— 《跑步圣经》作者乔治·希恩博士全新力作 ——

越跑，心越强大

[美] 乔治·希恩 (Dr. George Sheehan) / 著
游淑峰 / 译

让你从零开始爱上跑步，成为自己心中的英雄



The Essential Sheehan

A Lifetime of Running Wisdom from the Legendary Dr. George Sheehan

南海出版公司

—— 《跑步圣经》作者乔治·希恩博士全新力作 ——

越跑，心越强大

[美] 乔治·希恩 (Dr. George Sheehan) / 著
游淑峰 / 译



The Essential Sheehan

A Lifetime of Running Wisdom from the Legendary Dr. George Sheehan

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

越跑, 心越强大 / (美) 乔治·希恩著; 游淑峰译.
—海口: 南海出版公司, 2017.5
ISBN 978-7-5442-8833-0

I. ①越… II. ①乔… ②游… III. ①跑—健身运动
—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 050637 号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-139

Copyright©2013 by The George Sheehan Trust. All rights reserved. Published by
arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

越跑, 心越强大

〔美〕乔治·希恩 著
游淑峰 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 姜应满 罗 元
策 划 好读文化
装帧设计 红杉林文化
内文制作 一鸣文化

印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 720 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张 23.25
字 数 306 千字
版 次 2017 年 5 月第 1 版
印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8833-0
定 价 58.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

献给玛莉·珍和我们的子女，
当我寻找“光”时，他们总是满怀耐心与爱，静静等待，
终于，我找到了回家的路。

——乔治·希恩博士 (Dr. George Sheehan)



推荐序 跑步家的具体样貌

文/运动作家 徐国峰

不少人在谈到跑步时总把养生挂在嘴边，认为跑者们都是为了健康才上路跑步的，但如果你也热爱跑步的话，一定会觉得这种说法太过片面，但又很难向他人解释清楚“为什么自己会如此热爱跑步”。我知道我们这群跑者不只是为了健美，而是为了某种更形而上的目的而跑。

乔治的这本著作《越跑，心越强大》替众多跑者道出了热爱跑步的理由。尤其喜欢他在书中的一句话：“跑步是进入另一个世界的入口，也是进入难以言说的经验的小径。”

通过跑步，我们有机会进入一种持续若干时间、没有别人涉入的意识状态。在那种状态中，我们拥有自由、拥有宁静、拥有特殊的时间感和空间感。那是属于跑者的世界。

中国的传统文化中的“身体”一词，从来不仅限于血肉皮毛的形躯。当我们把身体静置于空间结构中来解析，它包含了有形可触的“形躯”、无形而实存的“精气”，以及与形躯、精气合一且交互作用的“心神”（蔡璧名，《身体与自然》）。

在中国的古籍中几乎不谈竞技运动，形躯上的训练只是为了追求充足的精气与心神的宁静，传统所谓的“修身”，追求的是一种精神上无形的境界。乔治这位

西方世界的跑者，竟也通过跑步体悟到同样的道理，只是他的用语与东方不同，他谈的是自由、游戏、意志与英雄，这些都是他跑步哲学中的重要概念。

自由：忘我的境界

人生在世，我们不知不觉地倚靠太多东西，像计算机、网络、智能型手机、电影或是各种目标与人情世故，所以老子提出“无为”是针对“有为”而发。老子不反对设定目标，他反对的是对目标的执着，因为一执着就需要依靠。我们练跑步的人常常会为自己设定减肥、完赛、破PB等目标，有目标很好，因为有目标才有方向，但跨出门口确定方向后道家告诉我们必须“忘掉”目标，所以庄子说“坐忘”。更快更强更远都很好，但在追求更好的过程中反而要忘记目标，在训练的当下该寻求的是一种“自由自在、自己如此、无所依靠”的境界。

对于这样的境界，老子的方法是减损，所以他说：“损之又损，以至于无为。”（《老子》第48章）无为之后就是真正的独立，无依无靠；到了庄子更进一步说这是“离形去知”（《庄子·大宗师》）的境界；孔子也说：“毋意，毋必，毋固，毋我”。（《论语·子罕》）形躯我和意识我都没了，人就可以得到真正的自由，“得道”的境界应属如此。人世间有许多活动都能当成达到此种境界的手段，承袭中国思想且进而发扬光大的日本，发展出的柔道、剑道、茶道等就是由此而来，各种形式的动作如果达到“离形去知”的忘我之境，就能在瞬间得道。跑步，当然也是你我达到忘我之境的其中一种方式，而且是所有人类的活动中最简便的一种方式。

