

鑽石心態

運動心理學教你
打造強健的心理素質，
跨越比賽與人生的難關



本書讓你用全新視角看待耐力運動，
幫助你成為自己的運動心理學家！
——知名耐力運動教練喬·福瑞 Joe Friel

美國亞馬遜網站
超過800則書評

4.5顆星好評
★★★★☆

***How Bad
Do You Want It?***

*Mastering the
Psychology
of Mind over Muscle*

麥特·費茲傑羅 Matt Fitzgerald | 著
林步昇 | 譯

蔡志浩 | 認知心理學家

張育愷 | 臺灣師範大學體育與運動科學系研究講座教授兼副系主任
一致推薦

推荐序 追求卓越表现，从打造心理韧性开始

文 / 蔡志浩

顶尖竞技运动员几乎都有过人的体能天赋。透过训练，他们将体能推向天赋的极限。但过人的天赋能否转化为过人的表现，关键因素往往在心理层面。

本书虽然聚焦在耐力竞技运动，但书中的原则以及精采的故事对从事休闲运动与日常训练的一般人、以及对想在运动以外的领域追求卓越表现的人，都同样有启发性。

享受推向极限的不确定性

在你把自己训练到极限的过程中，以及在艰难的情境追求卓越表现的过程中，都充满着大量的不确定性：你不确定自己的体能是否到顶了，不确定自己何时、如何使用自己的能力会有最好的表现。

最好的表现从来不会是照表操课就做得出来的。而是以智慧与韧性承受风险，冲出来的。你要能学会享受这个过程，才会练得更好，做得更好。

专注在环境与任务

很多人知道，焦虑与表现的关系有个俗称「倒 U 型」的曲线：适度的焦虑与警觉表现最好。太放松了，或是太焦虑了，都会对表现有负面影响。

压力太大、太焦虑时，你会开始过度注意自己的内在状态，而不能专注于环境与任务，表现也受到影响。如果你能训练自己避免被无关的思绪影响（书中提到的「抑制控制」能力），专注在环境与任务，表现就能更顺利。例如做重要简报时你真心享受这场演出，会比一直担心听众是否满意表现得更好。

设定适当的目标与参照架构

这一点也和前两点有关。有点像是：「我是谁？我为什么在这里？」根据自己的因应风格设定目标，把要做的事放在能发挥直觉的框架来运作，都能减少失常，促进表现。

例如书中提到的，艾丽莎·麦凯格（Alissa McKaig）参加二〇一二年奥运马拉松选拔赛的主要目标不是进入奥运代表队，也不是跑进前十名或缔造个人最佳成绩，而是勇敢地向前跑，其他（跑进前十名或缔造个人最佳成绩）就顺其自然。

相信自己的直觉

任何经过大量练习的认知与动作技能都有个共同的特性：大部分的知识是内隐的。我们能够预测什么时候会出现什么、该做什么，我们的一个动作会带出下一个动作，但我们未必意识得到自己在预测与执行。

所以要避免试图在意识层面控制所有事。要懂得少就是多：对于熟练的技能，意识少介入一点，直觉就多发挥一点。就像之前说的，专注在环境与任务就好。也要避免照抄别人的课表或成功模式。人都有个别差异。最适合别人的，未必适合自己。

从失败与低潮中成长

逆境磨练韧性，也考验韧性。运动的训练与竞技必然包含了大量的挫折与失败。你在过程中学到重新认识自己、重新定义自己遇上的问题、放下无谓的执着、以及找出克服的方式。

在运动中磨出的韧性与胆识可以类化到非运动情境。日常生活与工作大部分的事情是规律的，一成不变的。偶而遇上一个突发状况，常令人们感到惊慌：不

知道发生了什么问题，不知道该怎么解。如果你是一个有运动纪律的人，面对这种情境就会更从容。

运动促进成功老化

耐力运动其实比起其他竞技运动更不受老化影响。马拉松世界纪录保持人基普乔格（Eliud Kipchoge）今年三十八岁了。而他的表现仍然愈来愈好。二〇二二年九月才在柏林马拉松以两小时一分九 秒再度打破原本也是由他保持的世界纪录。

对一般人来说，你的休闲运动如果是游泳、骑车、跑步等耐力运动，你会发现你到年纪很大都还能做，有时甚至可以表现比年轻人更好。这就可以强化你的自信与韧性，让你身心都老得更好、更漂亮。

成为更好的自己

顶尖的耐力运动员都是在把自己推向极限的过程中更加认识自己：你来到一个未曾经历过的内外与身心状态，觉察到自己的反应，进而重新发现自己。

一般从事休闲运动的人其实也一样。就算你可能没有天赋，就算你可能志不在竞技，但只要你持续训练，渐进超负荷把自己推出舒适圈，在追求卓越表现的过程中体验未知的自己，你就能够更有韧性、更乐观。不管你原本处于怎样的状态，你永远可以成为更好的自己。人生中的每一件事，都是如此。

（本文作者为热爱运动的认知心理学家、台湾使用者经验设计协会创会理事长、台湾应用心理学会监事、教育部体育署 一〇六年运动i台湾计划《全民运动推广手册》撰述委员，著有《人生从解决问题开始》一书；作者网站：taiwan.chtsai.org）

推荐序

以运动心理学揭开化逆境为优势的 秘密

文 / 张育恺

从事马拉松、铁人三项或极限运动等挑战生理极限的耐力运动选手，在体能和技术的水准无非处于巅峰状态。然而，选手往往发现，因在比赛时因无法发挥自身的极限而错失心目中的冠军宝座。事实上，在体能和技术水准都等同的情况下，最终影响比赛胜利的关键就在于「心理」，而这也是身为运动心理学（Sport and Exercise Psychology）学者的我们，极欲向社会大众分享的专业知识！

《钻石心态》一书，藉由众多顶尖耐力运动员的案例，带你由运动心理学和脑科学的角度，一窥顶尖运动员的致胜心态。你可能认为许多选手仅需要承受比赛当下所面临的压力、困境和挫折，但本书的许多案例往往在赛前就面临伤病、调适不佳、焦虑等问题，却能在比赛期间化逆境为优势，甚至突破个人最佳的表现，这是为什么呢？秘密就藏在书中！

本书提供许多运动心理学的概念，像是动机、注意力焦点、自我对话等，描述选手在面临压力、挫折等状况时，所应用的心理技能和策略。此外，还藉由脑科学的角度，例如抑制控制（inhibitory control），藉由专注于当下的目标，并同时抵抗诱惑或不适当想法或行为的关键认知能力，帮助选手在体能接近极限的状态下，抑制身体所产生的疲劳、疼痛，以及内心浮现「我撑不住了，需要停下来」等负面刺激，而让自身专注于赛场上，拿下胜利。

如果你想要增进自身的心理素质，相信本书已提供一个以运动心理学为主轴的机会，带你了解如何像颗钻石一样，刚毅耐磨、愈挫愈勇，在逆境之下达到自我的巅峰表现！

（本文作者为台湾师范大学体育与运动科学系研究讲座教授兼副系主任、台湾运动心理学会理事长、身体活动认知神经科学实验室主持人、亚太运动心理学会副理事长、国际运动心理学会财务长）

「心，才是真正的运动员。」

THE MIND IS THE ATHLETE.

——摘自布莱思·寇特内（Bryce Courtenay）所着

《一的力量》（*The Power of One*）

推荐序 比赛，从心开始：向耐力运动的顶尖运动员学习

文 / 萨姆勒·马科拉 (Samuele Marcora) 博士

进行研究来了解限制耐力运动表现的因素，不仅仅是一项学术工作而已，还影响到耐力运动员的测试方式、训练方式与备赛方式。综观运动生理学发展的前一百年，一般认为耐力之所以受限，是因为能量耗尽引发肌肉疲劳，或氧气输送不足、伴随运动肌酸化等。因此，耐力运动员在训练时佩戴心率监测器，还要扎耳采血以测量血乳酸，红血球生成素 (Erythropoietin, EPO) 的使用长期困扰着自行车运动和其他耐力运动，赛前还得食用大量面食与米饭。运动生理学影响耐力运动员生活的例子还不只这些。

在一九九〇年代末期，提姆·诺克斯 (Tim Noakes) 教授提出了中枢控制模型 (Central Governor Model, CGM)。这个模型主张，耐力运动表现受限于大脑内一个潜意识的智慧系统 (中枢控制器)，该系统掌管运动肌的征召，让比赛中维持的速度 / 功率输出量，不致超过身体抗衡耐力运动压力的能力。这个模型的基本假设是，假如这个安全系统不存在，耐力运动员在运动时可能会超出自身生理能力，出现热休克、心肌缺氧和尸僵等危及生命的症状。

CGM具有划时代的意义，因为许多运动生理学家因此相信，限制耐力运动表现的器官正是大脑，而不是心血管系统和疲劳的运动肌。随后的研究，包括我们二〇一〇年那项贡献了本书副标题的研究，都证实了这个不再具有争议的观念。然而，一大问题在于：假使耐力运动表现受限于大脑潜意识的智慧安全系统，耐力运动员又可以怎么办呢？答案是只能像过去照表操课地训练，提升身体对耐力运动产生压力的能力。实际上，CGM对于耐力运动员的训练和备赛方式并未造成重大影响。

幸好，没有证据显示我们大脑内部存在中枢控制器，而且耐力运动员对于自身表现也有相当大的掌控。另一个用来说明大脑调控耐力运动表现的模型，称为心理生物模型 (Psychobiological Model)，主张在耐力运动比赛中，大脑会有

意识地做出配速或放弃等决定，这些决定主要是依据对于运动难度和强度的主观感受，也就是我们所谓的「辛劳感知」（perception of effort）。

我有许多运动生理学的同事难以接受心理生物模型；感知如此飘渺又主观，何以可能对于耐力运动表现有庞大的影响？可以客观测量的事物（例如心脏大小和运动肌内有多少肝糖）的影响想必更大才对。假如把耐力运动表现单纯当成缺乏意念和情感的生物机器输出，上面的结论也许就合理了。然而，我认为耐力运动表现属于自我调节的行为，意念和情感可能会有深远的影响。酷刑的痛苦（一种感知）可能会迫使士兵背叛自己原先牺牲奉献的国家；强烈的饥饿感（一种感知）可能让文明人变成食人族；意念和情感也可以导致恒定状态最终踏上死路：自杀。因此，对于辛劳多寡的感知（以及相关念头）可能会限制耐力运动表现，我们不必感到诧异。感知无比强大。

本书作者同时也是体育记者的麦特·费兹杰罗（Matt Fitzgerald），率先见识到这个心理生物模型对耐力运动员的潜在影响。我还记得，我们俩在二〇〇九年发表了一份开拓的研究报告，探讨心理疲惫（mental fatigue）对于辛劳感知和耐力运动表现的影响，后来用讯号极差的手机头一次聊天。当时，我人在义大利参与一场田径主题的会议，麦特则待在美国的家中。我们大聊特聊了一个多小时，充分展现我对于跨领域研究的热情（当然义大利人天生就多话！）麦特则对于最新科学发展求知若渴，这说不定也对他的众多读者有正面的影响。我们俩的「远距离友情」持续了好多年，我针对耐力运动表现进行更多心理生物学研究，麦特则负责翻译内容，透过发表文章和出书把知识传递给社会大众。

本书中，麦特搜罗了令人钦佩的真实案例，说明辛劳感知和其他心理因素如何影响耐力运动表现。这些案例均取材自各项耐力运动的顶尖运动员生活，再巧妙融入相关的科学研究摘要，丰硕的成果集结成书：不仅可以当成运动传记来阅读，同时也提供了实用建议，教导你成为自己的「运动心理学家」，提升耐力运动的表现。希望这有助耐力运动员与教练，更加广泛地应用心理学原理与技术。实际上，耐力运动中尚未充分运用心理学的力量，而心理生物模型实务上的一大建议，就是有条不紊地付诸实践。

然而，正如麦特所指出，这并不意味着赢得耐力运动比赛单纯是「意志力」的问题。有意识地自我调节念头、情绪和行为，可以大幅影响耐力运动的表现，本书提到的真实案例都是很棒的佐证。但遗传学、体能训练和营养（例如碳水化合物的摄取与咖啡因）也发挥很大的作用，正是因为这些因素对于辛劳感知有深刻的影响。潜意识的大脑也可能影响辛劳感知，我们近来也运用潜意识的视觉讯

息证实这点。而如何避免部分潜意识刺激的负面影响，同时利用潜意识力量来提高耐力运动表现，势必会是心理学应用于耐力运动的未来趋势。

我们目前在研究一项新型的训练，称为脑耐力训练（Brain Endurance Training），结合了体能训练与耗费脑力的练习，藉此刺激负责自我调节的大脑区域，提升对心理疲惫的抵抗力。这十分值得期待，因为心理生物模型正催生提升运动表现的创新策略，效果超过传统上按照心血管 / 肌肉疲劳模型所开发的策略。

因此，请密切关注麦特的研究。我敢肯定，本书只是初试啼声，后续还会有一系列大获好评的书籍，探讨耐力运动员如何精进这个大有可为的领域。

（本文作者为义大利波隆纳大学生物医学与神经动作学系教授）

前言

我的人生首次耐力赛是在新罕布夏州邓恩（Durham）牡蛎河小学（Oyster River Elementary School）田径场上跑了两圈。那场比赛是运动会（Field Day）活动的众多比赛项目之一，堪称小学生的毕业典礼。我像大多数十一岁孩子那样，曾参加过当地社区许多比赛，但先前都是短跑。除非有成年人的督导，否则孩子不会参加长跑比赛。在那场运动会后，我才明白真正的原因。

当时我们这群孩子都搞不清楚状况，离开起跑线就全速奔跑起来。跑了六七十公尺左右，我双腿出现类似得了流感般的无力感。每跨出一步，我的体重就好像增加了半公斤，食道像浸泡在盐水中的开放式伤口般灼痛，头皮出现一阵阵刺痛，意识成了一团微弱的火焰，在不祥的风中飘摇。我脑海中剩下的少数念头既零碎又惊慌：「我的身体到底怎么了？」「这样正常吗？」「其他小朋友也这么难受吗？」

我跑完了第一圈，不顾内心想要放弃的强大诱惑，开始跑第二圈。有名男生还跑在我前面，他是杰夫·伯顿（Jeff Burton），班上唯一和我一样瘦的同学。我明白自己当时的处境：更拼命地追上杰夫，但代价是身体承受更大的痛苦；或是把痛苦设下停损点，让杰夫赢得胜利。但第三个选项出现了：杰夫后继无力。我看到他愈跑愈慢，接近最后一个弯道时便超越了他，接着冲过终点线赢得胜利，不过当下累瘫了，只能在心里默默庆祝。

从那次经验中，我领悟了耐力运动的一大真相。虽然我的双腿和肺让我胜券在握，但其实真正把我推向顶峰的是我的心智——特别是我对于全新感受所带来冲击的吸收能力，以及我愿意为了赢得胜利吃点苦头。我明白，长跑比赛最关键的关卡存乎一心。

运动会上获胜的三年后，我因为踢足球弄伤了左膝。帮我缝合伤口的外科医师建议我从事其他运动。受伤前，我本来就兼差担任牡蛎河中学田径队的一英里（约一点六公里）跑者，表现得算是可圈可点。因此，我决定把全副心力投注于跑步。

当时是一九八五年，膝关节重建手术后康复与复建的过程仍不大先进。手术后，我整条腿打了六个星期的石膏，然后又穿了六个月的护具。于是，我高中时期室内田径第一个赛季中，都无法摆脱与克维拉合成纤维（Kevlar）和魔鬼毡的

累赘。隔年春天拆掉护具时，我觉得重获新生。在室外赛季，我七度参加一英里赛跑，其中六次缔造了个人最佳成绩。

秋天，我带领越野校队夺下新罕布夏州三大校际体育赛事之一的州冠军。一星期后，我在「冠军争霸赛」(Meet of Champions)上获得了个人奖项第十名，该决赛由三项赛事中名列前茅的队伍和个人一较高下。我在高二赛跑组别中排名第二、高一组别中排名第一。毕业前，我很有希望成为新罕布夏州最厉害的高中跑步选手。

但这个目标终究没有实现。第一个失败迹象，是在我在分区越野州锦标赛中取得重大突破的那一刻。那场比赛在曼彻斯特的德里菲尔公园(Derryfield Park)举行，堪称全美最困难的高中越野跑道，起点是一条滑雪坡道底部，得一路往上跑到坡顶再下来。我登顶时位居第二，仅落后尚恩·利文斯顿(Sean Livingston)这名完全属于另一个次元的天才型高三生。我当时没有多想，直到我们跑出树林，女友一看到我就朝着站她旁边的人大喊：「噢天哪！他第二耶！」我这才发觉自己超猛。

但仅仅数秒后，我就被来自史蒂文斯学院同样就读高二的劲敌塔德·盖尔(Todd Geil)超越了。在山脚下，他还在我前方十到十五公尺；但最后得克服一段高难度上弯，跑道才会再度平坦直通终点。我比塔德更擅长跑上坡（当初也是这样才领先他），便开始急起直追。

我们同时跑过最后一个弯道。塔德踮起脚尖加速，我也一样，此刻耳畔传来双方父母、教练和队友高分贝的加油声，我们俩几乎是齐步冲向终点线。

然后我就放弃了，直接投降，不想跑了。萌生此念头的当下，塔德又把速度拉高一个档次，进行最后一搏。我永远也不会知道我能否跟上他的速度、能否把速度再提升一点，因为我甚至连试都没试。原因很简单：太痛了。我内心有一部分好像在问：「你有多想赢？」另一部分则回答：「再想赢也比不过那家伙。」我觉得塔德并非比我更有天赋或更有体力——实际上，接下来在我们高中生涯的五次冠军越野赛跑中，我两度都跑赢他。但那天我们俩的差别在于，他愿意跑得更卖力。

十一岁时，我首次体验到耐力赛伴随的痛苦，内心遭受的冲击自此挥之不去。我热爱跑步，也爱培养更强健的体魄、更敏捷的身手，但我讨厌比赛时必须承担的痛苦。刚开始接触跑步时，我对于这项运动潜藏的黑暗面虽然排斥，但还算应付得来，内心抱持的期待也不高。但我达到选手的水准后，才发现居然比以

往更痛苦，而为了夺冠还得忍受更多痛苦。那时我才意识到，自己过去虽然也很痛苦，但仍待在相对的舒适圈中，自以为拿出超越「百分之百」的表现就所向披靡。

但那并不是我的选择；我反而成了被心魔所困的典型例子。每到比赛当天，我就会遭到无尽的恐惧感折磨。我的胃部不断翻腾、心脏剧烈跳动，满脑子都是即将面临的痛苦。假如比赛是在星期二，我整天上课就会呈现恍神状况，听不到老师说什么；假如是在星期六，我只能勉强吃下蜂蜜坚果口味的喜瑞尔麦片，然后出门与队友会合，一起搭巴士前往赛场任人宰割。

大三时，我开始对比赛敷衍了事，假装付出百分之百的努力，其实内心明白只有百分之九十五。我跑步展现的认真程度不多不少，没有人知道我在打混。即使如此，我仍然偶尔有成绩亮眼的时刻，像是在一九八七年冠军争霸赛中获得第六名，但我更常跑完步后感到自我厌恶，深知自己并没有全力以赴。

这样的状况愈来愈糟。有次在波士顿的户外田径赛中，我参加两英里（约三点二公里）的项目，结果才跑到一半便假装脚踝扭伤，倒在地上故作痛苦地扭着身体。数星期后，我又假装没听到另一场两英里赛事起跑线就位的广播，所有参赛者起跑后独缺我一人。我的高三越野赛季结束后（我最后在冠军争霸赛中表现极差，仅排名第十七，劲敌塔德·盖尔则夺下第二名），我放弃跑步了，输给内心的懦弱。

一九九五年，我已从大学毕业两年，仍然认为自己与跑步无缘，于是搬到旧金山。我的目标是接下一份像样的文字工作。结果，最后的工作机会来自比尔·卡托夫斯基（Bill Katovsky），他在一九八三年创办了《铁人三项运动员》（*Triathlete*）杂志，当时正准备推出全新的耐力运动杂志《多项运动》（*Multisport*）。我当然大可接受《嗨翻时代》（*High Times*；按：提倡大麻合法化而恶名昭彰的杂志）的工作邀约，但命运使然，我日后所处的工作环境充满了热爱健身、追求体魄与速度的选手。

该来的躲不掉。我再度受到训练和比赛的召唤，起初只是当跑者，后来更成为铁人三项选手，简直愈陷愈深。我愈来愈投入这类嗜好，也愈来愈有雄心壮志。两大内在动机相辅相成，促使我后半辈子又回锅当耐力运动员。最重要的理由是，我想成为当初本来有机会可能成为的运动员。但我明白假如想要达成这个目标，就得克服第一次导致我放弃的内心弱点；我想要彻底铲除心魔。

我从未真正成为自己理想中的运动员。事实证明，我真正的弱点是不听话的脆弱身体，只要我说出「足底筋膜炎」这个词，跑起步来就会跛脚（这个弱点在我小时候就有迹可寻，包括十四岁时左膝关节断裂）。但就算我当不了理想中的运动员，至少能拖着有缺陷的身体尽力做到最好。我终于克服了心魔。

假如我在分区越野锦标赛冲刺阶段让塔德·盖尔超前那一刻，代表了我丧失身为运动员的诚信，那二〇〇八年矽谷马拉松其中一刻则象征了我的救赎。我在距离终点线大约三英里（约四点八公里）时，我万分痛苦地经过一对站在路边的年轻情侣，他们可能在等朋友经过。我超过他们十来步时，听到那名女子脱口而出：「哇！」

这声惊呼的背后也许能用不同方式来解读：也许那位小姐很佩服我跑得很快，但那场马拉松比赛的第一名（我最后获得第三名）比我早四分钟通过，所以想必不是如此；说不定她是在欣赏我漂亮的跑姿，但我并没有漂亮的跑姿，当时步伐看起来很可能糟到不能再糟。

其实，我认为那名说出「哇！」的女子，是被我「凄惨」的模样，以及无比吃力的动作所吓到。在她眼中，我想必像是困在及腰的水中艰难地跋涉。我也确实觉得如此辛苦，一定还张着嘴流口水。那位陌生人的语助词是在敬佩我的努力，肯定我宁愿承受折磨、也要达成在特定时间内完赛这项毫无意义的目标。

但在那场马拉松上，我并没有实现个人时间目标，因为先前再度负伤，训练时间只得缩短，导致我无法达标。可是我获得更了不起的成就感：我知道自己这次在比赛时真的拼尽全力了。

二〇〇八年矽谷马拉松的第二十三英里（第三十七公里），至今仍是我身为运动员最珍贵的时刻。不仅如此，我还认为这是这辈子数一数二美妙的时刻。当然，这只是一场比赛，但运动与生活并非互不相干，运动员的身份与个人也是一体两面。我克服了对于比赛中遭逢痛苦的恐惧，因而更加敬佩自己，内在的力量协助我迎接其他难关，而且是运动场内或场外皆然。

若非我从耐力运动作家这份工作中，获得一项重要优势——频繁地与世界级运动员交流——可能永远都无法用上述方式得到救赎。经由这些互动，我发现百分之九点〇〇一天赋异秉的运动员，和大部分人一样有心理上的弱点，他们必须克服这些弱点，才能达到我们达不到的成就。光有天赋是没用的，这份体悟让我既感惭愧又受激励，也带来正向的影响，促使自己更加努力。

我再度成为耐力运动员之初，曾与杭特·坎普尔（Hunter Kemper）讲了好久的电话；那通电话两天前，他才参加一九九八年加州洋边市（Oceanside）举办的美国铁人三项菁英全国锦标赛（USA Triathlon Elite National Championship）。我身为《铁人三项运动员》的记者，亲眼见证了那场比赛。最后十公里跑到剩一半时，杭特和澳洲代表葛瑞格·威尔奇（Greg Welch）从领先跑者群中脱颖而出。威尔奇曾赢得一九九〇年铁人三项世界锦标赛（Triathlon World Championship）、一九九三年铁人两项世界锦标赛（Duathlon World Championship）、一九九四年铁人世界锦标赛（Ironman World Championship）和一九九六年长距离铁人三项世界锦标赛（Long-Distance Triathlon World Championship）；杭特当时是年仅二十二岁的职业新秀，最了不起的战绩是在大西洋海岸联盟锦标赛中获得一万公尺第二名。两人在进入最后半英里（约八百公尺）时，仍然并肩跑着、互不相让。我问亨特当下的感受如何。

他告诉我：「我根本吓坏了。」

杭特后来更详细描述自己的心境，我这才明白，连他也会感到惊吓、害怕又不自在，仿佛脱离了现实。最后这段冲刺无比漫长，他奋力朝着终点跑去，但威尔奇就在他旁边，对于自信毋宁是场灵魂拷问。杭特的内心似乎在问：你究竟有多大的决心？他顿时感到犹疑与动摇；但下一刻，杭特体认到自己对赢得比赛的渴望，超越了对于神人跑者的恐惧，即使痛苦也在所不惜。他心一横地跃入深渊，居然发现了全新的努力境界。他忽然加速起来，一举甩开威尔奇。于是，这位新秀独自飞奔到终点线，赢得了该锦标赛第一名，加上日后的亮眼成绩，他的职业生涯共计夺下七座全美冠军宝座。

后来在同一通电话中，杭特说自己高中时两英里（约三点二公里）最佳成绩比我慢两秒；这类经历不胜枚举，因而减缓了我对比赛中备受煎熬的恐惧，也加强了我的心决与信念，一定要成为更坚毅的跑者。

在我个人心态转变的同时，运动科学也掀起一场革命。功能性磁共振造影（fMRI）等新技术让我们能率先一窥大脑的运作，运动生理学家得以更了解，大脑这个重达三磅又有电流脉冲的器官，何何影响耐力运动的表现，这个过程最终催生了耐力运动表现的全新「心理生物」模型。这个新模型命名者是定居于英国的义大利运动生理学家萨姆勒·马科拉，主张身心相互连结，身体则明显处于从属地位。由于我这辈子都着迷于耐力赛的心态面向，因此热切关注该项研究，最终开始在杂志文章和《跑者大脑训练》（*Brain Training for Runners*）等书中分享学习成果。令我无比雀跃的是，耐力运动的大脑科学革命以及由此产生的心

理生物模型，在在佐证了我从小学五年级开始接触耐力赛以来所获得的教训。原来，耐力运动的关键挑战确实是心理因素。

耐力运动表现有许多面向在过去都以为是生理使然，如今却已知是心理作用。举个例子，澳洲伊迪斯科文大学（Edith Cowen University）保罗·劳尔森（Paul Laursen）等研究人员的研究显示，除非是极端情况，否则脱水这个生理现象并不会导致运动员在比赛时慢下来，感到口渴的心理作用才会导致运动员慢下来。

运动生理学领域是一门「硬」科学，学者专家都具有强烈的唯物主义倾向，因此性格上就不大重视心理对于耐力运动表现的作用。这项偏见让他们普遍不予理会冠军选手时常坚称心理作用主导表现的说法。然而，大脑科学的革命让这些许多科学家抛弃原本唯物主义的倾向。这些研究人员有所体悟，如今也愿意肯定芬兰伟大长跑选手帕沃·努尔米（Paavo Nurmi）在近一个世纪前说过的话：「心智就是一切，肌肉只是橡胶碎片。我所代表的一切，都是心智所造就。」

努尔米这番信念假如用更加严谨、较不诗意的方式来表达就是：从心理生物学的角度来看，耐力运动表现完全取决于心智的输出；生理机制不过是外部的输入，影响着输出。英国神经学家文森·沃许（Vincent Walsh）进一步指出，运动竞赛对于人类心智是最为困难的事，难度甚至超越解开微分方程等「纯」心智任务，对于大脑的负担也比对身体的负担更大。

若你认为这个观点很扯，不妨看看更夸张的说法：耐力赛或其他形式的运动根本不需要肌肉，完全可有可无又能加以取代。现今，四肢瘫痪的人可以透过贴在头皮上的电极，运用自己的念头来控制机器人的手脚。不久后，全身瘫痪的患者可能身体绑着神经机械装置，或是远距参加耐力赛。这些半机械运动员永远不会累吗？当然会累，因为他们的表现也受限于心理，四肢健全的耐力运动员的表现同样如此。

想用念头来控制机械身体并不容易，即使所有工作都是机械身体负责也一样——因为它其实并没有真的做全部工作。操控机械手臂进食约三十分钟以后，使用者就会感到疲惫不堪，因而无力继续。这个现象非常类似越野登山车手在比赛最后一段山路上摔倒；在两个情境中，都是由于内心逼迫身体——血肉之躯和半机械身体皆然——继续努力，却导致大脑无法承受。

科学界到了最近才认可耐力的基础是心理因素，不过日常用语对此一直都清清楚楚。每当我们说有人忍耐或忍受（endure）了某件事，是什么意思呢？我们

的意思是，这个人经历了某个十分辛苦的体验。登山客可能得忍受在寒冷的山上迷路三十六个小时；海军军官可能得在海豹部队（The United States Navy Sea, Air, and Land, 简称SEAL）训练地狱周期间，忍受整整七天睡眠不足（我父亲在越战期间便是如此）的精神状态。但他们必须忍受的都是体验本身，而不是寒风刺骨或睡眠不足的生理影响。假如登山客一点都不觉得冷，或者海军军官完全不会疲惫，那就没理由恭喜他们克服磨难而活了下来。

顾名思义，耐力运动员就要懂得忍耐。他们忍受长时间的训练，忍受修道般的清贫生活方式，忍受着各式各样的疼与痛。但耐力运动员最需要忍受的不是努力本身，而是「辛劳感知」。这个词汇现今科学家用来指称运动员平时所说训练「有多辛苦」，也代表了耐力运动表现的心理生物模型核心概念。正是辛劳感知把一九八二年运动会上的我吓得手足无措，后来高中当了赛跑选手也避之唯恐不及。而根据最新的科学研究，越野登山车手在比赛最后一段山路顿时没力、害得用念头操纵机械手臂进食的瘫痪妇女在三十分后受不了，各种情况下耐力运动表现受限，背后的罪魁祸首都是辛劳感知。大脑科学革命在耐力运动领域最重要的发现，也是耐力运动员不可忽视的事实：身为耐力运动员若希望成绩进步，就要改变自己与辛劳感知的关系。

即使像训练这样看似属于生理的活动也符合这项原则。训练过程提升了运动员的体能，但同时也改变了运动员与辛劳感知的关系。运动员的身体本身愈强健，就愈容易提升游泳、骑单车、跑步等等运动的速度，从而成绩会愈来愈好。假如运动员的体能增加了，但与辛劳感知的关系却没有相应改变，比赛成绩就不会有任何改善，因为心理上无法使用强化的体能。

现实中，我刚才描述的情境是不可能发生。所谓感知到的辛劳，其实就是身体在抵抗心智的意志力。运动员的身体愈强健，身体的阻抗就愈小。因此，体能的提升必定「有感」。

各种直接影响心理的因素也可能改变运动员与辛劳感知的关系，从而改善耐力运动表现。部分因素会提升努力后所产生的输出量（速度），这类似训练的效果。其中一项因素是抑制控制（inhibitory control），也就是即使有让人分心的刺激（例如过往比赛中输给某竞争对手的记忆）存在，仍能专注于任务相关的刺激（该竞争对手就在自己前面）。萨姆勒·马科拉二〇一四年发表在《欧洲应用心理学期刊》（*European Journal of Applied Psychology*）的研究显示，一项认知测验意欲钝化大脑的抑制控制机制，强化了辛劳感知，拉低了随后五公里跑步的成绩。一年后，帕多瓦大学（University of Padua）研究人员在科学期刊

*PLOS ONE*发表报告指出，抑制控制量表分数较高的跑者在超马比赛的表现也较好。

其他因素也会提升运动员可以（或愿意）容忍的辛劳感知程度，显而易见的例子就是动机。我自己便是主要藉由提升动机，更能容忍感受到的辛劳，并克服了耐力运动员的心魔。

并非所有耐力运动员都被心魔所困，但考量到他们从事运动的性质，凡是耐力运动员难免要面对心理上的难关，而这些难关都直接或间接与辛劳感知有关。若比赛不是像地狱一样艰难，运动员就不会经历自我怀疑、赛前忧虑、赛后懊悔、内心倦怠或畏惧胆怯；就连大多数的训练疏失，例如过度训练，也是源于对于痛苦的恐惧。

心理学家用因应（coping）一词来指一个人对于难受和压力的行为、情绪和认知反应。耐力运动与难受和压力大幅相关，因此也与因应技巧大幅相关。在比赛中，肌肉负责好好表现，心智则是负责因应。但问题来了：肌肉表现的好坏，取决于心智因应效果的优劣。因此，耐力运动属于心力超越肌力的赛局。

在耐力运动中，成功的因应风格是指任何能产生较佳表现的行为、情绪、念想或这些的排列组合。换句话说，耐力运动中成功的因应技巧是指对难受和压力的反应，足以改善运动员与辛劳感知的关系，背后方法有二：提升运动员能付出的努力程度，或增加运动员奋力一搏后的收获。

有些因应风格格外有效。无效的因应风格例子之一，就是像高中的我那样假装受伤，藉此逃避完赛的难受；而更有效的因应风格，就是像我重拾耐力运动员的身份后，从观察菁英运动员而获得激励，进而欣然接纳生理上更大的难受。

想要成为一流的运动员，你得极为善于因应耐力运动中有如家常便饭的各种难受和压力，从对于辛劳的感知开始，再延伸到许多次要难关，例如对于失败的恐惧。你必须发现、练习并完善能最有效地克服这些难关的因应技巧。我自己把耐力运动高度成熟的整体因应技巧称为心适能（mental fitness）。

传统运动心理学在培养心适能方面的功用有限。在大脑科学革命之前，即身心分家时，生物学几乎可以用来解释一切（其实不然），运动心理学仅是运动圈边缘的狭小领域，由明显非身体技能组成的大杂烩，例如意象训练和目标设定，而且在实践上几乎老是与运动本身脱钩。这套相同技巧强加在所有运动类别的选

手身上，包括辛劳感知作用很小的运动（例如棒球）到辛劳感知是胜负关键的类别（即耐力运动）。

大脑科学革命催生了全新的运动心理学，以耐力运动表现的心理生物模型为基础，因此可说是这些学门所独有。全新的心理学在两大面向与传统不同：首先是正视心适能的发展，培养有效的因应技巧来直接和间接改变运动员与辛劳感知的关系，从而提升运动成绩。这是心力超越肌力的心理学。

第二，在全新的耐力运动心理学中，运动心理学家的角色是运动员自己来担任。为何如此？因为真的想要变得善于因应耐力运动的难受和压力，加以体验就是不二法门。光是凭着意象训练和目标设定的练习，无助于心智在比赛最艰苦的时刻来抑制身体的抵抗。培养心适能需要体验这些逆境，就像培养体适能需要锻炼一样。没有人可以代劳，甚至也无法从头到尾引导你，毕竟因应是对难受和压力的一种反应。

然而，成为自己的运动心理学家，不仅仅代表要从经验中吃苦成长。面临运动的难关都蒙混过关，截然不同于事先认识难关的本质，并且掌握其他运动员都证明有效的方式来因应。耐力运动心理学的首要任务是让运动员具备这类知识，这样他们就不必为了克服运动的难受和压力时「叠床架屋」，而是能成功当起自己的运动心理学家。

而因应耐力运动难关最有效的方法，只要看菁英耐力运动员所树立的榜样，就会有最大的收获。极度优秀运动员凭着这些方法，克服了最艰难又常见的心理障碍，获得更亮眼的成绩，这些正是对任何运动员都最有效的因应方法。比赛冠军不仅树立了训练和营养摄取的榜样，也是运动心理学的最佳楷模。凡是耐力运动的最高殿堂，单纯靠着半吊子的心理素质，绝对不可能成功。运动员有再了不起的天赋，假如不充分发挥内心的力量，把自己付出的努力和缔造的成绩最大化，就无法在现今的国际舞台上获胜。想想看，杭特·坎普尔与生俱来的优异体能也许只略胜我一筹，成就却是远远超越我。

想要向冠军学习，光了解他们克服困难的经历是不够的。我们还必须知道如何解读这些案例。成就斐然的选手所面临与克服的困难本质是什么？我们如何理解他们渡过难关的因应技巧，从而能复制到自己的经验呢？这些都是我们必须回答的问题，才能从顶尖菁英树立的榜样真正获益。耐力运动表现的心理生物模型此时便派上用场。这门全新科学应用于菁英运动员的案例研究后，我们就可以归纳出实用的经验，再套用至我们个人的运动生活中。

正是借镜他人经验加上科学诠释，指引我在耐力运动人生第二篇章中找到救赎。我过去在高中担任跑者时，完全没有科学知识的基础能理解阻碍自己前进的恐惧。我也没有发觉，菁英运动员其实也面临、克服了同样的恐惧；身为一名成年跑者暨铁人三项选手，我当起自己的运动心理学家，正面迎战这些恐惧，明白恐惧在神经心理上的本质，并且受到不同菁英运动员的经验鼓舞，见识到因应这些恐惧的最佳方法。这项人生智慧本身并没有克服我想要驾驭的难题，却给予我积极利用自身运动经验来获得心理健康的资本。

本书的任务是帮助你成为自己的运动心理学家，成为十分称职又精益求精的耐力运动心理学实践者。接下来的章节中，你不会读到任何技巧或练习，因为那是传统运动心理学的范畴；你会读到耐力运动菁英克服难关的真实故事，从耐力运动表现的神经生物模型的观点，这些故事都是**机会教育**（teachable moments）。

在每场比赛中，每名选手内心（现在可以称为辛劳感知）都会萌生一个很单纯的问题：**你有多想赢？**为了实现自己身为运动员的潜力，你的答案必须接近「很想」。然后，你必须证明这一点，但知易行难——远比厘清训练方法、饮食、跑鞋款式难上许多。我在此保证：读完本书后，对于耐力运动最重要问题的答案，你会就此改观。

第一章

比赛就像过火仪式

二〇一〇年芝加哥马拉松赛前一天举行的记者会上，寻求卫冕的前冠军萨米·万吉鲁（Sammy Wanjiru）坦言，他当下的体能只有七十五%适合参加比赛，不是乱开玩笑。三星期前，萨米感染肠胃炎，错过了好几天的关键训练。他躺在床上时，认真考虑要退出芝加哥马拉松，改跑隔一个月的纽约市马拉松。

萨米唯一麻烦的是。只得流感的话，他根本不会考虑退赛这个下策。但对于这位二十三岁的肯亚英雄来说，二〇一〇年毋宁是多舛的一年：他当年原本想在四月的伦敦马拉松中卫冕，但练跑过程中摔了一跤，导致右膝受伤，虽然最终还是参赛，但跑到后来伤势复发，被迫在距离终点十英里（约十六点一公里）处退赛，最后由衣索比亚的塞加耶·科贝德（Tsegaye Kebede）获胜。

真要说起来，萨米的劲敌就是这名男子。科贝德在前一年的伦敦马拉松输给萨米，屈居第二；二〇〇八年北京奥运马拉松则是拿下铜牌，萨米夺得金牌；二〇一〇年芝加哥马拉松起跑名单上有科贝德，可能正因如此萨米即使体能不足也不愿退赛。两人当时在世界马拉松大满贯（World Marathon Majors）分居第一和第二；该系列赛为期两年，参赛项目积分最高的跑者可获得总奖金五十万美元（在肯亚相当于两千六百五十万元）。二〇〇九至二〇一〇年的大满贯系列赛最终城市在纽约。不过，其他竞争者都不打算到纽约比赛，所以凡是在芝加哥获胜的人（不是萨米就是科贝德）总冠军便等于是囊中之物。

