

“今天不想跑所以才去跑”

文/王哲君

谁会“喜欢”运动呢？

每到周末,我都会“逼迫”儿子去跑步。之所以是“逼迫”,是因为他一旦伏案,就着实不愿意挪屁股。这怨不得他。放眼望去,这种惰性似乎是所有人的通病。

我也曾帮助别人制定并督促完成训练KPI。对方力不可支时,常常抱怨我:“不行了,不行了,我可不像你跑3000米那么轻松,我还

是循序渐进吧。”然而只有“循序”,没有“渐进”,久而久之退守至家,足不出户。

在练习剑道的时候,训练量有时大到很难让所有人坚持下来,而我每次都悉数完成,为此曾拿下“萧山永动机2号”(1号是馆长)的称号。我喘着粗气摆摆手说“我也很吃力啊”,却被视为“凡尔赛”。

“你喜欢运动吗?”自从被人知道我的运动日历——每天跳绳1000下或10分钟帕梅拉,隔天跑3000米,且规律运动坚持四年时,这样的问题就不绝于耳。我笑了:“用‘喜欢’这个词有些草率。”

没有单纯的喜欢,只有爱恨情仇交织出一番新的认识,才会参透坚持的“真相”。

“真相”堪比西西弗斯

“真相”只有我知道。不是自己有多爱运动,更不是因为我擅长。答案恰恰相反:我也会萌生“今天歇一歇”的想法,会在气喘吁吁的时候打着“就到这”的退堂鼓,紧绷的腹部依然会疼到不想再多做一个卷腹。可当我意识到自己有这些想法的时候,反而立刻“逼迫”自己完成指标。

不仅如此,我还有一个奇怪的逻辑:当某一运动量不足以让我产生“坚持不下去”的想法时,即自己可以较轻而易举达到运动指标,我会考虑增加运动量,升级KPI。这简直比西西弗斯还辛苦——石头一旦到达山顶,就滚落重新开始下一次,而且我滚的还不是石头,是越滚越大的雪球。大家都明白,这个过程里,最难的不是那颗雪球有多重,而是周而复始的重复。

事实证明,心血来潮很容易:觉得吃多了,就去走一走;看到健身房里的挥汗如雨,就办一张卡;体重秤上的数字促使你今天突然去操场跑了两圈。

然而这些都没有下次了。

另一个“真相”

让我下定决心坚持到底的,正是我不太强壮的体质。从小体弱多病不说,在这番运动日历前,我还每逢换季必生病,每次都是咳嗽发烧,甚是严重。外头流行什么病毒,我就染上什么,且一定是“头阵”。

开启这个运动计划,还得拜四年前那场“新冠”所赐。因为害怕中招,也因长期居家,我把尘封的跑步机从角落拖出来,在监督儿子完成运动打卡的同时,自己也开始跳绳。

那时候,跳300下就觉得小腿酸疼。慢慢地从500下到1000下。第一年,我要求自己每天在跑步和跳绳中完成一项即可。之后我加入了垫上腹部专项训

练,一开始也是“做到一半就废”,咬咬牙痛过几次后,再增加难度,细化各个部位的练习。

随着季节的变换和对自己身体的了解程度不断加深,运动量、运动时间、运动项目也会随之调整。

春秋季是长跑的好时候,跑上四五千米也不是不可以;冬季适合把多个项目合并在一起,先热身再加大强度;觉得跑步太倦怠,就在周末把它替换成Hit燃脂运动。

最令我欣慰的是,这样的努力换来了不薄的收获。这几年,“换季病”和感冒都放过了我,躲过了几乎所有流行病。

“坚持”是一场与自己的博弈

村上春树在《当我谈跑步时,我谈些什么》里说:“每天跑步对我来说好比生命线,不能说忙就抛开不管,或者停下不跑了。忙就中断跑步的话,我一辈子都无法跑步了。”

他还有一句让我很有共鸣的话:“今天不想跑,所以才去跑。”

当自己出现“不想做”的念头时,是惰性的“我”被放出来了,她的出现让我警觉:我要赶走你,我要用我的行动让你死了这条心。

如果不加以制止,后续的发展很可能是:今天她尝到甜头后,第二天会带着更大的侵略性来找我。“就休息一天”的想法是天真的。事实上,第一块多米诺骨牌倒了,你再也无法扶起之后的任何一块。

“没有时间”也是借口。即使是不常锻炼的人,5分钟内也能跳500下,跑

1000米,做10节帕梅拉……所以,谁的一天没有5分钟呢?

