

CHEERS
湛庐

跑者脑力 训练手册

[美]

杰夫·布朗

莉斯·内伯伦特 著

JEFF BROWN

LIZ NEPORENT

毛大庆 译



R B

HOW TO THINK SMARTER TO RUN BETTER

波士顿马拉松官方心理医生、哈佛心理学家 杰夫·布朗 重磅新作
优客工场、共享际创始人、董事长 毛大庆 担纲翻译并鼎力推荐
跑步，不仅要有好体力，还要有好脑力！

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

跑者脑力 训练手册

[美]
杰夫·布朗
莉斯·内伯伦特 著
JEFF BROWN
LIZ NEPONENT
毛大庆 译



RB

THE RUNNER'S BRAIN

HOW TO THINK SMARTER TO RUN BETTER

图书在版编目 (CIP) 数据

跑者脑力训练手册 / (美) 杰夫·布朗, 莉斯·内伯伦特著; 毛大庆译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.11

书名原文: The Runner's Brain: How to Think Smarter to Run Better

ISBN 978-7-213-08979-4

I. ①跑… II. ①杰… ②莉… ③毛… III. ①跑—运动训练—体育心理学—手册 IV. ① G822.02-62
② G804.87-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 252366 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 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

跑者脑力训练手册

[美] 杰夫·布朗 莉斯·内伯伦特 著
毛大庆 译

出版发行: 浙江人民出版社

市场部电话: (0571) 86100000

集团网址: 浙江出版联合集团

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 姚建国

印刷: 北京富达印务有限公司

开本: 720mm × 965mm

4.75

字数: 179千字

插页: 1

版次: 2018年11月第1版

印次: 2018年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-213-08979-4

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。

邁向 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY



马拉松的最大挑战来自大脑，而非身体

毛大庆
优客工场、共享际创始人、董事长

人对于自己身体潜能的了解程度永远比预想的要低，甚至低很多。对于身体潜能的开发并不是一种纯粹针对身体的训练，更多的是在大脑中释放大量信号，令身体感到能量并未枯竭，还在源源不断地迸发。这些是我在翻译《跑者脑力训练手册》的过程中时时思考的问题。

让大脑发现自己

就算从未系统进行过跑步训练的人，当身后有猛兽追赶时，他奔跑的速度也会十分惊人。问题就此而来，跑者的长跑训练到底是对身体的训练，

还是对大脑意识的开发？

这本书中有很多令我印象深刻的关于跑者脑力训练的句子，它们都是可以直印在跑步服上当作你的宣言的，比如：

脑力让你成为更优秀的跑者；

明确你为何身处此地；

要享受过程；

你的大脑至少和你的股四头肌一样在努力工作，而且它运转得更快；

给你带来最大挑战的不是你的身体，而是你的大脑；

.....

身为资深跑者的日本作家村上春树说过：“不论到了多大年龄，只要人还活着，对自己就会有新的发现。”在一场接着一场的马拉松比赛中，跑者应该如何发现一个更新的自己？《跑者脑力训练手册》给出了一套系统的可操作性极强的方法，对于跑者在训练过程中最常见的挫折与困难，也从很多崭新视角上给出了建议。

跑马拉松并非为了放空自己

在回答为什么喜欢跑步时，很多跑者给出的答案是“放空自己”，对于这种观点，本书给出了一个颠覆性的答案。事实上，在漫长的一生中，人真正可以让大脑处在真空状态的时刻少之又少，就算是在深度睡眠状态下，大脑依然在运行。所以，当我们享受一次马拉松时，更可能是在数小时内进行一场自己与自己的对谈，而不是纯粹地放空大脑。

在这个漫长的奔跑过程中，跑者在身体层面将面临巨大的挑战，还会有很多你我根本想象不到的意外。比如，作者在书中提到，一位跑者在马拉松比赛中突然感到脚趾下剧痛，因为不愿降低速度而强忍着疼痛跑到了终点，脱下跑鞋才发现，她的鞋里有一枚硬币。这枚硬币让她不得不在赛后跛行了一周时间。支撑跑者踩着硬币完赛的动力一定不是来自她的身体，而是她的大脑。