从伦敦退赛后，萨米与教练费德里科·罗萨（Federico Rosa）一起飞往意大利，密集治疗其关节损伤。六月，他开始在西西里参加半程马拉松比赛，但膝关节的问题更加严重，萨米只好再次退出。他的赛程表下一场比赛是九月的柏林马拉松，他主动退出比赛，把目光转移至芝加哥赛事。虽然多了四周的准备时间，但他已没有挫败下去的余裕了。

然而，挫败接二连三地来。萨米的膝盖刚刚痊愈，就换下背出问题。他忍着疼痛尽力训练，好不容易状态渐入佳境，却又感染肠胃炎。

萨米恢复健康后才发觉，尽管自己的备赛状态不佳，却仍想参加比赛，哪怕只是为了不让科贝德抢走五十万美元奖金。罗萨勉为其难地支持这项决定，但坚

持要萨米谨慎比赛，暂时跑在领先群后方，设法减速，保存最后冲刺的体力。

萨米并不习惯谨慎的比赛策略，最适合描述他平时比赛风格的形容词是「拼命又生猛」。参加奥运时，他从起跑线开始便发动奇袭。奥运马拉松是出了名地步步为营又速度缓慢，即使不是在北京夏季摄氏近三十度高温下开始亦然。萨米以四分四十一秒的高速跑完第一英里，创下世界纪录；但即使才一英里，也只有十九名选手勉强跟上他的脚步。到了十公里处，领先群只剩下八人。萨米并没有因此松懈，原本追赶在后的跑者一个接着一个被拉开距离。他差不多是独自跑完了最后几英里，以两小时六分三十九秒的成绩冲过了终点线，比原奥运纪录还要快近三分钟。部分观察家表示，这是有史以来最了不起的马拉松成绩，萨米当时年仅二十一岁。

二〇一〇年十月十日当天，芝加哥并不炎热，但称得上暖和。早上七点半比赛开始时，温度已达到近摄氏二十度。萨米谨慎地跟在领先群后面。两名领跑员之一沙德拉克·科斯盖（Shadrack Kosgei）率领着十二名非洲跑者，以十五分三秒的速度跑过前五公里，速度偏慢。科贝德身穿紫黑色衣服跑着，距离萨米不远。

费德里科·罗萨坐在赛事前方的一辆贵宾车上观看，马上就看出萨米躁动不安。这名牙齿不整的奥运冠军在人群中很显目：步伐活像孩子般蹦蹦跳跳，双臂没有弯曲，而是完全打开，张开的双手则在臀部旁挥来挥去。他一步步朝最前面逼近，然后像是回过神来，又腼腆地放慢脚步。

「沉住气啊！」罗萨心想。

但完全没用。比赛进行了九英里（约十四点五公里），萨米冒险一试。他超越领跑员，把配速从每英里四分五十秒减至不到四分四十秒。他周遭的所有跑者中，只有一人还算轻松地跟着加速。当时仍属比赛初期，只有波士顿马拉松卫冕冠军罗伯·雀瑞尧（Robert Cheruiyot）备感压力。他一度紧跟在领先群后方，如今渐渐被拉开距离。

虽然萨米是率先加速的跑者，但感受却没比他刚刚甩掉的雀瑞尧轻松。他的恐惧涌上心头，因为他意识到当天双腿不太听话。萨米随即放慢了脚步，把主控权交给了领跑员。随着整体配速放缓，雀瑞尧也慢慢重回领先群中。

科贝德也许嗅到了对手的弱点，如今已移动到了前面。他没有立即火力全开，但其他对手都晓得这只是早晚的问题。第一次明显加速出现在十八英里（约

二十九公

里)处。雀瑞尧再次被甩开，后来就再也没追上了。接下来，才是真正的「赶尽杀绝」。

到了二十英里处，科贝德二度加速冲刺，原已缩小的领先群立即溃散。剩下的八人中有五人——包括曾两小时五分钟跑完全马的选手文森·奇普鲁托（Vincent Kipruto）和五十九分钟便跑完半马的选手德里巴·梅尔加（Deriba Merga）——仿佛突然掉到地洞里，咻一下就消失了！

跑道上只剩下萨米和二十岁衣索比亚小将费伊萨·莱利萨（Feyisa Lelisa）撑着，莱利萨那年春天在鹿特丹马拉松跑出了两小时五分二十三秒的成绩。两人追赶着科贝德，活像要赶着最后一班火车逃难，拼命到嘴唇都干得起皮。与之前不同的是，这一次加速并没有放慢。科贝德简直是把后头面色凝重的追兵耍着玩，只要发现他们略微加速，自己便也加速来配合，导致距离一直维持两步，迟迟无法拉近。

在接近二十三英里时，三名选手已拉成了一列纵队，在温特沃斯大道（Wentworth Avenue）左转，进入了第三十三街。科贝德再次猛冲，莱利萨未做出反应，萨米则迈开大步，拼命地紧跟在后，心智向后晃、肩膀耸向耳朵，代表快撑不下去了。他脸上尽是注定要失败的表情，如同攀岩者悬挂在不断磨损的绳索末端。他的注意力完全摆在自己与科贝德之间的六英尺，而不是离终点线还有三英里。一切都取决于当下，但六英尺（约一点八公尺，一英尺约三十点五公分）拉大成十二英尺、十二英尺又变成二十四英尺。绳子断了，萨米开始陷入绝望。

同样绝望的还有萨米在世界各地的众多支持者，他们正透过电视和网路观看比赛直播。有些观众一边看直播、一边参与线上留言板的讨论，如今直接宣布比赛没戏唱了，哀叹萨米这位肯亚跑者缺乏战力，实在一反常态。

「科贝德居然要赢了……气死！」一名萨米·万吉鲁的支持者备感沮丧，在letrun.com写下这段留言。

观众在见证了芝加哥街头那刻发生的一切，就匆匆地替萨米的表现盖棺论定，实属情有可原。毕竟，肯亚人并不像别地选手是「在自己能力范围内跑」或「跑好自己的比赛」，这些概念对他们来说十分陌生。肯亚选手赛跑志在必得，要不是领先，就是尽可能跟在领先群旁边，而且别人加速他一定会跟着加速，即

使自己体力快到极限也一样，即使加速后代表他在最后六英里（约九点七公里）注定后继无力、慢了五分钟，只能获得第八名，他也义无反顾；因为要是赢不了，当第八名也好。

假如马拉松比赛剩下三英里（约四点八公里），美国选手让出二十公尺给加速的领先选手，观众可能会认为他此举聪明，是在保留最后一点力气。但萨米是肯亚人，他追赶失败只代表了一件事：他没有剩余力气可以保留了。

萨米比任何人都更清楚这一点。科贝德继续跑在他面前时，这位奥运冠军的念头转向了落后三步的对手，目标突然从赢得比赛（和巨额奖金）改成守住第二名与仍然可观的奖金。但就在这时，科贝德步伐节奏稍有松懈。看来不仅萨米无法维持科贝德爆增的速度，科贝德自己也撑不下去。萨米的精神为之一振，内心升起要缩小差距的斗志，而莱利萨也重新追上前来，比赛再度回到三人争高下的局面。

但这个局面没维持太久。科贝德深知萨米领先后信心大增，于是又加快速度，迫使对手再度回到他的阴影之下。莱利萨则被甩到后头，大势已去。如今，剩下两名宿敌展开了激烈的意志力之战。萨米死命想要取得领先，哪怕只有一公分都好；科贝德则死命不让萨米领先一公分。不过，萨米还是强行取得领先，但仅仅两秒后，科贝德又超前。在接下来的四百公尺中，两人并驾齐驱，连肩膀摆动和头部起伏都完全同步。

两人现在看上去都痛苦不堪，但来自衣索比亚的科贝德仍然握有主控权。当他们来到二十四点八英里（四十公里）的计时垫前，科贝德发现自己比萨米领先一步，于是他冲刺起来。不过数秒钟内，萨米再次落后二十公尺，距离愈拉愈开，获胜的希望愈来愈渺茫。

但随后他注意到一件事：科贝德不断回头看。不是一次，也不是两次，而是足足回头了三次，每次都是朝左转。萨米悄悄地移到了道路右边。科贝德再次回头看时，萨米已不见踪影。

科贝德以为自己终于造成致命打击，便稍稍放松了戒备。萨米却没有松懈，他再度悄悄地追了上来。距离终点剩不到一英里（一点六公里）时，科贝德开始听到身后道路右侧观众的呼喊声。他朝右边转过头，这才看到萨米。科贝德把目光放回前方道路上，压着下巴，打算让后头那名肯亚的劲敌丧失斗志。不一会，萨米却从他的「左边」飞奔而过。

科贝德的反应迅速，配合萨米的近距离冲刺。尽管萨米费尽心思，仍然超车失败，别无选择之下只能降速，而就在降速的瞬间，科贝德进行了反攻，展现个人的顽强，这名衣索比亚跑者原本蹒跚的步伐，居然又变得流畅起来，在密西根大道（Michigan Avenue）上飞奔，充满了自信，因为晓得自己抵挡了对手最后的奋力一搏，而萨米忽然间慢了三大步，比赛终于可以划下句点了。

实则不然。萨米眼见自己的双腿没力气了，便疯狂地摆动手臂，仿佛藉此来唤醒力竭的下肢。尽管这样跑得很难看，但确实发挥了作用，整个人向前冲去。科贝德感受到威胁逼近，回头看了一眼，发觉三战三败的劲敌又起死回生，再一次向他冲来。科贝德及时集中精神，让萨米仍落后半步之遥。那一瞬间，时间似乎静止了，萨米在科贝德的肩后仿佛冻结，迷蒙失焦的眼神透露出他内心的计算。在下一秒，萨米开始全力冲刺——用尽全力、不留余地，即使双腿力气满点，顶多也只能维持超过十或十二秒。这实在太扯了。但科贝德并不觉得扯，他也跟着冲刺起来。两人就此全速奔跑，肩并肩，仿佛离终点线只有数公尺远，但其实他们还剩近半英里的路程要跑。

萨米·万吉鲁在世界各地的支持者朝着自家电视和电脑萤幕惊呼呐喊，当地负责电视转播的评论员东尼·里维斯（Toni Reavis）早已喊得声嘶力竭。

冲刺不可能一直持续，也果然没有持续。这次自杀般的冲刺渐渐放缓时，科贝德又回到了领先地位。尽管萨米的坚毅令人跌破眼镜，但从步伐就看得出来，科贝德是更强大的跑者。选手们来到比赛倒数第二个转弯处，即右转上罗斯福路（Roosevelt Road），科贝德保持着第一。

芝加哥马拉松唯一的上坡就在这里，即标记二十六英里（四十一.八四公里）之处。赛前，萨米和教练决定，假如有机会，萨米就会在此处采取关键行动。罗萨原本没料到会有机会，他私下揣想，考量到一切客观条件，即使获得第三名也是很了不起的成绩了。

萨米在陡峭上坡的前十公尺紧追着科贝德。他利用对方视线的死角，拖着疲惫不堪的身体进行最后冲刺，突破科贝德的右侧。科贝德用尽剩余力气拼命追赶，但比不上他对手的力气。萨米奋力地甩开科贝德，却又带着惊恐，快速向后瞄了两三眼，只见科贝德已放弃追来。萨米比他早十九秒冲过终点线，打败了来自衣索比亚的劲敌，以诡异的姿势摊软在人行道上，宛如战场上的伤兵。

费德里科·罗萨在当天稍晚在记者会上说：「这真的是我这辈子见过最大的惊喜。」

不过在场只有罗萨知道，萨米的膝盖伤和肠胃炎只是芝加哥马拉松冠军卫冕之路上的最小障碍。更大的麻烦是，他获得奥运冠军后，成了肯亚全国偶像和亿万富翁，导致他沉溺于自我摧毁的生活方式。当年六月，萨米仍然每晚酒池肉林，除了与迷妹们在床第之间运动外，根本没在好好练跑；七月，萨米的体重比参赛时多出十磅；八月，他在训练时连二流跑者都跑不赢。九月，萨米在肯亚的教练克劳迪奥·贝拉德里（Claudio Berardelli）告诉罗萨，假如萨米蠢到跑去参加芝加哥马拉松，也绝对没办法完赛。

但萨米不仅完赛还拿下冠军，究竟是怎么办到的呢？芝加哥马拉松执行长凯瑞·平科夫斯基（Carey Pinkowski）提出一项理论。

他在赛后新闻发布会上说：「萨米今天证明了自己多有心。」

在运动圈，「心」就是在隐喻心适能。平科夫斯基的理论是，萨米用内心的坚毅克服了身体的弱点，而结果看来也确实如此。假如马拉松像是拳击比赛那样计分，每回合都会由科贝德拿下，只有最后的回合被萨米一拳撂倒。以往马拉松若出现类似的激烈追逐战，跑者凡是处于科贝德的情况往往能拿下胜利——但看起来会更游刃有余，也更有余裕化解对方的冲刺。凡是内行的旁观者都看得出来，萨米比科贝德更接近身体的极限。

限制马拉松运动表现的生理因素众所周知，其一就是肌肉中储存的肝糖耗尽。假如平科夫斯基的理论正确，就代表假如在萨米和科贝德刚刚通过终点后，就进行腿部肌肉检体采体，报告理应会显示冠军的肝糖浓度较低。

这真的有可能吗？跑者明明比较虚弱又疲劳，真的赢得了如此艰难的高风险赛事吗？直到近年观念改变之前，运动科学家们还主张，体力较弱的运动员不可能光凭更坚韧的心理素质就打败更强的对手。从一九二〇到一九九〇年代，运动科学圈受到耐力运动表现的纯生物模型所主导，完全不去考量心智和大脑的影响。根据生物模型，耐力运动表现完全取决于颈部以下的生理因素，而且受限于硬性的生理约束，例如一定距离内，跑者在肝糖耗尽前可以维持的最大速度。

新的耐力运动表现模型则透过大脑来整合身心。提出这项理论的学者萨姆勒·马科拉称其为**心理生物模型**。根据该模型，现实世界中耐力竞赛若出现力竭（exhaustion），往往不是因为身体遭遇硬性的生理极限（例如肝糖耗尽），而是因为超出运动员愿意或能容忍的辛劳极限。当然，硬性的生理极限确实存在，但运动员不可能真正到达这个极限，因为主观感受的辛劳带来的纯粹心理极限，

必定会率先成为阻碍。跑者快力竭时看似难免的减速，其实是出于个人意志，而不是像汽车没油般纯属机械的限制。

多项研究已证明，运动员在力竭时其实仍有剩余体力。部分研究要受试者运动到力竭，再运用电流刺激他们的肌肉，藉此判断是否只要受试者愿意继续努力，肌肉就有办法继续施力——答案是每次都办得到。

简单来说，辛劳感知是运动员对个人努力的主观感受。这有别于疼痛、疲惫、本体感受和运动员在比赛时体验到的其他感知，也是运动员比赛遇到瓶颈时，导致其减速或退赛的不适感主要来源。运动员通常把这个感觉贴上「疲惫」的标签，但疲惫是另一种感知，而且远比不上辛劳本身。你跑完一场艰难的比赛、抵达终点后停下来，立即就会感觉舒服许多，尽管停下来不会直接影响疲惫程度。为何你会觉得比较舒服？因为你不必再「努力」了。

若你想体会一下无关疲惫的高强度辛劳感知，可以找一个陡峭的山坡，以最快速度跑上去（也许应该先做暖身运动）；你在感觉到疲惫之前，立刻先有竭尽全力的感觉，这就是高强度的辛劳感知。

现在，想想看刚开始在上坡全力冲刺，以及距离马拉松终点一英里，两者在许多面向都有差异：在上坡冲刺时，你的腿部肌肉紧绷但不疼痛，而在跑马拉松时，你的腿部肌肉疼痛大于紧绷。但两项体验也有相同之处：强烈感受到有股阻力抗衡着想动的意志力，也感受到自己到达极限；这样的感受找不到源头却又无所不在（其实这与疲惫很类似，譬如得流感时的休息状态）。假如在这两个情况下问你有多辛苦，你可能会回答：「辛苦到不行。」而且两者意思没有区别。

马拉松最后一英里与短程上坡冲刺头几步，之所以同样让人感到辛苦，是因为疲惫影响到辛劳感知。辛劳感知的神经生理机制十分复杂，科学家也尚未完全理解，但似乎攸关大脑控制肌肉收缩区域的活动强度。这些大脑区域从全力上坡冲刺开始就非常活跃，因此便马上会感到辛苦。但跑马拉松前几英里时，相同的大脑区域活跃度很低，但随着比赛时间拉长、肌肉愈发疲劳，这些区域变得愈来愈活跃，因此对大脑刺激的反应较不灵敏，大脑只能更努力地运作，才能获得相同水准的肌力。

不过，还有一个意料外的因素。在长时间的运动中，大脑本身也会变得疲劳，而大脑疲劳也会增加感受到的辛劳。萨姆勒·马科拉在二〇〇九年发表在《应用生理学期刊》（*Journal of Applied Physiology*）的一项研究证明了这点，他在受试者进行耐力测试之前，运用一项心智任务让受试者大脑产生疲劳。

这些受试者均表示，相较于大脑未感疲劳就进行耐力测试，感受到的辛劳程度较高也更快就力竭。我前文都把耐力赛称为心力超越肌力的比赛，但称为战胜大脑与肌力的比赛可能更为准确。

辛劳感知来自大脑而不是身体，足以说明为何即使不去提升体能，仍有一连串因素可以提高耐力运动的表现；假如我要你踩健身车完成十英里的模拟计时赛，五天后要你补充咖啡因后再做同样的事，第二次计时赛几乎必定会表现得更好。假如我要你在三十分钟内尽量跑愈远愈好，五天后再让你一边听快节奏音乐时一边跑步，第二次同样会表现得比较好；假如我先要你用最快速度使用划船机运动消耗三千千焦（约七一七千卡）的热量，五天后再以电流刺激你的大脑岛叶和颞叶后再来一次，非常有可能又是第二次测试的表现得更好。

咖啡因、音乐和跨颅电流刺激无法储存肝糖或中和乳酸，也不能以其他方式提高体能。然而，这些外在刺激确实提高了耐力运动的表现，因为影响的是大脑而不是肌肉，所以运动感觉起来更轻松。若在比赛强度下骑自行车、跑步或划船仍能感觉更轻松，运动员就能更接近自己真正的体力极限，而非过早就承受不了比赛的痛苦而崩溃。但即使你在耐力测试前，摄取了咖啡因也接受脑部电流刺激，而且一边你最爱的嗨歌一边进行测试，仍然无法实现百分之百的身体潜力。无论你采取什么措施，凡是超过三十秒左右的比赛或计时赛结束时，你绝对都有多余的体能（我会在第三章详细说明三十秒这个门槛）。

然而，虽然没有运动员在比赛中达到真正的体力极限，但部分运动员比对手确实更接近个人的极限。略微接近体力极限的运动员，确实可能在硬碰硬的比赛中打败比自己更壮的运动员。

比赛要赢有两种方法：你可以把体能练得比谁都好再来参赛夺冠，也可以在比赛时把略逊的体能充分发挥来夺冠。耐力赛冠军运动员鲜少将成功归诸于体能，反而多半坚持认为自己的优势不在于体能比对手更强，而在于更能把现有体能发挥得淋漓尽致。过去几代运动科学家把这项说法视为天方夜谭，但耐力运动表现的心理生物模型让这些冠军的智慧十分可信，也显示启动体能的能力与体能本身同等重要。

比赛就像一场过火仪式。刚开始比赛时，你站在整床滚烫的煤炭前，另一头竖立着一道墙。这道墙代表了身体的极限，你绝对没办法碰到墙，但目标只是尽可能地接近墙就好，因为只要愈接近，你的表现也就愈好。随着比赛持续进行，你打着赤脚一次又一次地踩在灼热的炭床上，一步比一步痛苦（别忘了：疼痛本身不同于感知到的辛劳，这里只是譬喻）。最终，你达到忍受疼痛的最大极限，

被迫从炽热的余烬跳下来。这个跳下的位置与那道墙的距离，就可以用来衡量你的耐力运动表现，并与全部的潜力两相比较。

体适能决定了身体极限（就是那道墙）的位置，心适能则决定了你在竞赛中能多靠近这个极限。心适能概括了所有因应技巧——包括行为、念头和情绪，帮助选手驾驭运动体验的不适和压力，主要方法是提升对于感知辛劳的容忍度、减少任何运动强度所感知到的辛劳。我所谓全新的耐力运动心理学，旨在帮助运动员从心理生物学的观点理解自己面临的难题，以及仿效一流运动员因应这些难题的方式，藉此培养心适能。

全新的耐力运动心理学无法为耐力运动员提供一套完整的有效因应技巧，而任何能提升运动员表现的行为、念头或情绪都可以算是有效的因应技巧，逐一列出来真的会列不完。不过，顶尖选手往往仰赖一些格外重要的因应技巧，藉此跨越耐力运动员面临的最大难关。这些技巧与难关便是后面章节的重点。

我们都知道，体适能只有一部分源自训练，其余则是天生遗传。萨米·万吉鲁为了获得足够体能来跑赢马拉松，事前进行了扎实的训练，但由于他先天基因良好，即使没有训练的情况下，体能也优于大多数训练得辛苦的跑者。心适能也有一部分是天生的，部分运动员是天生的「过火者」，萨米·万吉鲁就是其中之一，他生来就能因应极高强度的辛劳感知，这项能力似乎已完全融入他的性格。

萨米生性胆大妄为，他在日常生活中便展现了这项特质，像是曾拿着AK-47步枪威胁自己的妻子，还有二〇一〇年芝加哥马拉松结束后不过七个月，他喝得烂醉、从阳台失足坠落身亡。他在赛场上也同样无所畏惧，例如在大热天，仅用四分四十一秒跑完奥运马拉松的第一英里，正是因为这种与生俱来的胆大特质，萨米的内心才比同等天赋的跑者更为强健。

从心理生物学的角度来看，耐力运动表现属于一种自我调节，即生物为了追求目标而控制内部状态与行为的过程。在自我调节的研究中，因应风格（coping style）取代了性格（personality）的概念。因应风格精确描述了一件事：我们所谓的性格不是人类独有，也存在于其他动物身上，并且具有实际的用处。因应风格指的是面对生活难题所出现的常见个人行为、情绪和（以人类为例）思维模式。换句话说，因应风格就是一个人常见因应技巧（或特质）的总和。凡是父母都可以作证，因应风格主要是与生俱来。婴儿从出生那一刻起，有时甚至还更早，就显现鲜明的性格特质。天生的过火者实在幸运，内建的因应风格让他们在运动时展现出色的心适能。

然而，「幸运」一词有时并不精确。有利于运动的因应风格，运用到日常生活中可能就适应不良，就像萨米·万吉鲁太过鲁莽而葬送性命，而根据神经心理学的最新发现，这项特质可能大脑中血清基能系统结构异常所造成。不过，其他因应风格在比赛场内外都有其益处。例如，路易·赞佩里尼（Louis Zamperini）性格中毫无保留的乐观态度，让他在十九岁那年拿下一九三六年美国奥运五千公尺选拔赛冠军，日后更帮助他熬过了海上漂流四十七天，还有撑过被日本人抓去当战俘两年多所承受的严刑拷打、挨饿与病痛。赞佩里尼生性乐天，说不定也正因如此，他才能八十多岁还在溜滑板，最终以九十七岁高龄辞世。

假如天生没有极高水准的体适能，就不可能成为顶尖的耐力运动员。心适能同样是靠遗传的天赋吗？若是如此，那设法模仿冠军们的因应技巧或方式就失去意义了。的确，任谁都看得出来，萨米·万吉鲁的胆大妄为和路易·赞佩里尼无可救药的乐观都无法复制。幸好，神人级的天生过火者依然出类拔萃。许多了不起的耐力运动员仅拥有「正常人」的因应风格，逐渐培养出心适能，而他们开拓出的道路，让其他人在各自的运动生涯中多少可以仿效。

萨米·万吉鲁在芝加哥马拉松夺冠九个月后，我在奥勒冈州尤金（Eugene）举行的美国田径户外锦标赛（USA Track and Field Outdoor Championships），看到一位优秀运动员的决心没能坚持下去。

在女子五千公尺比赛还剩两圈半时，艾丽莎·麦凯格（Alissa McKaig）稳居第九名，而美国纪录保持人莫莉·哈德（Molly Huddle）强势在前头冲刺。艾丽莎队友大卫·扬科夫斯基（David Jankowski）正站在四号弯道外铁链护栏边的观众群内。艾丽莎跑到弯道时，扬科把双手捧在嘴边呈喇叭状。

「准备冲了！」他喊道，「妳有多想赢？」

这正是问题所在。艾丽莎当时并没有想赢的念头——至少没有莫莉·哈德的求胜心那么强烈。假如艾丽莎当时可以停下来回答扬科的问题，想必会坚称自己非常想拿跑进前三名，获得世界锦标赛的入场券，她也势必会说到做到。但她当时的步伐却少了这份决心，要证明她对求胜渴望，必定要忍受更多痛苦。这场比赛是她参加过最大型的赛事，眼前仅剩不到一千公尺，但艾丽莎已呈现半放弃状态了，她当下好讨厌自己。

倒数第二圈开始时，哈德顺利地把速度提升一个档次，最靠近她的三名跑者中，有两名的脚步逐渐落后，就像引擎爆掉的竞速赛车一样被甩得远远的。现在唯一跟在赫德后面的选手是安洁拉·碧扎里（Angela Bizzarri）这个默默无闻的

二十三岁女生，她正在享受这辈子最重要的比赛——艾丽莎·麦凯格本来也应如此。最后一圈的铃声响起时，哈德开始全速冲刺，轻易地甩开了碧扎里，闪电般一举夺冠。

后头二十多公尺之处，艾丽莎正冲向终点，与其说是好胜心燃起她的动机，不如说是她渴望结束这场煎熬。她超过了伊丽莎白·马洛伊（Elizabeth Maloy），但纯粹因为马洛伊大势已去；但后来换劳伦·佛莱施曼（Lauren Fleshman）超越了艾丽莎。艾丽莎已不在乎了，完全没有设法还以颜色，一直维持在第九名，最后好不容易通过了终点。

她低下头，匆匆离开跑道，从海沃德田径场（Hayward Field）西看台下面等候区拾起了袋子，然后走到球场后面的训练场。扬科一下子就找到了她，两人四目相接的那一刻，艾丽莎便情绪崩溃了。扬科没有特别加以安慰，知道她不想要他安慰。艾丽莎默默地抽泣着，不发一语，穿上一条紧身裤和一件长袖暖身上衣，开始慢跑，扬科也在她旁边跑着。艾丽莎拖着脚步向前跑时，发现居然觉得身体焕然一新，好像自己刚才根本没有比赛一样。她对自我的厌恶更深了。

艾丽莎是具有天分又很努力的跑者。光是过去一年内，她就分别获得美国越野锦标赛第六名、美国女子马拉松锦标赛第五名，但是每逢大型比赛，她就容易临场失常。在这次自我退怯的数小时前，艾丽莎听取教练皮特·雷亚（Pete Rea）最后的战术叮咛到一半，突然痛哭失声。雷亚后来把这件事告诉我。

「艾丽莎，妳怎么了？」他问道。

「我不知道！」她说，「可能这个比赛的关系，压力好大！」

搭机回家的旅途中，艾丽莎做了个决定。这是她最后一次临场失常了，她又后悔又气自己；这些情绪并不新奇，只是万万没想到，这次她实在受够自己退怯了。

艾丽莎下一次的重要比赛规模更大：奥运马拉松选拔赛。选拔赛当天是二〇一二年一月十四日，地点是休斯顿，参赛的都是美国史上最强大的马拉松跑者。艾丽莎的主要目标不是进入奥运代表队，也不是跑进前十名或缔造个人最佳成绩（当然，这些目标她也想要达到），而是勇敢地向前跑，其他顺其自然。比赛进行到十英里处，艾丽莎卡在第十三名，但她没有失去信心或落后，而是提醒自己假如慢下来，赛后心情会比撑下去还难受许多，所以周围其他跑者纷纷体力不支时，她选择继续维持速度。艾丽莎在最后十英里内超过五名选手，获得第八名，

成绩是两小时三十一分五十六秒，比之前最佳纪录快了近六分钟。假如她在四年前跑出这样的成绩，就可以参加奥运了。

之后，艾丽莎接受了体育新闻媒体Flotrack的采访。在五分半钟的问答环节中，她脸上始终带着微笑。

「这个结果让我对未来充满了期待，」她提到自己这次的表现，「以前我常常有自信心不足的问题，现在终于可以释怀了。」

因此，运动员确实可以学会成为更优秀的过火者，艾丽莎·麦凯格的故事就证明了这点。她的故事也有助于我们理解这类运动员的成功始末，一般标准过程如下：因应技巧不足，导致运动员备感艰辛，进而刺激运动员去适应环境，接着就是产生更有效的因应技巧，差异只是速度快慢。以艾丽莎为例，缺乏自信导致她在重大比赛中退缩，而这刺激她发誓「下不为例」，进而发现一项实用的技巧，即把比赛关键时刻身体承受的辛苦，与放弃后必定会有的心情煎熬两相比较。这项特殊的因应技巧，属于「怒下决心」这一大类技巧的具体表现，我会在第六章更深入讨论这点。

由于因应技巧是个人因应风格（或者说性格）的基础，因此我们不能说二〇一二年奥运马拉松选拔赛中表现出色的艾丽莎·麦凯格，与二〇一一年美国田径户外锦标赛临场失常的艾丽莎是不同的人。她克服的「自信问题」并不局限于运动领域，而是影响了她生活各个面向，只是恰好在运动上造成的伤害最大，因为实现自我运动梦想的过程深刻考验着她的信心，这是生活其他面向比不上的事。但正是出于同样的原因，跑步赋予艾丽莎绝佳机会，有机会成为更具自信的人。她在奥运选拔赛后接受采访时，观众不仅仅明白这名女性跑者学会了实用的新技巧，更听得出来她的内心深处有所改变，看待自己的眼光与过去截然不同。

部分因应技巧取决于特定的情境脉络，因此就算学会技巧，也不见得会影响整体因应风格。耐力运动特有的因应技巧之一，便是运用大量累积的比赛经验来改善自己的配速；配速之道在于寻找到最具竞争力的速度，却又足以维持到终点线，而不超过自己对所感知辛劳的最大耐受力。然而，运动员若想要真正地把心适能最大化，就必须透过多少做出个人的改变，以习得特定情境的因应技巧、改善整体因应风格。

心理学家把因应技巧与因应特质当成两件事。特质本身是指广义上非属特定情境的因应技巧。因应特质的例子包括一般的自我效能（general self-efficacy；即相信自己的整体能力）以及内控（internal locus of control；即

相信自己可以主导人生，而不仅仅是命运的傀儡）。运动员凡是想要最大化心适能，除了习得精准配速等特定情境的技巧，还必须提高一般的自我效能和内控等特质。

实验研究证实了艾丽莎·麦凯格具体实践的事：一般人确实有可能在习得特定情境因应技巧的过程中，培养出通用的因应特质。华盛顿大学运动心理学家罗纳德·史密斯（Ronald Smith）是这个研究领域的先驱。一九八九年，史密斯把「女性防身术计划」（Women's Self-Defense Project）部分研究发表于《人格与社会心理学公报》（*Personality and Social Psychology Bulletin*），发现防身术训练不仅提升女性防身技巧，还改善了「整体的性格面向，包括自我效能与决断力」。耐力运动也是如此。有时，运动员克服障碍以求进步的唯一方法，就是习得特定技巧，这有赖自我的转变——即因应特质的进步。

然而，光是参与运动无法保证运动员会培养出更成熟有效的因应风格。运动员自己必须全心投入，体认到辛苦正是对自己的考验。六届铁人三项冠军马克·艾伦（Mark Allen）曾说，耐力赛是「不仅是在考验运动员，还考验你这个人。」但他以前没有这项真知灼见，艾伦曾六度输掉铁人比赛，都是受困于内心扯后腿的声音，直到他让辛苦的感受慢慢改变自己，才开始赢得比赛。

比赛到了关键时刻，你内心浮现这个自我的叩问——你有多想赢？——其实就是邀请你展开自我探索，但不是所有运动员都能接受这个邀请。假如你尽可能成为优异的过火者（fire walker），或甚至你个人想从运动经验中收获满满——就会欣然接受。成为心理健康的运动员正是一趟个人成长之旅。

我们在艾丽莎·麦凯格身上清清楚楚地看到了这一点。她曾在一名运动心理学家的帮助下，花了两年的时间努力想解决自信问题，后来便发生了促使她突破自我的危机。她向运动心理学家习得的工具，在遇到那次经验之前，其实用处并不大。传统上，运动心理学家教授的技巧本身，不足以在运动员灵魂受拷问的关键时刻拉他们一把。任何日常的心理训练或治疗，都比不上真实的人生经验来得实用、能激发我们培养出有效的因应技巧。

艾丽莎不能光是提醒自己宁愿痛苦地拼命往终点跑、也不要蒙受放弃的耻辱，还必须真正遭遇多次临场失常的经验，而且无比厌倦这样的结果，先前习得的心理技巧才会派上用场。这项因应技巧确实专注又具体，但习得与使用改变了艾丽莎的性格特质，让她整体的因应风格更具自信。

强化体能只要有适当训练便可以预测，但强化心适能的结果难以预测，绝对不可能随便五个步骤就达成。运动员必须在混乱的生活中设法培养心理健康，而运动员唯一能控制的因素，就是自己面对人生大小事的态度。无论如何，希望拥有心适能的运动员必须想办法善用特定经验，协助自己突破难关。

所有运动员面临的难关，都形同是能用特定方式强化心适能的机会。在接下来的章节中，我们会看到有些运动员在克服问题的过程中，也提升了自己的心适能，例如成绩不如预期或在比赛时临场失常、受到严重运动伤害、多次未能达成重要目标，以及面对体能更佳的竞争对手等。运动员能否找到度过难关的方法，并且在过程中心理变得更健康，取决于个人对该运动的整体心态。运动员凡是带着觉察力，凭着个人意向来运用经验以培养心适能，往往比缺乏明确目标的运动员更快习得更优异的因应技巧。我要再次拿艾丽莎·麦凯格当例子，她的突破始于自己有意识去追求心理健康，最后成功地化不可能为可能。

在耐力运动中，意向的力量在文献中早有许多记献。举例来说，旧金山大学的雅各·哈芬纳（Jacob Havenar）在二〇〇六年美国运动医学学院年会（American College of Sports Medicine）上发表了一项研究报告，指出首次参加马拉松比赛的选手退出集训的机率会依据目标不同而有大幅差异。凡是动机来自于实现个人目标、维持自尊或寻找人生意义的选手，退训的机率远远低于那些以减重或获得社会认同为主要目标的人。所有跑者都面临着同样的难题：能否克服难关取决于个人带着何种意向来面对体验。

所有竞技耐力运动员的首要意向都是改善运动表现，但最大化心适能其实有助达成这个目标。因此，运动员除了要有提升速度的意向，也应该要有意识地带着最大化心适能的意向。

若你认为自己身为耐力运动员要进步的不二法门，就是改变自己与感知辛劳的关系，就绝对会成为更优秀的运动员；若你相信自己应该当自己的运动心理学家，目标是充分发挥心智的力量来付出更多努力、从中得到更大的成果，你就能更快地培养出心适能；若你坦然接受运动的难关其实都是心理障碍，你会成为更了不起的过火者，更加接近那无法达到的身体极限。简单来说，你只要接纳全新的耐力运动心理学，比赛表现就会愈来愈进步。

虽然培养心适能不可能随便几个步骤就办到，但你可以踏出明智的第一步，说不定你已在这条路上了。（分享书在搜索·雅书Yabook）

第二章

做好心理准备

二〇〇九年十一月二十日，在圣地牙哥一栋仓库般的办公大楼内，无数的办公小隔间宛如迷宫，运动网站competitor.com编辑尚恩·麦基昂（Sean McKeon）正坐在书桌前，打开一个新的Word文件，开始撰写三天后的全美大学体育学会越野锦标赛（NCAA Cross Country Championships）的赛前分析文章。他不假思索地挑出了女子赛跑的赢家。

「我们何不干脆把冠奖直接颁给珍妮·巴林杰（Jenny Barringer）就好？这样场面就不会太难看，其他跑者就抢剩下的名次即可。」他写道，接着又补充说：「好啦，这样说可能有点太夸张了，但在我看来，问题不是这位科罗拉多大学大四生会不会赢，而是她究竟会赢多少。」

麦基昂对珍妮的信心其来有自。当时珍妮·巴林杰已是美国史上获奖最多的大学女性跑者，赢得八座高中州锦标赛冠军，还在家乡佛州缔造四个赛跑项目的时间纪录，随后获得全额运动奖学金，进入科罗拉多大学就读。大一时，她就拿下NCAA锦标赛三千公尺障碍赛跑冠军；隔年，她参加全美锦标赛同一项目与职业选手较量，结果同样一举夺冠，取得资格参加大阪的世界锦标赛。大三的赛季过后，珍妮获选进入美国奥运代表队，后来在二〇〇八年北京夏季奥运，获得障碍赛跑第九名。

假如二〇〇九年NCAA越野锦标赛前，珍妮没有其他更亮眼的成绩，顶多只能算是赢面很大的选手。但她才准备要大展身手。大四那年，她选择加强培训而未参与越野赛季，冬天才重回赛场，创下NCAA室内三千公尺和五千公尺赛跑纪录。到了春天，她又打破了三项纪录，分别是一千五百公尺赛跑、三千公尺障碍赛跑和五千公尺赛跑。当年六月，珍妮赢得第二座全美菁英障碍赛跑冠军。她的冲劲持续了整个夏天，进而在柏林的世界锦标赛上，跑出九分十二秒五十的成绩，拿下第五名，也刷新了全美障碍赛跑的纪录。

珍妮在大四期间未参与越野赛季，因此有资格于二〇〇九年秋天回到科罗拉多大学所在的波德市（Boulder），以女子校队（Lady Buffaloes）成员的身份参赛。其实她只要转为职业选手便可享有高薪，但她仍然忠于母校，选择为其效力。

珍妮在宣布决定时表示：「这间大学给我太多帮助了，包括各种资源、整整四年奖学金，我无以回报。我至少要实现四年前许下的承诺（参赛到资格失效为止），我绝对会留下来。」

况且，她还有未竟之业。珍妮十八岁刚进入科罗拉多大学时，就向教练马克·魏莫尔（Mark Wetmore）表示，自己大学生涯最大志向就是赢得NCAA越野锦标赛。五年过去，她达成了许许多多的目标，但只差这个梦想仍未实现，最接近目标的一次是二〇〇七年，她拿下了第二名，当年冠军则是毕业不久的肯亚跑者莎莉·吉普耶戈（Sally Kipyego）。珍妮不介意等数个月后再展开职业生涯，当前首要任务是达成自己的目标。

十月三日，她参加了「洛矶山越野赛跑」（Rocky Mountain Shootout），展开大学赛跑生涯的最后赛季。这个科罗拉多大学主场举办的大型赛事，最后是由珍妮以五十八秒的差距，赢得五点八公里的赛事，打破先前维持九年的纪录。珍妮的下一场比赛是十月十四日的全美越野锦标赛预赛，地点是印第安纳州特雷霍特市（Terre Haute），隔月的全美锦标赛也会在此举办。在比赛上，珍妮与佛州代表苏珊·凯肯（Susan Kuijken）这位最大劲敌正面交锋，最后珍妮比对手快三十秒获胜。

