

a mindset business 与思想有关

# RUNNING & BEING

## The Total Experience

# 跑步圣经

我跑故我在

**35**  
周年  
纪念版

[美] 乔治·希恩◎著  
(George Sheehan)  
于嘉◎译

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

**RUNNING & BEING**  
**The Total Experience**

# 跑步圣经

**我跑故我在**

[美] 乔治·希恩 (George Sheehan) © 著  
于嘉 © 译

图书在版编目(CIP)数据

跑步圣经:我跑故我在(35周年纪念版)/(美)希恩著;于嘉译.  
—杭州:浙江人民出版社,2014.6

ISBN 978-7-213-06058-8

I. ①跑… II. ①希… ②于… III. ①跑—健身运动—基本知识  
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075883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



跑步圣经:我跑故我在(35周年纪念版)

---

作 者:[美]乔治·希恩 著

译 者:于嘉译

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:朱妍

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:720mm×965mm 1/16

印 张:18.75

字 数:24.1万

插 页:1

版 次:2014年6月第1版

印 次:2014年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-213-06058-8

定 价:59.90元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2014-71号

# Running & Being

## 各方赞誉

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，还是希望完成你设定的个人初马目标，湛庐的跑步系列丛书，都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

每个人都可以成为一名跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者必须要有勇有谋。湛庐文化出版的这套跑步图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

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。但作为最古老的运动项目，跑步同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈的运动项目一样易于造成伤病。湛庐出版的这套专业跑步图书，汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，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，避免伤痛，让你在人生道路上跑得更长、更远！

**魏江雷**

联想集团副总裁

**毛大庆**

万科集团执行副总裁

**张涛**

安踏体育用品有限公司副总裁

**田同生**  
北京略博咨询公司执行董事

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。湛庐乐跑人生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。

**于嘉**  
中央电视台体育评论员

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。湛庐乐跑人生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。

**金飞豹**  
著名探险家、《绝地撒哈拉》作者

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐文化的这套跑步图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而依然怀有希望、毅力和耐力的终极故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有坚定的信念和积极的态度，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！

**谭杰**  
《篮球报》总编辑

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐的这套跑步书中，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。

**晏懿**  
《跑者世界》执行主编

跑步是最简单的运动，然而把最简单事情做至完美，则最难。湛庐乐跑人生图书的体系完整，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。

# Running & Being

与跑者对话

## 跑步的世界，没有年龄跟时期的区别

编者按：

《跑步圣经》是乔治·希恩收集了10年的随笔写成的，从初版至今已有35年的历史了。作者是如何谈跑步的？这本书是否能对现在的我们产生影响？带着这些问题，湛庐文化的策划编辑对两位跑步文化推动者——联想集团副总裁魏江雷、央视体育评论员于嘉进行了采访。

于嘉 《跑步圣经》译者，“嘉友跑”创始人，至今完成了11个全马。

魏江雷（Arthur），马拉松爱好者，14年跑龄，至今完成了9个全马、20多个半马，赞助并组织联想员工参加了8站城市马拉松。他是民间跑步运动的推动者，帮助于嘉等人完成了自己的第一个全程马拉松。

Q 美国前总统比尔·克林顿称作者是“跑步界的导师和思想家”，作者在书里也对自己进行了大胆的剖白，您觉得作者是一个怎样的人？

魏江雷：我认为，他看上去是一个温文尔雅、很和气的人，但实际上，外人很难跟他进行特别深入的沟通。在某种情况下，作者把自己放在一个比较真空的环境里，更多的是在寻求自己内心的一种平衡。当面对几百个学生时他可以侃侃而谈，但当跟任何一个人独处时他可能都算不上一个特别好的伴侣。不过，他还是从跑步中找到了自己内心的平静，以及社交上的平衡。

于嘉：我觉得，他应该算是美国第一代慢跑者的代表。像 Arthur 所说的，真正想从灵魂上接近他特别难。作者好像设置了一个障碍，不会让你深入地

接近他。但是，我也注意到了一个小细节，在几次跑步的过程里——沙滩跑、波马跑，包括很有名的一英里5分钟的限时跑，他都描述出了很多名字。可见，这些人他都记得，当然我们无从去一个个考证这些人是不是他生活中的朋友，但是他就是很家常地把这些人说出来了。也许，他真的就把自己的归宿设定在每一次跑步的过程中。