兴趣也不是老师,它最多把你领进门而已。再“好玩”的事,当重复过多,就会令人生厌。可不重复永远不会“有所成”。既“好玩”又“有所成”的完美是不存在的。有人问我:喜欢钢琴,能否自学?我说能啊,只要像小琴童一样强迫自己每天练习一小时起;如果对自己管理能力有怀疑,就报考级位、参加比赛和表演,逼迫自己完成短期目标。

然而,这些都不是最大的收获。这背后最大的真相是:当你打败了那个懒惰的自己,身体分泌的不是转瞬即逝的多巴胺,而是反馈成就感的内啡肽,它释放出“原来我还能做得如此优秀”的信号,从而给自己生活方方面面都注入能量,形成动力闭环。

■热梗新词



本为营销学概念,指顾客感知的情绪收益和情绪成本之间的差值。情绪收益为顾客的正向情绪体验,情绪成本则为负面情绪体验。

如今流行的“情绪价值”则是对人际关系的描述,指的是一个人影响他人情绪的能力。一个人给他人带来舒服、愉悦和稳定的情绪越多,他的情绪价值就越高;反之,他的情绪价值则越低。“情绪价值”为正,能给人美好感受,激发正面情绪,激励个人成长。

“情绪价值”的流行,反映了现代社会人们对美好生活更高层次的心理需求。

萧山供电公司 一周电力设备检修预告

尊敬的用电客户:根据国网杭州市萧山区供电公司生产计划检修安排,定于2023年12月18日—2023年12月24日期间进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,相关用电咨询或报修请拨打0571-51227888。

12月18日8:30-16:30检修萧山区益农镇三围村一带。

12月19日8:30-16:30检修萧山区靖江街道靖一村一带。

12月21日8:30-16:30检修萧山区临浦镇前孔村一带。

磁带里的青春

文/墨痕

不惜跑遍大街小巷的音像店;为了追求心仪的音乐,互相交流、分享彼此的磁带收藏。

2000年,周杰伦“横空出世”,直接引爆了整个华语乐坛,这个喜欢戴鸭舌帽、笑起来歪着嘴的超级偶像,填满了许多人的学生时代。《JAY》《范特西》《八度空间》这三盘磁带也伴随着我度过了无数个日夜。在周杰伦的歌词里,仿佛藏着校园生活的点滴,住着一个个充满朝气的学生,住着当时处于青春期的你我,和对美好未来的无限憧憬。

谁的青春不迷茫,谁的成长不彷徨。所幸,在那个娱乐贫乏的时代,有满满一抽屉的磁带构筑起了我精神生活的乐园。

周末做完功课,放磁带听歌是最惬意的时光。只要按下“PLAY”键,短暂的空白过后,那熟悉的歌声缓缓而出,一个色彩斑斓的世界便在脑海中展开。青春岁月里的缱绻情怀,在歌声中油然而生。霎时,心里所有的不快都不见了。

现在想来,用铅笔手动倒带的日子似乎还在眼前。这些磁带就像是一颗颗青春的时光胶囊,浓缩并保存着我们生命中最难忘的部分。

时光的列车轰鸣向前,一晃20多年过去,磁带早已慢慢退出了我们的视野,就连CD机、MP3、MP4都仿佛成了“古董”般的存在。

我轻轻地 will 磁带一盘盘擦拭,然后整齐地放进纸箱,打包,继续封存在新屋的一隅。那些年听过的老歌,刻在记忆深处的旋律,可能得用一辈子来忘记了。