两星期后，珍妮与队友一起前往密苏里州哥伦比亚市参加十二强赛（Big 12 Championship）。她轻松地把自己与落后的九十六名选手距离愈拉愈大，最后以四十六秒的优势获胜，脸上洋溢着不好意思的笑容。赛后，教练马克·魏莫尔向科大体育副主任琳达·斯普劳斯（Linda Sprouse）坦承，指出一件再明显不过的事实。「她根本是轻松夺冠，」他说，「这次跑起来毫不费力，她整场比赛都很开心。」

十一月十四日，珍妮在阿布奎基（Albuquerque）举行的NCAA西部山区联盟锦标赛（Mountain West Conference Championships）最后一次以赛代训。这次珍妮为了追寻刺激感，前四公里都配合队友艾莉·麦劳夫林（Allie McLaughlin）的速度，最后轻松领先，以十二秒的优势获胜。

有鉴于以上种种纪录，无怪乎尚恩·麦基昂会在分析NCAA越野锦标赛的文章中写道：「假如她败下阵来，绝对会是NCAA史上最令人跌破眼镜的结果，没有之一。」他还神准地提到（当时他并不晓得会料事如神），除非她「表现崩坏」，否则没人阻止得了她赢得自己梦寐以求的冠军。

拉文·吉布森锦标赛（Lavern Gibson Championship）的越野赛跑场地，位于特雷霍特东部两百八十英亩的草地。比赛当天，赛场出现了近乎理想的跑步天气，温和又干燥。中午十二点半，太阳从云层后面冒出头，此时男子赛跑已结束，珍妮和队友们正准备上场。空气温度攀升至摄氏十二三度，高于十一月下旬均温，选手纷纷脱下手套和臂套，再塞进装备袋。

珍妮与队友在场边慢跑时，忽然感到头晕目眩。完成活动度训练和冲刺跑等热身运动后，晕眩感仍未消散。然后，队员们集合听取教练最后的叮咛。珍妮思考着是否要把自己的晕眩感告诉助理教练海瑟·柏洛兹（Heather Burroughs），但最后决定不说。她知道这八成只是神经紧绷而已，而且开始慢慢好转了。

十二点三十五分，选手们按指示来到起跑线上。他们三三两两地排列，脚边那条粉笔线似乎无限延伸，穿过一大片新修剪的草皮。起跑枪鸣起，珍妮最后一丝紧张感瞬间消失，向前冲去。两百五十四名女子浩浩荡荡跑过九百公尺长的开阔直线跑道，众人逐渐汇聚成一个水滴形状，珍妮（想也知道）跑在最前头。苏珊·凯肯开跑时在珍妮左边二十五英尺（约七点六公尺，一英尺约三十点五公分）处，很快地就追到珍妮身后。尽管珍妮在全国预赛中击败了她，这位佛州大四生仍然希望赢得比赛。她的计划是先尽量跟上珍妮的脚步，至少不能离她太远，设法在最后关头一举超越。

珍妮逐渐找到跑步节奏，便感受起自己的身体，发现当下状态很棒——既有力量又很放松——其实整个赛季都是如此。这可说是理所当然，毕竟最近几周的训练几乎都顺利完成。在西部山区联盟锦标赛之前，她在基准训练中达到有史以来的最佳成绩。那次比赛后，马克·魏莫尔把她的训练强度大幅降低，让她双腿的弹跳力大幅进步。珍妮也成功躲过科大校园内流行的感冒病毒。她的体能状况堪称前所未见地好，已做好比赛的万全准备，身体内部的感受也没，先前短暂头晕只是小插曲罢了。

珍妮移向直线跑道的右缘，靠近阻隔观众用的护栏，准备进入第一个弯道。她身后的选手们仍然紧追在后，其中又以凯肯、华盛顿州代表肯卓·沙夫（Kendra Schaff）和伊利诺州代表安洁拉·碧扎里离她最近。

在转弯时，珍妮悄悄地提升速度，立即与追赶者拉开了距离。凯肯那一瞬间决定追上去，又迅速缩小了距离。然而，她在珍妮身后留了半步之遥，以免促使这名人人看好的选手再度加快步伐。这位北欧跑者长长的金色马尾与珍妮蜂蜜色的头发同步摆动，两人和其他选手的距离愈来愈大，以三分四秒的成绩通过了六公里赛程中第一公里的里程碑。珍妮留意到她花费的时间，很肯定自己的表现。

她来特雷霍特的第二大目标就是超越莎莉·吉普耶戈（Sally Kipyego）十九分二十八秒的赛道纪录。她正朝着这个目标前进。

珍妮冲上第一个山坡，运用她那神鬼战士般的招牌跑姿：突出的下巴、前倾的躯干、打开的手肘和握紧的双拳，在在传达着自信与狠劲。然而，她的眼神似乎表达着些许不耐烦，因为赛前采访中声称不惧怕珍妮的凯肯仍紧追在后。

跑上山顶后，领先群往左急弯，距离紧贴铁丝网大声叫喊的群众不到数英尺。绝大部分的欢呼声都在替珍妮加油，她除了有许多同学、亲友到场观赛，还有来自全美各地的支持者。

珍妮和亚麻色影子以五分二秒来到一英里的里程碑，吉普耶戈在两年前刷新纪录时也跑出同样的时间。珍妮看起来仍然胜券在握，却一反常态地皱起眉头。

在后面六大步远左右，肯卓·沙夫独自跑着，她已从后方追赶群中脱颖而出，试图追赶领先的跑者。她发觉珍妮的配速未如预期中厉害，就展开了这场豪赌。而沙夫身后十公尺处，安洁拉·碧扎里在主要跑者群的最前头，她内心有略微不同的盘算：原本的计划是按自己的步调完赛，同时暗自希望努力追上珍妮的跑者——或珍妮本人——终究会体力不支，进而落后到她的附近。这个盘算仍然感觉十拿九稳。

珍妮发现前方两公里的里程碑有另一个计时萤幕，便把目光锁定在上面：六分十五秒、六分十六秒、六分十七秒……她的速度放慢了些，但不算放慢太多，而且仍然比凯肯在相同距离的比赛中快上许多。珍妮只要保持步伐的稳定，缠人的挑战者势必会后继无力。

两人开始跑上另一个山坡。凯肯仍然在珍妮的右肩紧紧跟着，两人和沙夫之间的距离、沙夫和碧扎里那群跑者之间的距离不再继续拉大。珍妮听到赛道两旁支持群众的呼喊中多了恳切的语气。

比赛进行到半程，当时过了九分三十八秒，凯肯感受不到苦苦追着珍妮跑的压力，反而觉得跑起来有点放松，速度还比自己一个人跑来得稍慢。因此，她稍微加紧步伐，一下子就跑到珍妮旁边了，珍妮见状便连忙加速，重新取得半步优势。不久后，凯肯又从后面挤到了珍妮身旁，愈来愈着急。

珍妮的脑袋开始上下晃动，起初幅度不大，后来愈来愈明显；小小晃动变成了剧烈摇晃，影响到她的肩膀、躯干和臀部，步伐愈来愈蹒跚，活像被打得鼻青

脸肿的拳击手，笨手笨脚地想回到自己的角落。她的速度骤降，凯肯一举超前，不敢相信如此走运。珍妮似乎正在自言自语，嘴巴胡乱动着，拖着双脚往前跑，眼皮半垂下来。

肯卓·沙夫、安洁拉·碧扎里和维拉诺瓦大学（Villanova）选手希拉·里德（Sheila Reid）呈一路纵队，毫不留情地超越珍妮。不出数秒，主要跑者群也追上了她。维拉诺瓦大学的亚曼达·马利诺（Amanda Marino）轻松地超过了珍妮。接着是佛罗里达州立大学的选手帕丝卡·切鲁约特（Pasca Cheruiyot）和珍妮大一队友艾莉·麦劳夫林，她低声朝珍妮说了一句鼓励的话。

珍妮就像一头迷失的小牛，陷入横冲直撞的愤怒牛群中，她逐渐落后到了第十名、第二十名、接着第三十名。珍妮以前高中的劲敌艾琳·贝德尔（Erin Bedell），如今是贝勒大学大四生，跑上前来想帮她。

「我们一起跑！」贝德尔喊道。

珍妮照办了，但很快就被另一股来袭的巨浪压垮，身体再度剧烈晃动，每跑一步，动作就愈来愈不精确，愈来愈不连贯。她把头向下压，没再抬起头，好像在寻找一枚弄丢的戒指。她居然觉得周遭的景象和声音离自己好远。「我在做梦吗？」她不禁纳闷。她从慢跑变成拖步、拖步又变成散步；她摇摇晃晃地走了最后三步，接着宛如被狙击手射中要害，应声倒地。观众错愕不已，一片沉默，看着一群又一群的跑者经过珍妮那瘫软的身体。

珍妮俯卧着，动也不动，这代表她无法很快站起来，而且一定会有人来搀扶。但仅仅数秒钟后，珍妮又动了起来，仿佛有裁判在倒数十秒，但她不想认输。她分三个步骤才慢慢地站起身——先是四脚着地，然后是半跪着，再逐渐直立起来——稳住身体，接着开始慢跑，姿势明显僵硬。后头的跑者们不断超越她，但速度不像先前那么快了。珍妮另一名队友艾玛·伯恩（Emma Coburn）走到她身边，此时珍妮已完全清醒、羞愧不已，心想：「拜托她没看到我的丑态！」（事后她接受媒体Flotrack访问时说，自己「死命希望没人看到。」）

渐渐地，珍妮的步伐愈发顺畅，配速也加快了。原本超越她的跑者是一群又一群，如今则是寥寥可数。接着，珍妮转过一个大弯，来到通往终点的四百公尺直线跑道，速度已与周围挤在一起的选手们不相上下。

比赛前，珍妮告诉队友们要留意那些穿着维拉诺瓦、华盛顿和西维吉尼亚等大学制服的选手。因为这些学校最有可能与科罗拉多大学竞争团队冠军的头衔。

现在，珍妮看到前面有名穿着华盛顿大学紫金色制服的选手，便加快步伐、拉短距离，一路上还超过了许多其他跑者。

随着终点线的布条愈离愈近，珍妮注意到前方有另一名华盛顿大学跑者。她踮起脚尖、摆动双臂，向前飞奔，熟练地在刚刚超越她的选手之间奔驰，双眼紧盯着目标，姿态无比美丽，状况看起来好得不得了。在距离终点六英尺（约一点八公尺）的地方，珍妮从华盛顿大学选手凯拉·艾文斯（Kayla Evans）身旁疾驰而过；艾文斯当时还是大一生，三千公尺最佳成绩比珍妮慢了九十三秒。这位美国史上最优秀的大学女跑者，在她大学生涯最后一次赛跑中冲过终点线，排名第一百六十三位。

二〇〇九年NCAA越野锦标赛由Versus有线电视网进行现场转播。一支摄影记者团队在终点线外三十英尺处等待着珍妮·巴林杰。记者凯特·安德森（Cat Andersen）把麦克风递到她面前，问她刚才怎么了。珍妮甚至还来不及喘口气。

她语带哽咽地回答：「我跑到一半觉得不大舒服。」

隔天，珍妮在特雷霍特的饭店房间内，替Flotrack录制了一段长达二十四分钟的影片专访。她首度说明前一日崩盘的表现，但仅仅轻描淡写，几乎没多加解释。

「就好像海啸来袭，」她说，「一切都来得太突然，我不知道自己跑不跑得动，也不知道自己站不站得起来。」

也许珍妮没说出来的事，更能说明她为何会如此失常：她没有提到自己拉伤了腓旁肌，也没提到自己气喘发作，或肋骨摩擦横膈膜造成腹部痉挛疼痛难耐（获得第三名的苏珊·凯肯也有相同的状况）。珍妮只用三两句交代为何会重挫，似乎显示她之所以不支倒地，不是出于任何生理上的原因，而是某种「感觉」。

这个解释是否合理？根据耐力运动表现的心理生物模型，当然合理。

在耐力赛中，运动员主要凭感觉来控制配速。分段时间和其他选手相对位置等外在回馈可能会影响配速，但运动员选择加速、保持稳定、放慢速度或瘫软倒地的决定因素，则是自己对于配速是否适当的内在感觉，可能会随着时间变动。这项配速机制的学名是**预期调节**（anticipatory regulation）。这种调节的结果

是不断改变、类似直觉的感受，视情况调整自己付出的努力，以尽快到达终点；调节则取决于辛劳感知、动机、剩余赛程的多寡，以及过去经验。

巴西运动生理学家二〇一三年发表了一篇文章，概述了萨姆勒·马科拉建构的耐力运动表现心理生物模型：「辛劳感知是指觉察到发送至活动肌肉的中央运动指令。」换句话说，辛劳感知是大脑产生活动的感觉，进而刺激肌肉运作，而不是肌肉作用本身的感觉。除了反射动作外，所有肌肉作用都是始于自主的意愿行为。这项指令源自大脑的运动皮层和运动辅助区。科学家能测量这些指令的强度，测量结果称为动作准备皮质电位（MRCP）。马科拉的研究指出，受试者进行最高强度的运动时，MRCP和辛劳感知都很高，而且长时间进行较低强度运动时，两者也会共同增加。这项强而有力的证据显示，感知到的辛劳确实攸关大脑活动，而不是与肌肉活动。

经验丰富的耐力运动员进行熟悉距离的赛跑时，辛劳感知往往会线性上升，最后会在抵达终点线前达到最大值。但感知到的辛劳纯属主观感受；因此，所谓最大值会因情况而改变。运动员求胜心切时，可以忍受更强烈的辛劳感知；而缺乏动机时，耐受度相对较低。因此，运动员的配速策略也会改变：即使是相同程度的感知辛劳，运动员在缺乏动机的比赛中会选择定速，但遇到自己重视的比赛则会选择加速。

运动员对于终点线距离的主观感受，也会影响他们如何解读和回应特定的感知辛劳。在全长十公里的比赛中，跑者在四公里处感知到辛劳后，可能会开始慌张而减速；但假如跑者在七公里处感受到同样的辛劳，却可能会信心大增而加速向前冲。

这些盘算又受到过去经验的主导。运动员透过经验的累积，学会特定距离的赛跑中，不同时间点应该会有感受。经验丰富的运动员在参加每场比赛时，都会对于不同时间点的感受有所预期。一旦实际感受不符合预期，她就会适时调整配速。举例来说，运动员在计时赛前摄取饮食中的硝酸盐，感受可能会比预期来得好，速度也会比平时快；相较之下，运动员在计时赛前注射细胞激素IL-6（引发疲劳的细胞刺激化合物），感受可能会比预期来得差，因此速度比平时慢。

实际上，感知辛劳有两个层面。第一个层面是运动员的主观感受，第二个层面是运动员如何看待这个感受。第一个层面纯粹是生理因素，第二个层面则是情绪或情感因素。大体来说，运动员对于任何不适，可以采取正面或负面的态度应对。假如抱持正面态度，情绪的困扰就会比较少，也可能会更加努力。研究显示，运动员在比赛中的感受不符合预期时，往往会对身体的不适抱持负面态度，

导致速度放慢太多（当然，从纯粹生理的角度来看，他们根本不需要放慢速度）。

二〇〇五年，艾伦·圣克莱尔·吉布森（Alan St. Clair Gibson）招募十六名训练有素的跑者，设法研究在预期落空后，是否对辛劳感知产生影响。实验分为两部分。在第一部分中，受试者必须在跑步机上定速跑二十分钟；每分钟结束时，他们必须针对自己感知到的辛劳、正向情感（positive affect；享受程度）评分。在实验第二部分中，受试者必须用相同速度跑十分钟，但第十分钟结束时，才会得知自己必须再跑十分钟。因此，第二部分的跑步时间其实与第一部分相同，但比受试者原本预期来得短也较辛苦（两次跑步的顺序是随机安排）。

圣克莱尔·吉布森检视自己搜集到的资料时，发现跑者得知自己必须多跑十分钟后，对于感知辛劳的评分骤升，正向情感的评分则骤降。跑者纯粹就生理层面来说，其实并没有更不适，但对于个人感受抱持负面态度，导致自己真的觉得更不适。

疼痛心理学的研究也有类似的发现。部分研究比较了两种截然不同的预期态度——接纳和压抑——对疼痛感知的影响。有些人天生倾向以接纳的态度，预期疼痛刺激会重覆出现。他们告诉自己：「这样一定会痛，顶多和之前一样痛。」有些人则设法通过压抑来因应同样的情况，也就是不愿面对现实。他们告诉自己：「好希望这次不会像上次那么痛喔。」心理学家普遍发现，接纳比压抑更能减少疼痛伴随的不适，尽管疼痛本身并无减轻。因此，接纳属于更有效的因应技巧。

上述技巧也能减少感知到的辛劳。心理学家艾莲娜·伊万诺娃（Elena Ivanova）二〇一四年发表在《体育暨运动医学暨科学》（*Medicine and Science in Sports and Exercises*）期刊的一项研究中，探讨了名为「接纳与承诺疗法」的心理疗法对于非运动员女性耐力运动表现的影响。接纳和承诺疗法需要学着去接受不舒服的感受，把它当成特定经验的必然特点——在此指的是耐力运动。伊万诺娃发现，该疗法让高强度运动感知辛劳降低五十五%，而相同运动强度的力竭前时间增加了十五%。

白话来说，以接纳态度面对即将到来的不愉快经验，称为「做好心理准备」。我们往往本能地运用这项因应技巧，减少日常生活种种考验所伴随的不舒服，例如看牙医。心理学家杰夫·葛拉克（Jeff Galak）和汤姆·梅维斯（Tom Meyvis）在二〇一一年发表在《实验心理学期刊》（*Journal of Experimental*

Psychology) 的一篇论文中主张：「实际上，民众对于即将到来的体验，经常做最坏的打算，希望在预期与现实之间带来惊喜的反差。」

在耐力比赛的脉络下，这类「惊喜的反差」有助提高成绩。运动员预期的不适愈多，就愈能忍受不适，而愈能忍受不适，也就跑得愈快。因此，无怪乎耐力冠军运动员的习惯是做好心理准备，以迎接重要的比赛。英国长跑之王莫·法拉（Mo Farah）在参加第一次马拉松比赛前，对《每日镜报》（*The Daily Mirror*）的记者表示：「这会是我这辈子跑过最困难的比赛。」他并不是抱持消极的态度，而是在做好心理准备。

你永远不会知道下一场比赛会有多辛苦，辛劳感知本身神秘难测。你可能在两场不同的比赛中同样用尽全力，但不知为何，其中一场比赛中你觉得自己能战胜痛苦，另一场比赛中你却被痛苦给压垮。因为真正开赛之前，你无从得知自己届时的感受；也许不知不觉中，你会希望下一场比赛不会太过难受，抱持这样的希望是拙劣的因应技巧。做好心理准备——预期下一场比赛会无比困难——毋宁是更成熟又有效的方式，帮自己做好竞赛的心理准备方式。

在二〇〇九年的NCAA越野锦标赛中，珍妮·巴林杰理应要预期到比赛会出现不适，却未做好心理准备，注定了惨败的命运。她犯下的第一个错误，就是没有好好专注于比赛，而是把目光望向未来。特雷霍特的赛事是她业余跑者生涯最后一次上场；不久后，她聘请了经纪人、签了份巨额跑鞋合约，展开职业运动生涯。虽然珍妮自己选择回到科罗拉多州参加二〇〇九年越野赛季，想要实现当初的承诺和梦想，但她其实准备好进入人生下一阶段了——其实在她最后一次穿着科大校队制服参赛、却遭逢重大挫折之前，她的心早就不在当下了。

比赛重挫后隔天，她告诉Flotrack的莱恩·芬顿（Ryan Fenton），「赛前一两个月，我开始逢人就说，自己等不及全国赛快点结束，可是我以前从来没有这样，明明一直都很期待这些比赛啊。」

除了没把比赛放在心上，珍妮也看轻自己的竞争对手。「这是另一个大错，」她对芬顿说，「我昨天上场没有一心只想获胜，也必须打破莎莉创下的赛道记录，还要赢人家三十秒。」

无论运动员在比赛时多拼命，领先三十秒就等于是轻松获胜。珍妮设定的目标，反映出了她希望自己轻松赢得比赛。这样期望并非毫无道理，因为在该赛季先前每场比赛中，珍妮都缺乏劲敌可以和她较量。但这样接连轻松获胜的结果，就是珍妮不再预期自己遇得到厉害的大学跑者，还因此有点疏于练习。

经验丰富的运动员很容易就变得难以体会比赛当下有多痛苦，因为他们早习以为常。这其实是一件好事，因为习惯了痛苦的感觉，就会让他们产生耐受力。但想要维持耐受力，运动员得充分做好心理准备。运动员要是没来由地被迫承受比赛等级的辛劳，势必会立即再度重视比赛当下的痛苦。举例来说，假如一名跑者在家爬楼梯时，忽然感受到毕生最困难马拉松最后一英里的辛劳，很可能就会跌坐在地呼救，以为自己快死掉了。

当然，珍妮·巴林杰面对二〇〇九年NCAA越野锦标赛带来的痛苦，并非完全措手不及。但苏珊·凯肯强势进逼带来身体上的不适，足以让珍妮备感恐慌。可以肯定的是，她「表现崩坏」（套用尚恩·麦基昂一语成谶之言）的部分因素实在难以理解。她「不大舒服」来得突然，恢复后又活力满满，完全没有先例可循。我们也许永远无法完全理解会她挫败的真正原因。然而，唯一合理的解释是珍妮自己的说明。

「一切都是我自找的。」她说。

二〇〇九年十二月三日，就在特雷霍特赛事的数星期后，珍妮·巴林杰聘请了田径界的超级经纪人雷·佛林（Ray Flynn）经手她的职业工作规划。佛林迅速就在各大跑鞋品牌之间，主导了一场激烈的竞标战。尽管珍妮在NCAA赛事中受挫，她在行销主管眼中依然是一名亮眼新星。隔年一月，珍妮与New Balance签订了一份多年代言合约。三星期后，她聘请了一位新教练茱莉·班森（Julie Benson）来替自己规划健身课程。班森曾是奥运中距离跑者，如今在科罗拉多泉（Colorado Springs）美国空军学院（U.S. Air Force Academy）担任越野赛跑暨田径教练。

班森和珍妮达成共识，她要暂时停止参赛，好好休息一段时间来帮身心充电，同时认真进行训练。二〇一〇年五月一日，史丹福大学主办裴顿·乔丹（Payton Jordan）一千五百公尺邀请赛，是她职业生涯第一场比赛。她先前接受Flotrack专访时就信誓旦旦地说，特雷霍特的挫败绝对不会再度上演，但随着她职业生涯首战逐渐临近，那段痛苦的记忆却重重压在她的心头。尽管她焦虑不安，最后仍轻松获胜。她冲过终点线后，珍妮大声欢呼，仿佛刚才赢得一面奥运金牌。数天后，我有机会亲口问珍妮，她当时兴高采烈，是否与前一场比赛的创伤有关。

她表示：「我在比赛后那么兴奋，纯粹就是很高兴自己完赛了。光是完成职业生涯第一场比赛，就是一种精神胜利。」

珍妮克服心魔之后，便能专注于更大的抱负，即在世界舞台上崭露头角。二〇一一年二月，婚后冠上夫姓辛普森的珍妮，参加美国室内田径锦标赛，赢得一英里和三千公尺项目的冠军。四个月后的美国田径户外锦标赛一千五百公尺项目亚军，仅输给摩根·乌塞尼（Morgan Uceny），有资格参与韩国大邱举办的世界锦标赛。在大邱，珍妮过关斩将，从第一轮晋级到准决赛，最后顺利进入决赛。

九月一日晚上，在大邱体育场的灯光下，共计十二名女性跑者的决赛于焉展开。晚上八点五十五分，全世界最优秀的跑者蹲在一条弧线前，珍妮站在离内侧栏杆最远的位置。她看起来十分紧张，内心也确实紧张，不亚于二十一个月前在二〇〇九年NCAA越野锦标赛起跑线的心情。但她的念头已有所改变。

珍妮第一个念头是，这场比赛有四分之一的选手会赢得奖牌，机率相当大；接下来的念头则是，她真的不想仰赖运气，而是想拼进前三名。最后一个念头是，若她赢得比赛，美国国歌将为她奏响，刚从军不久的妹妹艾蜜莉也会见证随后的颁奖典礼。想要跑赢自己左边十一名选手，堪称珍妮这辈子遇到的最大难关，她绝对要全力以赴，说不定这样还不够。但她已下定决心，势必竭尽全力。

起跑枪声响起，选手们在蓝色跑道上向前奔驰，寻找有利自己战术的位置，每名选手都想尽量靠近其他人，却又不想跑在最前面。珍妮起跑速度较慢，过了第一个弯道时，后面只有一名选手。

一如往常，一千五百公尺决赛经历开始的冲刺抢位战后，一下子就陷入僵局。珍妮抓准众人速度逐渐放缓的时机，快步冲向主要跑者群前迫，来到初期领先的巴林选手米米·贝勒特（Mimi Belete）右边。同样来自巴林的选手玛丽安·贾马尔（Maryam Jamal）认为珍妮的策略很不错，立刻如法炮制。她跑了上去，直接卡在珍妮面前，再放慢速度，逼得还是职业菜鸟的珍妮后退一名。

片刻后，肯亚选手海伦·欧比利（Hellen Obiri）也采取了同样的战术，土耳其选手图巴·卡拉卡亚（Tugba Karakaya）随后跟上，后头选手一个又一个跑到前面，主要跑者群先后顺序大翻转，珍妮再次落在后头。

然而，贝勒特守住了自己的位置，跑在主要选手群的前面，极慢地以一分八秒七八的成绩跑完四百公尺。这场比赛中擅长最后冲刺的选手，尤其是西班牙选手纳塔利雅·罗杰葛斯（Natalia Rodriguez），根本高兴得不得了。假如这种拉锯战持续下去，这些冲刺型选手必定会在最后半圈脱颖而出。

参赛选手拿出真本事比赛，符合所有人的利益，但没有人敢接下贝勒特在前方领跑的重担。她稍稍提升了速度，又不足以让人有太大压力。众选手都挤在一团，手肘撞肋骨、鞋钉戳小腿的情况屡见不鲜。

贝勒特以两分十三秒九四的成绩跑完八百公尺。距离最后一圈仅剩三百公尺时，跑者们愈发争先恐后，落后的选手奋力追赶，困在中间的选手拼命想突破重围，领先的选手则努力维持现状。珍妮往前一个名次，从第十二名进到第十一名，至少不会被手肘和鞋钉给影响。

罗杰葛斯率先设法夺取贝勒特的领先地位，此举引发连锁反应，所有人同时向前冲，设法搭她的顺风车。欧比利从后面踢到罗杰葛斯的脚跟，整个人摔在跑道上。摩根·乌塞尼来不及反应，也跟着跌跤。珍妮在倒下的选手之间，找到一条狭小空间向前跑。没倒下的跑者们抢位战更加激烈，纷纷换到第三和第四跑道，拼命想跑到前面，而深陷混战的选手则设法越过前面的人。

最后一圈开始时，珍妮是领先八人的最后一名，先前差点摔倒的贾马尔在她右边辛苦跟着。珍妮必须再超越前面的选手，但这样得先远离护栏。于是，她稍微放慢速度，先让贾马尔领先一大步的距离，接着向右移动，一举超越贾马尔和卡拉卡亚，罗杰葛斯则带着领先群转了第二个弯，来到直线赛道。

接近第三个弯时，选手配速继续加快。珍妮现在离罗杰葛斯只有一步之远，却困在二号跑道挪威选手英格维尔·鲍维姆（Ingvill Bovim）身后，不得不再多跑一些距离。

进入最后的直线赛道，珍妮移动到更旁边，进入第三跑道；罗杰葛斯已与追得最紧的衣索比亚选手卡尔基丹·格扎赫尼（Kalkidan Gezahegne）拉开了距离。

珍妮挥舞着手臂，从鲍维姆身边疾奔而过，每跑一步所跨越的距离，仿佛都是罗杰葛斯步伐的两倍。距离终点线四十公尺处，珍妮忽然一举领先。

英国选手汉娜·英格兰（Hannah England）紧随其后，但在比赛还剩二十公尺时，她停止追赶。珍妮在四分五秒四十率先抵达终点，成为一千五百公尺新任世界冠军。

珍妮双手抱头、摇晃脑袋，神情狂喜又难以置信。她又笑又哭、上下跳跃，拳头在口中挥舞，每次跳到最高点便蜷起膝盖，活像啦啦队一员。在数分钟后的

媒体采访中，珍妮亲口证明了这番手舞足蹈所反映的事实：她真的没料到自己会夺冠。她只预期自己会跑得比以往更卖力，迎接这辈子最大的挑战，只为了站上现在的位置——而这正是她获胜的原因。

珍妮赛后激动不已，直到美国国旗出现才平复过来，她把那面巨大的国旗当成披风裹在身上，绕场一周庆祝自己胜利。

短短两年内，珍妮·巴林杰（辛普森）从大学锦标赛跑第一百六十三名，摇身一变成为世界锦标赛决赛第一名。她本来确实跌落谷底，但也重新站了起来，领悟到无论自己天赋再高、获奖再多，都必须时时刻刻做好最坏的打算，才能拿出最好的表现。

第三章

时间与你同在

葛瑞格·雷蒙德（Greg Lemond）在一张陌生的床上醒来。起初一两秒，他脑袋一片空白，停留在没有任何念头的原始意识状态，正如每个人初醒的样子。接着，他忽然全部都想起来了。他身处法国凡尔赛一家饭店房间，那天是一九八九年七月二十三日星期日。当天下午四点十四分，他要参加环法自行车赛（Tour de France）最后一站的比赛。这会是他毕生最重要的比赛。

他穿着黄色T恤、宽松蓝色短裤走到一楼，坐在一张长桌前，与ADR车队队友一起吃了顿丰盛的早餐，其中不乏义大利面、面包、谷物麦片、鸡蛋和咖啡。一小时后，他们骑上自行车，单纯四处闲晃，为稍后的比赛暖暖腿。他们骑车离开饭店时，乌云罩顶，但骑完时云层已消散，气温回升到摄氏27度左右。葛瑞格回到住处时，告诉教练奥托·贾科姆（Otto Jácome）：「我的腿状况很好，今天一定会很顺利啦。」日后，他也把同一句话转述给体育记者作家萨缪尔·阿伯特（Samuel Abt）。

当时，还有许多时间可以打发。身为积分总排名（General Classification）第二的骑士，葛瑞格将在环法一百三十四名剩余选手中，展开最后二十四点五公里的个人计时赛；他会是倒数第二出发，比排名暂居第一的法国人洛朗·菲尼翁（Laurent Fignon）早两分钟。身为环法自行车赛两届冠军得主，菲尼翁经过二十站、两千多英里的赛程，只领先葛瑞格五十秒。葛瑞格在计时赛的表现略胜一筹，但他必须在凡尔赛和巴黎之间，缩短每公里两秒的速度差距，才能超越菲尼翁，进而取得生涯第二座环法自行车赛冠军。无论结果如何，这可望成为环法七十六年历史上，完赛时间最难分轩輊的赛事。

葛瑞格在美国与世界各地的许多车迷都认为，他光是能来到最后一站就很了不起了。两年前，葛瑞格姐夫帕特·布雷兹（Pat Blades）在约三十公尺外，拿着猎枪射中他后背。该意外发生在一九八七年四月二十日，地点是葛瑞格叔叔罗德·雷蒙德（Rod LeMond）在加州林肯的自家土地。葛瑞格原本应该在欧洲与「克莱尔人生」（La Vie Claire）车队参赛，准备蝉联前一年七月赢得的环法自行车赛冠军；岂料，他在义大利遇到车祸，导致左手骨折，只得回到美国休养。在六周休养期快结束时，葛瑞格叔叔劝他不要一直埋头训练，不妨休息一下去捕

猎野生火鸡。但就在那个早上，他的人生就此改变，每个细节葛瑞格都记得清清楚楚，也曾多次在采访和演讲中公开分享。

葛瑞格和罗德·雷蒙德的打猎经验都很丰富，帕特·布雷兹却是新手。他们早上七点半出门，分头行动以拓展狩猎范围。葛瑞格往左边走，罗德叔叔往右边走，布雷兹往中间走，三个人都穿着迷彩服。葛瑞格蹲在一棵莓果树下等待；过了一段时间，他听到布雷兹的口哨声。但为了不惊动附近的猎物，葛瑞格选择暂不回应，而是站了起来，打算偷偷前往另一个藏身地点，但移动过程让莓果树抖动起来。布雷兹见状，便迅速瞄准开枪，朝葛瑞格的方向扫射铅弹。

葛瑞格整个人倒在地上，搞不清楚发生什么事。他看到左手无名指上有血迹，却感觉不到疼痛——其实全身上下都麻痺了。他努力站起来，却头晕目眩，立即又跌到地上。他设法开口说话，却只发得出嘶哑声，肺叶坍塌害他连呼吸都很困难，更不可能呼救了。那一刻，葛瑞格才惊觉自己中弹了。

「怎么了？」布雷兹从藏身处大吼。

葛瑞格无法回答。他听到脚步声砰砰靠近，接着看到布雷兹在自己上方若隐若现，脸上没有露出惊讶的表情，显然是本能反射地想隐藏内心的恐惧，以免意外中弹的葛瑞格陷入恐慌。但他运气可没这么好，葛瑞格开始胡言乱语。

「我要死了！再也见不到我太太了！再也不能比赛了！」

没多久，布雷兹也大声呼救。罗德·雷蒙德听到了骚动，马上飞奔过来，看到侄子满身鲜血、身体瘫软在地，仿佛莫名挨了一记重拳。布雷兹和罗德叔叔语带紧张地商量着，迅速决定必须先扶葛瑞格起来、尽快离开树林，但偏偏对于进行方式抱持不同的意见。两人争辩当下，葛瑞格想像着他生命像沙漏般不断流逝。

「叫救护车就对了！」他插嘴说。

罗德叔叔跑回屋子，拨打九一一。数分钟后，他回到了事故现场，因为救护车到不了葛瑞格躺着的地点，所以布雷兹和罗德叔叔设法把他抬起来，但此举马上刺激到葛瑞格的右肩，一股剧烈的疼痛涌现。

「把卡车开过来！」葛瑞格说。

罗德叔叔再度往屋子跑，隆隆地开着小货车过来。在两人费力协助下，葛瑞格好不容易爬上卡车，等待医护人员到来。十分钟过去了，救护车没出现。十五分钟过去了，葛瑞格整件衬衫都渗满了血。二十分钟过去了，他的生命迹象愈来愈弱。

二十五分钟过去了，罗德叔叔发动卡车，把车开到那块地边缘。他们来到一扇紧闭的大门，门上有挂锁，另一头停着一辆救护车、一辆消防车和一辆警车，好像在为了镇上的国庆日游行而部署。

医护人员合力把葛瑞格抬到担架上，剪开他的衬衫，开始进行治疗。最近的医院至少也要三十五分钟的车程，沿途崎岖不平。葛瑞格心想，自己还没到就可能失血过多而死。正当这个可怕的念头吓得晕头转向时，他清楚听到直升机飞近的声音。加州高速公路巡警一架直升机碰巧经过这片区域，听到了无线电通讯，便笔直地飞往罗德·雷蒙德那块地。葛瑞格被匆匆抬到加州大学戴维斯分校（University of California-Davis）附设医院，该医院专门治疗枪伤等外伤。飞行时间仅花十一分钟。

他在手术室内待了整整五个小时。外科医师只能取出击中他的六十颗子弹半数，其余大部分会留在葛瑞格体内一辈子，其中两颗还紧挨着心脏内侧。

葛瑞格醒来时，才得知要不是那架直升机奇迹地经过，他绝对会失血过多死亡，得年二十六岁；但如今他料将完全康复了。然而，这会需要很长的时间，他注定会失去过去十二年来自行车竞赛所累积的体能；想东山再起，得从零开始，

葛瑞格在复健前十天，体重就少了十磅（约四点五公斤）。这段期间，他最久一次的健身是步行二十英尺（约六公尺）。一直到出院六周后，他才首次骑上自行车，先从五公里开始骑，接下每次都增加一点距离。意外发生两个月后，葛瑞格的血量终于恢复正常。

到了九月，葛瑞格再度开始参加比赛，虽然成绩并不大亮眼（他在环爱尔兰自行车赛中排名第四十四位），但毕竟他仍处复赛初期，这实属意料之内。参与这些季末赛事的目的，仅仅是要让他找回比赛的状态，好让自己在一九八八年赛季时可以重回颠峰。但令人忧心的是，葛瑞格十一月的状态比两个月前更糟，他甚至得放弃该赛季最后一项赛事——环墨西哥自行车赛，只因为他没办法骑车爬坡。

葛瑞格一九八八年第一场比赛是西班牙太阳之路（Ruta del Sol），表现好不到哪里去。这次，他的队友们不得不推着他爬坡——是真的把手放他的腰窝上推他。数星期后，葛瑞格的身体再度垮下，他的右小腿肌肉只受了轻伤，但两周后再积极投入训练时，这就成了慢性隐疾。他被迫接受手术，缺席了当年七月的环法自行车赛。

到了秋天，葛瑞格又回返赛事，但表现很不理想，他那一贯乐观的态度也维持得很勉强；他接受《纽约时报》访问时表示：「我好多了，只是又要从零开始。我老是得从零开始。」

葛瑞格的比赛成果欠佳，导致他与新东家PDM车队的关系恶化。车队管理层向这位遭逢难关的明星车手施压，要求他施打睪固酮（提升成绩的禁药），他断然拒绝。禁药的使用一直是单车运动的隐忧，但一九八八年禁药猖獗得近乎失控。前一年，洛朗·菲尼翁未通过安非他命的药检。数星期后正逢该年环法自行车赛，西班牙选手佩德罗·德尔加多（Pedro Delgado）被发现体内有类固醇遮蔽剂，但由于该物质尚未被正式禁止，他获准继续比赛，最终拿下胜利。葛瑞格也许天真地认为，这类弊端很罕见，但当时其实愈来愈普遍，方法也愈来愈复杂。

葛瑞格与PDM分道扬镳后，他的律师罗恩·斯坦科（Ron Stanko）向《洛杉矶时报》的记者表示：「我向他们说明，我们无意使用化学药物来提升成绩。这就是葛瑞格的立场，毫无保留。」这项立场不只是源自葛瑞格厌恶偷吃步，也因为他确信自己天赋异禀，不走捷径也能获胜，毕竟他以前就是这样。

一九八八年跨年夜，葛瑞格与新车队ADR签约。他曾嘲笑ADR只是二流车队，声称其选手阵容太弱，难以支援环法自行车赛的选手。但现在只剩这支车队愿意支薪给他，把他当成尚属年轻的环法前任冠军，而不是最近赛事表现二流的自行车骑士。

一九八九年赛季，葛瑞格出师告捷，部分成绩令人振奋，在义大利双海站（Tirreno-Adriatico）比赛中得到第六名，并在法国国际标准赛（Criterium Internationale）中荣获亚军。但他并未因为这些好成绩，之后比赛就此一帆风顺。五月，葛瑞格参加了在美国举行的首届环川普自行车赛（Tour de Trump），由于川普自己擅长把活动办得浩大，这场赛事以美国自行车赛的标准来看，可谓吸引了民众极大关注。对于环法自行车赛首位美国冠军来说，这势必会是展示个人天赋的理想舞台——可惜他最后的排名却是第二十七位。