Q 希恩收集了他10年的随笔写出了这本书，在看过这本书之后，它给您留下最深的印象是什么？

魏江雷：书中提到跑步是一个发现自己、塑造自己的过程。作者讲到“结构决定功能”——一个人的结构、构造决定了他的个性，换句话说，一个人怎么去修炼自己的身体跟修炼自己的个性极其相关。结合最近听田同生老师说的一句话，也就是“跑得越远，离自己越近”，这一点让我印象深刻。

于嘉：我印象最深的是他在医学院发表的演讲，在那一刻，我觉得我发现了一个热爱跑步的人内心对生活无与伦比的憧憬和向往。这之后，我恍然大悟，原来他前半部分所描述的自己的精神世界都是为了后面的身体力行去做的铺垫。有句话叫“知难行易”，我觉得用在这里特别恰当：前半部分读“理论”，你会觉得很不容易；但与行动相结合，则非常好懂。

Q 这本书1978年初版，到现在已经有30多年的历史了；另外这本书里涉猎了大量的背景知识，一会儿可能是凯尔特人大战雄鹿，一会儿可能又转换到选择孤独的梭罗，您认为里面的内容对现在来讲适用吗？

魏江雷：跑步的世界，是没有年龄跟时期的区别的。50年前怎么跑，今天还是怎么跑，这中间可能会有些技巧、策略能够改善跑步中最基本的东西。但实际上，在跑步中，自己跟自己对话、自己挑战自己，这对每个跑者而言都是一样的。另外，在跑步这件事情上，大家的看法和理解的不同，可能源

于环境的不同。与现在相比，当时倡导的事情跟现在可能是不一样的。从这个角度出发，当时讲到的一些不容易被每个人接受的东西，在今天可能会更容易被人们接受，更容易引起人们的共鸣。

**于嘉：**我觉得 Arthur 说的已经非常到位了。对于我们来说，一方面这本书跨了国度；另一方面我们的跑者也越来越多了，所以声音肯定越来越多了，代表不同层面的意见也就越来越多了。跑步，好像还从来没有像现在这样成为一个集百家于一体的平台。所以我觉得，在当下这本书只可能作为声音的一种。我自己很喜欢这本书的副书名，即“我跑故我在”。我觉得这是本书真正想要传达的：每一个跑者都因跑步而存在，而绝非跑步因这些跑者的行动而存在。所以我认为，这本书可以让大家做个参考，看看自己的精神世界是否也是这样。

**魏江雷：**不过，这本书里说了很多关于基督教的内容，把“跑步”跟“神”的沟通放在一起。在那个时期的美国，大部分作者都是这种做法，但我觉得，读者读起来可能会有点困难。

**于嘉：**这本书的确引用了很多圣经故事，但是归根到底还是因为那个社会有信仰。我觉得，我们现在之所以把跑步当成一个有助益的事情，还是因为我们希望进入一个有信仰、有秩序的社会，而绝非那种混乱的、物欲至上的社会。虽然这种说法有点形而上，但是大家总会会对这样的社会心生向往。这也正是大家愿意用跑步的方式让自己变得有序起来的原因——个体有序了，整体才会有序起来。

**魏江雷：**我觉得，对很多人而言，跑步的过程是一个自己变得更加信任自己的过程。有些人从来不觉得自己能跑，无论是全马还是半马。我带很多人跑过马拉松，赛后他们中很多人都会激动地流泪，因为他们从未想过自己能够完成这样一件事。换句话说，他一直怀疑自己是否能够完成一件不可能完成的事情，而跑完之后，他将不可能变成了可能，也更加地相信自己。所以，说到信仰，我认为，一个人如果能够相信自己，也总比没有信仰好。



**于嘉：** Arthur 就带我跑过了厦马，那算是我跑的第一个马拉松。在那之前，我对自己的状态其实是有所怀疑的，腿不舒服了、脚不舒服了……种种的状态起伏。Arthur 对我的鼓励，我一直记忆犹新。他的鼓励总是恰到好处，他不会强迫你，而是让你发现，你可以做到。那次跑完之后，我虽然没有掉眼泪，但还是特别兴奋。在终点线上，我还跟 Arthur 大大地拥抱了一下。忘了谁曾跟我说过，“完成一个挑战自己的过程很不容易”，另外“也不是谁都能跟你跑一个 42.195 公里的”。