奔跑中的大脑，治愈抑郁症的良方

本书还提到了一次针对抑郁症患者的实验，也印证了我在自愈抑郁症过程中的切身感受。

了解我的人都知道，2013年，我被诊断为中度抑郁症，当时医生一下子给我开了6种药，令我陷入了巨大的恐慌。后来发生在我身上的事已经成为中国跑者圈子里的励志教材：一个曾经特别讨厌跑步的人走上了跑道，从800米开始，1公里、2公里、3公里、5公里……直到跑完近百个全程马拉松。跑完人生第一个5公里的那天晚上，我竟然没有吃药，睡眠质量非常好。第二天醒来，感觉人生进入了全新的阶段。在跑步半年之后，我竟然可以参加马拉松了。本书出版前，我已经在全球完成了91个马拉松赛事，长跑治愈了我的抑郁症。

书中介绍，在那次针对154人的实验中，结果显示，有氧运动对于抑郁症的疗效远强于药物治疗。

众所周知，抑郁症是一种典型的精神疾病，而跑步可以解决大脑的问题正好说明，跑步是一项由大脑驱动的身体运动。所以，跑者为了马拉松

而进行的所有训练，出发点都应该是大脑。

跑前做大脑热身

这本书中还给出了很多无关身体训练的跑步建议，大家可以记下其中几项，在今后的某一次长跑训练或马拉松比赛中试一试，或许会有意想不到的效果。比如，在跑步前对自己说一句：“你好，我是跑者。”这并不仅仅是一种仪式，更多的是在对大脑进行一次自我确认：“我准备开始跑步了。”

本书作者认为，人在跑步的过程中可能会遭遇一些消极想法的侵蚀，比如“我跑得太慢了”或者“我跑得不够多”，如果一旦让这种思想占据大脑，那么接下来，来自大脑的奔跑动力就会减弱。因此，大脑必须尽快接收到“我是跑者”的想法，才会令身体克服困难，继续跑下去。

脑力让身体超越生命的极限

本书介绍了很多大师级跑者的心路历程，当看到“可以永远跑步的男人”、超级马拉松运动员迪安·卡纳泽斯时，我想到了我的好朋友、中国著名探险家金飞豹。

迪安·卡纳泽斯曾在美国 50 个州连续 50 天跑了 50 个马拉松，他一直在不断地为自己设定目标。2018 年 5 月，金飞豹计划在家乡云南用 100 天时间跑 100 场马拉松，这在常人看来是一项不可能完成的任务，但他竟然完成了。在这 100 天中，作为金飞豹的好朋友，我也参加了其中几场马拉松，深刻体会到人类身体的潜能是多么巨大，而这种潜能仅仅依靠骨骼与

肌肉是绝无可能释放的，更多的是来自对大脑的开发。

像迪安·卡纳泽斯和金飞豹这种超越极限的奔跑如果仅凭体力和耐力，是不可能完成的，必须要赋予它更多生命的意义，通过大脑向身体传达释放无穷潜能的信号后，身体才能实现更多不可思议的突破。

痛苦的身体带来快乐的大脑

常听一些初试跑步运动的朋友在问，一场马拉松长达 42.195 公里，新手往往要跑上五六个小时，一定非常痛苦吧？

马拉松是一项痛苦的运动吗？如果真的痛苦，为什么在全世界会有那么多疯狂的追随者？全球六大满贯赛事的名额一签难求，中国北京、上海、广州等一线城市的城市马拉松的中签率每年都在降低，报名人数屡创新高。

解释这个问题依然需要把身体与大脑分开讨论。在身体上，连续四五个小时的奔跑一定会带来不适和痛苦，甚至出现撞墙期，跑者需要咬牙坚持，才能到达终点。但也正是在坚持的过程中，大脑会释放出很多令身体感到强烈快感的信息，令马拉松成为“让身体在痛苦中快乐”的运动。