葛瑞格和ADR队友的下一站是环义大利自行车赛（Giro d' Italia），这是像环法自行车赛一样为期三周的「大环赛」（Grand Tour）。葛瑞格骑车时仍然感觉不太对劲，这也反映在他的成绩上。在比赛的第一次爬坡中，他就比领先选手群慢了八分钟。接下来数天，他落后幅度愈来愈大，葛瑞格开始感到绝望。某站比赛后，他坐在旅馆破旧房间的床上哭泣，痛苦和沮丧像蒸汽从爆裂的管子喷出。他告诉室友约翰·拉默兹（Johan Lammerts），他的自行车生涯完蛋了，再也无法继续在过去成就的阴影下，忍受巨大的痛苦、赛事成绩却没什么起色，应该断然放弃、转换跑道了。

拉默兹鼓励葛瑞格，至少要先结束当前的比赛，再对未来做出重大的决定。葛瑞格听进他的话，隔天早上继续比赛，又再次当了车队的垫底选手。在环义大利自行车赛的最后一天，他总计比暂居第一的骑士洛朗·菲尼翁慢了五十五分钟；菲尼翁之前因为伤势和不同挫败而沉寂三年，当前正准备东山再起。但自从葛瑞格在旅馆房间的信心崩盘之后，事态出现意想不到的发展：他遭确诊严重贫血——可能是中弹后的长期影响——进而开始了铁剂施打疗程（完全合法又属治疗所需）。他立刻觉得身体状况有所改善。环义自行车赛最后一站是五十三公里个人计时赛。从他离开起点那一刻起，葛瑞格就知道过去的自己回来了——至少回复了八九成。他才骑了六公里，就赶上并超越一名比他早九十秒出发的车手。又前进了十五公里后，他又超越了另一名选手，这名选手当初领先整整他三分钟。葛瑞格当天计时赛成绩排名第二，超越菲尼翁，但菲尼翁仍以七十八秒的优势，赢得巡回比赛总冠军。

不过葛瑞格的排名吊车尾吊太久，这次亮眼的成绩难以改变外界的评价，仍不大看好他参加三周后环法自行车赛的成绩。当时所有人的目光，都集中在上任冠军佩德罗·德尔加多和近来回归的菲尼翁身上。葛瑞格自己也表示，他会设法进入前二十名，因为自己身体状况还不稳定。但，他的心理状态却好得很。

环法自行车赛于七月一日周六在卢森堡展开，拉开序幕的是七点八公里个人计时赛。葛瑞格仅仅花十分钟就完赛，只有一名骑士骑得更快，而菲尼翁在内的两名骑士则与他不相上下。虽然葛瑞格的成绩优异，但媒体目光却全被卫冕冠军的失常给吸走：他错过了自己的出发时间，还没离开起点就比一百九十八名选手慢了两分四十秒。媒体忙着报导佩德罗·德尔加多莫名闹出乌龙，完全忽略了葛瑞格的表现，但有一名对手留意到这件事：菲尼翁。他一看到计时赛的结果，就把这位美国人视为最可能阻碍自己环法三连霸的劲敌。

葛瑞格自己也对成绩欣喜若狂，但他努力抑制内心的情绪。漫长的两年来，抱持希望到头来往往都只是彻底失望。他对媒体表示：「我一定要非常谨慎，不可以太快自以为是。」

两天后，ADR车队遇到第一个大考验：四十八公里的团体计时赛。葛瑞格和八名穿着同样制服的无名小卒跌破众人眼镜，以第五名的成绩完赛，输给菲尼翁所属的超级U车队（Super U）五十一秒。葛瑞格积分总排名十四，落后菲尼翁十一名。

在第五站，每位选手将在雨天进行一场七十三公里的超长计时赛。葛瑞格经过前几站的比赛后，对自身体力有足够的信心，勇于希望能赢得这场比赛。为了提高胜算，他尝试使用全新装备空气动力把手（aero handlebars；空力把手），也就是当时常说的计时车把手（triathlon bars）。该设备与其说是在技术的创新，不如说是在功能的创新：主要是一条U形金属长管，骑士可以把前臂摆在上头，这个骑姿可以让背部较平、前躯较窄，进而减少风阻。该把手在环川普自行车赛上首次亮相，当时只有少数美国车手使用。欧洲人对此嗤之以鼻，但葛瑞格认为值得一试。

果真值得，葛瑞格分别以二十四秒和五十六秒的优势打败德尔加多和菲尼翁，最后赢得了计时赛，而这项成绩让他总积分排名来到第一。该场比赛结束后的典礼上，他穿上象征领先群伦的黄衫，是他自一九八六年赢得环法冠军以来第一次。他告诉观众：「这是我这辈子最美好的时刻。」这是他的肺腑之言。他发觉，这个第一名是自己从最谷底重返颠峰后的成果，因此胜利尝起来格外甜美。

赛事第九站来到山区，德尔加多仍因为预赛晚出发而在苦苦追分，别无选择下只能尽量主动出击。两天艰辛的赛事都在庇里牛斯山脉（Pyrenees）进行，德尔加多面对菲尼翁和葛瑞格一举追回二十九秒，而菲尼翁和葛瑞格多半在紧盯彼此。第二天，德尔加多趁着对手无暇他顾，比菲尼翁提前了近三分半分钟冲过了超级巴涅尔（Superbagnères）滑雪胜地终点线，菲尼翁则最后加速超前葛瑞格十二秒，夺回了黄衫。

接下来数站的比赛较没看头，大多颇为平淡，常有一群骑士冲向终点线，以及积分总排名对顶尖骑士毫无威胁的突围群（breakaway）。然后来到第十五站，再度是个人计时赛。葛瑞格再次使用铁人手把，但真正派上用场的时间很少，因为三十九公里的赛道大部分是上坡，导致空气动机因素与成绩无关。他最后获得第五名，落后德尔加多七秒、但领先菲尼翁四十七秒。葛瑞格再度夺回黄衫。

葛瑞格和家人休息一天后，比赛来到阿尔卑斯山脉。这时，葛瑞格有三名队友已放弃比赛，其余ADR车手都不擅长爬坡，导致葛瑞格在第十六站的主要爬坡上无人掩护，其他对手便轮番展开攻势。身为黄衫领骑者，葛瑞格每次都必须迎战，他也确实成功了，最后他与德尔加多领先菲尼翁十三秒结束比赛，把领先优势扩大到五十三秒。之后，葛瑞格首度对记者公开提到自己可能会拿下环法冠军。

「假如明天我也这么顺利，」他说，「我觉得胜算就满大的。」

可惜，隔天比赛并不顺利。葛瑞格未能撑过第十七站最后一段爬坡，他在著名的阿尔卑斯杜艾（L' Alpe d' Huez）发夹弯路段遇到困难，导致德尔加多和菲尼翁两人夺回了六十九秒。黄衫再次回到菲尼翁身上。而到了第十八站，重新领骑的菲尼翁在接近山顶终点的路段上，甩开了葛瑞格和德尔加多，把领先优势扩大二十四秒。

一座座高山都让葛瑞格领悟到一件事：尽管他的眼光放得很高，但自己已不像一九八六年赢得环法冠军时那般强壮了——日后退役也承认此事——未来更不可能回复以往的体力。毕竟，他身上有三十颗散弹枪子弹。况且，他的对手是两名环法冠军，他们都曾有服用禁药的纪录，说不定仍不改作弊陋习。若葛瑞格想打败他们，脑袋就必须把有限的体力发挥得淋漓尽致——体力变弱了多少，内心就要变强大多少。

环法还剩一个高山站需要克服。葛瑞格晓得，自己不能再比菲尼翁慢了，否则在第二十一站最后决战中，就无望一举超越他。菲尼翁、德尔加多和葛瑞格在第十九站拿出全部实力，这场比赛起于维拉尔德朗（Villard de Lans）、终于艾克斯莱班（Aix les Bains），全程一百二十五公里，途中会经过三大爬坡。三名劲敌的积分总排名与第四名和第七名骑士形成了「领先突围群」互相较劲，把其他选手远远甩在后头。葛瑞格与菲尼翁在冲刺时互不相让，最后由葛瑞格赢得该站比赛。他虽然没有追回任何时间，但至少获得精神上的胜利。

第二十站赛事路途比较平坦，因此相对容易，总排名不受影响，比赛终点是利勒达博（L' isle d' Abeau），选手们在此搭火车前往凡尔赛，即第二十一站的起点。隔天下午，葛瑞格还有最后一次机会追回落后菲尼翁的五十秒；假如他在这场二十四点五公里的个人计时赛中落后——就算可能只是几秒之差——绝对会大受打击，毕竟他不再是过去那个说有前二十名就很开心的自己了。

尽管面临着严峻的挑战，但在前往凡尔赛的火车上，葛瑞格还是像往常一样亲切友善，一路上轻松地与记者们聊天；与此同时，菲尼翁也不改本色，朝着有意采访他的西班牙摄影记者爆粗口。也许两人在内心深处都觉得，看似不可能的事，说不定会成为可能。

二十四点五公里的自行车计时赛考验的是配速，其实任何超过三十秒的比赛都是如此。只要是三十秒以内就结束的比赛，参赛者必定从头到尾全力以赴，骑手会使劲踩踏板、跑者拼命跨步、划船选手大力划桨。他们绝对不遗余力，设法发挥最大体能；但在超过三十秒的比赛中，参赛者一定会保留力气，比赛所有环节踩车、跨步或划桨都会低于最大强度，最后关头才会冲刺。他们不会一下子用尽全力，而是维持着自己认为可以撑完全程的最大强度。

为何是三十秒呢？因为人类若想持续超过三十秒的最大强度运动，势必会超出自身所能承受的最大感知辛劳。当然，运动员在少于三十秒的比赛中也会意识到自己的辛劳，但因为知道痛苦很快就会结束，所以就没有运用辛劳感知来控制配速，而单纯受到个人体能的限制；但运动员展开一场超过三十秒的比赛时，就会保留部分实力，直到终点线前才达到感知辛劳的极限。这就是配速之道。

假如运动员设法持续超过三十秒的最大强度运动，又会发生什么事？前艾塞克斯大学（University of Essex）讲师安娜·维特金（Anna Wittekind）于二〇〇九年发表在

《英国运动医学期刊》（*British Journal of Sports Medicine*）一项研究中回答了这个问题。九名受试者在不同场合，全力踩踏配备着功率计的健身单车，持续时间分别为五秒、十五秒、三十秒和四十五秒。维特金检视结果时发现，受试者在四十五秒测试的前十五秒所产生的功率，略低于十五秒测试中产生的功率。换句话说，在最长测试开始时，受试者并没有按指示所说地全力地踩踏，而是在不知不觉中进行配速。

维特金推测，根据过去的经验，受试者发觉自己若要四十五秒都维持最大强度，必定会超过感知辛劳的最大值，所以下意识地保留了力气。这些结果显示，感知辛劳最大值难以突破，运动员在心理上甚至无法「尝试」维持超过三十秒的最大运动强度。

实际上，在超过三十秒的比赛中，配速是充分发挥表现的必要条件，这件事有着值得玩味的意涵。短跑选手在完成每一场比赛时，都知道自己尽力了（先不论技术失误）；长跑比赛就不一样了，由于选手几乎全程都得保留些力气，因此

不可能在比赛刚结束时知道自己若更加努力，是否有机会跑得更快——哪怕只是快一两秒。

许多汽车都会显示「剩余里程」(range)，代表汽车在汽油耗尽之前可以行驶的里程数。这个数字唯一的解读就是：假如里程显示是二十九英里，你最好在接下来二十九英里内找到加油站。运动员在比赛中控制配速的调节预期机制是截然不同，这不是一个数字，而是一种感觉，任何感觉都取决于主观的解读。耐力运动最重要又有价值的因应技巧之一，就是能透过解读影响配速决定的感知，尽量拿出最佳的个人表现。耐力运动员最好能提升解读这些感知的能力，让内在配速机制愈来愈如同汽车的剩余里程数，尽量精确地决定撑到终点线的最快速度，又不会超过自身对于感知辛劳的耐受度。

设定和追求计时赛的目标，对于调节自我预期的过程大有助益，选手藉此解读个人辛劳感知的方式有助提升成绩，面对比赛的态度从能跑多快就跑多快，转变为跑得比以前快就好。一九九七年，以色列本古里安大学(Ben-Gurion University)研究人员在《运动科学期刊》(*Journal of Sports Science*)发表了一项研究，证实了上述方法。受试者是一群高中生，他们接受一项肌耐力测试，接着进行八周的训练，以增加力竭前所需时间。部分学生必须要达成「尽力」这项非量化目标，其他学生则要达成一项量化目标，把最初测试的肌耐力提升一定的比例。虽然所有学生进行的训练一模一样，但追求量化目标的学生在八周后再次接受肌耐力测试时，表现都有显著的改善。

最近，加州大学学者艾瑞克·艾伦(Eric Allen)领导的研究团队发现，马拉松的完赛时间往往很接近跑者平时所设定的整数目标(例如四个半小时和四小时)。而艾伦和同事刚好注意到，完赛时间最接近这些整数的跑者，最后几英里的放慢速度低于其他跑者，上述发现因而有其意义——这证明追求整数时间完赛有助提升成绩。无论选手自己选择何种训练方式，若训练过程把改善完赛时间列为明确目标，最后就会带来更漂亮的成绩。

关注完赛时间有助减少突破过去纪录伴随的变数，进而促进更具成效的配速。虽然完赛选手不可能知道自己是否有办法跑得更快，但对于在固定时间内完赛的选手来说，想在下一场同样距离的比赛中，跑得比上次快一两秒却相对容易。

根据萨姆勒·马科拉针对耐力运动表现所建构的心理生物模型，运动员在比赛中付出的努力程度，取决于自己对于目标实现机率的感受。这项概念取自杰克·布瑞姆(Jack Brehm)的动机强度理论。假如在比赛过程中，目标感觉无法

实现，运动员很可能不会用尽全力；假如果目标感觉可以实现，但必须要更加努力，运动员很可能就会更加拼命，前提是他尚未达到个人极限。藉由追踪特定距离的个人最佳成绩、设法加以改善成绩，运动员就可以利用这个现象再加把劲。目标若仅仅是把完赛时间缩短一秒，感觉好像必然可以实现。果真如此的话，那运动员为了达标所需负担的感知辛劳，似乎比全凭感觉来得更容易忍受。成绩之所以变好，背后因素并不是完赛时间目标本身，而是该目标如何影响运动员解读辛劳的感知。

设定完赛时间目标以超越过去限制，就像在烧热的煤炭旁边摆一面旗子，标记自己过火时可承受的最远距离，旗子仿佛在说：「你知道自己办得到喔，下次何不再往前一步呢？」

运用时间目标来重新校准感知辛劳，可以提升个人成绩，活生生的例子就是南非跑者伊莲娜·梅耶（Elana Meyer）在半程马拉松的职业生涯。一九八〇年，十三岁的梅耶第一次尝试参与半程马拉松（十三点一英里，约二十一公里），以一小时二十七分十秒的惊人成绩赢得了「非洲之脚」（Foot of Africa）的殊荣。九年后，梅耶在德班（Durban）以一小时九分二十六秒的成绩完成了她职业生涯首场比赛。一九九一年，她在伦敦以一小时七分五十九秒的时间打破半马的世界纪录。一九九七年到一九九九年之间，梅耶又三度打破世界纪录，分别跑出一小时七分三十六秒、一小时七分二十九秒与最后在东京半马的一小时六分四十四秒，年仅三十二岁。

显然，梅耶身为一名运动员的成长正是成绩进步的主因。但她对于完赛时间目标的追求也发挥了一定作用。值得注意的是，随着她职业生涯的发展，进步幅度往往会变小。她从一小时二十七分飞跃进步到一小时九分，再进步到一小时七分，毋宁是归功于体能的提升。梅耶在职业生涯首次亮相时，早比以前的自己厉害许多，可能根本没去想自己的首场半马。但她最后两项世界纪录都是在熟悉的赛道上所缔造，先前已在同样场地取得了优异成绩，而且每次都是有意识地想跑得比以前还快。在一九九九年的东京半马比赛中，梅耶跑出一小时六分四十四秒，与一年前京都半马一小时七分二十九秒的成绩相比，她的体能很可能其实差不多，但差别在于她已有了一小时七分二十九秒这项关键优势。

但不妨想想看：假如梅耶跑得比较慢的那次，体能其实差不多（况且还年轻一岁），不就代表在一九九八年京都半马之中，计时反而扯了她后腿吗（不过她还是超越了一九九七年在同一赛道缔造的一小时七分三十六秒世界纪录）。确实有证据显示，紧盯着时间对耐力运动表现的影响是把双面刃。即使是同样的完赛

时间，运动员把时间视为一个目标有助改善表现，把时间视为一种限制，则会拖垮表现。

在菁英等级的耐力运动中，时间的标准最容易成为表现受限的因素。值得注意的例子不胜枚举，往往先是由某位运动员的成绩打破纪录，后来其他运动员的表现也纷纷刷新纪录，掀起一场世代巨变，凸显过去的标准其实阻碍了该运动的发展。举例来说，一九九四年至二〇〇八年期间，女子铁人三项世界纪录停留在八小时五十分五十三秒；在那十四年内，只有七名女子选手的完赛时间低于九小时。二〇〇八年七月，伊冯·范弗勒肯（Yvonne van Vlerken）终于把铁人世界纪录拉到八小时四十五分四十八秒，之后宛如水库泄洪，接下来数月内有六名女子选手也在九小时内完赛。范弗勒肯的纪录只持续了一年，随后的纪录也是如此。到二〇一一赛季结束时，女子铁人三项的世界纪录是八小时十八分十三秒，完赛时间低于八小时五十分已司空见惯。新世代的女子铁人三项选手比上个世代更天赋异禀吗？并非如此，她们只是没有受限于过去的既定心态，没有把八小时五十分五十三秒视为无法逾越的人体极限。

有鉴于时间对耐力运动表现的影响一体两面，我们接下来自然会问，哪类时间目标对于耐力运动表现可能产生最佳的影响？这类目标得看似可以达成，只是困难重重（这点十分合理，譬如前述本古里安大学的研究中，分配到「困难／务实」目标的学生，进步幅度大于分配到「简单」或「不可能／无法实现」目标的学生）。这个理想的目标还得有足够明确的定义，让运动员得以超越过去的限制，但又要留有模糊空间，不可以把运动员的表现设下人造天花板。

葛瑞格·雷蒙德在一九八九年环法第二十一站开始时，身心状态刚好完全符合这些条件。葛瑞格必须在二十四点五公里的计时赛中，领先洛朗·菲尼翁五十秒。但菲尼翁出发顺位在他后面，所以葛瑞格缺乏特定时间当目标，譬如堤耶·玛希（Thierry Marie）当天稍早二十七分三十秒的成绩，就是葛瑞格开赛时面对的最佳成绩。葛瑞格当时只知道，自己必须比菲尼翁处颠峰状况的最佳成绩快五十秒，毕竟菲尼翁是除葛瑞格之外，世界上首屈一指的计时赛骑士。

葛瑞格在赛前告诉记者，他认为自己当前面临的难关是在挑战个人极限。即使他今天实力比过去坚强、也比过去更加拼命，他也不敢肯定说自己一定能成功；但他也无法肯定说自己不会成功。在这场葛瑞格毕生最重要的比赛中，正是因为建构了上述的目标，才能刺激他拿出最为出色的表现。

午餐后，葛瑞格退了房，向凡尔赛宫走去。凡尔赛宫是一座宛如梵蒂冈的雄伟建筑，在白色帐篷下，相对阳春的临时起始平台已搭建起来。大量人群聚集在

那里，见证积分前两名的最终对决。起点线后面是一个小型热身区，少数骑手正在狭小的空间绕圈子。葛瑞格随即加入，很快就迎面遇上菲尼翁。葛瑞格转移了视线；但尽管他不敢四目相对，菲尼翁却觉得眼前这名美国人看起来很放松。其实，葛瑞格害怕不已，他的胃部翻搅，对于接下来要承受的煎熬充满恐惧。

下午四点十二分，积分总排名落后葛瑞格一分三十八秒的佩德罗·德尔加多，从起始坡道骑了下来，疾驶在宽广的巴黎大道（Avenue of Paris）。现在轮到葛瑞格登上平台了。电视摄影机开始拍摄，一位戴着黑框眼镜的白发比赛工作人员，把葛瑞格的亮红色博泰基亚（Bottechia）计时赛单车扶正，大声公传来倒数计时的声音。

「五……四……三……二……一……开始！」

葛瑞格双脚站在踏板上，开始拼命加速，双脚宛如高速行驶中的火车车轮一样旋动。速度达到每分钟一百转（rpm）时，他的臀部才回到座垫、前臂摆在空气动力把手上。两辆警用摩托车引导他沿着宽阔的大道行驶，后面跟着一批车队，其中包括一辆载有ADR车队经理何塞·德考威尔（Jose de Cauwer）的Peugeot白色车款。

葛瑞格的计划很单纯：稍微超越以往的骑车速度，相较于过去类似比赛，保留少一点力气。葛瑞格低着头，骑车时双眼直直朝下看，仿佛不在乎前进的方向，仅每隔几秒迅速抬头检查自己的路线；每次下踩，他那结实的股四头肌就明显起伏。

后头的菲尼翁出发时，葛瑞格已骑了一英里多，正朝着巴黎郊区维洛弗雷（Viroflay）前进。他从起点奔驰而出，戴着金框眼镜、扎着金黄色马尾，看起来更像高中戏剧老师，而不是职业自行车手。当天稍早，有人看到菲尼翁一直在试用一套空力把手，但最后选择不使用。然而，菲尼翁的自行车本来就有项优势：配备了两个符合空气动机的碟轮；葛瑞格则料想比赛中会遇到更多侧风，所以在前面使用了辐条。

比赛刚过两英里，葛瑞格突然偏离路线，自行车在一瞬间从左到右摇晃得很厉害。抬头一看，他发现自己绕着S型弯道的长边，吓了一跳，整个人紧张不安。自行车选手手臂固定空力把手上时，绝对不会想转向，因为高速时即使只是稍稍闪躲，都会让前轮骤然歪掉。但葛瑞格是自行车运动数一数二杰出的选手，具有大无畏的冒险精神。他有时还会双手紧握在背后，骑下陡峭的坡段炫技，活像个跳台滑雪选手。转眼间，他便控制住个人反射动作，修正好方向，成功化解了千

钧一发的险境。葛瑞格再度低下头，刚才的危险关头已抛诸脑后，他继续踩动五十齿链条上的巨大齿轮，这对于大多数骑士来说，简直和举重没两样。

在他后方，菲尼翁自认体力十足、信心满满。他飞快地穿越维洛弗雷一带，接近沙维尔（Chaville），沿途人群逐渐稀疏。在他骑过五公里后，车队经理瑟西·吉马（Cyrille Guimard）坐在后头的车上大喊，附近摄影师的麦克风刚好录到：

「六秒！」他大喊，「你现在慢六秒！」

他当时居然比雷蒙德慢了六秒，菲尼翁转过头来，难以置信地盯着吉马。葛瑞格的速度每公里要再快两秒成绩才能超越菲尼翁，但菲尼翁自认骑得很顺利，难以相信前面那名美国人的速度会快这么多。

前方，葛瑞格也从何塞·德考威尔那里得知了同一件事。赛前，葛瑞格曾告诉德考威尔不必说领先秒数，如今他再次扼要地提醒了经理。在剩下的计时赛中，他整副心思都要专注于拉开自己与后头菲尼翁之间的距离，以及唯一重要的数字：五十秒。

经过塞纳河西岸的塞夫尔（Sevres）后，葛瑞格骑到一座天桥前，把双手移到外侧把手上，开始站起身子踩车，以免爬坡时拖慢速度。假如骑着摩托车跟在他后方的警察此刻检查他的时速表，就会看到指针固定在每小时五十四公里。

数分钟后，葛瑞格穿过横跨塞纳河的塞夫尔桥，他在另一头急速右弯，骑上乔治·高斯码头（Quai Georges Gorse），转弯技巧大胆又精准，右肩再几公分就要擦到靠着转弯内侧护栏的观众。

在十一点五公里处，葛瑞格通过了官方计时点，当时分段成绩是十二分八秒，暂时当日第一，共领先二十秒。菲尼翁在二分二十一秒后来到同一计时点，当时已比葛瑞格慢了二十一秒。假如菲尼翁维持同样的速度、继续输掉时间，就会比葛瑞格慢四十五秒完成计时赛，最后以五秒的优势赢得环法赛冠军。

乔治·高斯码头就是一条平坦的直线赛道。葛瑞格充分利用了这项优势，找到了稳定的骑车节奏，进而再次提升速度；后头使用手动变速的跟车驾驶，势必都被迫要换到四档才跟得上。

葛瑞格接近十四公里时，艾菲尔铁塔出现在眼前。菲尼翁落后的时间增加到二十四秒，尽管葛瑞格的速度仍然不够快，但并没有因为拼命逼自己加速而觉得

累，依然觉得体力十足；但菲尼翁的肩膀已开始不稳地晃动，这正是疲劳逐渐来袭的征兆。而在家里观看电视转播的自行车迷们会发现，两人的相对速度有明显的区别：每隔十或十五秒，镜头会从菲尼翁切换到葛瑞格身上，而葛瑞格身后风景移动的速度明显加快。

最后一段赛道绕过了著名的杜乐丽公园（Jardin des Tuileries）——相当于巴黎的中央公园——把骑士全部带到香榭丽舍大道，往终点线冲刺。葛瑞格的身影出现时，夹道的数万名群众莫不欢呼（他有着法国姓氏，加上出色的法语能力，又散发美式

魅力，替他环法赛主办国赢得了许多崇拜者）。他从标示距离终点线四公里的横布条下经过，如今领先优势累积共三十五秒。在先前的六点五公里中，葛瑞格每公里恰好比菲尼翁快上两秒，他必须在香榭丽舍大道上，把时间差距几近翻倍，才能拿下环法冠军。

葛瑞格的最后机会就在自己前面，剩下三公里左右，一块看似平坦的地势从协和广场（Place de la Concorde）缓缓往凯旋门上升。按照环法赛的标准，这根本称不上是山坡，但对于精疲力竭的选手来说——像是快耗尽体力的菲尼翁——这感觉就像庇里牛斯山的发夹弯。葛瑞格奋力前进，告诉自己职业生涯就靠它了。他接近最高点时，躯干开始像台抽油泵连动机上下摆动，不再去想要维持良好骑姿——现在最重要的就是用尽全力，不惜一切代价。

到了凯旋门处，葛瑞格向右急弯，进入通往终点线的最后笔直道路。他骑下刚刚才登上的高地时，时速达到四十英里，接近香榭丽舍大街的车辆限速。他通过了标示着一公里的横布条。比赛广播传来消息，葛瑞格还需要赢回十秒。

在前方道路上，葛瑞格看到比自己早两分钟出发的佩德罗·德尔加多摇摇晃晃的背影。此时他感受到一股强大的动机，不顾辛劳地更加拼命踩着单车，奋力冲向终点。他以二十六分五十七秒的成绩冲过终点线，比当天最佳成绩还快三十三秒。葛瑞格垂着头，缓缓把车停下车，仿佛刚才得知了什么坏消息；他两条腿刚才明明感觉充血到快爆炸，现在却又好像能再骑十英里。他的表现达标了吗？

接下来是等待的时间。葛瑞格下了车，回头看向赛道和终点线的时间，心想假如显示的是二十七分四十七秒，菲尼翁又还没完赛，就代表自己夺得环法赛冠军。这份期待的心情实在难受，菲尼翁的身影出现时，葛瑞格下意识地遮住双眼、撇过头，但也就这一下子而已。

菲尼翁疲惫不堪，连保持直线前进都有困难，他奋力骑车冲向终点，一度差点要撞到七十公尺宽赛道边缘的鹰架护栏。时间像是超现实般，一秒又一秒地缓慢流逝。但那个神奇数字终于出现了，但菲尼翁离终点还有一百公尺，最后他以二十七分五十五秒完赛。葛瑞格·雷蒙德以八秒之差获胜。

葛瑞格在二十四点五公里计时赛的平均时速是三十三点八九英里——这是环法自行车赛计时赛史上最佳纪录，遥遥领先第二名。葛瑞格（他后来在一九九〇年赢得第三次、也是最后一次环法赛）当时不知道的是，自行车运动正处于科技日新月异的年代，进步幅度史无前例。在之后数年内，自行车设新彻底翻新，采用更硬、更轻的材料，纳入电脑与风洞辅助的空气动机原理，以及更高效也更可靠的零组件，但这项运动同时也进入了禁药愈发猖獗和复杂的时代。一九九〇年代与二〇〇〇年代大多数顶尖车手都会施打红血球生成素（Erythropoietin, EPO）等药物，藉此让运动表现占尽优势。然而，二〇〇五年以前，这些施打禁药的选手，即使骑着太空时代的自行车，仍然无法超越葛瑞格·雷蒙德的计时赛纪录。时至今日，除了在赛事首日，选手腿力仍强健的短程计时赛之外，没有任何环法赛骑士可以骑得比葛瑞格更快。

由此可见，只要天时地利人和，光是正确使用老式的码表，对于耐力运动表现就会产生极大的影响力，连精密设备或强效禁药都难以办到，就算运动员回不到以往的颠峰状态，依然能缴出无比亮眼的成绩单。

第四章

放下之道

希莉·林里（Siri Lindley）二十三岁时，完全不会游泳、没有自己的脚踏车，跑步也从没超过一英里。仅仅一年后，正逢一九九四年夏天，国际奥林匹克委员会（International Olympic Committee）当时宣布，正式把铁人三项运动列为奥运项目，预计在二〇〇〇年雪梨夏季奥运首次登场。一得知这项消息，她便马上下定决心要尽其所能，加入美国首支铁人三项奥运代表队，代表有六年的时间把自己训练成世界顶尖的游泳选手、自行车手和跑步健将。

不只有希莉怀抱这个梦想。在全球人居的五大洲上，成千上万的男男女女对于国际奥委会的声明有类似的想法，但鲜少有人面临的难关比希莉还多。当时，她只参加过两次短程的铁人三项比赛，而且过去参与的运动都是团队运动，像是曲棍球、冰球和袋棍球。她相当有天赋，因此大学期间能从事这三项运动，但单纯挥杆击球，似乎不太适合用来准备铁人三项中游泳一点五公里、骑车四十公里和跑步十公里（即奥运铁人三项官方距离）这种考验耐力的比赛。

一九九二年，希莉从布朗大学毕业，在麻萨诸塞州伍斯特市（Worcester）一家基督教青年会（YMCA）工作，某个周末看到朋友琳恩·欧斯基（Lynn Oski）参加一场小型铁人三项比赛，内心就此播下铁人三项这个远大梦想的种子。她莫名受到这项运动的吸引，隔天还前往YMCA的游泳池，想克服自己对于浸在水中的恐惧。此后不久，她更买了跑鞋，以及一台老旧又生锈、装有篮子的十段变速自行车。她下定决心，自己一定要成为铁人三项选手。

希莉当时完全不是这块料。即使她学了游泳、不会溺水后，也常常跟不上游泳池内游着蛙式的长辈，而每次和欧斯基等友人出去骑车时，她老是在山坡路段落后大家。希莉深怕自己的首场铁人三项比赛的过程中，会在朋友和熟人面前丢脸，还特意选择了离家约两千英里的科罗拉多州冲刺赛，这样才可以放心在陌生人面前丢脸。

该场赛事以游泳开始。参赛者聚集在甲板上，主办单位四处询问他们的「百米时间」，以便把能力相近的选手排在同一水道。希莉甚至听不懂「百米时间」，就随意挑了一个数字，结果和八名身材结实的年轻人分到了同一条水道。他们游完八百公尺的时间是她的一半，她输得一塌糊涂，之后更是惨不忍睹。

尽管如此，希莉仍对铁人三项深深着迷。一年后，她回到科罗拉多州定居，并在铁人三项盛行之地全心投入练习。她自己也不清楚为何如此渴望想驾驭这项运动，但她完全相信内在声音的引导。

希莉的父母在她四岁时就离婚了，在她内心留下深刻的匮乏感。当时的她年纪幼小，心想一定是自己不够重要，父母才会选择分开。父母不久后都陆续再婚，让希莉更觉得自己被抛弃。她的父亲几乎完全不参与她的生活，母亲则把多数的心力和时间给第二任丈夫，忽略了自己最小的孩子。自然而然，希莉的姐姐丽莎也不想理希莉。希莉后来与父亲、姐姐与母亲艾丝翠（Astrid）的关系总算比较亲近，但内心的疑虑仍如影随形。

透过运动，希莉想寻求家中得不到的肯定，但老是没有取得足够的成绩，可以填补内心的空洞。她虽然获得了教练特别奖，却没能拿到MVP奖杯；她受邀参加世界杯袋棍球选拔赛，但最后没有入选。铁人三项之所以吸引希莉，主要是因为这是个人运动，不必依靠教练的判断来获奖或入选。虽然一开始她的表现很差，但不知为何，她就是知道自己能变厉害。希莉心底有股直觉，相信只要全副身心都投入铁人三项的训练，必定会获得这辈子首次符合个人标准、真正独一无二的成就，进而带给自己前所未有的信心。

果真如此，希莉的表现只有一开始乏善可陈。她在一九九四年铁人三项世界锦标赛中同龄组获得第三名，随后成为职业选手。她不断进步，游泳技巧愈来愈娴熟，跑步也逐渐成为她的拿手绝活。一九九八年，希莉赢得了在加州洋边市举行的美国铁人三项锦标赛职业组冠军。夺冠后，她脸上堆满胜利的微笑——日后这个笑容让她成为身价飞涨的当红选手——她告诉记者：「这是我这辈子最开心的时刻！」

不过，希莉脑海中还有个更开心的时刻，也就是自己最大愿景：雪梨奥运。她在铁人三项比赛中，第一次尝到了成就的滋味，只是加深了她的渴望，宛如长期禁食后一道简单的开胃小品。

对于胸怀大志的奥运铁人三项选手来说，一九九九年是关键的一年。他们在世界杯铁人三项七场系列赛的成绩，将决定是否获邀参加隔年春天举办的奥运选拔赛。希莉在其中五场比赛都获得前五名，成绩超越其他美国人。昔日没人看好的运动员，如今看来是稳操胜券了。

一九九九年铁人三项赛季结束时，希莉做出了重大的决定：她收拾了部分行李、把自行车装箱、搬到了澳洲雪梨，计划先在当地生活和训练四个月，迎接四

月十六日雪梨世界杯，届时美国表现最优秀的铁人三项选手，会率先取得美国女子三个奥运名额之一。雪梨这座城市有数项优势：首先，希莉到达时正逢亚热带夏季开始；此外，她的教练杰克·罗斯顿（Jack Ralston）就住在附近。同样重要的是，雪梨距离她的亲朋好友和其他「烦心事」很远。希莉决心让前进奥运的梦想，不仅仅是生活的重心，更要成为生活的全部，直到实现梦想为止。

她在阳光灿烂的滨海郊区克罗纳拉（Cronulla）租了间一房一厅的公寓。每天早上，她独自吃完早餐，再到泳池练习游泳，接着回家吃午餐，再出门进行下午的健身——骑自行车和跑步——种种活动尽量都是一个人完成。她在公寓内提早吃了晚餐，爬进一个气泡状的高海拔模拟舱内，一路读书到睡觉时间。晚上睡着前，她会冥想着自己参加奥运铁人三项比赛。这番冥想每次都是同样的美好剧本：漂亮的开赛，接着平稳的中段，最后以胜利结束。一九九九年九月十六日开始，希莉每晚都进行冥想练习，那正好是比赛的整整一年前，她打算坚持到二〇〇〇年九月十五日——前提是她必须获得资格。

希莉在这段期间自我隔离后，于《铁人三项运动员》的专栏中说明了这样的心态。她写道：「我有许多机会可以过着多采多姿的社交生活，但我觉得自己现在必须过不一样的生活，才能实现我的目标。我都会尽量保持独处，才更有机会好好陪伴自己，真正关注自己的需要和进步。在某些方面来说，我好像是想把自己的人性『去人化』，不受痛苦、温暖、爱和奉承的影响。在内心深处，我想念家人、朋友、宠物、老家和正常的『充实』的生活，但我刻意把这一切放下，逼着自己坚强，提醒自己要靠个人力量来办到。这会让变得更强大，这样才是真正的成就，进而达到向自己证明自己的终极目标。我觉得自己好像是在执行一项精神任务，要去寻找生存的秘密和本质，把个人信仰当成最棒的支持，我并不会觉得孤独。我找回了自己的力量，知道自己所做一切是『对的』，从中获得了强大的坚毅和安慰。」

希莉太过专注于个人近乎精神上的追求，没有发觉这正让铁人三项运动本身的乐趣流失殆尽。在波德市的老家中，她养了两只狗，分别是圣伯纳犬比利（Billy）和米克斯犬乌比（Whoopi）。希莉以往跑步都有乌比陪伴，甚至是田径训练也不例外。正是乌比对于跑步永远热情满满，让希莉自己也爱上了这项运动，进而发现了跑步天赋。乌比一直都很喜欢跑步，而且跑了就不想停下来；她对跑步这个单纯活动无比狂热、总是口水乱滴，希莉不知不觉中受到了感染。

在雪梨，希莉少了乌比开朗的陪伴。她刻意放弃了一切，看清现实，认为这是绝佳的办法。她在澳洲最为充实的关系是一辆破旧的一九八〇年三菱Colt车

款，这是她花了四百美元买来代步的交通工具。

尽管如此，她的训练进行得十分顺利。四月十六日这个关键日子来临时，希莉一觉醒来，感觉自己比以往都来得强健。早上十点，她和四十位全球顶尖女子短程铁人三项选手肩并肩站在大农场湾（Farm Cove）的浮桥上，后头是知名的雪梨歌剧院。希莉觉得自信满满——至少自己认为如此。但她老是忘记好好呼吸，活像大理石般僵硬地站在平台上，四周的选手则甩着手臂和双腿好保持放松。一声枪响，希莉跳入翻涌的海水中，一下就找到两届世界冠军米雪莉·琼斯（Michellie Jones）的脚后跟，符合她每晚睡前冥想的画面。

一个浮标标示着一千五百公尺的中途点。选手们经过此急转弯全挤在一块，比赛忽然变成全接触运动。希莉被一名从她身上游过去的选手压下水面。她再度浮上来时，整个人气喘吁吁；更糟糕的是，她已落后琼斯周围的选手群两公尺。惊慌失措的希莉在浪中拼命挥动双手，想要赶上那群选手，但他们也拼了命往前游，而且技巧更好。希莉比他们整整晚了十秒才上岸。她冲向自己的自行车、系好安全帽，把车推到转换区铺着的蓝色海绵垫边缘，骑上了车又拼命追赶。

希莉不必赢得这场比赛，只要在比赛中打败其他四位美国选手，就可以获得参加奥运资格，再度回到这条赛道上了。问题是，同为美国选手的芭芭拉·林奎斯特（Barb Lindquist）在前方领先一分多钟，远远超越琼斯等人。希莉竭尽全力追赶林奎斯特后方的选手群，因为她知道自己若能及时追上，就能顺势搭上他们的速度，进而把双腿的力气留给跑步，毕竟她跑步比林奎斯特来得强。但让希莉无比气馁的是，她发觉自己两条腿宛如果冻般使不上力，仿佛先前做了五组杠铃深蹲、一小时的网球比赛后，又得在泥泞中骑车一样困难。由于希莉无法像往常一样发挥实力，她不仅没追上琼斯那群选手，甚至被一群泳速较慢的选手超过了。

自行车路线是一条不到七公里的环形赛道，参赛者一共要骑六圈。第二圈开始时，希莉敬陪末座；她骑完第三圈时，天空飘起雨来，感觉是种征兆。于是，她刹了车、解开踏板扣环，下车放弃比赛。