2015年上海马拉松赛后某位学员自述中的一段正写出了此种忘我的境界，他写道：“上海马拉松比赛时，当距离过了38公里之后，没有抽筋，终点就在眼前，心里悬的石头终于落地，破四有望了。3小时52分35秒跨过终点计时毯，没有兴奋，没有疯狂，只有一如既往的平静。总感觉比赛的过程中很忙，心必须专注

于许多细节上面，时间过得很快，尽管已经到达 42 公里终点，仍然感觉上一秒还在起点。”

古人的智慧早已经揭露精神上的自由是通过“忘我”的功夫而来，但具体的方法却没有像乔治说的那么简洁：“跑步让我自由。它让我抛开别人的观点，抛开外界加诸我身上的教条与规范。跑步让我从零开始。它剥离了层层制式的行为与思考。”

因为剥下文化与制度之后，人回到了一种极单纯的自然之境。在自然中，精神将无比宁静与自由。所以乔治说：“最棒的是，当你感觉到自己与自然合而为一的时刻，这是真正的平和，这也是世界无法给予的。”从他的字里行间，你将了解到跑步不只是训练身体，更是一种精神生活的解放。这种观点与两千多年前中国的先秦思想家不谋而合。

我个人的工作是以静态的写作和翻译为主，每当烦躁与灵感枯竭时，运动总是我激发热血与刺激创意的最好良方。我们只要出门跑起来，自我就会逐渐清空，不久将感到心旷神怡，约莫 35 分钟后就如同乔治说的会出现第三气（third wind），此时，兴之所至的想法、回忆与经验都将源源不绝而来。所以乔治时常把跑步当成他的实验室，一星期有好几天，他在超过 10 英里的路上测试想法。他发现，跑步是一个充满源源不绝的创意、挑战与改变的泉源。

意志：成为自己的英雄

跑步除了让我们的精神解开束缚，也使我们的意志更加坚定。在跑步的领域里面，我把知识分成体能、肌力、技术和意志四大领域，在我心中它们各有一部经典著作，体能是《丹尼尔博士的跑步方程式》（*Daniels' Running Formula*）、

技术是《跑步，该怎么跑》(Pose Method of Running)、肌力是“Periodization Training for Sports”(未有中文译本)、而我心目中关于意志方面的经典正是乔治·希恩博士这本《越跑，心越强大》。

对于不运动的人来说最常用的借口是“心有余而力不足”，但乔治毫不客气地指出：“这种人都是体力有余，但是心的意志薄弱。身体有能力做出惊人的壮举，但他/她们的意志却通常只愿停留在电视、广播以及车库的汽车里。身体不仅愿意动，它还渴望行动。”

乔治认为我们人类整体意志之所以日渐薄弱是因为我们进入文明社会之后，逐渐失去了在野外锻炼求生意志的机会。因此跑步这项最原始的运动可以重新锻造我们的意志。任何运动竞技都是选手间意志的对抗，但在跑步这项运动中意志力所要对抗的不是其他对手，而是惰性和你心中要你放弃的声音。

跑者本身既是主角，又是对手，也是观众。乔治说：一旦行动成功，唯一的观众便获得满足。“英雄，就是‘做自己’的坚决意志。”

英雄的价值在于贡献他人与感动人心。在感动他人之前，我们必须先感动自己。做自己的坚决意志，可以使自己充满能量，朝着心中的方向一步步地往前迈进，只要不停止向前的步伐，直到感动自己，就是自己的英雄。这就像走在一个没有坐标轴的平面空间，没有谁前谁后的竞争关系，比现在的自己更往前一步就是价值所在。我们从书中可以看到乔治通过跑步来认识自己，同时在一次次的训练和比赛过程中学会自我尊重、自我接纳，以及在一次又一次的挑战中体现自己的价值，成为自己的英雄。

游戏人间、贡献社会的跑步家

乔治说“人生与跑步都是游戏”，而且在书中提到一位人类能量的研究者威廉·詹姆斯。他曾写道：“成就，绝对不是因获取而得，而是来自于我们对世界的贡献。”