**Q** 您觉得作者通过这本书是想来传递一种怎样的理念？对于这种理念您有何体会？

**魏江雷：** 我认为，在创作时，作者可能没有想过让读完这本书的人赶快行动起来。这本书记载更多的是作者自己的心路历程。如果纯粹从一个普及运动的角度来讲，在今天大家更多的是在分享运动的乐趣、运动带来的好处，但作者不同，他讲的更多的是运动对灵魂的塑造，比如之前提到的，什么样的身体决定你是什么样的人——天生的结构能注定你可以干些什么。不过，我们相信有一些目标可以通过坚持不懈来实现，换句话说，你所付出的努力会让你的结构（身体的形状）能够支撑你想要支撑的事情。

**于嘉：** 这点我跟 Arthur 的观点一致。我也有信仰基督教的朋友，他们会按时、按照宗教礼仪把自己的经历分享出来。我觉得，这本书就是这样一个过程——上天给予了我一个让我热爱的东西（跑步），那么我会把它贯穿于我的整个生命之中，让它在我的生活当中发光发热。

**Q** 您会推荐哪些人来读这本书呢？

**于嘉：** 我会推荐我能影响到的，以及那些能够影响到别人的人来读这本书。这本书不是在教别人成功学、如何去考 MBA，但我希望它能够在那些

马上就要跑起来的人、在自己所在的小群体里有一定的影响力的人中传播开来。要知道，中国人本身比较内敛，所以很少交流、分享，甚至有人以分享为耻。但是，如果那些爱跑步、明白跑步对于社会能产生何种影响的人都不去分享，那这个社会注定只能有一小波人去跑步。相反，如果这样的人开始分享，别人也许会觉得他说的有点意思，也许就能参与进来。还是那句话，读完这本书，有的人想到的可能是完全相反的，也有可能啧啧称是，不管怎么说，它只代表了一种声音。

**魏江雷：**于嘉说的我很认同，另外，我还想推荐另外一类人来读这本书，就是那些比较资深的跑者——已经跑了一段时间、经历了一些过程的人。我有一位很资深的跑友在微信上说：“跑步仅仅在乎体验一个事情通过自身的努力，认知从无到有到精的过程。这是体验做好任何一件事情逃不开的模式：认真、敬业、魔怔。我在乎过程不在乎结果。”我的回复是：“自己的心路历程只有自己清楚。而真正的跑者，会觉得孤单但不寂寞。”就像现在于嘉，于身、于心都变得更加强大，但要找到一个能够完全读懂他内心的人，其实不大可能。另外，很少有人愿意像作者这样去分享，所以跑步过程中的周而复始、起起伏伏、成绩、努力、期望和最后收获的结果，这些心路历程很难有机会去展示出来。因此，人们不知道自己是否是孤立的。从这个角度上来说，这本书能让这类跑者知道，他们的那种思维、那种心路历程也有人能够理解；这本书能让他们知道“我并不孤单”。



跑步文化推动者：于嘉（左）、魏江雷（右）

谨以此译本献给我的妻子林早早和  
我的女儿于舒言。  
感谢她们一直用行动支持我跑步！

Running  
@  
Being

译者序

## 我到底为什么跑步？

于嘉

说实话，一年半以前，我根本不曾想到自己会如此痴迷于跑步：一个工作、生活都与篮球休戚相关的人，竟然选择了另外一种极为简单的运动作为自己的日常健身手段，甚至在过去的一整年中，说它充斥了我的生活也不为过。跑步，没错——人一旦具备运动能力就会做的运动，完全渗透于我的生活中，让我时刻都能感受到它的魅力。

这么说其实不算过分。2011年，我因为对马拉松赛一无所知而闹的笑话，至今还会像头顶上悬着的一根小木棍，不时地敲打敲打，让我不断警醒。正是因为参与其中，深谙其味，才不断明白自己的差距，以及自己需要沉静下来所应具备的定力。我不承认跑步改变了我的生活，准确地说：“跑步成了我生活的一部分。”

一年左右的时间里，我参加了11次马拉松赛：北京两次、厦门、扬州半程、布拉格、柏林、上海、海南儋州、波士顿、大连、兰州；以及4场竞速比赛：首尔10公里、北京“爱心公益跑”5公里、上海New Balance（新百伦）“慢跑英雄”6公里，以及联合国“橙色日”公益跑。在一次又一次的奔跑中，