事后，希莉为《铁人三项运动员》写了一篇十足自虐的剖析文，坦诚地分析自己噩梦般崩溃的原因，她写道：「我替自己的行为负上全责，不找任何藉口，真的就是成绩很烂，我没有发挥出平时的水准。」

不过，她仍有一线希望。美国奥运铁人三项代表队还有两个名额：珍妮佛·古提雷斯（Jennifer Gutierrez）率先拿下第一个名额，因为芭芭拉·林奎斯特

在雪梨湿濡的道路上打滑，把车子撞坏了。第二轮资格赛预计于五月二十七日在达拉斯举行，前两名美国选手会取得剩下的名额。

希莉最害怕的是大热天，偏偏就让她遇到了。早上九点比赛开始时，气温为摄氏二十七度，而且还在上升。不出所料，前奥运泳将席拉·陶尔米纳（Sheila Taormina）游过了二十七名女子选手，芭芭拉·林奎斯特紧追在后。两人比希莉和其他跑步健将等追兵（包括乔安娜·蔡格（Joanna Zeiger）和劳拉·里贝克（Laura Reback））早了四十秒游完卡洛琳湖（Lake Carolyn）。

在这条四十公里、总计五圈自行车赛道上，陶尔米纳和林奎斯特联手扩大了领先优势。追赶的选手群人数较多，理应带有优势，却没人愿意拼一下。他们骑得毫无组织可言，每多骑一圈、差距就更大，来到自行车转换到跑步的区域时，已足足落后领先二人组有三分钟多。

希莉突然从转换区冲出来，活像是十秒就引爆的炸药。只有蔡格和里贝克能赶得上她那暴冲的步伐。太阳逐渐脱离云层，赤裸裸地挂在空中。希莉穿越难受的热浪，专注于追赶前方两位女子，追上一个算一个。可惜的是，她专注到忘了在沿途护理站补充水分，结果脱水愈来愈严重。

蔡格往前冲刺时，希莉已无法跟上她的脚步。尽管如此，她还是紧紧追赶，暗自希望蔡格会后继无力，就像前方的芭芭拉·林奎斯特，已耐不住高温、摇摇晃晃地倒地。在比赛还剩两英里时，希莉稳稳地暂居第三名，距奥运参赛资格仅差几秒。但一切已结束了，希莉的身体无法正常运作。她拖着愈来愈力气逐渐耗尽的身体，意识缩小到眼前一点，然后便是一片空白。希莉无意识地跑完了最后一圈，不晓得自己在哪里、也不知道自己在干嘛，只知道应该继续拼命跑下去。

希莉以第三名的成绩冲过终点线，然后倒在地上，梦想就此破灭。医务人员紧急把她送往帐篷，帮她注射了三袋生理食盐水，好让她恢复意识。她醒来时，梦想再度破灭。

临场失常（Choking）本身就是专业术语，心理学家尚未想出听起来更像临床用词的名称。这个领域首屈一指的心理学家希安·贝洛克（Sian Beilock）在个人著作《临场失常》（*Choke*）一书中，把该现象定义为「面对感受到的压力，相应而生的拙劣表现」。而感知到的压力，则来自个人重视自身表现的程度——具体来说，就是达成某项结果有多重要。因此，说来讽刺，「临场失常」其实是自己在扯后腿。追求最棒的表现、达到特定结果的渴望会带来压力，进而让运动表现大打折扣，导致预期的结果也没办法达成。

有些人比较容易临场失常，但每个人或多或少都有类似经验。这项弱点普遍存在，显示临场失常有其用处：这是演化出来的因应技巧，有利人类生存。但在重要的情况下，屡屡失常哪可能带来生存优势呢？

「临场失常」很可能和「惧高症」和「演讲恐惧症」一样自有用处。正如同临场失常的症状一样，有些人的惧高症比其他人更严重，但一般人多少都有这种恐惧。惧高症的症状之一是头晕，更增加了高处失足的机率。这项本能似乎有点太原始，却可以避免我们太靠近高处边缘，进而有助提高生存机率。

说来讽刺，对于演讲的恐惧其实也有助益。演讲恐惧症的根源是害怕受到社会批判，现今对于演讲的恐惧往往过大，出丑的下场则糟不到哪去，但社会生物学家认为，古时候当众出丑引发的排挤效应通常攸关性命。无论如何，这份恐惧只会徒增一个人演讲表现不好的机率，进而成为众矢之的；但这个恐惧的真正目的，其实是要避免我们贸然地抛头露面。

临场失常也是类似的道理。这个现象最可能源自于高风险（即攸关生死）的状况，用意是防止我们身陷竞争激烈的环境，以免我们技不如人而败下阵来。但假如我们无法避免竞争或不顾风险选择竞争时，这项因应技巧的用途就极为有限了。心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）把临场失常称为「约拿情结」（Jonah complex），认为其本质上是对于成功的恐惧；套用到运动脉络中，这项描述可谓一针见血。

最近大脑科学的研究突飞猛进，显示压力本身不会导致选手在重要比赛中表现不佳，真正主要的因素是自我意识过剩（self-consciousness）。希安·贝洛克的研究显示，选手在高压运动环境下的表现不佳，但大脑自我意识相关区域活动却增强。实际情况是，运动员感受到的压力，把注意力导向身体动作、焦虑念头等内在运作，而注意力转移后在各方面都会弱化运动员的表现。

首先，自我意识过剩会分散运动员对当前任务的注意力，就像贝洛克在《临场失常》一书中所说，他们「未能对当前任务投入足够的注意力，反而依赖着单调或错误的惯性。」这正是当初希莉的经验，她在达拉斯是拿下奥运参赛资格的最后机会，却忘记大热天要补充水分的最基本原则——这是初学者才会犯下的错误，甚至连大部分初学者都不会忘记喝水。

压力引发的自我意识过剩，也会降低动作的效率，进而损害运动表现。运动员专注于周围环境的关键特色，而不是专心想着自己的身体时，动作的效率会更高。二〇〇五年，内华达大学拉斯维加斯分校（University of Nevada-Las

Vegas) 进行了一项研究，发表在《大脑研究集刊》(*Brain Research Bulletin*)。该研究发现，大学生投篮若专注于篮框后方，比专注于压腕（即「投篮要诀」重点之一）的命中率更高。心理压力也有类似的影响，引发球员自我意识过剩，让注意力从「篮框」转移到「手腕」。

耐力运动不需要有篮球比赛的手眼协调能力，但众所周知，在跑步、游泳等向前移动的活动中，自我意识过剩会降低运动效率。在二〇一一年实验中，德国明斯特大学(University of Münster)的科学家们发现，跑者在定速移动时，思考个人身体动作或呼吸所消耗的能量，超过专注于外在环境时所消耗的能量。

然而，压力引发的自我意识过剩导致表现失常，有个面向是耐力运动所特有，只能用耐力运动表现的心理生物模型来说明。简单来说，自我意识过剩会增加感知到的辛劳。压力引发的自我意识过剩后仍继续比赛，就好像在过火仪式时把注意力全放在双脚痛苦忍受的高温上，而不是专注于前方的目标。运动员最好把注意力放在外在环境与当前的任务，这样多少可以分散对于痛苦的注意力，让自己更有拼劲一点。

英国边山大学(Edge Hill University)学者拉斯·麦克诺顿(Lars McNaughton)进行了一项巧妙的研究，展示了专注于内在对于感知辛劳和耐力运动表现的负面影响，结果最后发表在《体育科学暨医学期刊》(*Journal of Science and Medicine in Sport*)。训练有素的自行车手在三种不同情况下，完成十六点一公里室内骑车计时赛。在第一次计时赛中，每位车手都要观看一个萤幕影片，上头显示着代表自己的虚拟化身，与该角色往终点线前进的过程。在第二次计时赛中，他们要观看萤幕上虚拟化身与虚拟对手比赛。在最后一次计时赛中，萤幕则什么都没播放。麦克诺顿发现，受试的车手观看虚拟比赛时表现最好，萤幕空白时表现最差。

上述表现的差异，反映了运动员注意力的差异。受试者表示，萤幕一片空白、没有视觉刺激时，他们的注意力集中于内在；而他们看到虚拟化身在较劲时，注意力多半集中于外在，因此浑然忘我、认真执行当前任务。无论是虚拟化身彼此对抗或空白萤幕的计时赛中，他们对于感知辛劳的评分差不多，不过能量输出有三%的差异，这显示注意力集中于内在时，同样强度的踩踏感觉更辛苦，从而降低了表现，而注意力集中于外在的效果恰好相反。

在这项研究中，临场失常不是一个因素，因为受试者几乎没感觉到压力。但研究结果证明，自我意识过剩会降低耐力运动表现，而且我们从其他研究得知，感受到的压力会强化过剩的自我意识，某些内心脆弱的人尤其如此。这份脆弱不

一定是与生俱来，也可能是创伤经历所造成。举例来说，患有创伤后压力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）的人，承受压力时背外侧前额叶皮质高度活跃，这正是大脑内在批判的声音。

希莉没有创伤后压力症候群，但她内在的批判声音过度活跃，这可能与父母离异的创伤有关，几乎可以肯定是在她压力下临场失常的远因。说来实在讽刺：希莉坚持不懈只为了成为当上奥运铁人三项选手，因为她相信这有助摆脱多年挥之不去的自我怀疑声音。但也正是这个弱点，让她与奥运失之交臂。为了从失败中站起来，并在未来的铁人三项比赛中取得重大成就，让内在的批判声音闭嘴，希莉其实要先……停止对自我的批判。她想要达成的目标，其实是一开始的先备条件，或至少满足部分条件，实在是令人进退两难。

希莉错过奥运而心碎之后，决定更换教练。她朋友萝瑞塔·哈洛（Loretta Harrop）已获得澳洲奥运代表队的参赛资格，她鼓励希莉与自己当时的教练布雷特·萨顿（Brett Sutton）合作。萨顿在瑞士莱辛（Leysin）一个山顶营地，训练一批经过精挑细选的运动员。希莉只知道萨顿是出了名地严格教练，因为一桩涉及未成年游泳选手的性丑闻而逃离祖国澳洲，但他也有培养出世界顶尖选手的辉煌纪录。希莉决定姑且一试。

二〇一三年，希莉在《竞争对手电台秀》（*Competitor Radio Show*）详细说明了自己在萨顿训练营的头几天经历。她在二〇〇〇年七月飞到日内瓦，在行李提领处等了又等，但行李却一直没有来，只有自行车出现了。她填完必要文件后，开了两小时的车前往莱辛。她才刚抵达，萨顿就命令她把自行车在训练台上架好，直接练骑三小时。

「我现在没有车衣啊！」她不满地说。

「没关系，现在这套就可以了。」萨顿说。

希莉不敢相信地低头看着自己的牛仔裤和毛衣，萨顿点了点头，希莉不再抱怨，架好自行车，接着上车踩起踏板；旁边骑着另一辆自行车的是萝瑞塔·哈洛，她默默低着头骑车，对于被自己说服后大老远跑来的希莉，一句话也没说。

隔天早上，希莉（她的行李已在半夜送达）、哈洛与营地其他运动员会合，骑车二十公里来到山脚下最近的游泳池，萨顿就在那等着他们。他递给希莉一张纸，上面列出她当天的游泳练习。她把各个部分加起来，发现总距离为六千公

尺。希莉从没有在单次训练中游超过四千公尺。一个半小时后，她爬出泳池，肩膀酸得无力。希莉用毛巾擦着身体时，四处张望想找萨顿，他却不见人影。

「教练人呢？」她问哈洛。

「回营地啦。」

「什么！他不是应该开车载我们回去吗？」

哈洛眼神怜悯地看着希莉。

「没这回事，我们自己骑回去。」

从昨天起，就希莉连饭都还没吃，一口咖啡也没喝。哈洛建议希莉和珍·法德尔（Jane Fardell）一同骑车上山，因为法德尔理应是这群人里最弱的自行车手。结果在半路上，希莉就追不上她了，一个人蹒跚地回到营地，足足比其他人晚了二十分钟。希莉踉踉跄跄地晃进家门，倒在床上便昏睡过去。感觉不过数分钟，她在一阵敲门声中醒来，门外站的是教练萨顿。

「要练跑了，」他说，「妳准备准备。」

希莉准备好以后，在外面和其他人会合。她发觉自己忘了东西，就把装满水的瓶子放在萨顿的车顶上，随即冲回公寓。她回来时，看到瓶子里只剩下一小口水，于是开口想要抗议，但话没出口就被萨顿给打断。

「这样很够了，」他说，「妳会没事的。」

他们开车下山。到了山脚，萨顿叫运动员们下车跑回家。希莉目瞪口呆，她没听错吧？她刚刚才完成这辈子最辛苦的游泳练习、又骑自行车二十公里爬上小山，现在居然还要跑上同样一座小山？希莉把愤慨化为动机，勉强跑到山顶。

晚上，希莉打电话给母亲，没说几个字就崩溃了。

「妈，我真的好害怕！」她大哭着说。

隔天，萨顿要希莉说出自己的目标。希莉逐一把目标列出来：她想赢得世界杯比赛、再拿下一座美国冠军，以及获得一面世界冠军奖牌。她边说边感到身体绷起来、声音变紧、呼吸愈来愈浅，而教练全都注意到了。

「希莉，妳知道吗？」萨顿说，「忘掉这些目标吧，从今天开始，当成自己退役了。妳看待铁人三项的方式，还有给自己的压力都搞错方向了。妳当初参加铁人三项，是因为妳热爱这项运动啊。我们先回到初衷，看看希莉·林里可以有多健康、多迅速和多强壮，同时要乐在其中。」

希莉的肩膀忽然落下无形的重担，剩下一股许久没有感受到的轻盈。萨顿鼓励她放下一切，重新享受成为铁人三项运动员，感觉十分自然又有道理。奇怪的是，希莉不再思考其他事，继续前一天高强度的训练好像就不大可怕了。

不过，训练本身并没有变得更容易，反而更加困难。实际是，尽管希莉渴望成为优异的铁人三项运动员，但她以前并没有进行太过辛苦的训练，强度远不如一些女性选手的训练，其中包括萨顿营地的运动员，希莉想实现目标就得超越她们。希莉当时并不知道，大量的心理学研究显示，一般人花愈多时间幻想自己渴望的成果——从考试及格到减肥种种目标皆然——真正付出的心力就愈少，实现目标的机率也愈小。不同于**心理演练**（mental rehearsal；即休息时在脑海进行动作练习）已证明有助改善表现，光是幻想自己渴望的结果是适应不良的因应技巧，可能与缺乏信心相关，觉得自己没能力透过努力实现目标。希莉每晚对雪梨奥运的想像本应属于心理演练，但由于她所想像的表现太过完美，最终变成了幻想。

在布雷特·萨顿的带领下，希莉被迫把心力从梦想转为行动。教练每天都指派一项她不相信自己能完成的挑战，但每次她惊喜地找到了办法完成。时间一天又一天、一周又一周过去，希莉的自信与日俱增，过往对于成就大事的渴望，慢慢转变成了平静又笃定的信念。

当年八月，希莉与哈洛飞往匈牙利参加世界杯比赛，这是希莉首度把萨顿的训练方法发挥在实战。她没有抱持太多期待，比赛前也丝毫没有减少训练量，双腿摸起来硬得像木头一样。她整天过得浑浑噩噩，老是觉得好想睡觉。比赛前两天，希莉再度打电话给母亲发泄情绪。

「蠢毙了，」她告诉艾丝翠。「我根本就不该来这里，我累到快动不了耶。」

短短四十八小时后，希莉在比赛中获得第二名，仅落后哈洛三十四秒。她不过参与萨顿六周的训练，就快要实现自己的一大目标了——这也如同其他的远大抱负，自从她来到瑞士后，就因为种种艰苦的训练，早被她抛诸脑后。

希莉也学到了这一课。萨顿故意让她拖着疲惫的双腿去匈牙利，确保她在比赛时不抱任何期待——以免她尚未完全放下扯她后腿的目标执念。希莉一旦自在地专心比赛，而不是光想着获胜，双腿即使疲惫却跑得更快，超越以往腿力满满、但自我意识过剩的比赛成绩。

接下来的周末，希莉参加了另一场世界杯比赛，这次是在瑞士洛桑（Lausanne），她拿下冠军，第二名是瑞士代表选手布丽吉特·麦克马洪（Brigitte McMahon）；五周后，麦克马洪获得了奥运铁人三项有史以来第一面金牌。

希莉在该赛季的最后一场比赛，是在坎昆（Cancun）举办的世界杯，她又赢了。至今，她完全折服于萨顿「心力超越肌力」的训练方法。放假休息一阵子之后，希莉回到瑞士阿尔卑斯山脉，为二〇〇一年赛季做好准备。在日本蒲郡市的比赛中，她拿下了第六名，起步相对较慢；随后，她在石垣岛获得第三名，接着发挥出应有的实力，赢得了接下来两次世界杯。当时，希莉已是世界排名第二的女子铁人三项选手。

然而，希莉如日中天的好运，却在法国雷恩（Rennes）遇到绊脚石。她在沙滩上赤脚跑步，准备再进行另一圈的游泳时，右脚踩到一块尖锐的石头，造成筋膜撕裂伤。她虽然忍痛完赛，但之后两周都无法参加比赛。这个时间点实在太糟糕了。雷恩世界杯三周后，轮到美国职业锦标赛在申里夫波特（Shreveport）举行，即二〇〇一年世界锦标赛资格赛。希莉若要想入选美国代表队，必须跻身前六名——她没受伤的话只是小菜一碟，但她右脚尚未复原，只能一瘸一拐地跑完十公里的一公里，后来疼痛难耐，只好退出比赛。这次失败又是重重的打击。

希莉请了五周病假来养伤，七月七日才回到多伦多参加世界杯比赛。她游得出奇地好，从安大略湖游出水面时，距离芭芭拉·林奎斯特和席拉·陶尔米纳只有咫尺之遥。这三名美国选手与德瑞莎·马塞尔（Teresa Macel）骑着自行车，以巨大优势领先后头二十二名追兵。骑完自行车转换到跑步后，希莉立即抛下领先群，接下来以三十四分三十七秒的成绩完成十公里的赛跑，这个成绩即使与当天稍晚的男子铁人三项相比，也丝毫不逊色。她最后以两分多钟的领先优势夺得冠军，差不多冲好澡、准备吃午餐时，林奎斯特才冲过终点线，获得第二名。

希莉在多伦多的表现震惊全球，让铁人三项世界锦标赛主办单位——国际铁人三项联盟（ITU）——面临了一项难题。希莉·林里现在无疑是全球首屈一指的女子短程铁人三项选手，但她却没资格参与非奥运的首要赛事。二〇〇一年铁人三项世界锦标赛预计在加拿大爱德蒙顿（Edmonton）举行，正好是多伦多世界杯

后二十一天。ITU部分官员赞成给予希莉外卡资格，但部分人士则引用那句老话：「规定就是规定。」距离比赛只剩几天了，参赛资格仍悬而未决，希莉便先前往爱德蒙顿，以防万一。

世界锦标赛的庆祝活动包括一场「水陆铁人赛」（aquathon），即短程的游泳—跑步—游泳比赛，许多运动员把它当成主要赛事的暖身活动。希莉获准参加水陆铁人赛，最后还赢得第一名，这让ITU高层承受更大压力，仿佛不得不让她参加世界锦标赛。但在比赛前夕，主办单位仍然犹豫不决。为了让自己分心，希莉和母亲出去吃了一顿丰盛的晚餐。希莉喝第二杯酒时，接到一通电话：她可以参赛了。

假如世界锦标赛的重要性，恐会让希莉忘记自己所学的放下之道、再度回到过去的焦虑心态，那她最后百般曲折才站上起跑线的过程，无形中消除了这个风险。虽然她仍然希望获胜，但在大赛开始前最后数小时内，她并没有满脑子抱持获胜的希望，反而对于仍有机会参赛充满了感恩。

比赛清晨潮湿又凉爽。希莉吃了一根香蕉、一片涂了花生酱的全麦吐司，整装出发，前往霍拉克公园（Hawrelak Park）的赛场，按指示加入六十名穿着防寒衣的女性选手行列。选手逐一走到起始平台上，主持人对着湿透的观众介绍，广播系统居然播放着毫无活力的音乐。身穿六十号号码布的希莉最后出场，鸣枪前不久，她才找到自己在起跑线上的位置。

希莉跳入湖中，奋力向前游。她位于整批选手最右边，不可能找到另一头种子选手的脚。她抬头看到转向浮标时，惊恐地发现自己不仅落后于领先群，而且落后于第一批追赶群。不过，这一次希莉没有乱了方寸，而是安住在当下，低头加倍努力地游。到了第二圈时，她硬是来到追赶群的后方，最后比领先群落后四十秒上岸。

希莉跨上她那台黑白钛合金公路车Litespeed Vortex，驰骋在自行车道上，完全没去想要把腿力留给跑步，而是在细雨淋淋的人行道上拼命踩车，追赶前方六名女子组成的领先群，其中包括击败希莉成为美国奥运代表队成员的三名女子，以及朋友萝瑞塔·哈洛。在六圈比赛第一圈进行到一半，希莉发现自己身旁有三名同样拼命的选手相互配合：比利时选手凯瑟琳·斯梅特（Kathleen Smet）和德国选手乔勒·法兰兹曼（Joelle Franzmann）和克莉丝汀·皮尔兹（Christiane Pilz）。四人一起慢慢地追上领先群。

此时，天空落下倾盆大雨，在赛道许多急弯处形成了危险的水坑，堪称雪梨另一项典特色。希莉以最快速度与最大侧倾来过弯，尽量重现她在干燥天气中的表现。

到了第二圈，四人追赶小组骑经了撞车现场：妮可·哈克特（Nicole Hackett）、席拉·陶尔米纳和两人的自行车，全都摊在闪闪发亮的街道上。这起意外打乱了领先群剩下四名成员的合作默契，等于给希莉她们绝佳的机会。她把单车切换成高速档，锁定前方女性选手背上的熟悉名字：林奎斯特、古提雷斯、哈洛、里贝克、蔡格。在下一圈结束前，希莉四人组已赶上哈洛她们，一举加入领先群。在剩下三圈中，领先群少了加速前进的动机，随着其他追赶群缩小差距，人数也增至十九人。

就在快到达转换区时，希莉从后面挤到了前头，她发觉自己的号码布有个缺点，因为她必须推着自行车在转换区奔跑，才能到达自己跑鞋摆放的地方，而像米雪莉·琼斯等种子选手可以在入口处附近停放自行车，直接无缝接轨地开跑。希莉先下了车，推着自行车穿越转换区的地毯，琼斯、哈洛普与其他优秀跑者都连忙把脚塞进跑鞋。希莉好不容易抵达六十号的转换位置，迅速穿上平底跑鞋、戴上印有Polo RLX字样的遮阳帽。她抓起自己的号码腰带，边跑边系起来，离开转换区时甚至还比米雪莉·琼斯早了半步，仍然是第一名。琼斯简直惊呆了。

希莉以雷霆万钧的速度开跑，只有琼斯能与之匹敌。不过，十来公尺后，比赛就从十九人变成了两名女子的对决。就在转换区外，领先的两人来到了一个补给站。希莉从桌上抓起水瓶就喝了起来，再把空瓶子扔向一个垃圾桶，正好命中目标。希莉心想：「今天说不定就是我的幸运日！」

随着她的继续向前跑，命中注定的直觉愈来愈强烈。希莉自认当下状态出奇得好，源源不绝的力量从体内某处流出，是前所未有的体验。与此同时，琼斯也已达极限了。按照希莉当前维持的步速，其实两人都无法撑太久，但她深信琼斯会提前到临界线。果不其然，这位奥运银牌得主紧跟在希莉后肩半圈就没力了。

在跑完三圈中的第一圈时，美国代表希莉领先了十秒多，此刻她也许有放松了些，但依然卖力地跑着，好像琼斯或其他对手仍在自己身边。第两圈结束后，她总共领先了三十秒，但仍然没有手下留情。希莉坚持不懈地用每英里五分三十五秒的速度，加上握紧的双拳、紧皱的眉头和扬起的上唇，观众便知道她打算在这场比赛用尽全力。本来可以当成在绕场庆祝胜利，最后却是她发挥不遗余力的

精神，让人不禁敬畏。然而，尽管希莉已尽可能拼命地跑，她却依然心情很棒。她的感受不是愉悦、甚至也不是慰藉，而是与无比的辛劳合而为一。

希莉不停地刺激她的侧翼，直到自己要碰到终点线。此刻她突然停了下来，离冠军还有两英尺（约六十公分），双手抓起那面塑胶横幅，一把举过头顶，再跨过终点线，脸上的笑容既兴奋又满足。

数分钟后，希莉向所有人宣告：「这是我这辈子最开心的时刻！」呼应了她三年前成为美国冠军时所说的话。但这次希莉知道，没有比这更美好的时刻了。

她说得没错。十多年后，希莉仍然认为爱德蒙顿那场胜利是个人幸福的巅峰，无法再超越。那一刻，她填补了从小内心深处的空虚。这段漫长又艰难的旅程最后，她不仅实现了铁人三项的伟大目标，更找到盼望已久的平静与自我接纳。

这不是说希莉得有世界冠军的头衔才能爱自己；藉由把身心都投入于梦想，她早已成为理想中的自己。说来矛盾，希莉看似不得不先放弃梦想、在追逐过程的每个当下找到满足感，以完成个人转变，这才是她更深层的心愿；正是放下这个行为让她实现了外在的梦想，而率先冲过终点线只不过象征了旅程结束。

若临场失常是自我意识过剩的状态，提高了感知辛劳、妨碍耐力运动表现，那把情况完全倒过来，即缺乏自我意识的心理状态、感知辛劳降低、表现随之改善，真的有可能吗？当然。

心理学家米哈里·契克森米哈伊（Mihály Csikszentmihalyi）把这个状态称为心流（flow），定义是完全沉浸于具有特定目的之活动。耐力运动员形容心流状态时，常说自己和运动本身合而为一。平时会监督大脑专注当前任务的意识消失了，让运动员的意识由内转外，感觉无比自在，产生卓越表现。希莉·林里临场失常的问题本质上属于焦虑的倾向，导致她无法高压比赛中进入心流状态。

神经学家发现，大脑功能有数项变化往往伴随着心流状态。大脑电流活动都是以波形呈现，正常的意识是高频β波相关。在心流状态下，脑波下降到低频β波和θ波之间。心流也与前额叶皮质活动骤减有关；前额叶皮质负责产生自我意识，这部分也包括背外侧前额叶皮质——即大脑内在批判的声音。就分子层面来说，心流过程会释放数种神经传递物质，即传递大脑讯号的化学物质，其中包括提高专注力的正肾上腺素，以及造成众所皆知跑者快感（runner's high）的脑内啡。

其实不必测量脑波或神经传递物质浓度，也可以判断运动员是否处于心流状态，直接问问他们就好。运动员知道自己何时处于心流状态，因为这种感觉无比清晰——仿佛与自己当下的付出百分之百同步，就像希莉·林里在二〇〇一年国际铁人三项世锦赛的经历一样。在心流状态中，辛劳感知并不会消失，仍然让人觉得很辛苦，却能乐在其中，感受难以言喻。

部分研究的证据显示，运动员在耐力测试中体验到愈多心流，表现就愈好。艾伦·圣克莱尔·吉布森（Alan St. Clair Gibson）等人在二〇一二年就进行了上述研究，后来发表于《国际运动生理学暨表现期刊》（*International Journal of Sports Physiology and Performance*）。在实验过程中，八名训练有素的自行车手必须踩着健身车，分头完成两次二十公里的计时赛。运动员极不可能在连续计时赛中，以相同时间完成相同距离；果不其然，这些运动员两次的时间都不一样。有些人在第一次计时赛中表现稍好，有些人在第二次计时赛中表现稍好。吉布森团队搜集了两次测试中的生理和心理数据，试图研究为何自行车手在较快完成测试的那次表现较好。结果，他们没有发现任何生理变因的重大差异，而是发现这些运动员表现较好时，正向情感的自评分数清一色较高——反映心流的迹象。

正如本研究所显示，心流并不是完全可以控制，因此无法视为一项因应技巧。由此可见，想要进入心流状态，必须有许多因素配合得恰到好处。不过凡是能帮助运动员比赛时降低过剩的自我意识，都能促进心流发生。心流正是避免临场失常、自己扯后腿的最佳解方。因此，学习如何运用促进心流的因素，是所有耐力运动员的一大因应技巧。

体能就绪状态（physical preparedness）就是因素之一。研究显示，一般人在执行其精通的任务时，更有可能进入心流状态；其他研究指出，训练有素的运动员大脑与自我意识相关的区域活动减少；两者有所关联，训练有素的运动员更容易进入心流状态，正是因为对于身体的不自在感更少。

在比赛中，凡是容易导致自我意识过剩的因素，都会让心流更难出现，其中一项因素就是负面的念头。二〇一四年发表于《体育暨运动医学暨科学》（*Medicine and Science In Sports and Exercise*）的一项研究中，萨姆勒·马科拉带领一支科学团队，邀请受试者以高强度骑健身车到力竭为止，一共测试两次，两次中间隔了两星期。在两次测试之间，半数受试者参与正向自我对话的训练，即许多运动员本能上会使用的因应技巧，以消除负面念头、保持比赛当下的心流。其余受试者则没有接受正向自我对话的训练。进行第二次耐力测试时，凡

是接受了正向自我对话训练的受试者，力竭前的时间拉长了十七%；两项测试的强度一模一样，但这些受试者在第二次测试后自评的感知辛劳明显较低。相较之下，另一半受试者的两次测试成绩没有进步，感知辛劳的自评也没有改变。

有些运动员在比赛中特别容易负面思考。缺乏自信的运动员，例如过去的希莉·林里，比赛时常常难以压下内心的批评。这些运动员冒出的许多负面念头，都源自于过度关注自己想要的结果。所有运动员在比赛开始时，都想实现自己的目标，但缺乏个人信念的人，对于目标有着庞大焦虑，无法专注于当前的任务，以为只要达成目标，就会有自信进入下一场比赛。但事实并非如此，前提一定得先相信自己。

那要从哪里获得相信自己的力量呢？就是放下。希莉折服于布雷特·萨顿的训练方法就是一例。虽然这看似有违直觉，但不要太在意比赛结果，通常会带来更好的成绩。一名相信自己的运动员，无论成功还是失败，都能把目标抛诸脑后，专注于当下的比赛，而专注于当下的比赛——即心流的状态——就可以跑得更快。自信不足的运动员可以透过觉察力，把目标和担忧抛诸脑后，提醒自己在训练过程中专注于眼前的任务，再参加下一场重要比赛。这样埋头苦干、「做就对了」的方法，有助深植自信，而光是脑海想像着一场完美的比赛，绝对培养不了自信。

希莉与布雷特·萨顿的合作后学到了这一课，过度渴望并执着于个人目标，或想消除所有「干扰」，无法建立对自我的信心，真正的方法好相反：脑袋放空、完全沉浸于过程中，无形中奠定个人潜力，才是打造稳固自我信念的唯一基础。

「真正的自信源自确定的结果和扎实的训练，」希莉在二〇一四年对作家提摩西·卡尔森（Timothy Carlson）说，「而且必须对自己诚实。」

*

换作是其他运动员像希莉·林里一样，在二〇〇一年七月成为铁人三项世界冠军，必定会继续从事该运动，至少会再参与下一届奥运。但希莉并没有如此，她隔年确实又参加了铁人三项比赛，但只是为了看看自己登上颠峰后，是否还能维持最高水准的表现，她知道已从中获得当初想要的一切。

希莉在二〇〇二年十一月宣布退役时，仍然是世界排名第一的铁人三项运动员。数月后，她以教练的身份再度现身。希莉借镜布雷特·萨顿的训练模式，

在波德市成立一座菁英训练营。她训练的第一名运动员是加拿大选手吉儿·萨维奇（Jill Savege），帮助她赢得了二〇〇三年泛美运动会（Pan Am Games）铁人三项比赛；她另一名早期的徒弟是美国选手苏珊·威廉斯（Susan Williams），获得二〇〇四年雅典奥运铜牌。后来她训练出愈来愈多顶尖选手，其中米兰达·卡佛瑞（Mirinda Carfrae）两度在铁人世界锦标赛夺冠。如今，希莉已是举世公认的优秀教练，比选手时期的她更为出色。

也许意料之内的是，希莉与其他教练的不同之处在于，她非常重视铁人三项运动的心理层面。希莉克服了阻碍她运动表现的心理问题，相信自己有办法帮助其他运动员度过难关。她两边手腕上都有刺青字样：左手腕是「感恩」（gratitude），右手腕是「相信」（believe）。这两个词汇反映了希莉担任教练的最高原则。「感恩」就是放下内心渴望的结果，充分拥抱追求目标和梦想的殊荣和过程；「相信」则是指整个过程中自然产生的信心，即对于自我的信任感，这截然不同于希莉以前每晚幻想在二〇〇〇年奥运上跑出完美比赛、明明满是怀疑却又紧抓着对目标和梦想的执念。

希莉「铁人三项推手」的美誉广为流传，吸引了许多难以突破的运动员。有个显着的例子是英国铁人三项选手琳达·卡芙（Leanda Cave），她原本已是极为优秀的短程跑者，但换成铁人赛事的长距离却遇到瓶颈。她最大梦想就是赢得铁人世界锦标赛，该赛事却让她心生畏惧。二〇〇七年，琳达首赛获得第八名时，看似前途大好，却退出了二〇〇八年的比赛。经历挫败后，她问另一名职业选手迪迪·葛瑞斯鲍尔（Dede Griesbauer）：「之后会愈来愈轻松吗？」琳达得到的答案是不可能，后来也证明确实不轻松。在接下来两场铁人赛事中，她分别获得了第二十名和第十名，她便找上希莉帮忙。

琳达·卡芙是生性害羞的女生，连与人眼神接触都很不容易。她的自尊心低落，朋友也很少。当然，害羞也是自我意识过剩，是把过度强烈的内在批评投射到他人身上。琳达内在批评的声音，并没有在她参加短程赛事时扯后腿，但到了更为痛苦、心理压力更大的铁人三项比赛就形成阻碍。她在接受slowtwitch.com网站采访时表示：「有时候，你在与自己对话的当下，还要拼命保持专注、继续比赛。脑袋都会有个声音说『停下来吧！太痛苦了！』。」

两人第一次聊天时，希莉对琳达说：「我相信妳参加铁人赛会赢喔。」接下来数个月，希莉一遍又一遍地重覆着这些话。与此同时，她不断在训练过程中挑战琳达的极限，一如布雷特·萨顿当时挑战希莉的极限。

起初，琳达十分不解为何希莉一直坚持认为她有能力赢得铁人赛，也不懂为何希莉要求琳达进行如此严酷的训练。然而，琳达逐渐发觉，希莉帮她背负了信念的重担，这样琳达就可以放下，专注于训练过程。艰苦的训练帮琳达培养出真正的内在自信。与希莉合作一年后，琳达在二〇一一年铁人世界锦标赛中获得第三名。不久后，一位记者问琳达新教练的训练方式。

「希莉鼓励我找回了自信。」她说。

二〇一二年，琳达又接受了相同的训练，那年的铁人赛是她参加的第七次铁人赛。二〇一四年，希莉对我描述起那段回忆，就在那场比赛的前两天，她和琳达坐下来进行最后一次策略讨论，琳达在结束时说：「希莉，我现在相信自己了。」

希莉感到喉头一阵哽咽，眼眶泛泪。两天后，琳达赢得了二〇一二年铁人赛，跌破许多人的眼镜，但希莉一点也不觉得意外。

第五章

绕路效应

维吉尼亚州麦克莱恩（McLean）兰里高中（Langley High School）一九八〇年毕业生之中，天才运动员特别多。在一九七九到一九八〇这个学年，男子越野校队和女子网球校队都赢得了州冠军。但全校最顶尖的运动员莫过于威利·史都华（Willie Stewart），他主要从事的运动是橄榄球。想了解威利的橄榄球有多出色，只要看看他在次要运动摔角的表现就知道了：他在高中最后一年赛季有着摔角完胜的纪录，以一百四十五磅（约六十六公斤）的体重夺得维吉尼亚州冠军。

六月高中毕业后，威利暑假到一家屋面铺设工程公司打工，他哥哥史蒂夫刚好在那担任领班。这只是一份短期工作，威利可以继续打橄榄球、做好升大学的准备，好再次投入摔跤生涯。他完全没料到、也不打算让这份工作改变自己的人生。

但命运另有安排。

那时，工人团队刚开始华盛顿特区水门大厦屋顶的更换工程。事发早上，威利正在大厦巨大屋顶的冷却塔下方工作，他和一名同事正在用绳子清除旧屋顶的碎屑。那位同事站在威利上方数英尺高的平台，向他扔了一个绳头。威利伸手去抓，磨损的一端缠住他的左臂，刚好在手肘上方。

就在此刻，绳子另一头被冷却塔边缘巨大风扇的叶片卡住，导致缠在威利手臂上的绳子被极大力量拉向风扇，把威利整个人都抬了起来。他撞到天花板时，身体停了下来，但手臂持续被拉走，缠着的绳结愈拉愈紧，硬生生把手臂的肉割下，活像咬紧的牙齿从串烧剔下烤肉。骨头猛然折断、筋腱撕裂，发出可怕的刺耳声响，让威利永生难忘。左手已完全截断、前臂肌肉全被扯掉，只留下一支光秃秃的白骨。

威利倒在地上，侧身着地。他看见一只手套掉在附近地上，左手还塞在里头，上臂凹凸不平的截面喷出血液。他的二头肌垂在下方，松垮地晃动着。他爬出冷却塔，试图用那不存在的左臂靠着屋面来支撑，却应声摔了一跤。他爬了起来，跟呛几步后又再次摔倒。这次，威利直接躺在地上。一名工人上前取下他的

皮带，紧紧地系在威利残缺的左臂上，但阳春的止血带止不住喷涌的血流，反而加剧了威利的疼痛。威利本能地伸出两根手指，把垂软的二头肌末端压在皮肤管鞘下方。过了一会，出血才慢慢成了涓涓细流。

在整个事发过程中，威利的头脑都很清醒——清醒到觉得自己应该主动求助，而不是默默等着救护人员到来。他站起身子，把断手交给他哥，一颠一跛地走到屋顶边缘，向地面的起重机驾驶打求救信号。接着，一个篮子吊到屋顶，威利爬了进去，慢慢降到地面。他沿着新罕布夏大道跑了数条街到乔治·华盛顿医学中心（George Washington Medical Center），穿着借来的衬衫来藏住自己骇人的伤口，以免吓到路人——或自己。

到了医院，威利被紧急送进手术室，但不得不先等胃里的早餐消化完，然后才能接受麻醉开刀（外科医师其实帮不上什么忙，只能把肱骨切与剩下的肉齐平，再缝合伤口）。与此同时，威利头上盖了一张被单，以防他看到自己的断肢。等到威利消化完早上的可可泡芙后，医师才帮他全身麻醉。

三十四年后，威利向我讲起这个意外，还能清晰地回忆起接下来所有细节。就在他等待自己睡着前，无意中听见一名医师和一名护理师的对话。

「他终于睡着了吧。」医师说。

「还真久耶。」护理师说。

「我听见啰。」威利从被单下方开口。

数秒钟后，他再也听不到两人的声音了；整整昏迷两天后，他才醒来迎接崭新的生活。

重生的威利，史都华看到肉就反胃。但比这股厌恶感更糟糕的是，他心头笼罩着委屈的忧郁。威利觉得自己没有活下去的理由，深信自己再也交不到女朋友了，运动员的生涯也随之告终。威利的亲朋好友莫不向他保证，一定会有许多女生情不自禁地迷恋上眼前的年轻人，身材高大魁梧、堆满着毕业舞王般的灿笑，浑身散发着班长的魅力，只是碰巧少了只手臂而已。但一谈到他未来的运动生涯，他们全都沉默下来，等于也认为独臂的人不可能当上运动员。