这一句话可以展现乔治的人生观，他认为人生是一场游戏，跑步也是游戏。这样的人观看似人生和跑步这种看似严肃的主题有了另一种样貌。因为游戏的本质是挑战与乐趣，它跟竞赛不同。把跑步、人生视为竞赛的人很容易在自卑与优越的情绪中起伏，而且很容易形成以“获取”为目的的人生观，像是获取奖牌（夺牌）、获得奖金、获得他人赞赏的目光（或是社交媒体上已经量化的“赞”的数量）。我们可以在书中读到乔治对游戏的定义：“游戏是存在之谜的答案，也是让我们展现旺盛精力的舞台。暴力和异议是游戏中有趣的一部分。在游戏中，我们用每一分力气和决心保卫自己的领土；但在几分钟后，我们拥抱对手，在游戏中获得无限的快乐。”在乔治的人生观里，游戏（人生）里头没有真正的敌人，只有伙伴。伙伴是乐趣的重要元素，也能协助我们克服人生中的各种难关，没有伙伴我们无法在现代社会立足，所以懂得感恩的人才能获得幸福。

这样的人观看似不想担负人生的各种责任，但从乔治的散文中你可以看出并非如此，他认为“我”在这场人间游戏中的价值是为伙伴们提供服务，贡献一己之力。乔治在书中不断阐述“入世”的人生观，唯有付出才能感受到自己的价值，而跑步则是他“出世”的任意门，他通过调整跑步的速度，“快到能抛开世俗的烦恼，快到能享受身体的运作；慢到能观察周遭的世界，慢到能逃进内心的世界。”

在那个世界中不论速度快慢，我都能享受到跑步的乐趣。我很喜欢乔治所说

的：“在那里你能找回赤子之心并探索身体与心灵的极限。”在慢跑时，我们能观察周遭的世界或是逃进内心的世界；在快跑时，我们能抛开世俗的烦恼并享受身体热血沸腾的运转。那是个不受外界干扰的孤独世界。

虽然乔治不是最强最快的跑者，但从他的一篇篇散文中，我却看到一位极具清明自觉主体意识的跑步家。他像世间其他伟大的画家、音乐家、作家与科学家一样，只不过他是通过跑步来诠释人生的意义。这部作品中的哲思瑰宝深深触动身为跑者的我。如果你也热爱跑步，想必将从乔治的话语中获得安慰、热忱与身为跑者的智慧。

推荐序 人生的经验，跑步的经典

文/乔治·希恩之子 麦克·希恩、提姆·希恩

乔治·希恩在20世纪30年代后期参加了曼哈顿学院竞争激烈的田径队赛跑，他的双眼直盯着死对头，也是当天一英里赛（1.6公里）的冠军选手莱斯利·麦克米切尔（Leslie MacMitchell）。在传奇教练皮特·瓦特斯（Pete Waters）的指导下，年轻的希恩一路超前，直到他与麦克米切尔间已无其他选手。希恩最后一次参加大专校际比赛时，再次输给了麦克米切尔，只拿到银牌。之后他便高挂钉鞋，隔年进了医学院，而麦克米切尔则继续朝世界纪录之路迈进。希恩从未追上麦克米切尔，但他从来没有失去“成为第一”的渴望。

二十五年后，迈入中年的希恩，眼前是一派安稳的人生，不再有什么挑战；他将寻求卓越的驱动力转向一条新的道路，带领自己以及成千上万的读者到一个追寻身心灵的新境地。

希恩的父亲是布鲁克林的心脏科医生。希恩为十四个小孩中的长子，接受的是耶稣会教育，他也不负期望地追随父亲的脚步成为医生，历经第二次世界大战、结婚，紧接着双胞胎儿女也立即报到。希恩被派到位于太平洋的一艘驱逐舰上担任军医，他与那艘军舰躲过了神风特攻队的袭击。日本长崎遭受原子弹毁灭性的轰炸过后几天，他们在长崎上岸。这段经历他从未公开提过。退伍后，他回到泽西海岸最美丽动人的玛莉·珍·弗莱明（Mary Jane Fleming）身边，在新泽西的雷德班克顺利执业，并育养了十二名子女。对一个非常内向、有孤独倾向的人来说，希恩每天面对他的病人与食指渐繁的家庭，展现了惊人的责任感。