我总不免会对那些天赋异禀或勤奋苦练的跑友心生敬佩，同时也总不免会产生一个疑问：“我到底为什么跑步？”

会不会像《阿甘正传》中的阿甘一样，突然有一天跑了起来，然后有一天又不想跑了，就停了下来？如果是这样，我宁愿不要开始，或者别那么投入，以免突然在某天失去了那所谓的热情，而那时的生活也必然会变得苍白无力。至少在2013年上海马拉松赛之前，我对跑步的顾虑不少。作为一个时时刻刻都能对运动燃起热情的人，我非常憎恶那种突然对某项运动失去兴趣的感觉。真的，那种感觉糟透了。

就在这时候，我接到了翻译《跑步圣经》(*Running & Being*)的邀请。彼时，我太太怀孕三个月，我又面对着一堆转播的出差事务，但最后，我还是很坚定地对非常信任我的湛庐文化编辑张晓卿老师说：“没问题。”我当然知道《跑步圣经》对于美国诸多跑者来说有着怎样的意义，而我也很想知道这本书是否能让我明白自己究竟因何而跑。在翻译的过程中，我带着这本书到了菲律宾转播亚锦赛；带着这本书到了沈阳转播全运会；带着这本书到了温江的CBA体能测试、深圳的CBA揭幕战、太原的WCBA揭幕战、柏林马拉松赛……倒不是真知道自己有多少时间来翻译这本书，只是想知道这本书是否能让我明白：自己究竟因何跑步，而且又为何无法停止。

就这样，不断地跑，不断地想，成绩一点点地提高：我的首马是2012北京马拉松赛，成绩是4小时36分27秒；而到了一年后的上海马拉松赛，我已经可以把成绩提高到3小时19分54秒了。对我而言，这算是“善用自己虚荣心”的最好例子。当然，谁都有虚荣心，但关键看怎么用，想要让自己的成绩进步得快一些，让自己也能拿着成绩吹吹牛皮，就得发挥虚荣心的作用，不断努力，不断训练，让自己调整到最好的身体状态和精神状态。这样一来，虚荣心也就算立了一功。

到了上海马拉松赛时，我已经不只是一个人在跑步了。2013年11月17日

成立的“嘉友跑”公益跑团，算是身边渴望跑步、喜爱跑步的朋友因为信任我而凝聚起来的跑步力量。大家一起跑步，会感觉周身都充满力量。“嘉友跑”的公益捐助方式是：在指定比赛中，每个人每跑过一公里，作为合作方的 New Balance 会为姚明“姚基金”爱心希望小学的孩子捐出一双童鞋。我的朋友姚明站出来支持我，这让我觉得，我在做一件正确的事情，而且和跑步有关。

在跑步过程中，我接触到很多跑友——有闷头跟自己较劲的，也有热情四溢、人缘大好的，“罔不因势象形，各具情态”。当我用一直困惑自己的问题来问他们时，100 个人给出了 100 个答案。因此，自己的答案还得自己去摸索。《跑步圣经》的翻译过程恰好给了我这样一个机会。

原著写于 20 世纪六七十年代，说实话，离我们这代跑步爱好者很远了。很多具备历史背景的事情需要我好好沉淀一下才能摸索出究竟：比如 NBA 东部季后赛凯尔特人队大战雄鹿队，比如 NFL（国家美式橄榄球联盟）传奇教头隆巴迪教练，这就需要我调动自己极为喜爱的其他运动知识，且只有了解美国运动文化，才能真正明白作者的初衷。文中引用的诸多名人名言我也有些拿不准，只能请高人指点，尽可能做到理顺思路，不曲解原义。在此，衷心地感谢我的朋友李瑞丰、潘谨勤、尉桐赫，他们就是我翻译过程中的补给站和能量胶。

而对于大众来说，能否接受希恩博士的理念，也没有定论。那么，翻译这本书的意义究竟何在？

2014 年 1 月的某个凌晨，我终于翻译完全部稿件。彼时，我长出了一口气，看着窗外漆黑如墨的天空，心里的第一感受并非如释重负，而是有些恋恋不舍。就好像跑过的每一次比赛：到达终点的一刹那完全释放，领到奖牌、证书，却不自觉地回忆起跑过的这 42.195 公里。个中滋味和经历，只有自己了然于心。不过，那无论如何也说不上是成就感，更多的还是一种讲不出“再见”的留恋。