但谁能怪他们呢？一九八〇年，社会对于失能（身障）运动员几乎没有提供支持或认可，少数难得的机会也得不到多少曝光，复健师也不会像现今这样鼓励身障人运动或积极参与体育活动。

威利领到了工殇赔偿金，又与父母同住，因此没有找工作的压力，于是沉溺于到处参加派对。他高中时都极力避免与常惹事生非、逃避现实的同侪来往，如今却只和这类人鬼混。与新朋友醉生梦死的生活，让他暂时忘却了忧伤。但威利夜夜笙歌到后来，都会和看他不顺眼的人爆发肢体冲突。

这样糜烂了数个月后，威利的父母说服他去找心理师咨商。威利虽然没有抗拒咨商，但行为并没有因此改变。最后，他父母受够了儿子懒惰成性又放纵自我，叫他自己搬出去住。他便租了一间便宜的房子，每天继续闲晃、饮酒作乐和打架闹事。

断臂意外两年后，他母亲有位朋友邀请当时二十岁的威利一起参加五公里的赛跑。他压根没想到要重新展开运动生涯，但他居然接受了这个邀请，连自己都感到惊讶。隔周六大清早，那位母亲的朋友顺路来接威利，不确定眼前这名小伙子是宿醉未醒还是酒意未消。然而，开跑的号角声响起时，威利的比赛魂醒来了，用尽全力地奔跑。虽然他最后的成绩并不出色，但冲过终点线的那一刻，他的胸口涌上一股久违的感受：激动人心的成就感。他真的太久没有这般正向的情绪了。

尽管这件事的激励作用很大，但真正燃起他动机去改头换面的关键，是一九八二年二月二十一日周天下午发生的事。威利当时待在自己的老位子——租屋处客厅一张躺椅上，电视正播着美国广播公司（ABC）报导最近的铁人赛。他惊奇地看着茱莉·莫斯（Julie Moss）穿着脏兮兮的运动短裤爬过终点线，获得女子组的第二名。威利内心深处热情就此燃起。他大为感动（和冲动），马上出门买了一套红白条纹的史考特·廷利（Scott Tinley）铁人三项服装，穿上后就驱车直冲艾莎湖（Lake Elsa；现今的奥杜邦湖〔Lake Audubon〕），潜入水中。

光靠单臂游泳并非不可能；实际上，竞技游泳选手向来都把单臂游泳当成一项技巧训练。尽管威利没当过竞技型泳将，但他有好多年夏天都在开放水域中戏水，所以一点也不害怕。他只是低着头，开始笨拙但实用的捷泳。尽管单臂游泳不是不可能，但对于零经验的人来说，效率却十分低落又耗费体力。在辛苦摆动一百公尺后，威利已筋疲力尽——此时距离岸边还有约一百公尺。他慢慢地漂回到安全的陆地，接着跳上一台自行车，骑了两三英里又扔下自行车，跑步半英里到最近的麦当劳，买了两个大麦克汉堡，狼吞虎咽地吃光。他好享受当下的感觉。

威利的态度开始有所转变。他决定重新加入以前北维吉尼亚RC橄榄球俱乐部，但不是立刻加入——而是花了整整一年的时间来准备。在那段时间内，威利

拿出前所未有的热情训练体能，大部分是练跑。为了测试自己的能耐，他参加了公路赛，从十公里开始，慢慢到全程马拉松。他第一次参加橄榄球训练时，已有了比以往还强健的体魄。

威利的新队友和对手连礼让他的机会都没有。威利先下手为强，而且动作凶狠，展现出比高中更强的技巧和力道。当然，部分自我适应在所难免，但威利对于自己的适应力十分自豪。他有两三个招牌角力动作是自己所发明，以往也都会用不同方式对付每个对手，按照已知的对方弱点来调整个人的摔角方式。威利运用同样的方法发展出了全新的橄榄球风格。举例来说，他无法像一般球员用手臂阻挡擒抱，而是改用自己的残肢当成打击武器。

不过，威利的秘密武器是刚培养好的耐力。他运用闲暇活动训练出过人的耐力，让橄榄球比赛对手在后头追得气喘吁吁。他首场比赛就赢得了MVP奖杯，后来迅速从北维吉尼亚D队晋升到C队，接着再晋升到B队。

A队的教练是脾气乖戾的英国人，名叫克里斯·布鲁克（Chris Brook）。威利从队员间的八卦消息得知，布鲁克教练发誓，威利休想到他队上打球。威利大概猜到了原因，内心一阵刺痛。他在一场比赛中得分四五次，无疑是整支球队的最佳球员。某次比赛结束后，威利仍因为布鲁克而沮丧不已，这时友队华盛顿州橄榄球俱乐部教练比利·史密斯（Billy Smith）却把他拉到一边，邀请他加入自己的A队。威利接受史密斯的邀请，来到波多马克河（Potomac）另一头打球。华盛顿与北维吉尼亚两队在球场上再次交锋时，威利打了一场这辈子最精彩的比赛，率领新队友们夺得压倒性的胜利。威利离开球场时，特地走到以前的教练面前。

「想我吗？」他问道。

这次从北维吉尼亚跳槽到华盛顿，也带来另一项收获。威利在华盛顿的一名队友给了他一份工作：在华盛顿特区骑铁马送信，每周私下给他五百美元。威利心想：「没差啦。」威利买了一辆便宜的Ross登山车，数天后就骑在繁忙的市中心街道上，肩上斜背着一袋信件。单手骑车最大的障碍是刹车。而万无一失的停车方法就是撞车，威利也习以为常。有天，他撞上了一辆巴士后方，一名老妇人在路边大喊：「你不可以骑到这里啊！」

威利感到满腔怒火，但忽然闪过一个念头，抑制住这股愤怒。老妇人说不定没说错，也许他真的不应该骑车出门。虽然威利不在乎自己是否受伤，但他绝对不想害别人受伤，也不希望一出差错或搞砸任何事，就怪罪于身体的失能。也

许，他最好避开任何会提醒自己身体残缺的窘境。但同时，他又不希望少了一条手臂，就成了逃避做事的藉口（例如安全地骑自行车），况且自己真的需要这份工作。因此，威利决定尝试三十天。假如练习一个月后，他仍然会危及人车安全，就会主动辞职。

三十天后，威利就像其他骑单车送信的邮差一样，可以翘起前轮从林肯纪念堂台阶一路骑下来。他说自己的进步完全归功于一股脑地尝试错误——摔倒爬起来，再摔倒就再爬起来（但频率不会太高），一再反复，就像他当初学骑脚踏车一样。如此一来，威利慢慢地掌握了一套单臂骑车的技巧，例如用右手按后煞车时要改变重心，这样就不会整个人撞到手把。在练习过程中，他原本的畏惧逐渐转为亢奋。威利完全迷上骑车的快感，有时晚上橄榄球训练结束后，他还会跳上自行车，一路骑到马里兰州海洋城（Ocean City）沙滩欣赏日出。吃完丰盛的早餐后，他再原路折返骑回家，单趟就要十个小时。

威利的运动生涯浴血重生后，他也开始思考未来。在意外发生时，他完全不知道自己还能从事什么工作。但他现在有股强烈的渴望，想要帮助其他身心障碍者。一九八六年，威利搬到科罗拉多州小镇布雷肯里奇（Breckenridge），在美国失能者运动协会（Disabled Sports USA）工作。他的主要负责把孩子们吊到升降椅上，这不是光鲜亮丽的工作，但却是他想从事生涯的开端。由于整天身处冰天雪地中，威利不禁开始学越野滑雪，想锻炼身体来为冬天的橄榄球赛做准备；但越野滑雪很快就成为他真心热爱的运动。他在上班前和下班后都会滑雪，甚至偶尔还会参加比赛。

在一场比赛中，美国失能者滑雪代表队（US Disabled Ski Team）总教练肯德尔·巴兹（Kendall Butts）找上威利，邀请他前往犹他州帕克市（Park City）参加最大摄氧量（VO₂max）测试，威利答应了。测试结果是，他每公斤体重每分钟最大耗氧量是六十毫升，对于威利这名近八十五公斤的橄榄球选手来说，这个数值高得不得了。巴兹难掩兴奋之情，立即为威利拟定一套训练计划，还说只要他确实执行计划，总有一天能参加帕拉林匹克运动会（帕运），说不定还有奖会夺得奖牌。在一年内，威利的最大摄氧量提高了十分，马拉松完赛时间从三小时四十分，降低到两小时四十二分（还减掉了近二十公斤，最终来到他高中时的摔角体重）。一九九八年，他获得了日本长野冬季帕运的参赛资格。四年后，他在盐湖城（Salt Lake City）的北欧项目接力赛中获得银牌。

尽管威利很珍惜这项成就，但他更想要与四肢健全的运动员竞争，难以满足于「只凭单臂」已算表现出色的水准。他也想适用好手好脚的选手标准，进而取

得优异成绩。

威利常常回想起那命运攸关的一天：自己看着电视上茱莉·莫斯爬向铁人三项赛的终点线。虽然在他发生意外之前，对耐力运动一直没有多大兴趣，但那个时刻太振奋人心，在他心中埋下了一颗渴望的种子，不仅让他日后的运动生涯步步高升，也把他推向一项终极目标：夏威夷的铁人世界锦标赛。这场比赛每年共吸引一千六百名全球顶尖职业和业余的铁人三项选手，其中只有六个身障名额，他们得在严酷的环境中竞争。威利满心期待要跨过终点线，象征完成了重拾人生之旅。

威利在参加圣地亚哥身障运动员基金会（Challenged Athletes Foundation）活动时，距离自己的命运又近了一步，因为他遇到了吉姆·麦克拉伦（Jim MacLaren）这位曾凭着单腿参加铁人赛的选手。麦克拉伦鼓励威利不要把铁人赛当梦想，直接放手一搏。这时威利已结婚，妻子琳西（Lynnsey）参加过一九八五年铁人赛，一直盼望回到夏威夷。况且，这对夫妻住在南加州，当地居民对于铁人三项十分热衷。仿佛一切在冥冥之中有所安排，威利前往夏威夷参赛的时机成熟了。

不过，威利首先得看看自己的游泳能力——可不只是让下巴露出水面游一百公尺，而是要认真游泳。他第一次游泳练习大感挫败，不过在洛马琳达医学中心（Loma Linda Medical Center）的游泳池内游一圈，他就开始过度换气，喝了满肚子的加氯池水。但这突如其来的冲击，反而加深了威利想克服难关的决心。

威利运用当初精熟单臂骑车的三十天法则，开始天天游泳持续一个月。他再度无人指导、单纯尝试错误来摸索能力，最终开发出一项个人技术，主要是踢腿与身体旋转。一个月结束时，他有信心在官方规定的两小时限定时间内，游完铁人赛的二点四英里。二〇〇二年，他申请铁人赛该年六个身障运动员名额之一，超过六人申请则要抽签决定资格，但最后总共只有五个人申请。

比赛前六个月，当地一家电视台采访记者在泳池边堵到威利，他刚好完成当天训练。记者立即转达好消息，像是公布乐透得主一样浮夸，但不是奉上一千万美元的支票，而是铁人赛号码布三〇六号。

他脑海闪过的第一个念头是：我还真会找自己麻烦啊！

★

威利·史都华的故事令人钦佩，但其实并不稀奇。现今，截肢选手参与耐力运动已属司空见惯。医师和物理治疗师都大力鼓励截肢者参加游泳比赛、自行车比赛或其他活动。但并不是这些医疗专业人员率先发现运动有助康复；早在他们把体能活动纳入治疗项目前，截肢者自己受到了耐力运动的吸引。

这股吸引力背后的心理机制不难理解。许多截肢者最烦恼的事，莫过于自己再也无法从事「正常人」的活动。所谓正常活动，并不限于打开瓶罐、开车等日常琐事；参与马拉松、铁人三项和自行车比赛，对于特定族群也是再正常不过的活动。截肢者希望感到与正常人无异，最好的方法，就是克服四肢健全的人也觉得辛苦的挑战。因此，许多男男女女在失去手脚前对耐力运动兴趣缺缺，后来截肢后却选择投入比赛、奔向终点线。毕竟事故发生前，他们平时打开瓶罐、开车出门都很简单，跑马拉松对自己也不是难事，只是要与不要的问题；但意外截肢后，许多人反而内心有强烈的需求，亟欲向世人证明自己的能力。

威利·史都华在与身障运动员基金会创办人鲍勃·巴比特（Bob Babbitt）的谈话中，简要地总结了 this 心态，他说：「运动让我成为完整的人。」

一九八五年，加拿大劳伦汀大学（Laurentian University）心理学者针对大量身障运动员和非运动员进行问卷调查，研究运动对身障者的心理影响，接着比较两组的结果，完成的论文发表于《心理学报告》（*Psychological Reports*）。研究人员的结论是，身障运动员「比身障非运动员拥有更高的自尊心，对生活的满意度和幸福感也较高、较能把问题外化，并且教育程度较高。」身障者也许可以积极参与体育活动，来提升社会心理功能。」

其他研究显示，从事运动可以强化截肢者的身体自我形象和功能。有鉴于这类发现，医学界基本上都会鼓励截肢者多多参与体育赛事。失去手脚的军人尤其如此，现今医师都会鼓励他们往运动圈发展，他们往往也欣然接受。美国现在有所谓「从沙场到赛场」的生涯转换计划，譬如「骑士复康之旅」（Ride 2 Recovery）和「伤兵专案」（Wounded Warrior Project）等组织，已帮助成千上万负伤的美国退伍军人成为耐力运动员。

不出所料，这些男男女女在受伤前都参加过体育活动。一九九三年，一项针对第五届全美身障铁人三项（Fifth National Triathlon for the Physically Challenged）比赛选手的调查发现，大多数人当运动员的时间比失能时间还要长。因此，这是先有鸡还是先有蛋的问题。运动员失去手或脚，不仅能藉由运动改善心理健康，还因此培养了心理韧性——部分是透过参与运动赛事——得以随遇而安、尽力而为。

许多运动员发觉，断肢反而让他们变得更优秀——至少心理上更加强健。威利·史都华凭着一只手臂打橄榄球时，无疑比以往双手健全表现得更好。凡是参赛选手莫不想证明自己的实力，但威利在发生工殇后回到橄榄球场，更是一心一意地想要证明自己。他说：「少了一条手臂，换来了超强的专注力。」他所言不假。在比赛中，「独臂威利」（后来外界赋予的称呼）无视周遭环境每个细节，只看得到自己可以用来得分的细节，例如两名后卫之间的狭窄空间。

我们不能说威利因为少了一只手臂而成为更优秀的耐力运动员，因为在事故发生前，他压根没尝试过耐力运动。但毫无疑问的是，他的专注力让自己在橄榄球的表现大放异彩，如今更把专注力带到耐力运动中，而专心致志的心态在橄榄球场或赛道上都是巨大优势。在比赛中，威利的专注表现属于抑制控制，即绪论提到的因应技巧之一，耐力运动员因而能专注于有益的刺激、无视负面的刺激，进而在同等的感知辛劳下提升速度。

许多受伤或身障的运动员，都在身上找到能建立心适能的契机。若比赛像过火仪式，那身体机能受挫就好比走在高温炭床上，非但没前进，还不断倒退。丧失了身体的能力，等于运动员必须花更多力气追赶，才能回到失能前到达的高峰。运动员自然会想要回到过去的高峰，尽管距离其实更远了。追逐这个目标最明显的方法，就是比以往更加努力。假如成功，运动员便可能在过程中发现，挫折发生前所享有的较佳体能，其实像是自己依赖的拐杖，阻碍自己充分发挥心理的潜力。

真相是，身体愈强壮或能力愈佳，脑袋就愈软弱或懒散。在二〇一四年体育新闻媒体Flotrack的专访中，美国一万公尺前纪录保持人克里斯·索林斯基（Chris Solinsky）坦承：「过去两三年来，我发现我其实不确定自己是否有我想得那么坚

强。」这个体悟是来自索林斯基某次负伤后体能下滑，导致毕生首次在训练中跟不上队友，让他惊觉以往的体能优势，反而剥夺自己培养心理韧性的机会，所以无法因应逆境。

有些运动员在受伤后失去了身体机能，但后来不仅打造出心适能（mental fitness），还重新让身体更加健康，这正是我所谓的绕路效应（workaround effect）。身体无法以习惯方式达到预期水准的表现时，大脑就会有所反应，寻找全新方法来让身体恢复同样水准，运动员在其他情况下却可能永远不会发现。这就是绕路效应。

这个现象并不仅限于运动。艺术圈也存在着绕路效应，例如传奇爵士吉他手姜戈·莱因哈特（Django Reinhardt）。莱因哈特十二岁时，得到了生平第一把吉他。十八岁时，他已是吉他大师了。但后来，他按弦的中指和无名指在一场房屋大火中严重烧伤、形同瘫痪。莱因哈特没有放弃音乐，而是重新学习弹吉他。他百般努力后有了成果，即所谓的热爵士乐（hot jazz）的独特独奏风格。乐评人对于他全新音乐风格的评价超越以往的风格；但若不是当初丧失身体部分机能，迫使莱因哈特得善用剩余手指的最大价值，新颖的演奏风格极可能永远不会诞生。

绕路效应有数种形式。我会在后面的章节中讨论其他形式，在此讨论的是科学家口中的神经可塑性（neuroplasticity）。大脑具有高度的可塑性：几乎具有无限的能力自行重组，以因应影响其正常运作的障碍。举例来说，失去视力的人的大脑会自我适应，让其他感官更加敏锐。运动员遭受足以影响长期体能的重伤后恢复训练，也会发生类似的情况。由于无法像以前那样刺激身体活动，大脑便开始探索其他选项，最后确定其中最有效的选项。

在二〇一四年一项实验中，萨尔斯堡大学（University of Salzburg）的安妮塔·豪登（Anita Haudum）研究了跑步时的绕路效应。为了模拟影响腿部移动的伤势，她在其中一组志愿受试者的臀部和脚踝之间，绑上一条具弹性的软管，指示他们这样跑步。不出所料，受试者刚开始跑时，便觉得多了这条管子相当不自在。肌电图（Electromyography, EMG）显示，相较于毫无约束地跑步，带着弹性软管跑步需要活化更多肌肉。但豪登在《知觉与运动技能》（*Perceptual and Motor Skills*）期刊的报告中提到，使用弹性软管进行七周训练后，受试者展现的跑步效率大幅提高。透过神经可塑性的神奇作用，他们的大脑找到了全新的跑步方式，肌肉活化程度几乎无异于不受束缚地跑步。实际上，这些受试者在无意识中习得的新步伐，看起来与受试者平时的步法没有明显差异，但却是仰赖着大脑与肌肉活化的不同模式。受试者等于找到新方法重现以前的跑步习惯。

威利·史都华在学习如何骑自行车和单臂游泳时发现，若要重新驾驭一项因受伤等外在限制而变得陌生的熟悉活动，唯有坚持不懈地反复尝试错误（即他口中的引导式发现（guided discovery））。面对这样的情况，运动员不可能有意识地凭着逻辑推理找出调整个人技巧的最佳方法、有条不紊地习得全新的运动模式，反而必须单纯地创造机会，让一切自然发生。

在耐力运动中，绕路效应的另一个例子是跑者瑟琳娜·布拉（Serena Burla）。瑟琳娜在威斯康辛州长大，小学三年级开始练跑。她从一开始就很讨厌

失败，每当其他女孩比她先抵达终点时，她就会哭得伤心欲绝。上高中之前，她鲜少输掉比赛。但在高中时期，她虽在州赛名列前茅，却未能一跃成为全国瞩目的跑者；在运动鞋零售商Foot Locker主办的全国高中越野锦标赛（National High School Cross Country Championships）中西部地区资格赛中，她仅排在第十二名。

从二〇〇三年到二〇〇六年，瑟琳娜在密苏里大学（University of Missouri）凭着奖学金继续参加赛跑，她依然表现杰出，却不足以脱颖而出，毕业季的NCAA锦标赛一万公尺赛跑获得第六名。眼见已无望展开职业跑者生涯，她在毕业后不再练跑了。岂料不久之后，她遇到了肯亚裔美国教练伊萨雅·奥克维亚（Isaya Okwiya），奥克维亚刚成立一支大学毕业生组成的路跑队，说服瑟琳娜重新加入训练。

瑟琳娜重新练跑进展相当顺利，但右大腿腓旁肌开始出现疼痛点。常规治疗并没有缓解症状，所以她接受进一步检查，才得知腓旁肌三条肌肉之一的股二头肌上，长了高尔夫球大小的恶性肿瘤。二〇一〇年初，瑟琳娜接受开刀，主刀的外科医师是纽约史隆·凯特琳纪念癌症中心（Memorial Sloan Kettering Cancer Center）派屈克·博兰（Patrick Boland）博士，他最后不仅切除了肿瘤，就连股二头肌几乎也完全切除。

博兰向瑟琳娜说明，手术实属必要，但她问起自己的跑步生涯是否划下句点时，博兰却不愿正面表示看法，只说：「我们只能拭目以待。」但私底下，他其实不抱希望。

博兰后来告诉《跑者世界》（*Runner's World*）杂志：「我当时觉得她还能走路，但很确定她没办法再赛跑了。」

假如瑟琳娜真有可能再度成为菁英跑者，她的大脑就必须想办法绕路，运用替代方案来弥补失去的肌肉。透过密集的复健，加上谨慎但坚持地练跑，神经可塑性果然发挥了神奇的力量。她从复健中心「毕业」时，已能用「受损的」右大腿腓旁肌承受超越左大腿腓旁肌的重量。她右大腿后方仅剩两条肌肉，却得负责三条肌肉的工作。

瑟琳娜的教练第一次看到她手术后练跑时，注意到她右腿下半的惯性外翻消失了。在没有意识干扰的情况下，她的大脑教会右腿全新的跑步方式。随着训练的进行，瑟琳娜开始注意到自己有些部位容易酸痛，这些部位以前从未酸痛过——这也是绕路效应的征兆。

瑟琳娜也经历了心理的变化，这与生理的变化相辅相成。虽然她对跑步的热情前所未有地强烈，但她展现热情的方式却发生转变。她不再对胜利有着殷切渴望，取而代之的是深深感恩自己还能跑步；运动员凡是从危及生涯前景的伤势复原，都经常怀抱感恩的心。她不再为小事心烦，例如肌力训练表现欠佳，也更能坦然接纳赛跑伴随的挑战，例如在极度疲劳状态下拼命跑步的难受感。癌症让她想要不带遗憾地活着，这也刺激她积极进行重要的肌力训练，收获远比她开刀前来得多。总而言之，身为跑者，她的心理素质成为自身更大优势。

手术八个月后，瑟琳娜参加了纽约马拉松，这是她首次跑完全马，以两小时三十七分六秒的成绩名列全美第四，跌破所有人的眼镜。在比赛中，她跑过当初开刀的医院，还指着自己的右大腿喊：「谢谢！」接下来三年内，瑟琳娜三度刷新个人马拉松成绩，最后一次是二〇一三年在阿姆斯特丹跑出了两小时二十八分五秒。隔年，她更夺得全美半程马拉松冠军。

数字不会说谎。瑟琳娜右腿腓旁肌剩下两条，比有三条肌肉时跑得更出色。这其实并不是神奇的事，许多运动员都找到方法，可以使用较少的身体机能，完成更多的壮举。整体来说，这些例子在在证明，各种意外挫败导致体能丧失——无论是暂时或永久——反而提供了绝佳机会，透过绕路效应让生理获得补偿，并让心理更为健全。举凡重伤、轻伤、疾病、久未训练后东山再起、身体老化等恼人的挫败，最后都有可能因祸得福。

神经可塑性是固有的因应技巧：每当运动员受到额外限制、又得练习过去的技能时，神经可塑性就会自动发挥作用。但若要受惠于「绕路效应」，运动员必须先运用另一项心理因应技巧，这需要刻意加以选择，也是威利·史都华本能仰赖的技巧：适应力。

对于身体受创的运动员来说，适应力源自这样的信念：尽管现在多了生理的限制，练习一项固有技能依然值得。适应力就是即使失去手脚，仍然心想：「我相信自己可以骑自行车，也可以游泳——说不定还能比大多数人都快。」适应力就是即使腓旁肌少一条，依然「相信我还能跑，说不定跑得比以前都快。」适应力就是在身体遭遇挫败时，拿出类似的心态应对逆境。这样一来，你的身心就会随之适应，身体会找到前所未有的效率，脑袋则会提升心适能，可能透过强化专注力或抑制控制（威利·史都华就是如此），更加感谢上天让自己还能动（像是瑟琳娜·布拉），或其他正向改变。

身障运动也称为适应型运动。威利·史都华便会说，所有运动都是适应型运动，或根本应该如此。

*

铁人世界锦标赛除了为身障选手保留少量参赛名额外，并没有额外提供特殊待遇。身障运动员和其他选手在同一时间出发、经过同一条路线，也要在规定时间内前抵达终点，全程没有任何辅助（唯一例外是从完成游泳后会被载到非步行选手的转换区）。

威利·史都华自己也不会想要有特殊待遇。实际上，二〇〇二年十月十九日破晓时分，他充分利用自己普通选手的身份，站在凯卢阿湾（Kailua Bay）起始旗后面第一排选手的正中间。一小时前还下了一场季风型降雨，当时倾盆豪雨虽然停了，但伴随阵雨而来的四英尺（约一点二公尺）高海浪滚滚而来，让选手们在水中缓缓起伏。

每位铁人三项选手都有各自的优势与弱项。跑步是威利最强的项目，因为断臂后对跑步的影响最小（一项研究发现，假如跑者双手背在身后，效率只比平时少了三%）。对威利来说，骑自行车比跑步受到的影响更大，因为尽管骑自行车是以腿力为主的运动，但他无法像有两条手臂的运动员以符合空气动力学的姿势骑车。游泳则是威利最弱的环节，因为单手游泳确实是一大难关。在铁人三项中，全程二点四英里、属于全接触运动的开放水域游泳，对威利来说就是攸关生存。

七点整，传统的鸣枪声响起，大约一千六百名选手开始在太平洋中奋力前划，形成了一大片朝海上移动的白色水花。威利的盘算是尽量跟在前面游得较快的选手群后面，慢慢找到自己的节奏。但他一放松下来，就被后头源源不断的选手追上，其中不少人在经过时不经意地拍到他、踢到他或压到他的脑袋。威利早就习惯身体接触的运动，对此一点也不在意。他越过平静的海湾，遇到铁人赛二十四年历史最大的海浪时，也没有失去他的专注力。他每划几下水，就被迫吞下一口海水，呛得喉咙发烫，但仍继续往前游。

比赛时间来到一小时十六分五十四秒，威利的手指触碰到科纳码头（Kona Pier）边缘船舶下水坡道的柏油路面。他游完泳时，前方有一千一百二十四名选手，后面有四百七十九名选手。威利拼命冲上坡道，超过了至少十二名对手，进入转换区帐篷。这也是他计划的一环，善用每个机会来争取时间或有利位置。

威利用右手灵巧地系上安全帽、骑上自行车，旋即离开转换区，骑上长达一百一十二英里的自行车道。前一年，这条路线就改变了。过去，路线是从凯卢阿一科纳，延伸到卡哈马努女王高速公路（Queen Kaahumanu Highway），深入环绕夏威夷大岛西海岸的熔岩地带。现今，选手要先从凯卢阿北郊的旧科纳机场国家游乐区（Old Kona Airport State Recreation Area）绕一圈，再回到凯卢阿村，最后骑上卡哈马努女王高速公路。骑行路线的变化包括加了数个急转弯，以及又短又陡的上下坡——所需的骑车技术对于独臂选手更是困难重重。

在往后的比赛中，威利就有义肢辅助，但那天他得靠自己。

对于独臂车手来说，最困难的还不是设法急转弯和短陡上下坡，而是要在侧风中前进。铁人赛向来以高强度的侧风著称，威利穿越熔岩区时，他马上就遇到猛烈的侧风。不但要挺直身体骑车，又要保持时速二十英里的速度，可谓难上加难。威利深怕擦撞其他选手，害对方没办法比赛，反而不太怕被风吹倒。他知道届时外界会责怪他身障，后果不堪设想。

为了尽量降低撞到侧面对手的风险，威利停下来用挤压式水壶喝水，而非不用手边骑边喝。他讨厌因为喝水耗费时间，所以休息次数即少，大约每三十分钟停下来一次，大约是单独骑车休息频率的一半。天气渐渐暖和起来，威利愈来愈口干舌燥。

尽管威利饮水量不足又停下来十来次，但他超过的选手比超过他的数量还多。他以五小时四十八分五十五秒的成绩，完成了骑自行车的环节，名次上升了近一百位，快要跻身前一千名之内了。威利再次快速通过转换区，只花不到两分钟把自行车鞋换成跑鞋，踏上二十六点二英里的跑步赛道。

赛前，威利曾大胆地发誓要在三小时内跑完马拉松，每年铁人赛只有少数选手——几乎全都是专业运动员——才办得到。威利开始跑步时，便一心想实现目标开始，觉得自己力量满满，超越一个个对手。他变得兴高采烈，心想：「真不敢相信我真的在这里！」他沿着滨海的阿里伊大道（Ali'i Drive）跑着，多年来都梦想自己可以参赛，如今是亲眼看到过去只能在无数照片和影片中欣赏到的美景。

跑了八英里后，威利开始热得难受，因为当时真的很热，气温来到摄氏三十度。到了第十英里，他已精疲力竭，一想到还要再跑十六英里才能到达终点就好想哭。他的配速从每英里七分钟先降到了每英里八分钟，再从八分钟降到九分钟。威利超越的部分跑者，如今也对威利还以颜色。他自豪的内心专注力，也无

力阻止自己速度不断下滑。但他不愿意用走的，暗自发誓自己跑得再慢都不能步行。然后，一位年长男士从威利身边走过。过了一会，威利不再坚持下去，也走了起来，但只因为当时步行好像反而比跑步还快。

即将到十八英里时，威利看见前方闪闪发亮的卡哈马努女王高速公路上，有一群车辆逐渐驶来，围着女子组冠军跑者娜塔莎·巴德曼（Natasha Badmann），她正准备拿下铁人赛三连胜。巴德曼与威利四目交接时，她开朗地笑说：「嗨！」

威利并不会因为与名人擦肩而过就大惊小怪，他回忆起那一刻，仿佛有股能量就此转移。巴德曼固然即将获得荣耀和高额奖金，但她看起来光是能完赛就无比高兴。这有着无比的感染力，威利就此打起精神。前面数英里的路程，他大多数时间都是步行、偶尔才跑个一小段，但现在他又能坚定地向前跑了。他再次开始超越其他选手，愈接近凯卢阿村就跑得愈快。他在阿里伊大道上进行最后冲刺时，觉得自己再跑五英里都不成问题。威利的整体完赛时间是十小时四十八分十五秒，以三小时三十六分四十九秒的成绩跑完马拉松。在马拉松的环节中，他一共超越了近五百名选手，最后是第五百三十二名，成绩排在前三分之一。此外，虽然他并不在意获胜，但他也拿下了身障组冠军。

威利三度参加夏威夷的铁人赛后，才开始从事其他挑战，包括一百英里登山车赛、一百公里越野赛、二十四小时探险越野赛，以及在大峡谷划轻艇。二〇〇六年，威利赢得了卡塔利娜马拉松（Catalina Marathon）——不是身障组或年龄组，而是整个比赛的冠军。

偶尔会有支持民众或朋友对威利说：「哇，要是你还有两条手臂，那该有多厉害啊！」

他的回答千篇一律：「那我什么成就都不会有喔。」

第六章

失败之礼

二〇一〇年环法自行车赛第九站在阿尔卑斯山圣让德莫里耶纳村（Saint-Jean-de-Maurienne）举行，绰号「桑托」的毛罗·桑塔姆布罗吉奥（Mauro “Santo” Santambrogio）已快骑到终点线，却没有朝着前方看。这位身穿BMC车队红黑制服的义大利籍成员，没有盯着前面的比赛计时器来看有多少选手抢先完赛（当时已有四十人完赛），或自己比该站第一名慢多少时间（八分九秒），反而把头转向后方，眼神盯着满脸痛苦的澳洲籍队长卡德尔·伊凡斯（Cadel Evans）；该站全程二百零四公里最后三十公里，桑托几乎得陪伊凡斯慢慢骑完，因为伊凡斯在爬当天最后上坡时体力透支了。

完成该站比赛后，卡德尔骑到桑托旁边，把瘦弱的手臂搭在他肩上，两人定速前进，安全帽靠着彼此，慢慢停下车来，他疲倦地在桑托耳边低语几句感谢的话，接着他语带歉意，说让队员失望了——但还来不及道歉就已鼻酸哽咽。突然，卡德尔把头倚在桑托胸前，忍不住放声大哭。桑托弓起双手、紧紧抱着队友，眼神流露着怜悯与苦楚。每一秒感觉都如此漫长，随着一波波强烈情绪来袭，卡德尔的身体也不时颤抖。

见到张力如此饱满的场景，一群摄影记者迅速围了上来。其中不少摄影前辈看得目瞪口呆，因为这位澳洲骑士向来面无表情，居然会展现出如此原始的情感。实际上，他们不记得环法任何一站结束时，曾见过自行车手哭得这般凄惨。但他们也能理解。卡德尔不仅仅是输掉全球最隆重的自行车赛其中一站比赛，还在骑往圣让德莫里耶纳村的路上，被迫看着梦想破灭。

现实世界很残酷，每天都有梦想破灭，痛苦不在话下，但卡德尔格外让人心疼。他大半辈子都自带天选之人的光环，仿佛注定要赢得世界顶尖自行车赛的骑士。卡德尔还记得小时候从父亲工具箱内拿出一个扳手，用它撬掉生平第一辆自行车的辅助轮；从那天起，他就一直朝着单车运动最高殿堂稳稳前进，一年比一年更接近看似命定的目标。这条轨迹持续不辍，却在卡德尔离颠峰剩一步之遥时戛然而止。接着他就停滞不前，感到无比沮丧，然后不进反退，更是让人抓狂；现今，他像自由落体般坠落神坛，实在不堪。

选手需要具备一定的优势，才有机会成为环法自行车赛冠军。卡德尔集各种优势于一身。他有没有及早开始练骑？当然有。四岁的卡德尔拆下自行车辅助轮后做的第一件事，就是到自家简陋屋子附近的泥巴路上骑车，在巴伦加（Barunga）这个小村落内「壮游」一番。巴伦加是澳洲北领地与世隔绝的原住民社区。卡德尔固定会在吃完午餐后骑车出门，快天黑都还没回家，害父母还得去找他。多年后，他当上职业自行车手，认为童年探险的经历是自己成长为运动员的重要因素。他当初只觉得好玩，但到头来都是替未来做准备。

他有没有遇到机会？也有。卡德尔成年后，登山车赛在澳洲方兴未艾，这项运动特别适合他。他驾驭胖胎单车的技术成熟，很快便获得坎培拉（Canberra）澳洲体育学院（Australian Institute of Sport）的入学邀请。在该学院，卡德尔得以与顶尖教练合作，与其他才华洋溢的年轻运动员运用一流设备上训练。卡德尔在学院就读仅仅一年后，登山车赛就成为奥运比赛项目。卡德尔获得参赛资格，在亚特兰大奥运中获得了第九名。当时，他还只是一名青少年。

他有没有天赋？当然有。在体育学院，卡德尔接受了详尽的健康检查，包括有氧能力、功率体重比和肺容量检测，结果出现该学院十四年历史以来最漂亮的数字。卡德尔的最大摄氧量是健康年轻男性平均两倍以上，功率体重比则超过环法自行车赛大多数的历届冠军。

十年后来到二〇〇五年，卡德尔首次参加环法自行车赛；他开始参加公路车赛的契机，是有次骑着借来的单车参加世界青少年公路车计时锦标赛（World Junior Time Trial Championship）荣获铜牌。仿佛命运安排，卡德尔首次参加的环法自行车赛，正好是蓝斯·阿姆斯壮（Lance Armstrong）最后一次参赛（但四年后他复出了）。所有人都晓得，美国选手阿姆斯壮会创下七连霸的纪录。但更值得玩味的问题是：谁会成为阿姆斯壮的接班人？三周后，这个问题有了明确的答案。卡德尔获得第八名，领先所有其他环法赛新秀。更重要的是，他比前七名骑士都还年轻。假如他在未来的

环法赛中名次继续往前（一般在预料之内），那看来很可能至少会有一次赢得环法赛冠军。

他也确实不断进步。在二〇〇六年的环法自行车赛中，卡德尔在所有的高山站都名列前茅，还有两次优异的计时赛成绩，最终获得第五名的佳绩。冠军佛洛伊德·兰迪斯（Floyd Landis）后来因服用禁药被取消资格时，卡德尔更晋升第四名。

几乎没有任何车评预测卡德尔会在二〇〇七年的环法比赛中，直接从第四名跃升至第一名，但这位天赋异禀的澳洲选手却在所有人的最终名单中。他为自己订定登上领奖台的渐进式目标，藉此来减轻心理压力，这真是明智之举。身为只往前看的明日之人，卡德尔决定最后一次参加环法赛，爬坡表现得前所未有地好，计时赛成绩也大幅提升。在比赛第三周，领先群雄的黄衫骑士麦可·拉斯穆森（Michael Rasmussen）和暂居第二名的亚历山大·维诺克罗夫（Alexander Vinokourov）因为未通过药检被迫退赛，卡德尔的总排名忽然就从第四名跳到第二名。

在第十九站关键计时赛开始前的早上，卡德尔仍落后当时的领先骑士阿尔贝托·康塔多（Alberto Contador）一分五十秒，但他已有资格站在领奖台上了。卡德尔可以在计时赛中采取守势，保卫自己的名次，也可以主动出击、机会渺茫也要求胜。他选择了进攻，临危不乱，缴出职业生涯最漂亮的一张成绩单，完赛时获得第二名，仅次于美国选手列维·拉菲默（Levi Leipheimer），但后来拉菲默（想也知道）承认使用禁药，卡德尔因而成为该站冠军。不过，这场胜利苦乐参半。卡德尔的总成绩仍略逊康塔多，多出二十三秒，以第二名之姿抵达终站巴黎。

卡德尔差点夺冠一事，在澳洲家乡引发轰动，立即成为国家英雄，甚至在一项大型媒体民调中，获选为澳洲最受爱戴的运动员。生性典型内向的他沉默寡言，经常被误解为阴沉或易怒，卡德尔习惯避开外界关注。如今澳洲人民都满心期待，盼望他赢得下一届环法赛，而卡德尔职业生涯也平步青云；每年，他都离颠峰更近一步，而现在真的只剩一步了。卡德尔进步的不二法门，就是获得自行车运动的最大荣誉。即使没有外界各种眼光，他的压力也够大了。

卡德尔不仅仅背负着个人的期望和国家的希望，几乎整个自行车界都盼着他在二〇〇八年环法自行车赛夺冠。而正如同每项大型运动赛事，环法赛也是博奕圈的重点；二〇〇八年比赛前夕投注截止时，卡德尔是大热门，赔率三比一。在第十站结束后，卡德尔生涯首度穿上比赛领跑者的黄衫，押他赢的大笔金额看起来十拿九稳。他成功领先了好几站，一直到五天后，他在第十五站最后的爬坡路段撑不下去了，黄衫也输给了卢森堡的法兰克·施莱克（Frank Schleck）。