本书中，对于这种“痛苦中快乐”的“诡异现象”进行了科学的通俗解释。根据科学研究，跑者可以体验到一种平静的幸福感。这要归功于大量自然产生的化学物质涌入你的大脑。身体产生了一种内源性大麻素，它具有提升情绪、消除疼痛和扩张肺部血管和支气管的能力。当大脑和身体细胞释放出足够多的快乐分子时，跑者就会感受到良好情绪的迸发，并最终产生跑者的愉悦感。同时，跑者的大脑还会释放另一类化学物质内啡肽，它可以缓解跑步的痛苦感，并激活大脑的奖励系统，带来满足感和成就感。

这就是马拉松的魅力所在。

斯宾诺莎在《伦理学》中认为：“作为痛苦的激情，一旦我们对它有了清晰而明确的认识，就不再感到痛苦了。”这句话可以完美解释一场令身体痛苦的马拉松何以令众生痴迷。

在我读过的关于跑步训练、马拉松感悟的作品中，本书为所有热爱长跑的人打开了一个全新的视角。当你在寒风刺骨的凌晨积累跑量时，当你忍受着身体的不适在一个本应安逸的周末进行一次艰苦的 LSD 时，当你和万千同好奔跑在通往 42.195 公里终点线的城市街巷时，希望这本《跑者脑力训练手册》可以带给你坚持下去的动力，并赋予生命更多释放潜能的出口。

当知为何而奔跑

就我个人而言，翻译本书除去加深了我对马拉松运动的理解之外，还给了我另一层更深刻的意义。

三年半前，我开始创业，今天，我创立的优客工场已经成为中国最大的联合办公品牌。外界只看到了企业的成功与壮大，在这期间，我在创业道路上的挫败与痛苦却从未对人言。这就像是一场浩大的马拉松赛事，漫长的赛道上，只有跑者才能在痛苦中体会到那种平静的幸福感。

尼采说：“知道为什么而活的人，便能生存。”同样，知道为何而跑的人，便能抵达终点。知道为何而创业的人，才有可能看清方向，并获得成功。

愿以本书，与所有跑者共勉，与所有在创业路上的跑者共勉，与所有热爱生命、热爱奔跑的创业者共勉。

跑步时，别忘记带上你的大脑

梅布·科弗雷兹基
(Meb Keflezighi)

美国跑步名将，2014 年波马冠军

作为一个综合实力雄厚的现代化大都市，波士顿经常举办重大体育赛事。它见证了很多体育事件，无论是棒球世界系列赛中的回归式胜利、冰球赛中为争夺斯坦利杯而进行的史诗级比赛，还是橄榄球赛中一次争夺超级碗比赛资格的奔跑。但我认为有史以来，波士顿甚至世界上举办的所有体育赛事都没有 2014 年的第 118 届波士顿马拉松赛更受瞩目。正是这场比赛赋予“坚强波士顿”（Boston Strong）一种人格化的象征，并让人们用坚韧不拔和持之以恒来诠释跑者这一群体。

面对困难，我们选择迎难而上，而不是逃避退缩。我们让全世界目睹

了什么是团队精神。无论是否遭受炸弹袭击，我们都会根据自己的主张来定义我们是谁、我们做的是什麼以及为什么要这样做。虽然在 2014 年我有幸第一个冲过终点线，但在心中，我一直相信胜利属于所有跑者。

2013 年的波士顿爆炸案震动了整个跑圈。无论你是马拉松比赛的冠军得主、高中或大学田径运动的明日之星，还是一位想为孩子树立健康榜样的家长跑者，或是那些几十年来穿破无数双跑鞋的经验跑者，都受到了这次爆炸的影响。对于那些受到爆炸案波及的家庭、跑者、观众和志愿者，我会永远为你们祷告。