20世纪60年代初期，为了长子的就学问题，他在附近的林克罗夫特着手成立了一所男子高中——基督兄弟高中（Christian Brothers Academy）。之后，他便重

燃跑步与比赛的愿望。时年45岁的希恩对那个世代所谓“成功”的标准颇不以为然，亟思转换跑道。重返年轻时热爱的运动，似乎是正确的抉择。

但在那个年代，在住家附近的街上跑步可能会引来警察或教区神父的关注。为了免去当地人的闲言闲语，他决定在自家后院跑步。他清出了一条跑10圈后即为一英里的泥土跑道，他的汗水、口水、清喉咙声、咒骂声，甚至体味，弄得整个房子都闻得到、听得见。约一年后，他征得另一半的同意，到街上跑步。解除门禁后，他发现自己正跑在时代的尖端，也就是后来20世纪70年代跑步运动盛行之前。

他的午餐时间，变成了一小时的河岸慢跑；周日早晨，变成两小时车程内的路跑赛。跑步成为他逃入游戏与比赛世界中的方式；更重要的，是他也发现了属于自己的道路。在当地报纸每星期固定发表这段新生活的若干年后，他加入了《跑者世界》(*Runner's World*)杂志的团队，很快便成为跑步运动的代言人。他是位医学专家、破纪录的跑步高手，以及生活思想大师的研究者；同时，一如体育播报员比尔·马泽(Bill Mazer)所称的，他也是体适能领域的前辈。他带着热情与洞见，写出前所未有的经验。接下来的二十五年，他投注极大的心力在跑步、比赛与打字上，分享所有的所见所思。或许有些人认为他写的内容太多、太杂，但他认为，只要是出于真心的撰写，便不用在意分享的内容是什么。

他的努力赢得了跑者的尊敬，同样也获得非跑者的敬重。他的动机并非为了获利，而是想为运动与休闲、健康与体适能，开启新的思维，重新思考如何将自己的人生发挥到极致。身为作者，他坚持向读者宣扬运动人生的各种好处；身为跑者，他坚持在每次参赛时，证明自己。

前言 过一种英雄式的人生

文/《跑者世界》总编辑 大卫·威利

2003年，当我开始担任《跑者世界》杂志总编辑时，首要工作之一，就是把一幅希恩博士的裱框照片挂在办公室的墙上。

乔治自1970年开始为这本杂志撰写专栏，到1993年因前列腺癌逝世前，一直是最受读者欢迎与喜爱的作者。他笔下的跑步不仅是种运动，更是一种活出丰富人生的方法，这种观点使得他的好几本著作都陆续荣登畅销书排行榜。如今，每次看到排行榜书籍，或者浏览书店里“自我成长”类架上的书时，我都会想起他。

在尚未有“自我成长”这个书籍类别的时候，乔治已在撰写这类书；我们能轻易地想象他写于1983年的书《如何维持一天24小时神清气爽》(*How to Feel Great 24 Hours a Day*)若在今日出版，将如何成功营销给成百上千万梦想着过健康、快乐的更美好人生的读者。

然而，若我们把乔治·希恩称为“作家”，便无异于将穆罕默德称为“拳击手”。那是事实，但并不代表全部的事实。他在出席比赛、运动医学会议、公司员工活动时，观众席都会爆满。他被称为精神领袖、哲学诗人，也常常引用古典作家如奥特嘉^①、提比略^②和威廉·詹姆斯^③的思想，这部分很自然地让某些人批评他过度与矫揉。