接下来数天，卡德尔一路跌到第四名。在第十六站结束后，有名过分热情的摄影记者，在卡德尔从终点线前往车队巴士的途中，挡住了他的路，导致他挫败感顿时爆发。卡德尔低下头，用安全帽撞向摄影机。这段影片直接上传到YouTube，替他圈了一些新粉丝，却也招致更大批评声浪。

卡德尔恢复足够的镇定，再次在第二十站计时赛表现英勇，让他在巴黎获得第二名，落后西班牙选手卡洛斯·萨斯特雷（Carlos Sastre）五十八秒。卡德尔连续第二年，以不到一分钟的差距输掉环法自行车赛。

一年的变化太大了。卡德尔在二〇〇七年夺得亚军时兴奋不已，二〇〇八年获得同样成绩却只感到恶心；三十一岁的他，已是参加过四次环法自行车赛的老将，不禁怀疑自己是否再也没机会了。

又一年过去了。卡德尔以壮士断腕的态度参加二〇〇九年环法赛。他后来说：「对我来说，目标就是赢得比赛，没别的了，要是只有第二或第三名，二〇〇九年环法就不值得一提了。」

卡德尔·伊凡斯最后排在第三十名。对他来说，二〇〇九年环法赛还没开始就结束了。在第四站的团体计时赛中，卡德尔隶属的乐透车队（Silence-Lotto）以两分三十五秒的差距，输给了阿斯塔纳（Astana）车队，后者阵容包括卡德尔的劲敌阿尔贝托·康塔多。这场惨败完全出乎意料，全队都要为此承担责任。

然而在第十五站，卡德尔怪不了别人。该站是当年环法赛中最艰难的高山站，他又比康塔多慢上八十六秒。岂料他在第十六站输掉了将近四分钟，相比之下根本小巫见大巫。

批评声浪毫不留情。不少车评选择将卡德尔二〇〇九年崩盘的成绩，解读成上天的启示，而不是单纯表现反常。他们都说，卡德尔终究不是天选之人，而是代表了完全不同的原型：前途无量却命运多舛的运动员，缺乏攀上颠峰的最后条件——「无以名状」的特质。

「伊凡斯是一名了不起的骑士，」一名部落客写道，「但对我来说，他老是少了某种特质，每次被迫要骑上坡时，可能是毅力不够，或是弱点就跑出来了。」一般对于卡德尔的常见批评是，他太过小心翼翼，缺乏游刃有余的自信。常言道，真正的赢家懂得放手一搏的时机。

所幸卡德尔后来扳回一城，在二〇〇九年九月的环西自行车赛（Vuelta España）中获得第三名，后来更拿下世界自行车公路赛冠军。但那时，他已下定决心要做出改变。比利时自行车制造商BMC赞助的一支美国车队曾表示，有意把卡德尔从乐透车队挖走，他也有心动，因为他知道若没有更强车队的加持，自己可能永远赢不了环法赛冠军。在世界锦标赛前两周，卡德尔在苏黎世一家饭店会见BMC车队成员乔治·辛卡皮耶（George Hincapie）这位职业巡回赛备受敬重的骑

士。后来在二〇一一年一本类似卡德尔传记的书中，辛卡皮耶描述了那次会面的情境。

「我真的觉得你会喜欢这支车队，」辛卡皮耶说，「我也真的相信能帮你站上环法赛的领奖台。」

卡德尔怒视着辛卡皮耶。

「我早就上过领奖台了，」他不满地吼道，「我有两次站上环法赛的领奖台了，但是我最想要的是第一名！」

隔年七月，卡德尔排队参加他第六度环法自行车赛开场时，身穿着BMC车队红黑制服。截至二〇一〇年赛季，他的成绩一直很稳定——包括取得环义自行车赛（Giro d' Italia）以及瓦隆之箭（Flèche Wallonne）一日经典赛胜利——而且环法开赛就告捷。在第三站，主车群出乎意料地分裂成两批，他顺利加入速度较快的那批，最后当日总排名第三。五天后，尽管他不慎摔车，身体左侧重重着地，他还是夺得了领骑黄衫。

然而，这场胜利的代价惨痛，因为摔车导致手肘骨折。隔天，卡德尔忍着剧痛开始了高山站的比赛。由于无法将全力踩着踏板，他只能靠队友毛罗·桑塔姆布罗吉奥拉着他完成最后一段爬坡，最后比领先群整整落后了八分钟多，完全大势已去。穿过终点线后，卡德尔把脸靠在桑塔姆布罗吉奥的肩上，不禁啜泣起来，毕竟此生最大的梦想硬生生被夺走、付之东流。他最后以第二十五名的成绩完成该届环法赛。

梦想就此破灭，但果真如此吗？

二〇一三年，纽约州立大学水牛分校（State University of New York at Buffalo）心理学家马克·席里（Mark Seery）测试了大学生对于疼痛的耐受力，方法是要他们把单手浸入冰水中，看自己能忍多久不抽出水面。之后，学生都填写了一份问卷，其中包括童年面临逆境的问题。研究发表在《心理科学》（*Psychological Science*），结果显示成长过程中负面经历最少的学生，对于疼痛的耐受力偏低，但经历了一连串童年创伤的学生耐受力也差不多。手放在冰水里最久的学生，成长过程反而既非养尊处优也非命运多舛，而是介于两者之间。

席里的同事对于这些发现并不意外。针对韧性的研究也得出了类似结果：韧性是所有因应技巧的源头，定义是应对逆境的整体能力。韧性这项特质，让人身

处难关一段时间后，发展出足以克服难关的特定因应技巧。就像前文的疼痛耐受力一样，童年经历过少数逆境的男女展现最大的韧性。整体来说，对于韧性的研究显示，疼痛耐受力高的人面对失业或罹癌的压力，可能会有优于平均水准的因应能力，也更有可能曾经历不大不小的心理创伤。由此可见，适度的不幸是加强心理素质来忍受磨难的必要条件，但过量的创伤则会留下深深的疮疤。

菁英运动竞赛的既有难题，就是运动员得具备强大韧性，而韧性又需要过去的逆境来养成。无怪乎在许多运动的最高殿堂中，多半是人生曾烙下心理创伤的运动员。二〇一二年，运动心理学家戴夫·柯林斯（Dave Collins）和艾尼·麦克纳马拉（Aine MacNamara）在《运动医学》期刊上，发表了一篇题为《通往颠峰的崎岖之路：为什么天赋需要创伤》（*The Rocky Road to the Top: Why Talent Needs Trauma*）的论文，他们主张：「运动员从『人生』创伤中累积的知识和技巧，以及把其中收获运用到全新情境的能力，明显会影响他们投入运动的发展和表现。」若此言属实，那人生顺境可能反而会让成长中的运动员有显着劣势。

部分专家提出，韧性可能对耐力运动员特别有益。每项运动都有难关，但相较于篮球赛等运动，自行车赛更像把手浸入冰水中。所有运动员都经历过失败，要有韧性才能卷土重来。但耐力运动员的韧性在每场比赛中都要受到考验，在极度痛苦的时刻，运动员内心似乎在问：「你有多想赢？」

耐力运动冠军在童年经历过严重心理创伤的例子不胜枚举。为美国赢得一九七二年奥运马拉松冠军的法兰克·肖特（Frank Shorter），小时候曾被父亲残忍家暴。后来，肖特坦承，可能正是这段经历让他比其他跑者优秀。在二〇一一年某次专访中，他表示：「我发现，你只要知道痛苦即将来临……然后知道情况会多糟糕、持续多久，就会培养出度过难关的能力。我觉得，或许这个能力转移到跑步了。」

至于这种转移如何发生，科学家们还有太多不了解的机制，但已从脑部造影研究中，获得了很有意思的线索。举例来说，针对二〇一一年引发灾难的日本海啸与地震幸存者的研究显示，凡是大脑前扣带皮质较大（意味着功能较强）的人，发生创伤后压力症候群的机率较低。在发生内在冲突时，大脑前扣带皮质发挥着至关重要的作用，例如赛跑时在放慢速度和继续冲刺中之间拉扯。耐力运动已知可以强化大脑前扣带皮质，而一个人克服创伤经验所获得的因应技巧，可能也会强化这个部分，培养出更具韧性的耐力运动员。

无论冠军选手过去是否比其他人经历了更多逆境，他们多半都认为自己是被苦难给打磨出来。二〇一二年奥运，格洛斯特郡大学（University of Gloucestershire）心理学家穆斯塔法·萨卡尔（Mustafa Sarkar）和同事访问了八位金牌得主，再从他们的回答中寻找主题，研究结论发表在《内省实践》（*Reflective Practice*）期刊中。研究人员指出：「参与者遭遇了各式各样的逆境，运动与非运动相关皆有，他们认为这些是赢得金牌的关键，其中包括一再遭到淘汰、输掉重要赛事、严重受伤、政治动荡和亲人去世。参与者说明了这些经历对于心理和运动表现的影响，特别着重于随之而来的创伤、动机和收获。」

值得注意的是，这些运动员列举的许多逆境，都是发生在运动情境中的挫折。这个发现显示，运动员不需要在日常生活体验到重大创伤，也可以锻炼自己的韧性，运动本身就能培养强健的内心。但这也意味着，凡是童年相对较无创伤的运动员，可能真的仰赖运动挫折的考验，以培养一流水准的韧性。具备绝佳天赋与好运的运动员——像是卡德尔·伊凡斯——想要培养韧性，可能就处于双重劣势。这并不是说他们必然心理素质弱——认识卡德尔的亲友没说过他不够坚韧——但可能就缺乏拿下环法赛冠军（而不是亚军）所需具备的韧性。

这些运动员是否注定了差一步就能攻顶却停滞不前呢？综观历史，并非如此。有些「过于幸运」的运动员仍然足够坚韧，找到那一点必要的额外韧性跨出最后一步。值得一提的是，许多被各种优势「宠坏」的运动员，多次未能达成梦寐以求的目标，深深的挫败感令人气结，最后却也促成生涯中期的崭新突破。

美国中长跑运动员尼克·西蒙兹（Nick Symmonds）就是这个现象的有趣案例。尼克的父母分别是外科医师和教师，他在爱达荷州首都波夕市（Boise）接受典型的美国教育，不仅当上象征最高荣誉的鹰级童军（Eagle Scout），还多次获得全州田径赛冠军。尽管运动上的成就斐然，尼克仍然拒绝了名校的高额奖学金，选择进入威朗美特大学（Willamette University）就读。威朗美特大学属于NCAA第三级别（Division III），没有为运动员提供任何经济支持，但西蒙兹家族财力雄厚，让尼克可以按照喜好选择大学，不需要考量其他因素。二〇〇六年毕业后，尼克与运动品牌Nike签约，后来接连五次获得全美八百公尺冠军。在每次比赛中，他都不断优化急起直追的跑步策略，第一圈故意维持在主要跑者群后方，然后在第二圈追过所有人。

但尽管尼克在美国所向披靡，他却无法在主要国际赛站上领奖台。在二〇〇七年世锦赛和二〇〇八年奥运上，他都没能取得八百公尺决赛的资格；在二〇〇

九年和二〇一一年世锦赛上，他只分别获得了第六名和第五名。每次他都离颠峰只有一步之遥，却硬生生地卡关。

戴夫·柯林斯和艾尼·麦克纳马拉写了一遍探讨运动员韧性的论文，他们指出，「低潮」往往成为韧性成长的「转折点」。尼克的低潮出现在二〇一二年奥运八百公尺决赛，这是公认史上最精采的半英里赛跑。肯亚选手冠军大卫·鲁迪沙（David Rudisha）打破了世界纪录，尼克则跑出了自己生涯最快成绩，也是史上成绩名列前茅的美国选手。但他最终拿下了第五名，甚至不是排名最前面的美国人，因为第四名是美国选手杜安·所罗门（Duane Solomon）。

比赛一结束拍下的尼克照片显示，他双手抱头、满脸吃惊地难以置信。在那悔恨表情的背后，蕴藏着强烈的心理变化；那一刻，尼克觉得自己真是输够多次了，不想再与奖牌无缘了。

下个赛季开始时，尼克发誓要放弃惯用的「急起直追」策略，改为直接全力以赴。履行这一承诺很简单却也可怕，就好像直接从飞机上跳下来，相信未用过的降落伞会打开：都是孤注一掷的问题。在二〇一三年美国田径户外锦标赛上，尼克输给了恐惧。他不但起跑慢了，还被困在护栏边，最后又输给杜安·所罗门。

仅仅一周后，尼克在伦敦再次与所罗门交手。这次尼克对自己发誓，不会让这名年轻对手溜走。原则上，尼克要跟着所罗门的步调轻而易举，所罗门老是在比赛开始就飙高配速，比赛初期只要尾随他即可。但要真正做到这一点，尼克必须克服一般半英里跑者最大的恐惧：后继无力。

「我知道，如果自己耗尽体力、玩完了，就只能把它当成学习的经验啰。」他在伦敦那场对决后表示。

比赛开始后，所罗门全速跑到领先位置，尼克紧随其后，脸上露出浮夸的坚决眼神。

电视赛评提姆·哈钦斯（Tim Hutchings）表示：「这是尼克·西蒙兹罕见一开始就发动攻势，实在很不寻常唷。」

尼克一直跟在所罗门后面，直到两人跑过最后的弯道。尼克非但没有耗尽体力，还发现自己有足够力量加快步伐，便轻松地超越所罗门，以一分四十三秒六七的成绩赢得比赛，缔造他职业生涯上第二快的成绩。

在二〇一三年世锦赛上，尼克表现得更加积极，在八百公尺决赛还剩一圈时他便领先群雄，脑海中回响着不同的念头：不要浪费大好机会。他一直保持领先，直到将冲过终点线那一刻，衣索比亚选手穆罕默德·阿曼（Mohammed Aman）才超越他。尽管如此，尼克还是获得自己的首面国际赛奖牌——银牌——他要感谢先前的失败。他在比赛中屡次未能拿出最高水准，正好赋予他在这些失败中所缺乏的成功要素。

不断的失败就像走在烧热的煤炭上，走向一面不断后退的墙——宛如薛西弗斯一再重覆的噩梦。最终，这种挫败感的循环，会让运动员感到气馁或愤怒。而愤怒的反应比气馁更可能打破循环，促使运动员能达到目标。《弹性：坚韧的生活》（*Bounce: Living the Resilient Life*）一书作者暨心理学家罗伯·威克斯（Robert Wicks）把这类愤怒幻化的决心称为美好的反感（sweet disgust）。这个词恰当地传达了一个观点：在受够了的心理状态中，存在着有益健康的愤怒因子，足以点燃正向的改变。美好的反感其实是挫败的反面、是反击的决心；若缺乏愤怒，便难以有效反击。在其他条件相等的情况下，打架中较为愤怒的一方往往会获胜。若用心理生物学的术语来说，美好的反感藉由提升了潜在的动机，或运动员愿意忍受的最大感知辛劳，来提高整体表现。

二〇〇一年，荷兰莱顿大学学者萨宾·詹森（Sabine Janssen）和同事们先引起志愿受试者的愤怒情绪，再对他们进行疼痛耐受力测试；同时，对照组志愿者则在普通情绪下进行同样的测试。詹森的研究团队把结果刊登于《心身研究期刊》（*Psychosomatic Research*），指出受试者在生气时，对于疼痛的耐受力明显更强。九年后，乌特列支大学（Utrecht University）学者汉克·阿尔兹（Henk Aarts）与同事在《心理科学》期刊发表一篇报告，表示在一项握力测试中，受试者被引发愤怒后，表现也显着提升。疼痛和感知辛劳不太一样，力量和耐力也不尽相同，但相似度够高，故可预料愤怒会以差不多的方式影响感知辛劳和耐力运动表现。

这是否意味着，耐力运动员得想方设法来生气呢？当然不是。但这确实显示一件事：我们可以把失败当成一种动机，只不过是带有愤怒色彩的「阴暗面」动机。这类具备效益的愤怒是很实用的因应技巧，凡是经历过多次失败的耐力运动员都内建此技巧。

卡德尔·伊凡斯连续六年未赢得环法自行车赛冠军，他觉得受够了。二〇一〇年，他完赛成绩是第二十五名，让他无比崩溃，日后更难以释怀，这是他在运动圈或人生中从未体验过的心魔。但卡德尔隐约觉得，这次失败——以及之前遭

遇的种种失望——说不定其实是再好不过的事了。他在提及赢得二〇〇九年世界自行车公路赛时，对鲁伯特·吉尼斯（Rupert Guinness）说：「一次又一次与冠军擦身而过，反而让我维持在不满足的状态。我愈去回顾自己职业生涯的发展，就愈庆幸自己没有太早赢得比赛，这样我才不会自满。」

对于环法自行车赛，他也说得出的话吗？

★

在二〇一一年环法自行车赛的备赛过程中，卡德尔不仅善用多次累积失望，在心中激起的美好反感，还借助自己在前六次环法赛中学到的惨痛教训。这类行为也常见于受够失败的运动员身上，他们的创造力和努力不懈，都可看到从失败培养出来的韧性。「受够了」的心态会促使运动员尝试新事物，例如尼克·西蒙兹就改变了比赛策略。换句话说，失败也激发了绕路效应，只是这是不同于神经可塑性的绕路效应；神经可塑性是与生俱来的因应技巧，运动员在面对体能下降时，便会运用神经可塑性来展现适应力，可再参照第五章的内容。

卡德尔正视失败蕴藏的一线希望，也肯定失败伴随的激励效果。他在《接近飞翔》（*Close to Flying*）一书中说：「在这些时候，你变得更坚强，也学到更多东西。你必须重新检视自己的基本功；即使只是手肘骨折后骑车，你也得改变姿势，而这个改变说不定对你可是好事，像是出乎意料地提升骑车效率。」

卡德尔学到的教训之一，就是开赛时务必要保有充足的腿力。他觉得自己在二〇一〇年环法赛前就消耗过度了，于是在义大利莱加诺（Legano）与BMC车队教练和经理们会面计划二〇一一赛季时，把这个看法告诉他们。于是，众人商定好一个时程表，让他抵达法国前，最多只能累积三十到三十三天的比赛，比前一年少十天左右。

这个计划最后奏效。当年六月，卡德尔参加了为期一周的环多菲内车赛（Critérium du Dauphiné），许多顶尖环法赛选手都把它当成「小环法」，藉此进行最后调整。他的成绩仅次于英国人布拉德利·维金斯（Bradley Wiggins），完赛的感觉比开始的体能状况更好。

尽管小环法的表现优异，环法赛前投注结束时，卡德尔获胜的赔率为二十五比一。网路媒体roadcycling.com的编辑认为，他最后会拿下第五名。短短数年内，媒体给他的称号从「无敌先生」变成「卡德尔是哪位？」毕竟他当时三十四岁了，过去

只有一位这个年龄以上的骑士赢得环法赛，更何况没有任何选手连输六次后还能夺下冠军。

二〇一一年环法赛第一站全长一百九十一公里，大部分是平地赛，起点在大西洋岸，一路向内陆延伸，最后骑上短坡才是终点。在距离终点还有八公里时，发生连环追撞事故，领先群被一分为二。卡德尔当时位置刚好在前面，不受意外的影响。外界普遍看好、投注赔率四比六的阿尔贝托·康塔多落后时，BMC车队立即加快速度，尽量拉大与他的时间差距。卡德尔长期压抑的挫败感最佳宣泄对象，莫过于康塔多了，毕竟康塔多才是他攀顶之路的最大障碍。在往终点线的短暂爬坡上，卡德尔发动了一次猛烈的突袭，得以比其他数名对手快上宝贵的三秒，包括法兰克·施莱克和亚历山大·维诺克罗夫。在过去的环法赛中，卡德尔不常表现出如此明显的投机心态。由于在二〇〇七年环法赛中，他只落后了不到半分钟，因此他决定这次要分秒必争。

第二站是团体计时赛。为了避免重演二〇〇九年环法赛卡德尔前车队的惨烈成绩，卡德尔与BMC队友在二〇一一年环法赛开始前一个月，在一级方程式赛道上练习团体计时赛。尽管进行了演练，就在该站全长二十三公里的两公里处，曼纽尔·昆齐亚托（Manuel Quinzato）和马库斯·布格哈特（Marcus Burghardt）这两名队友落队，只剩下七名骑士分担重任。尽管如此，其余队友还是重整旗鼓，以并列第二的成绩完赛，比康塔多的阿斯塔纳车队快二十八秒。卡德尔在积分总排名上升到第三，仅落后领先的索尔·胡修夫（Thor Hushovd）一秒。

第三站发生了更多摔车事故，这站全长一百九十八公里，由滨海奥洛纳（Olonne-sur-Mer）到勒东（Redon）。卡德尔骑在大队最前面，四周都是队友，因此未被事故牵连。卡德尔在BMC的副将坚持要让自家主将在比赛中名列前茅、不受任何意外干扰，这激起部分顶尖选手的怒火，他们各有自己的理由，力求在平坦赛站保持领先。乔治·辛卡皮耶提醒BMC成员，他们来此的目的可不是交朋友，而是要赢得环法自行车赛；辛卡皮耶也许是回忆起二〇〇九年与卡德尔在苏黎世的谈话，才会说出这番叮咛。

在第四站，意外就来临了。在比赛还剩十五公里时，一名车手撞上了卡德尔车子后方变速器，导致无法完全正常作用。卡德尔继续骑下去来克服问题，但辛卡皮耶依据个人经验，这样只会每下愈况，坚持要他暂停一下来换自行车。换好车后，卡德尔远远落后比赛中其他一百九十五名选手。马库斯·布格哈特在团体计时赛中表现欠佳，急着想弥补自己的疏失，于是放慢速度到后方，护送主将骑到前面。不出数分钟，卡德尔跟着布格哈特的节奏，便追上了前方的劲敌。如同

第一站，这一站的终点位于陡坡。康塔多亟需缩短数秒的差距，选择在终点线前发动猛攻。卡德尔也毫不客气，拼命追上对手，最后两人差距之近，得靠照片判定才拿下这站胜利。在不到十英里的距离内，卡德尔从最后一名跃升为第一名，这是他首次当下获得环法自行车赛站的胜利。

接下来三站是为竞速型选手量身打造，但即使如此，卡德尔在那数站平均排名第十五——对于既不参加竞速赛、也不辅助竞速型队友的人来说，这是非常高的排名。该车队让卡德尔保持领先的策略显然奏效了。

第八站共有四次分级爬坡，包括第三级（Category III）爬坡到山顶终点，让一流爬坡型选手有首次一争高下的机会。卡德尔在骑向终点线的冲刺中，击败了康塔多等数名选手，获得了当日第三名，落后第一名十五秒。媒体终于开始正视卡德尔不容小觑，记者巴里·莱恩（Barry Ryan）在cyclingnews.com直播报导中坦承：「卡德尔·伊凡斯可能是在那次爬坡赛中最令人钦佩的选手。」隔天的路线中，选手们则要通过八个分级爬坡，卡德尔再次率领众人到达终点，可惜没有抢到时间。

七月十一日星期一，环法赛在位于中央高地（Massif Central）圣佛卢尔镇（Saint-Flour）稍作休息。在BMC车队下榻饭店所举行的新闻发布会上，卡德尔满脸愉悦又放松，他告诉记者：「我和教练为了这次环法赛非常努力，先前训练了好几个月，加上好多年来的经验，我们规划得非常仔细，所以我对现况非常满意。」他当时的态势确实很理想：稳居第三名，尚未承受穿黄衫的压力，也知道自己完全有能力在接下来的高山站中，狠狠地给前两名骑士颜色瞧瞧。

不过，卡德尔精神充沛的泉源，不只来自他当时的有利地位。记者们发觉，这位两届环法亚军得主，散发着以往没有的平静气质。竞争对手也注意到，卡德尔举止更放松了，甚至比过去环法赛颠峰时期的他更自在。他们不晓得的是，这股平静的源头是愤怒——确切来说，是二〇一〇年环法赛结束后，卡德尔内心滋生的美好反感，他把这个感受带到了今年的赛事中。一般不会认为愤怒是让人安心的情绪，但这种把失败转化为韧性的厌倦感就有此效果。运动员若拥有成功所需的一切条件，却缺乏最高水准的韧性，心理就会高度依赖比赛顺利进行，即不想面对太多逆境；而这样的依赖让他们容易紧张、出现情绪反应。另一方面，受够挫败的运动员不再指望受益于控制不了的事物，而是决心为比赛负起全部责任，对抗过去和未来的逆境。这份不断酝酿的决心，赋予运动员能动性 with 主控权，也因此感到安心。这就是卡德尔参加二〇一一年环法自行车赛的心态，他如

今看起来根本不像是会头捶摄影机的人；他现在懂得控制情绪、积极主动，不再张牙舞爪、落入惯性。

赛事休息一天后，车队花了两天沿着中央高地向庇里牛斯山前进，选手们料将会有精采的火花。目前在总排名中，康塔多落后卡德尔超过一分半钟，必须主动进攻。法兰克和安迪·施莱克分别只落后三秒和十一秒，但两人的计时赛表现都没有卡德尔来得出色。因此，他们也有压力要积极往前骑，以免在第二十站计时赛开始时，缺乏所需的缓冲来阻止卡德尔赢得环法自行车赛。但预期中的激烈交锋却未出现。在第十二站到第十四站的八大爬坡，选手们顶多只是互相试探实力，如此裹足不前的竞赛态度招致车迷批评，却也加深外界对第十八站的期待，即二〇一一年环法自行车赛「女王站」（Queen Stage）：全程长达两百公里的死亡之旅，一路穿越阿尔卑斯山，从皮内罗洛（Pinerolo）到加利比耶·塞尔舍瓦利耶（Galibier Serre Chevalier），其中包括三大「级别破表」的终极爬坡路段，现在看似从卡德尔·伊凡斯夺取比赛掌控权的最后良机。

BMC车队对于女王站的计划，是让卡德尔的两位副将马库斯·布格哈特和布伦特·布克沃特（Brent Bookwalter）率先突围，希望能帮助卡德尔完成当天最后一段爬坡——二十二点八公里的雄伟加利比耶山（Col du Galibier）。但布克沃特在倒数第二座山——险峻的伊佐德山（Col d'Izoard）——体力不支，被迫提前撤退，导致计划失败。更糟糕的是，三名BMC护卫卡德尔的队友——辛卡皮耶、昆齐亚托和麦可·沙尔（Michael Schar）——在同次爬坡中后继无力，而伊凡·桑塔罗米塔（Ivan Santaromita）先前摔车膝盖伤势发作。安迪·施莱克原本在第十六站落后卡德尔的时间从三秒增加到一分十八秒，眼见BMC车队出现弱点便发起进攻。卡德尔决定先不追赶，毕竟距离终点还远，他不想像施莱克冒着孤注一掷的风险。

这一切终究是数字说了算。卡德尔在该站最多可以输给施莱克七十七秒，但依然保持在总排名领先。在最坏的情况下，他可能最多比施莱克慢三分钟，但仍有机会在第二十站个人计时赛中超越他。这是根据两人过去计时赛的个人表现差异来判断。但他当然不会希望差距如此接近。

在伊佐德山的山顶上，施莱克领先卡德尔车队两分多钟。这位身材瘦长的美洲豹队（Leopard Trek）主将在随后骑下坡时冒着巨大风险，试图赶上队友麦克西姆·蒙福特（Maxime Monfort），他先前与布格哈特和布克沃特都在突围选手群。施莱克成功追上蒙福特，两人共同拼命往前骑，接近加利比耶山脚时，已把优势扩大到比卡德尔车队领先近三分半钟。该座山较低的山坡并不特别陡峭，但

对卡德尔最后一名队友——法国籍选手莫纳德（Amaël Moinard）——仍然太过辛苦，他跟不上愈来愈稀少的追赶群手配速，导致卡德尔孤立无援。

卡德尔环顾四周，寻找身处同样窘境的选手——若施莱克到达加利比耶山顶终点前，依然保持领先优势，那其他人赢得环法赛的希望就会破灭——可能的话就组成追兵群。他问穿着领骑黄衫的汤马斯·维克勒（Thomas Voeckler）能否帮忙，但维克勒摇了摇头，他的速度已快到极限，不打算在追赶群前方冲锋陷阵；康塔多似乎也撑得很辛苦，而法兰克·施莱克当然不会去追赶自己的弟弟暨队友。

卡德尔的耳机传来BMC体育总监约翰·勒朗格（John Lelangue）急切的声音。安迪·施莱克已领先超过四分钟，卡德尔现在非冲不可，他必须靠自己了。

没有人生来就能赢环法自行车赛，卡德尔早已想通了。但他强烈地感受到这辈子都是为了这一刻准备。卡德尔距离他人生最重要的终点线有十一公里、垂直高度一千八百英尺（约五百四十八公尺）。若他比施莱克快两分钟跑完这段距离，他的大梦就会成真。若他未能如愿，便无法赢得环法自行车赛——不但今年赢不了，以后也没机会了。此刻，无论是团队合作、使诈、注意细节等任何环法赛夺冠的要素，都派不上用场。卡德尔的命运，完全取决于自己是否有足够韧性脱离当前困境。卡德尔还是二〇一〇年在毛罗·桑塔姆布罗吉奥肩上的自己，他必定会再次失败，内心痛苦不已。若他真的因为上次失败脱胎换骨，他就还有夺冠机会。

卡德尔站起身子，从团队前面冲了出去，就像一只杜宾犬硬把庭院链子扯断。皮耶·罗兰（Pierre Roland）迅速反击，追到卡德尔的后方，身后紧跟其他数名选手。卡德尔重新坐回座垫，但继续拼命踩着踏板。虽然在公路上骑了多年，他仍然像登山车手一样骑着车，向前弓着腰，躯干几乎与地面平行。他的脸上鲜少出现表情，但他下拉的嘴角可以清楚看出他的努力。

卡德尔暴露在阵阵来袭的山风中，背后骑士们都不愿意帮他分担。那就罢了，卡德尔又从座垫上站起身、设法再拼一下，自行车平稳地左右摇晃，他几乎用尽肩膀和脚趾之间每条肌肉，设法借用车子的动能。这样骑车的姿势让股四头肌承受最大压力，一股灼烧感遍布肌肉，每踩一下踏板就更为灼热，卡德尔被迫再次坐回垫上。

卡德尔经过标记着剩十公里到山顶的横布条下方，得知自己将与施莱克的四分钟差距才缩小仅仅十秒。这样一来，这位美洲豹车队骑士总排名仍会领先卡德

尔两分多钟。他现在仅存的希望，就是把施莱克逼到骑车节奏紊乱，但前方的施莱克看起来仍然体力充沛，甚至刚刚甩掉紧追的最后一名突围车手，即阿斯塔纳车队的麦克西姆·英格林斯基（Maxim Inghini）。施莱克如今不仅在该站处于领先地位，更暂居环法自行车赛总排名第一。

为了提振卡德尔的精神，约翰·勒朗格从后方随行车队中，逐一说出每名无力跟上的车手名字：首先是当天起始总排名第五的萨米·桑切斯（Sammy Sanchez），再来是卡德尔先前登山赛劲敌莱德·海捷达尔（Ryder Hesjedal）体力不支；片刻后，出色的爬坡型美国籍选手克里斯汀·范德·维德（Christian Vande Velde）也不见踪影。这些男子选手全都骑在卡德尔车尾形成的真空带（slipstream）中，消耗的力气至少比卡德尔少上十%，但他的超高配速实在是太可怕了。

施莱克从五公里横布条底下通过，来达了最陡峭的爬坡路段，路面坡度高达九%。他九十分钟之前发动攻势以来，首次从座垫上站了起来，他只有开始觉得费力才会如此。与此同时，施莱克把目光投向山顶，不知不觉间，动能开始慢慢流失。

在他身后三分八秒处，卡德尔也抬头望向山顶。他经过一个发夹弯时，看到了前方道路的远景，发现了施莱克周围挤了一堆车辆，立即感到一股肾上腺素涌现，因而再次狂飙起来。后方辛苦追赶的选手们愈来愈少，二〇〇七年环法赛以二十三秒击败卡德尔夺冠的阿尔贝托·康塔多，如今灰心丧志地摇摇头，决定放慢速度不追了。勒朗格把这个消息告诉卡德尔，刺激他再次全力加速，多年来累积的挫败感，此刻从腿部转移到踏板上。

那些不看好他的车评现在无话可说了，也许他们没说错，卡德尔确实少了某种特质，但当下他找回来了。他们想看到爆棚自信吗？现在正是时候。

施莱克疲惫到快睁不开眼，宛如幽灵骑士，自行车在公路上疯狂左右迂回前进。在只剩下一公里时，他还差点撞到一个临时路障，路障另一头有一大块岩石，底下高低差数百英尺，掉下去必死无疑，好不容易来到了终点线。安迪·施莱克穿越终点时，挥舞着右拳，那副德性简直凶狠大过喜悦——爽翻的表情仿佛在说「吃鳖了吧」。他确实骑得很猛，但远远没有后方那名穷追不舍的澳洲选手受够。

卡德尔奔向终点线时，法兰克·施莱克——卡德尔唯一没有甩掉的三名车手之一——抢先一步冲过终点，获得第二名，落后他弟弟两分七秒，卡德尔则在八

秒后完赛。安迪·施莱克的总排名超越卡德尔，但总共仅快了五十七秒，他若想在第二十站计时赛中击败卡德尔，需要更大的时间优势。卡德尔勇敢地穷追不舍，挽救了自己的环法赛。

不过，环法赛还没有结束。安迪·施莱克在计时赛前，还有一次机会扩大对卡德尔的领先优势。第十九站又是阿尔卑斯山区的艰难路线，特色是三次级别破表的爬坡，终点是知名的阿尔卑斯杜艾山顶。卡德尔在第一次和第二次爬坡之间发生吓人插曲，机械问题迫使他停下来换自行车。然而，这个惊魂记只是让他重新燃起斗志。卡德尔对手们利用了这起意外，下一次爬坡时迅速拉开距离。卡德尔活像在打电动，不只有一条命，从山另一边冲刺而下，在最后的爬坡开始前赶上施莱克兄弟和康塔多一行人。卡德尔一路盯着施莱克兄弟骑上杜艾山顶，甚至自己还额外发动一次攻势，骑完该站时，半秒都没输给可能构成威胁的对手。

当天晚上，BMC车队住在该站终点附近的连锁度假村Club Med。卡德尔的队友们紧张不安，同样引颈企盼他赢得环法赛，只是他们都已尽力从旁协助了。现在只能指望卡德尔实现梦想，他当时积分总排名第三，落后安迪·施莱克五十七秒、落后法兰克·施莱克四秒。在隔天的计时赛中，卡德尔共有四十二点五公里把时间追回来。压力无比庞大，但到了晚餐时分，他与队友聊天的态度，仿佛只是在替例行练骑做准备，而不是要比这辈子最重要的赛事。他小啜一口红酒，一副无忧无虑的样子，队友则再次目睹了美好反感所伴随的平静。

大约十六个小时后，卡德尔的计时赛成绩极其振奋人心，飙上山坡、冲下斜坡、急速转弯，活像障碍竞速选手，最后完赛时间为五十五分四十秒，创下当天第二快的成绩，仅次于德国选手东尼·马丁（Tony Martin），马丁也在两个月后赢得了世界计时锦标赛。安迪·施莱克慢两分三十四秒，哥哥速度再慢一些。卡德尔已穿上了领骑黄衫，领先优势来到一分三十四秒，足以让第二十一站——骑往终点巴黎的路线——迈向夺冠的荣耀。

卡德尔·伊凡斯在香榭丽舍大道骑完最后一站，成为了环法自行车赛首位夺冠的澳洲选手，也是史上第二年长的冠军。但其他耐力运动员务必记得，他在赢得环法自行车赛前，失败的次数其实比任何人都多。

第七章

今日弱点即明日优势

二〇一二年伦敦夏季奥运有张吸睛照片是在赛外所拍摄，当时正举办男子双人双桨决赛后的颁奖典礼。在这张照片中，这六名奖牌得主——分别代表三支参赛队伍——并肩站在刚结束的比赛场地多尼湖（Dorney Lake）畔铺着地毯的码头上。

这张照片最值得注目是运动员的相对大小：与左右两对的选手相比，中间两位看起来很小，几乎是迷你版本。照片最左边的是意大利选手罗马诺·巴蒂斯蒂（Romano Battisti），身穿黑色热身服。他像其他选手一样，脖子上戴着一面穿着缎带的勋章，腰间别着一束五颜六色的鲜花。巴蒂斯蒂是一名高大男子：一百九十公分高、九十公斤重。他身旁是更高大的队友阿莱西奥·萨托里（Alessio Sartori），像巨人般高达二百零三公分、一百公斤重。这群人最右边站着来自斯洛维尼亚的伊兹托克·科普（Iztok Cop），他身穿蓝绿相间的连身运动服、白色汗衫参赛，身高一百九十公分、体重九十公斤。伊兹托克左边站着队友卢卡·斯匹克（Luka Spik）这位一百九十五公分高、九十四公斤重的大块头。夹在这两对魁梧巨汉之间的是纽西兰队，全队身穿黑衣，身材相形见绌。内森·科恩（Nathan Cohen）身高一百八十公分出头、体重八十七公斤，队友乔瑟夫·苏利文（Joseph Sullivan）也仅一百八十公分高、八十公斤重。

纽西兰队排在正中央，加大了这张照片的力量，而且不仅仅是凸显他们相对矮小；根据奥运规定，唯有金牌得主可以在颁奖典礼上站在中间。这项有利大只佬、不利小只马的运动中，内森·科恩和乔瑟夫·苏利文击败了站在两旁的两对巨人。

★

九岁的乔瑟夫（乔伊）·苏利文，在纽西兰南岛东海岸北坎特伯雷（North Canterbury）家中观看一九九六年亚特兰大夏季奥运。在奥运结束之前，乔伊满脑子都是奥运选手的梦想，只是还说不准自己想参加哪项运动。他当时最大天赋就是精力过剩。

乔伊十三岁时与家人搬到了海滨小镇皮克顿（Picton），进入当地高中夏洛特女王学院（Queen Charlotte College），把过剩的精力投入越野跑步和田径运动中。乔伊身材修长、身高一般，体格正好适合这些运动，成绩也相当不错。

乔伊还是新生时，运动能力吸引到划船队一名高年级成员的注意，他鼓励这位学弟入队。不到一周，乔伊每日与新队友们在皮克顿港进行划船训练，双手都长出茧来。皮克顿港是十分繁忙的渔场，人力船艇经常被过往拖网渔船尾流给淹没。乔伊看上去不像桨手，厉害的桨手除了又高又重之外，往往手臂也十分长。乔伊不仅身材矮、手臂也格外短，这项身体结构的特点，让划船队友都叫他「暴龙」。

尽管身材矮短「不适合」划船运动，乔伊却极为出色。对于夏洛特女王学院桨手来说，年度最大赛事是俨然像纽西兰全国中学划船锦标赛的玛迪杯（Maadi Cup）。该赛举办时间是三月底，刚好是乔伊生日的两周前。二〇〇三年，乔伊还未满十七岁，就与搭档凯伊蓝·高汀（Kieran Gaudin）共同获得十九岁以下青少年组双人双桨在内等三项赛事的冠军。

二〇〇三年玛迪杯菁英赛事——十八岁以下青少年组单人双桨赛——冠军则由乔伊未来的奥运搭档内森·科恩所拿下。科恩比乔伊大一岁半，当时是纽西兰南岛最南端的詹姆斯·哈吉斯特高中（James Hargest High School）代表选手。这场胜利是内森的人生转折点，他的体形和乔伊一样都比其他桨手来得小。多年后，他表示：「这件事告诉我，如果你真心想得到某个东西，也愿意突破你感受到的各种限制，就没有不可能的事。」