作为人类，我们有思想、情感、应对策略、信仰以及跨越阻碍的能力。上帝给了每个人一个大脑，但我们在跑步时有时会忘记带上它。我们被最新的技术、最喜欢的品牌、最热门的颜色、最炫酷的衣服分散了注意力，因而忽略了自己的大脑。正如杰夫·布朗博士所说：“你已经免费拥有了所需的最高端的科技装备，那就是你的大脑。”他是对的。没有一台机器可以像你的大脑一样迅速地完成如此多的任务。

我们可以用一个非常有趣的统计数字来佐证布朗博士的想法，即有 3 万名跑者参加的波士顿马拉松赛场上承载了大约 9 万磅的大脑，也就是重达 45 吨的脑组织，这是不容忽视的强大力量。跑者以往只专注于饮食、拉伸、呼吸、长距离跑、短距离跑、趣味跑、足弓支撑、肌肉恢复、水合作用、水疱、出血的乳头等，我想，现在是时候关心并高度重视我们的大脑了。

布朗博士已经担任波士顿马拉松医疗队官方首席心理医生 15 年了，他见证了跑者可能会有的所有心理感受。他通过自己孜孜不倦的工作了解到跑者具有的独特品质、身处的特殊状况、深刻的跑步动机以及取得成绩时充满自信的幸福感。当我在 2014 年越过波士顿马拉松的终点线时，布

朗博士就站在那里，我的妻子约尔丹斯（Yordanos）当时太激动了，给了他一个大大的拥抱，并高呼“感谢主”。布朗博士在那一刻受到感染，和我的妻子一起大喊了起来。

布朗博士关于跑者及其大脑的知识和经验对每个人都至关重要，因为我们正在尝试找出更聪明、更健康的跑步方式。试想一下，如果我们像完成其他跑步目标一样致力于培养和关注大脑，每个人又会取得怎样的成就？这本书充满了严谨的科学性，也有经过验证的心理策略和来自伟大跑者们具有启发性的有趣故事、技巧和想法，而且它感情真挚、通俗易懂、具有很大的实用价值。如果你想要最大限度地发挥自己的运动水平，并充分利用每一次跑步，那就肯定可以从布朗博士的智慧中受益。

参加比赛前，如何缓解内心的紧张？



扫码获取“湛庐阅读”App，
搜索“跑者脑力训练手册”，
获取赛前“内心的安宁”检查清单。



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。

译者序 马拉松的最大挑战来自大脑，而非身体 / I

序 言 跑步时，别忘记带上你的大脑 / VII

第一部分

跑步重塑大脑，
大脑让你跑得更好

01
02
03

大脑，跑者的最大资本 / 003

跑步强化脑力 / 012

脑力让你成为更优秀的跑者 / 018

第二部分

优秀跑者的六大思维策略

031 / 策略 1：设定目标，保持前进的动力 04

043 / 策略 2：让成效可视化，实现突破性表现 05

054 / 策略 3：控制你的想法，建立反应机制 06

065 / 策略 4：进入最佳状态，找到跑步的意义 07

078 / 策略 5：增加跑步的仪式感，取得独特优势 08

086 / 策略 6：增强着装认知，用脑选择装备 09

第三部分

跑步中应对

各种问题的思维方式

- 10 一个人跑，还是加入跑团 / 095
- 11 你适不适合参赛 / 103
- 12 当面临赛前紧张和赛后抑郁时该怎么办 / 111
- 13 如何应对世界上最难跑的四大赛事 / 121
- 14 遇到撞墙期该怎么办 / 134
- 15 如何解决跑者的常见难题 / 146
- 16 面对恶劣天气该怎么办 / 163
- 17 如何进行跑步机训练 / 171

第四部分

跑者必备的脑力训练清单和计划

- 181 / 跑者脑力训练必备清单 18
- 190 / 跑者脑力训练计划 19

附录 8 位最优秀跑者的脑力训练经验 / 201

致谢 / 213

R

THE
BRAIN
RUNNER'S
HOW TO THINK SMARTER TO RUN BETTER

第一部分
跑步重塑大脑，
大脑让你跑得更好