但无可争议的是，他深具洞见，堪称是掀起美国第一波跑步风潮的先驱。没有其他人能像他一样如此简洁、有力、真诚地解释如何拥有一个跑步人生、为什么该

① Jose Ortega Gasset, 1833—1955, 西班牙作家。

② Tiberius, 公元前42—公元37, 罗马帝国第二任皇帝。

③ William James, 1842—1920, 美国哲学家与心理学家，及知名的实用主义哲学家。

拥有跑步人生。最重要的是，乔治将跑步与形而上的思辨联结起来，使跑步不单单是左右脚交替前进的动作。

我不太记得我在哪里找到这幅照片，但它是和一沓十几年前早被遗忘的比赛海报放在一起的。照片里，乔治坐在位于新泽西州海洋国家中的一张木质摇椅上，可眺望海湾。他穿着慢跑服，一条毛巾垂在椅背上，不确定是刚跑步回来，还是正要出发。确定的是，乔治正在撰写——更确切地说，他正伏在一台放在矮墙台上的看似古董级的皇家牌打字机上，铿铿然打着字，打字机仿佛差几寸就要掉进海里了。照片里看不到一丝矫作或不自然。即使我们几年前搬进新大楼，这帧照片现在仍高挂在我的办公室墙壁上。这帧照片下方，则是我自己的皇家牌打字机。其象征意义很明显：有些过去的事物，即使已被淡忘、很过时，但依然历久弥新。

身为《跑者世界》的长期订户，以及20世纪七八十年代读者群的孩子，我拜读过乔治的每一篇专栏。这些篇章主题包罗万象，反映出他日益增长的人气与杂志日益增加的读者群；不仅受到新进跑者的欢迎，跑步老手（大部分是男性）也很支持。

归结起来，这些专栏大大赞扬每天跑步这件事，也非常关心比赛与人我关系。起初，有一个名为《医药常识》的小专栏。毕竟乔治是一位受过训练的医生——心脏病专家，他有许多针对跑步者的治疗或预防一般运动伤害的建议。后来专栏名称经过修饰，成为《希恩博士谈跑步》(*Dr. Sheehan on Running*，也是他其中一本著作的书名)；这时，他开始出名了。

接着是从参与者角度撰写的“来自希恩”(From Sheehan)，以及更直接的“来自乔治·希恩”(From George Sheehan)。直到他逝世前，他的专栏名为“乔治·希恩观点”(George Sheehan's Viewpoint)，听起来的确比之前的名称无趣。

很多跑者常说，跑步帮助他们“找到自己”。对许多人而言，乔治高举了明灯。

1988年一篇刊登于《跑者世界》的乔治人物侧写里，约翰·布兰特（John Brant）说得最好，他描述大学毕业后某个失意的日子，他在报摊上第一次认识这位“转行的长跑选手”：“在阅读专栏的几分钟里，你浑然忘了自己的疑惑和毫无基础。当你看完后，把杂志放回架上，双手便开始在腿上的牛仔褲上摩擦。然后你冲出书报摊，回到租屋处，用最快的速度换好衣服，出门跑步。你不再迷失。希恩提醒你，人生总有一个目的。他给你慰藉，给你承诺。”

担任总编辑的前几个月，我再次沉浸于这些专栏里。我非常肯定，这些文章促使我去跑步，激励我精益求精。更重要的是，虽然我年纪渐长，结婚、有家庭，也有比健康和体适能更重要的事，但这些文章仍提醒我要继续奋发，过一个英雄式的人生。乔治深信，每一个人的存在都是为了要实现下面这句话：“人类最崇高的需求是成为一位英雄。”他写道：“当我们不再豪壮，便不再真实地存在。”对一些人来说，这听起来似乎太严苛，但乔治认为，英雄主义是在每个人的掌握之中的，他写道：“通过平凡的经验，平凡人也可以变得不平凡。”

了解乔治如何架构英雄主义（heroism）是很重要的：小写的h，而非聚焦于聚光灯下的荣耀，或者是击败对手。他相信，我们真正的对手，是年轻的自己；而最迫切的挣扎，是要对抗惰性和冷漠。我们需要每天面对它们，但“别人有没有看见这场战役并不重要——英雄并不需要被认可。一旦行动成功，唯一的观众便获得满足”。一次晨跑或每周25英里（约40公里）的跑步真有如此重要？是的。

乔治的作品对我的专业也具有影响。我很惊讶地重新发现，他如何展现跑步和写作的共通性，某种接近灵性的元素，某种我想以新的方式呈现在杂志里的元素。我甚至曾在一篇看来显然是未发表过的文章前沉吟良久，那是写于1993年6月，名为《我为何而跑》的小短文，也是乔治所发表的关于慢跑的最后一篇文章。我们以略带炫耀的心情把它刊登在杂志里。对此，乔治可能会很开心，因为这篇文章其实早就刊载在一本毫不起眼的选集里了，这还蛮讽刺的。然而，我期待出版这位被《运动画刊》（*Sports Illustrated*）誉为“运动界最重要的哲学家”的人的