本书作者乔治·希恩博士用他毕生的运动理念和跑步生活为我们营造出了一个美好的愿景：希望每个人能够真正明白跑步对人生最大的正面影响，都能拥有足够积极的生活态度。

这不正是生活在浮躁的社会里、快节奏的生活中以及巨大压力之下的我们所迫切需要的吗？我无法奢求这本书会卖到脱销，人手传阅——对于体育还未回归教育、运动精神尚难达全民的这个国家而言，做到这些太不现实；但如果你信手翻翻，碰巧和我一样找到了跑步的那点感觉，这本《跑步圣经》就会在原书写就的几十年后的另一个国度，重启它新的价值。

怎么样，试试看？

Running  
&  
Being

推荐序一

我们从不孤单

安德鲁·希恩 (Andrew Sheehan)

无论是被叫作祝福还是诅咒，你永远无法逃避一个声音——家长的声音，就算他已离去多年。孩提时，唤你离开操场的那个声音如今仍不时地在你的耳边回响——他的指导、告诫以及鼓励。尽管父亲已经离开我们差不多 20 年了，但他的声音依然陪伴着我们——他的儿女们。

有时，这个声音是一个“成年人”在忠告我们迎接挑战的必要。“如果你现在没有挑战，那去寻找一个。”父亲会这么说。有时，这个声音是一个“年轻人”在告诉我们要放松，记住锻炼方法。而等我们已经成为跑者时，父亲的声音不出意料地再次出现，提醒我们要不断向前。

我们从不孤单。

1978 年，随着《跑步圣经》的出版，乔治·希恩的声音成为行动的号角，成千上万的人们离开他们久坐的椅子，来到街上奔跑。今天，无数像我们一样的人系紧了鞋带，在进行 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松训练——按照他多年以前开拓的保健及自我发现之路继续前进。



当年，没有人预见到这一切。作为一位受人尊敬的医生和一家之主，我们的父亲看上去和泽西海岸小镇上的其他父亲差不多。和他那一代的大部分人一样，大学毕业后他就收起了跑鞋，把全部精力奉献给他的病人和他的家庭。他参加的体育活动也仅仅局限于做一名观众，或者偶尔打打壁球和网球。当我们参加竞技运动时，他都会出现，并激励我们。但是，看着他的孩子们奔跑在运动场上时，他的运动精神之火被重新点燃——他感到失去了什么。于是，45岁那年，也就是他最后一个孩子出生两年后，他又穿上了尘封多年的跑鞋。

父亲从一个简单的目标开始：1英里5分钟的限时跑。上公路跑步前，他总是先在后院跑一圈。1963年，这个穿着“内衣”奔跑在大街上的中年男子，成了一个被众人怀疑和嘲笑的对象。但他没有退缩，并且找到了同样在大街上奔跑的跑者。他们给他提供了一个参加波士顿马拉松赛的机会。一年以后，他完成了自己跑步生涯中的第一个马拉松赛，后来他连续参加了21届波士顿马拉松赛，共计完成了60多场马拉松赛。岁月是一个神话，他虽上了年纪，却在61岁时跑出了个人最好成绩——3小时01分。那1英里5分钟的限时跑呢？当然，他也成为了第一个年龄超过50岁完成比赛的人，且在1969年跑出了4分47秒的好成绩。

在这个过程中，父亲和当地一家报社达成协议，报道1968年墨西哥城奥运会。之后，他开设了一个每周专栏。在我看来，他是一名不知疲倦的“通讯记者”。他可以坐在我家的客厅里，手拿一个黄色的小本，潦草地回复如潮水一般的跑者来信。1970年，他成为《跑者世界》杂志（*Runner's World*）的医学编辑，并在杂志中开设了专栏。两年后，他的第一本关于体育医学的图书问世。随着读者数量的不断增长，他的关注点从运动伤病治疗转移到他和读者们对运动经验以及运动如何改变他们生活的交流上。令人意外的是，迅速发展的跑步运动——一个被他称为“移动”的运动，推动《跑步圣经》成为了紧随吉姆·菲克斯（Jim Fixx）《跑者大全》（*The Complete Book*