作品，虽然这个愿望已经过多年蛰伏，但始终未消退。

终于，我与安德鲁·希恩（Andrew Sheehan）联络上，他在乔治十二个子女中排行第八。我们商讨如何展开这项计划，后来安德鲁的兄弟麦克和提姆也一起加入讨论。这本乔治·希恩博士的最终作品集，便是我们共同讨论后的成果。安德鲁搜集了杂志专栏中最具代表性的篇章（包括乔治曾为《跑者世界》写的140篇专栏，以及由杂志联盟提供给报社的一些文章）和书籍[他出版了八本书，最著名的当属《跑步与存在》（*Running and Being*），当中的全部文章都出自他在《跑者世界》的专栏]。

这些散文或节录文章以不同的主题区分章节，与乔治部分著作采用的方式相呼应，这样做方便读者翻阅索引，快速找到相关主题的建议与启发，诸如训练、比赛、马拉松，或者是乔治最喜爱的主题：游戏。但本书也可以从第一页到最后一页逐页阅读。

本书收集了1975年至1995年的篇章[乔治的著作《人生长跑》（*Going the Distance*）是在他过世两年后出版的]。虽然篇章如此多元，但安德鲁巧妙地将这上百片的拼图，拼成一道叙事流畅的完美弧线，从乔治45岁开始跑步说起，然后是怀着活力与目标向前进，到最后“癌症”和“最后的领悟”这两章。没有人比安德鲁更适合这项工作了。安德鲁本身就是常年的跑者，也是名调查记者，无疑具备了这项任务所需的专业技能。但更重要的是下面这件事：2001年，安德鲁出版了一本很精彩的回忆录《追鹰》（*Chasing the Hawk*），内容深刻而诚实地描述了对自己人生的挣扎，以及努力尝试认识这位著名但又常充满距离感的父亲的经历。本书吸纳了安德鲁撰写前作时所获得的所有讯息，若非安德鲁的技能与理解，这本书不会如此精彩而深刻。

同样的，在本书中，长跑高手如阿尔伯托·萨拉扎尔（Alberto Salazar）、弗兰克·萧特（Frank Shorter）、杰夫·盖洛威（Jeff Galloway）和安比·伯富特（Amby

Burfoot), 分享了乔治与他的书写如何影响他们并引领他们的跑步人生的故事。这些短文, 加上麦克与提姆·希恩撰写的引言, 以及他们的姐妹安所写的后记, 都使得本书不仅仅是一本传奇人物最精彩的著作选集, 也是一位传奇人物的迷你传记。这个自称喜欢独处的人, 在人生的最后阶段转向了一路与他相伴的一群人, 以及一个因他而建立的跑步社群。

我们这一群人, 包括《跑者世界》杂志、希恩家人, 以及《跑者世界》的母公司——罗代尔 (RODALE) 出版社, 着手这项将乔治·希恩介绍给新一代跑步读者的出版计划。毕竟, 跑步运动在乔治过世后仍继续蓬勃发展, 但为跑步运动注入新鲜血液的许多跑者, 尤其是年轻的女性, 很可能对乔治的著作, 以及他对我们视为理所当然的跑步运动与健身文化的贡献, 都不熟悉。我们也深信, 乔治对跑步的看法, 以及对于如何过一个充满活力、荣誉感和成就感的真正人生的看法, 比以往任何一个时代都更加发人深省。

在这过度数字化、缺乏运动的文化氛围中, 对乔治的著作的需要可能比当初出版时更为迫切。在美国, 我们比以往任何一个时代都更肥胖、更不健康, 人与人、人与大自然间的联系也更少 (姑且不论推特和脸书)。

关于乔治的著作为什么值得你涵泳其中, 不论你是初次阅读, 或是重新展读, 我已说得够多了。他的文字总是能不说自明:

跑步让我自由。它让我抛开别人的观点, 抛开外界加诸我身上的教条与规范。跑步让我从零开始。它剥离了层层制式的行为与思考, 建立全新的饮食、睡眠与如何运用休闲时间的次序。跑步改变了我对工作与休闲的态度, 改变了我对于谁是真正爱我, 以及谁是我真正所爱的看法。跑步让我以从内而外的全新角度, 取代从外而内的旧有观点, 审视我一天中的 24 小时, 以及我的生活方式。