数个月后，内森毕业了，就读坎特伯雷大学。在二〇〇四年的玛迪杯上，轮到乔伊成为全场焦点。恶劣的天气状况导致赛程被压缩，乔伊不得不在一小时内完成三场决赛——十七岁以下和十九岁以下双桨赛，以及十七岁以下单桨赛。他三场赛事全都夺冠，最后一场比赛后，他欣喜若狂地仰面朝天。至今，那场赛场仍然是玛迪杯历史上最精湛的表现。

二〇〇五年，乔伊最后一次参与这场盛会，再度赢得三场比赛。他已成为全纽西兰同龄运动员中最优秀的桨手。但纽西兰划船队（RNZ）官员为二〇〇五年世界青少年划船锦标赛（World Junior Rowing Championships）挑选双人双桨队员时，乔伊却遭到了冷落。划船国家队的选拔是出了名的武断，受政治、偏见和个人立场的影响。乔伊的问题则出在身材。他只是看起来不像划船选手，所以审员委员未多加考虑，反而选择了成绩较差的选手。日后，划船官方单位仍常因为乔

伊的身材，而忽略了他在水上的出色成绩。但若他们认为这样就会令他打退堂鼓，那就大错特错了。

「大家老是说我长得太小只了，」乔伊在二〇一二年接受杂志《世界划船》（*World Rowing*）采访时如此表示，「我就想证明他们错了。」

乔伊所属的马尔波罗划船协会（Marlborough Rowing Association）针对他被排除在国家青少年队之外一事提出申诉。纽西兰划船队监察使（该队显然十分需要）推翻了原本的决定，乔伊获准代表该国在德国布兰登堡（Brandenburg）参加比赛——前提是他能拿出一万美元支付旅费。其中一半费用他自掏腰包，另一半则来自一名赞助人。在青年世锦赛上，乔伊证明了当初委员没有眼光，他和搭档（前夏洛特女王大学队友）丹尼尔·凯瑞纳（Daniel Karna）在双人双桨比赛中获得了铜牌。

国际划船比赛分为四个组别：十八岁以下的青少年组、二十三岁以下的青年组、轻量组（男子未满七十二公斤与女子未满五十九公斤）、资深组（任何年龄的顶尖选手）。在布兰登堡展现实力后，乔伊的目标是进入资深组别，也许能及时获得二〇〇八年北京奥运的参赛资格。他从未考虑屈就于轻量组，也很快就让任何胆敢提此建议的人士噤声。

乔伊的第一次机会出现在二〇〇七年夏天。当时，内森·科恩已经和马修·绰特（Matthew Trott）在纽西兰全国双人双桨比赛中占有一席之地。但就在阿姆斯特丹世界杯比赛前几天，绰特病倒了，乔伊获派去顶替他的位置。他立刻搭了最快离开奥克兰的飞机，在第一轮分组比赛前数小时到达目的地。科恩—苏利文的组合轻松赢得比赛，晋级准决赛。在准决赛中，乔伊和内森从两千公尺比赛之初排名倒数第二，一路挺进拿下第二名，取得进入决赛的资格，最终夺得第五名。

如此优异的结果前景可期，尤其是这两人先前几乎没在同一条船上训练过，更不用说一起参加比赛了。但马修·绰特很快就康复了，重新和内森搭档，导致乔瑟夫只能加入二十三岁以下的组别，等待下次与大块头们比赛的机会，只不过这个机会来得好晚。

阿姆斯特丹奥运后的一周，乔伊在世界二十三岁以下划船锦标赛上获得了单人双桨比赛金牌，成为该年龄组全球最优秀的划船选手。但这项成就几乎未撼动纽西兰国家队教练和选拔委员，乔伊固然有优异的划船成绩，但他们却更在意他没能比对手在健身房举起更大重量，或无法让划船机产生更大功率。

隔年，乔伊成功卫冕了世界冠军，但选拔委员仍然有所顾虑。同时，内森也获得资格代表纽西兰参加北京奥运，最后与二〇〇〇年奥运金牌得主罗布·瓦德尔（Rob Waddell）在双人双桨比赛中并列第四。乔伊甚至不在最后六名可能参赛选手之列。

在二〇〇九年，现在二十二岁，乔伊再度卫冕世锦赛金牌，这次是双人双桨项目。即使如此，他也没有获得任何参加资深组比赛的机会。他的教练设法合理化这件事，直说他的身材「和其他划船选手格格不入」，但这些大块头选手明明难以跟上乔伊的节奏。

这种解释并非完全站不住脚。二〇〇七年，由希腊和塞尔维亚运动科学家组成的一支团队，探讨了菁英青年划船运动员的人体计测特征（例如身高和臂长）和划桨特征（即划桨率和划桨距离）两者之间的关系。他们观察到，特定人体计测足以预测桨手的自然划桨模式。值得注意的是，四肢较长的桨手往往划桨时间更长，而四肢较短的桨手划桨率更高。研究结果最后发表于《塞尔维亚运动科学期刊》（*Serbian Journal of Sports Sciences*），研究人员宣称：「我们的资料显示，桨手若手臂长度、大腿长度和坐姿高度相同，划桨率和长度可能也相同。因此，拥有相同手臂长度、大腿长度和坐姿高度特征的划船选手应该可以构成一支优秀的划船代表队。」

唯一能与乔瑟夫·苏利文搭配的纽西兰划船运动员就是内森·科恩，毕竟两人身材相近。二〇一〇年四月，乔伊终于能与内森同船比赛了。然而，这次两人并没有直接投入比赛，而是在卡拉皮罗湖（Lake Karapiro）上完成了一段毫无间断的训练，想找到两名划船选手首次合作时难以完美的加乘作用。他们立即发现，两人全力冲刺的速度超快，很可能成为他们的比赛王牌。但他们却难以找到有效的划桨节奏，至少用固定速率完成两千公尺比赛的一半，才能有冲刺夺冠的可能。

内森在接受奥克兰新闻的采访时说：「我们得各自做出一些改变，才能让彼此划桨的默契更好，成为高效率的搭档。适应彼此的节奏需要时间，进而把速度找回来，才能前进得更快。」

在划船时，比登顶更困难的事就是待在上头，地位不可能永远稳固。乔伊和内森在二〇一〇年的目标是参加世界锦标赛，必需在慕尼黑和琉森（Lucerne）的世界杯比赛中表现出色，他们才有机会参加。在慕尼黑奥运上，他们在十二艘划船中排名第七，但在琉森的比赛前进到第三名，这足以代表纽西兰参加在两人主场卡拉皮罗湖举行的世锦赛。

乔伊和内森不负众人期望进入了决赛，对手是上届世界冠军德国队、卫冕银牌法国队和称霸二〇一〇年世界杯系列赛的英国队。结果纽西兰代表队力退强敌，以压倒性的胜利震惊了整个划船界。在五百公尺标记处，乔伊和内森仍在第三名苦追，但在最后五百公尺的冲刺中比其他划船快上两秒，漂亮地伺机反攻，这也成为了他们的招牌战术。

「我现在还抖个不停，」内森事后告诉记者，「真的扯到难以置信，完全是梦想成真啊，你训练了一辈子就是为了这一刻。我真的难以形容这种感觉。」

狂喜的两人当下都忘记一件事。其实，他们训练了一辈子并不是为了赢得世锦赛冠军，真正的目标是取得奥运奖牌，而他们在卡拉皮罗湖上大获全胜，也无法保证奥运同样顺利。

实现这个伟大梦想下一个垫脚石，便是二〇一一年在斯洛维尼亚布莱德（Bled）举行的世界锦标赛。乔伊和内森抵达时，已赢得了本赛季三个世界杯其中两场赛场。他们在琉森又是一次反败为胜的杰出表现。他们在五百公尺左右还卡在第五名，但最后他们却以三公分的优势胜出。在布莱德的比赛刚开始时，乔伊和内森落后领先的德国队两秒半以上，最后却以零点零六秒的微幅差距击败德国队，获得了第二个世界冠军头衔，两人因此声名大噪，成为「技惊全场的划船男孩」。

这对纽西兰组合在二〇一二年二月奥运选拔赛上继续发光发热，但比赛过程令人七上八下、有够不直接，十分符合该运动的保守传统。乔伊在选拔赛开始前告诉一位记者：「选拔赛开始之前，我们完全不晓得会有什么内容，从来就不知道选拔委员会干嘛。」

三月四日，在鲁塔尼瓦湖（Lake Ruataniwha）湖边新闻发布会上，纽西兰宣布二〇一二年奥运划船代表队名单。乔瑟夫·苏利文和内森·科恩的成绩不证自明，获提名为男子双人双桨赛代表。

内森在记者会上对一名记者说：「看也知道，我们在这项运动中并不具备先天身体的优势，我们只知道自己必须努力超过对手，毕竟身材没有像人家那么大块头。所以，我们都会设法唤起彼此的最大潜力，这就是我们要努力实现的目标，让体能状况能够超越自己以为的极限。」

代表十三个国家的二十六名桨手取得资格，得以参加二〇一二年伦敦夏季奥运男子双人双桨比赛。这些选手中个子最小的是乔瑟夫·苏利文，个子第二小的

是内森·科恩。整体来说，纽西兰队选手比身材第二小的德国队选手矮三十公分、轻七公斤，而比块头最高大的立陶宛选手足足矮九十公分、轻三十二公斤。

菁英划船桨手又高又重有其原因。如上所述，四肢较长的桨手划得更长，因此每次划桨前进得更远。对于桨手来说，体重本身并不是优点，但力量却是优点。力量来自于肌肉，而肌肉本身不轻。

体型较大的人不仅有更大机率能成为优秀的划船选手，而且是优秀的划船运动员中，体型愈大往往反映会表现更出色。在二〇〇四年一项研究中，澳洲研究人员量化了十五名世界级男子单人双桨划船选手身体质量，以及两千公尺比赛时间之间的关系。结果两者的「相关系数」非常高：〇.八七。完美的相关系数是一.〇〇，代表完赛时间进步与体重的增加完全成正比。身高与成绩也密切相关，相关系数为〇.八六。

不仅仅是划船而已，在所有耐力运动中，人体计测决定了一切。从来没有体重九十公斤的男选手赢得过环法自行车赛，身高一百五十七公分的女选手也八成拿不到奥运两百公尺蝶式的金牌。身高、体重和手脚长度等人体测量指标，对于耐力运动的表现有显著影响，因此这些变因限缩在菁英族群。这点如今更是血淋淋的现实，因为菁英级的耐力运动的竞争无比激烈。

一九五〇年代初，世界上最厉害的跑者是捷克斯洛伐克人，名叫艾米尔·哲托贝克（Emil Zátopek）。他有粗壮的股四头肌和结实的小腿。这种腿型在当今菁英跑者中极为罕见，原因其实不难理解。科学研究已指出，膝盖以下重量对跑步效率有重大影响。因此，现今世界上一流跑者，像是东非大裂谷（Rift Valley）一带的肯亚人和衣索比亚人，往往有着异常纤细的小腿，这并非偶然。

然而也有例外：在现代竞技环境中，有耐力运动员身体结构比例，先天就难以出众，却仍能达该运动的菁英水准。以游泳为例，这项运动往往由身材魁梧、脚呈鳍状的泳将称霸（目前女子四百公尺自由式世界纪录保持人凯蒂·雷德基〔Katie Ledecky〕身高一百八十公分，鞋子都穿美国尺寸十一号）。但却仍有像珍妮特·艾文斯（Janet Evans）的选手，身高一百六十五公分、穿六号鞋，如此非典型的世界级泳将。然而在她的职业生涯中，珍妮特总共赢得了八面奥运和世界冠军金牌（还打破了七项世界纪录）。

有鉴于自由式比赛的获胜规定，这些成就更令人吃惊。和挺拔的划船选手一样，高个子游泳选手每次划手都能游更长距离。在国际比赛中，自由式冠军往往

是划手次数最少的选手。珍妮特通常划手次数最多，但还是赢得比赛。她是怎么办到的？

珍妮特克服了她的身材劣势——应该说，她把这个劣势转化成优势——她发明了一种非传统的划手方式，其特点是高频率划手和手臂打直，这后来称为风车技巧（windmill technique）。

这是第五章中描述的绕路效应另一个例子。有些运动员尽管「身体不适合」，却仍在自己的运动中达到最高水准，就是透过这种绕路效应。回想一下，绕路效应（或这个版本的绕路效应）是由神经可塑性所促成。运动员因为受伤或挫败而失去体能，大脑可以重新「连线」，运用较少的身体资源做更多的事，来恢复她的表现能力。现今已有证据显示，使用「不适合的身体」运动，可能会以类似的方式刺激大脑。更具体地说，运动员努力想追上具身材优势的竞争对手，可能会刺激自己发挥创造力、改变惯性动作，改用更有效率的技巧来弥补身材的劣势；而这项技巧可以在同等努力下，产生更高速度（发明风车技巧的珍妮特·艾文斯，确实是史上划手效率名列前茅的泳将）。

套用过火（fire walking）的概念来说，透过绕路效应（workaround effect）来提高效率，就好像搞清楚如何让步伐更轻，这样就不会感受到太强烈的炙热，便可以在超过高温疼痛的最大耐受度前，在高温炭床上走得更远。

赛跑可以找到很有意思的证据，支持这类特定形式的绕路效应。在所有的耐力运动中，强大的有氧能力是赛跑获胜的关键。然而，一些跑者在有氧能力较低的情况下，仍能最高难度的比赛中获胜，他们的方法就是找到出色的跑步效率。换句话说，他们想方设法在任何耗氧量下都能跑得更快，以弥补自己无法消耗和对手相同氧气量的缺陷。

值得注意的是，高效率菁英跑者的有氧能力向来都不是最佳，而有氧能力最佳的跑者向来跑步也不是最有效率。史上已知数一数二高效率的跑者是一名肯亚男性中长程健将，他一千五百公尺个人最佳成绩是三分三十五秒，但步行时最大摄氧量却仅有每分钟每公斤六十三毫升（这个摄氧量理应出现在完赛成绩四分二十秒的跑者身上）。

极高的有氧能力提供生理上的支持，让有幸具备此能力的跑者避免效率低下，而最大摄氧量较低虽然可能是限制，却能带来提升效率的解决方案（即绕路效应），这就好像缺乏身材优势一样。

然而，并非所有身体条件逊色的运动员，都能利用神经可塑性让身体更有创造力，进而提升效率。真实的证据显示，运动员成功地透过绕路效应与身体条件优越的对手竞争时，其实背后有项特定的因应技巧在发挥作用。我把这项因应技巧称为公布栏效应（bulletin boarding）。

团队运动的运动员经常会提到「值得贴公布栏的素材」——即A队成员对B队成员所说的侮辱、嘲讽、挑衅和难听的话，张贴在B队更衣室中，成了对手动机的来源——这样通常效果良好。耐力运动也有所谓的「值得贴公布栏的素材」，不过方法较常是质疑运动员实现目标能力。运动员把外界的质疑当成动机、证明自己没问题，因应技巧便诞生了。

这项因应技巧其实是面对自我威胁的保护反应。神经心理学家发现，一个人的自我受到攻击时，非但没有畏缩或装聋作哑，而是团结起来自我防卫，大脑腹侧前扣带皮质（ventral anterior cingulate cortex）和中侧眼窝额叶皮质（medial orbitofrontal cortex）会亮起来（light up）。这个大脑活动模式是公布栏效应的基础，而耐力运动员凡是「身体不适合」该项运动却仍表现优异，公布栏效应必定是他们最明显的因应技巧。

珍妮特·艾文斯身为年轻的游泳选手，多次因为身材遭受外界怀疑的眼光与歧视。这一切都贴在她内心的公布栏上。珍妮特十二岁时参加某场比赛中，有位官方人员想强迫她去和十岁的孩子比赛，毕竟她身高当时才不到一百五十公分、体重三十公斤出头。但珍妮特的志气可高了，坚持要和同龄选手比赛。最后官方妥协了，她也赢得比赛冠军。

同样的心态帮助珍妮特研究出风车技巧，她虽然绕了点路，却因此变得出类拔萃。与她较量的女性泳将莫不身材出众，这对珍妮特想要「追上对手」的心愿来说，确实是不言而喻的挑战，但她找到从A点到B点的不同方法来克服难关。她在一次受访时表示：「我小时候就发明了（风车技巧），那时只想用最快的速度下水。我心想，游到另一头最快的方法，就是划手速度愈快愈好。」

一如珍妮特·艾文斯的心情，乔瑟夫·苏利文和内森·科恩偏喜欢去证明别人错看自己了。他们都因为深受身材偏见之害而备感委屈，但这正好刺激他们努力克服自己的身材劣势。结果，两人都找到高速率的划桨风格，以规避体型不如人的问题。

然而，他们的划桨方式却大不相同。在找到适合个人的风格后，乔伊和内森必须运用神经可塑性把风格加以融合，创造出不同于其他队伍、却又更厉害的风

格。经过三年共同密集训练和比赛后，这对身材矮小的队友发现了补强彼此弱点、结合各自优点的方法。乔伊是比赛开始与结束时表现较好，内森则是比赛中段表现最好，所以两人便依此分配责任。

在比赛过程中，两人很快便意识到，无论他们配合得再好，都不大可能在两千公尺比赛的一千五百公尺处保持领先，比赛结果取决于他们在最后五百公尺的力气；在这段赛程中，他们的高划桨率尤其有利。原因在于，虽然长距离划桨的能力通常比快速划桨的能力更重要，而且人高马大的桨手自然划桨的距离最长，但前文提到希腊—塞尔维亚研究作者发现，无论体型大小，桨手在冲刺时都倾向缩短划桨距离、提升划桨率，他们指出：「这或许是因为在水上划桨率高时，桨叶在水中移动频率也高，导致划船的推进效率更高、速度也更快。」乔伊和内森身材矮小、划桨率较高，因此在比赛前四分之三阶段比不上人高马大的对手，但最后阶段所有人都在冲刺时，他们便跻身有利位置。

乔伊和内森很清楚这个优势。内森在奥运前的一次受访中说：「我们的动作更有效率了，所以才能在比赛尾声加快速度。」但他们的竞争对手也明白这一点；到了伦敦，对手肯定会利用这对纽西兰桨手的弱点、削弱他们的优势，目的是在比赛第一部分就遥遥领先，这样除非天外飞来奇迹，否则两人必定无法在抵达终点前缩小差距。

★

纽西兰奥运划船队于七月二十三日星期一抵达英国，并下榻於伦敦西郊的皇家霍洛威大学（Royal Holloway University），该校附近就是多尼湖，即奥运划船比赛场地。乔伊和内森当时刚重新燃起信心，他们五月底离开纽西兰前往瑞士琉森参加当年首场世界杯前，最后一阶段的训练进行得并不顺利。尽管他们比以往更加拼命，每周划船总里程高达一百二十五英里，但在水上速度却异常迟缓。国家代表队选拔委员公开表示，后悔将乔伊和内森选入奥运名单。两人的教练也感受到压力，逼他们改变坐姿和位置，寻找突破瓶颈的解方。

在琉森，训练情况变得更糟。乔伊和内森排在最后一名，甚至输给了没有奥运资格的一对埃及选手。两人开始互相指责，无数小时共同奋斗后建立起来的情谊逐渐被失败和高压瓦解。纽西兰代表队从琉森出发前往比利时，展开奥运前最后一次艰苦训练。乔伊和内森遇到的瓶颈仍然未解决。

六月中旬，该队前往慕尼黑参加下一场世界杯，这是他们在伦敦奥运前最后一次比赛机会。乔伊和内森现在处于近乎恐慌的状态，接着突然有了新的发现。

比赛前两天，纯粹是偶然的机会，他们注意到右桨微幅弯曲，这便是一切问题的根源：这个肉眼几乎看不见的小弯曲，害得世界顶级双桨划船队被迫在菁英划船界中垫底。问题很快就解决了，乔伊和内森轻松获得参加慕尼黑世界杯决赛的资格，并在决赛中赢得第二名，仅次挪威队。两人再度意气风发。

到了英国，他们的第一件事就是到多尼湖，熟悉一下路线与湖况。乔伊和内森抵达后隔天早上获得首次机会，当时是男子双人双桨比赛的四天前。湖上满是备赛的队伍，无不以快速短程进行划船训练。两名纽西兰代表感觉体能绝佳、准备就绪。那天稍晚，乔伊甚至可以和《纽西兰先驱报》（New Zealand Herald）记者笑谈桨叶歪掉的惨事；他后来接受《马尔伯勒快报》（*The Marlborough Express*）约翰·亚历山大（John Alexander）的访问时重申：「就战术来说，务必要先有好的开始，避免让对手领先太多。」

当时湖况近乎完美，很适合周六早上的预赛。比赛时间想必会很快，乔伊和内森预计排在三场预赛的第三场，对手是夺牌热门英国、阿根廷和爱沙尼亚代表队。内森按照习惯，一丝不苟地研究着其他预赛，乔伊则戴上耳机，专注于内在状态。他们只要避免垫底，就能挺进准决赛。尽管如此，两人热身练习到一半，乔伊还是焦虑到反胃，直接吐在双腿间的船板上。

以他们的水准而言，开赛的状况还不错，抵达五百公尺时暂居第三，比领先的英国队落后不到一秒。内森坐在前头主导，乔伊则坐在划桨位子上，无视周围其他划船，只专注于内森的指令和自己的努力。在一千公尺标记处，阿根廷队看起来已领先英国队，而纽西兰队仍在第三名，如今稍微落后了一些。最后五百公尺时，内森下令冲刺，划船立即加速，最后以六分十一秒三〇的成绩，超过了后继无力的阿根廷队和英国队，拿下预赛冠军，同时刷新奥运纪录。

准决赛在三天后，七月三十一日星期二中午一过便举行。预赛结束后，湖况渐渐恶化，天空半布着乌云，空气凉爽，水面泛起波纹。大多数选手在连身衣底下穿了一层内衣，但乔伊和内森只有连身衣。在两场准决赛中，他们的强敌环伺，对上阿根廷、德国、义大利、澳洲和乌克兰代表队。纽西兰队必须赢得前三名才能挺进决赛。

开赛的号角响起，阿根廷队冲到了最前方。在起初二百五十公尺内，各队选手互不相让、紧追彼此，但随后便拉出了距离。乔伊和内森跌至第五名，仅快过后方一对乌克兰选手。到了五百公尺处，纽西兰队比领先队伍慢上一点七秒。接下来，阿根廷选手阿里尔·苏瓦瑞兹（Arial Suarez）和克里斯提安·罗索（Cristian Rosso）继续扩大领先优势。乔伊和内森超越义大利队晋升至第四

名，但比赛进行到半程时，他们仍落后领先选手三秒，距离决赛最后名额还差整整一秒。

内森十分冷静。他喊了两声，指示乔伊在比赛进入后半时稳住阵脚。但阿根廷队无比振奋，维持住较快的节奏，又与其他队伍拉开一秒的差距。除非苏瓦瑞兹和罗索在后段严重失常，否则无论乔伊和内森后来表现得多么亮眼，几乎无望赢得比赛。

最后，两位纽西兰青年展开他们招牌的最后冲刺，辛苦地一点一点追上义大利队，再来是德国队；不久后，乔伊和内森与阿根廷队之间，已没有任何阻碍了。罗索朝右后方偷偷瞥了几眼快速逼近的纽西兰队，一时大意导致右桨没完全拉起就擦到水面，打乱了船只前进的动机。假如这场比赛全程是两千零二十公尺，这个失误就会害自己丢掉胜利。最后，苏瓦瑞兹和罗索以〇点三九秒的极小差距，击败了乔伊和内森。

纽西兰队没有在比赛中发挥出最佳水准，但毕竟他们仍进入了决赛，更甭提划船运动只要桨叶微微翘起，就可能毁掉一生梦想，两人成功也是很了不起的成就。况且，身为奥运前冠军的澳洲队、夺冠热门德国队仅分居第四和第五名，落后乔伊和内森与义大利队，只得提前打包回国。在另一场准决赛中，斯洛维尼亚、立陶宛和英国三队成功晋级。

多尼湖——二〇一二年夏季奥运重新命名为伊顿·多尼湖（Eton dorney）——是专门为划船运动设计的人造水域，形状是长二点二公里的完美矩形，固定看台位于中间点和终点区附近，但额外设立了临时座位区供奥运使用，总共可以容纳三万名观众。二〇一二年八月二日星期四上午十一点五十分，全场已座无虚席。

「各位女士、各位先生，奥运男子双人双桨决赛开始了。」广播系统里传来洪亮的男声，带着优雅的英式口音。

三万人响起了热烈的欢呼声。英国人对于自己的划船传统十分自豪，对于代表队也寄予厚望。

当时天空几乎是乌云密布，但却安静得没有起风。六艘鱼叉形小船静静地浮在水面上，船尾刚好碰到起始的码头。每站都有一位工作人员趴着，把船固定在原位。纽西兰队占据了五号水道，一边是义大利队，另一道是阿根廷队。

主播逐一介绍了十二名运动员，当说出东道主国家代表选手比尔·卢卡斯（Bill Lucas）和山姆·汤森（Sam Townsend）的名字时，又引起了一阵欢呼声。乔伊和内森的名字从广播系统播出来时，两人正戴着墨镜，面无表情。

两人与准决赛一样，是全场唯二连身衣底下没有再穿一件的运动员。

电子号角发出「预备」的声音，一秒后，所有船只同时出发。六队选手都非常拼命，其中五队决心把纽西兰代表抛在后头，而纽西兰队同样决心不让对手得逞。乔伊和内森以每分钟三十八下的稳定速率划桨，明显比其他选手来得快，但过了两百公尺后，他们却开始落后。

一小群重要人士骑着休闲自行车，沿着湖边一条狭窄小路前进，想要掌握比赛战况，就得稳定保持每小时近十二英里的速度，这对部分人来说毋宁是项挑战。

卢卡斯和汤森藉助观众支持的力量，以些微的优势领先，但这持续不了多久，因为斯洛维尼亚队更能维持开赛的强劲态势，以一分三十三秒八七的成绩通过五百公尺标记处，比英国人快上零点八秒，乔伊和内森则暂居最后一名，落后领先队伍两秒、落后暂居第三的立陶宛一秒。乔伊全神贯注于自己的表现和内森的声音，完全没有注意到名次。内森晓得他们落后了，但不知道落后了多少。

斯洛维尼亚队奋力拉开差距。前桨手卢卡·斯匹克每往下划就满脸狰狞，活像举重选手卧推达到极限。在每次划桨之间，他偶尔会朝左边瞥一眼纽西兰队的船只，目前在后方将近四公尺处。

但这个距离还不够大。

斯洛维尼亚人划得更猛了，在七百五十公尺标记处时，他们比紧随其后的队伍整整多了一艘船的距离，比乔伊和内森多了将近两艘船。

BBC电视主播盖瑞·赫伯特（Garry Herbert）表示：「第五水道的科恩和苏利文有得拼了。」

六艘船这下分成了三大组，斯洛维尼亚队在最前面，英国队和阿根廷队争夺第二名，纽西兰队、义大利队和立陶宛队垫底。卢卡·斯匹克和伊兹托克·科普以三分十三秒〇九通过了比赛中点，在最后五百公尺的比赛中，与纽西兰队的差距又扩大了零点四秒。

内森的心跳每分钟两百下，乔伊是每分钟两百零二下。两人都处于极度缺氧的状态，尽量吸进身体所能吸收空气，但仍不足以满足紧绷肌肉的需求。他们肩膀和大腿极度酸痛，肺和气管有几近窒息的感觉。

内森眼见二号水道的立陶宛队愈划愈近，而在四号水道的阿根廷队船尾逐渐显现。但是其他队伍在哪里呢？内森提醒自己要保持冷静，心想：「我们是过来人了。」

众船只来到湖右侧第一个观众看台区域，四周传来一阵如雷的欢呼声。就连通常专注到忘我的乔伊也听到了喧闹，进而吸收了其能量。尽管乔伊和内森划得很卖力、意识被身体的煎熬给支配，但两人脑袋都有个小空间仍然伺机而动。乔伊等着内森下达最后的冲刺指令，内森等着直觉告诉他何时做出决定。他们最后的冲刺总是一千五百公尺标记处附近展开，但数字本身不代表确切位置。内森相信经验所培养出的深层身体智慧。

但由阿莱西奥·萨托里和罗马诺·巴蒂斯蒂组成的义大利队却有出人意料之举。刚过比赛的中点，两人的船就疾驰在前面，仿佛忽然有阵狂风推动着隐形风帆。每完成一次划桨，萨托里的肺部清空、脸颊像风箱般抖动，而巴蒂斯蒂的脸则冻得龇牙咧嘴。两人飞跃般取得领先，抵达最后五百公尺旗杆时，已超前纽西兰队两秒半以上。

乔伊和内森在比赛剩四分之时排名第四，与速度慢下来的英国队平手。内森终于喊出冲刺的指令。每次划桨完成，两人背部会更深地摆动，表示突然发挥更多拼劲，完美同步的动作结合了生猛的蛮力和优雅的效率，让人想起纯种马的疾驰。他们身体各个部位和划桨各个动作融合为一体，无缝地起伏，就像快速卷动的布料。

乔伊更擅长划船冲刺，内森感受得到坐在后面的他力气倍增。他迫不及待地奋力划着，想要赶上搭档的优异力量，强到几乎快压过两人漂亮的同步动作。两人身心都承受巨大的痛苦，却持续替这种痛苦的根源——他们的辛劳——添上柴火，仿佛这是无上的愉悦感。

众船来到了观众最稠密的地方，人群注意到纽西兰队最后向前冲刺，欢呼加油声愈来愈大、震耳欲聋，近乎歇斯底里。比赛还剩三百公尺时，纽西兰队的船首与暂居第二的斯洛维尼亚队船尾平行。

「真没想到，科恩和苏利文划得可辛苦了。」BBC主播赫伯特说，这名前奥运划船运动员的声音中带着同情。

乔伊和内森又提高了划桨速率，开始超越斯洛维尼亚队、朝领先的义大利队进逼，但速度逐渐放慢，他们的精力也快用完了。

纽西兰队逼近义大利队、义大利队逼近终点线时，欢呼声变成了尖叫声。在一千七百八十公尺左右，乔伊和内森如今是准银牌选手了。数秒钟后，萨托里和巴蒂斯蒂开始没力，他们在一千公尺就加速是场豪赌；若不是因为乔伊和内森，他们绝对是金牌落袋。

内森发觉左边那队后继无力，便要求最后再加把劲。纽西兰队现在每分钟划桨四十三下，硬是比萨托里和巴蒂斯蒂多出关键的三下。乔伊和内森以弹道般力量猛划着桨叶，每次用力拉起时，臀部都几乎要离开座位。划桨十五下后，他们从落后义大利队半个船身，转为领先对方一点点距离。内森左右摆动着头，就像准备冲过川流不息高速公路的逃犯，定睛确认往来车辆的位置。原本的愁眉苦脸，如今已露齿而笑。

纽西兰队船在六分三十一秒六七冲过终点线，领先义大利一秒出头。乔伊和内森最后五百公尺的成绩是一分三十三秒九十。不可思议的是，这项成绩与比赛前五百公尺的最快成绩相当，比最后那段的第二名快了近四秒。

比赛成绩在巨大萤幕上显示后，乔伊才晓得自己拿下了奥运金牌。看到结果的当下，他站了起来，仅一百八十公分高，把暴龙的短手臂举过头。整整十六年的梦想终于实现了。内森仍然坐在船中，张开疲惫的双臂，胸部剧烈起伏着。

在随后的颁奖典礼上，奖牌得主整齐地站成一排，金牌得主站在正中间。一般情况下，运动员要站在三阶颁奖台上，由奥运冠军站在最高阶，这样无论身材高矮，一律高于银铜牌得主，但这场典礼少了这种颁奖台。不过这样也好，阶梯只会掩饰这场胜利的特殊之处，对于曾被嫌弃身材不适合某项运动的选手来说，这样的画面才别具意义。

答案就在自己心里

一群被太阳晒得焦头烂额的观众，在阿里伊大道两侧被压得下凹的蓝色护栏后方喧闹推挤，态势像要打破看台和赛场之间的界限。汗流浹背的人群停在临时搭建的拱门前；拱门横跨炎热的大道，中央垂挂着巨型电子钟，上头瞬间显示了漂亮的整数——九点整——时间继续流逝。目前为止，已有九位铁人三项选手通过了电子钟，最近一位是名不见经传的日本职业选手宫冢英也（Hideya Miyazuka）。不耐的观众焦急地等着，想看看谁会成为一九八八年铁人世界锦标赛第十名。

阿里伊大道弯弯曲曲，加上凯卢阿—科纳村商家餐馆稠密，因此看不到逐渐跑来的选手，直到他们非常接近才露出身影，进而增加了众人期待的张力。没多久，一名跑者绕过最后一个转弯，进入了观众视野。他穿着Speedo泳裤和搭配的连接衣，比赛号码（10）显示他是芬兰铁人三项新秀鲍里·基乌鲁（Pauli Kiuru）。围观的人群爆出热烈的掌声，但不是为了基乌鲁欢呼，而是为了他身后那位跑者：他穿着水蓝洋红相间的铁人三项服装，戴着好多副耳环，齐肩的长发用松紧带束着。

这名选手是宝拉·纽比—弗雷泽（Paula Newby-Fraser），她在九点〇一分〇一秒冲过终点线，只落后基乌鲁十二秒。这位二十六岁的辛巴威侨民三十四分二十四秒的成绩打破了女子纪录，在这场世界上竞争最激烈的铁人三项比赛中，她距离第十名只有一步之遥，令人瞠目结舌。宝拉击败了众多男性菁英铁人三项选手，其中包括未来的铁人冠军葛瑞格·威尔奇，他那次落后宝拉五分钟。

宝拉不是忽然崛起的新星。一九八五年，她首次在世界铁人锦标赛中获得第三名；隔年，她拿下了冠军。一九八八赛季开始时，宝拉已公认是世界上最优秀三名女子铁人三项运动员之一。但她先前的成绩再出色，都没人料到她在一九八八年铁人赛会表现得无比惊人，奠定了她是全世界最优异铁人三项选手之一的崇高地位。她的完赛时间胜过一九八三年以前每届铁人世界锦标赛的冠军，而且在接下来二十年间，没有其他女性选手可以超越这项纪录。

宝拉的成就到达颠峰后，宛如打造了自己的王座。一九八九年，她三度赢得铁人赛冠军；一九九〇年，她输给劲敌艾琳·贝克（Erin Baker）获得亚军，之

后表现一直很出色。一九九一年，宝拉以十七分钟的优势击败了贝克。隔年十月，她刷新个人纪录，完赛时间降低到八小时五十五分二十八秒，比第二名足足快了二十六分钟。一九九三年，她再度缴出了不到九小时的成绩。一九九四年，她连续第四次赢得铁人赛，也是生涯第七次夺冠。

然而，宝拉累积愈多成就，自己就愈不满意。她技压全场的胜利曾激起铁人三项支持群众与记者惊叹不已，但现在兴奋感不再，只剩下冷静地钦佩点头，毕竟实属意料之内的事。她获得「科纳女王」的封号，这虽然本质上是赞美，却让宝拉觉得自己有点不受重视，好像赢得铁人赛不再是项成就，而是与生俱来的权利，就连她周遭亲友都把宝拉视为所向无敌的生化人。

宝拉在二〇一〇年的访问中回忆道：「朋友们都会说，『我也不必帮妳加油了，妳根本轻轻松松就赢了』。」

他们认为胜利十分容易，但其实不然。一九九三年，宝拉脚踝受伤，跑步训练严重受限。她拼了命才赢得那年铁人赛，但她展现的毅力几乎没有获得肯定，外界反而归功于她无人能比的天赋、归功于她投胎时中了基因乐透这种愚蠢的好运。

一九九四年铁人赛后，宝拉决定有所改变。她渴望回到六年前，发挥出令人惊叹的实力。她想要刷新——其实想要大幅超越——自己的铁人赛纪录，同时再度挑战这项运动的顶尖男子选手，毕竟他们的进步远超过一九八八年了。但为了实现这些目标，宝拉决定自己不能仿照以往的训练模式，必须有不同的尝试。

在她离开非洲、前往美国开始职业铁人三项选手生涯前，宝拉受到开普敦大学（University of Cape Town）著名运动科学家提姆·诺克斯的影响。诺克斯建议她采取极简训练方式，仅付出最低限度的必要努力来赢得比赛。宝拉当时谨记在心，这个建议也确实发挥很大的效果。

她的「少即是多」训练方法与当年多数职业铁人三项选手格格不入，一般运动员都不断提升训练量，活像军备竞赛。一九八四年，两届铁人冠军史考特·廷利告诉《铁人三项运动员》：「训练门槛似乎每年都在增加。几年前，我们（每星期）骑车三百英里（约四八三公里）就已经够多了，去年增加到四百英里（约六四四公里），现在看来，五百英里（约八〇五公里）似乎是势在必行。每个人都觉得自己要比别人更勤劳地训练，可是我不确定这是不是训练或进步的正确方法，也没有人真的晓得。」

宝拉开始为一九九五年赛季训练时，宝拉放弃了过去对自己有用的方法，开始和其他选手比拼训练量。她告诉《深入铁人三项》（*Inside Triathlon*）杂志：「我心想，如果我要像男子选手般比赛，就要模仿他们的训练方式。」她还决定，接下来的铁人世界锦标赛将是她的告别赛，何不义无反顾投入一切呢？

宝拉在前几年的夺冠训练包括每周游泳一万一千到一万三千码（约十至十一公里）、骑车两百到两百五十英里（约三二〇至四〇二公里）、跑步五十到五十五英里

（约八十至八十九公里）。一九九五年，她把骑自行车的训练量增加到每周三百七十五到四百二十五英里（约六〇三至六八四公里），跑步量增加了二十%。她骑车每次距离最长可达一百五十英里（约二四一公里），但不是独骑或与实力相当的运动员同行，而是找马克·艾伦陪骑，艾伦当时已五度获得铁人赛冠军，最佳完赛纪录是八小时七分四十五秒，比宝拉最佳成绩整整快了四十八分钟。尽管宝拉骑在艾伦后方的真空带中，她体感上仍然远比艾伦辛苦。

宝拉的全新训练计划第一次实测，就是在一九九五年的野花铁人三项比赛（Wildflower Triathlon）这场半铁人赛，她的强敌是三次卫冕冠军暨赛道纪录保持人唐娜·彼得斯（Donna Peters）。宝拉最后赢得这场较量，又在兰萨罗特铁人赛（Ironman Lanzarote）和德国铁人赛（Ironman Germany）取得压倒性的胜利。媒体再度预测宝拉在科纳可以轻松夺冠，但她这次并不在意媒体的事先加冕。铁人赛赛评认为，她不可能会有让人吃惊的表现了，结果大错特错。

比赛前数天，宝拉接受了NBC运动频道（NBC Sports）电视采访，她狡黠地笑着说：「今年我打破以往所有的训练原则，所以，结果要嘛就是我冒险一试、感觉超赞，要嘛就是自掘坟墓，再也出不来了。」

比赛当天早上，宝拉在黎明前就到达「爱我海滩」（Dig-Me Beach）开赛区域，戴着一顶超大型白色画家帽，身穿一件宽松的无袖亚麻上衣。NBC摄影记者拍着一名年轻女志工在宝拉前臂写下三十三号，即她的比赛号码，这恰巧也是她当时的年龄。她的微笑不带一丝紧张的神色。

接着，宝拉走了一小段路，来到滨海水泥码头上的VIP区域，她的陪训伙伴马克·艾伦已先抵达。两位传奇人物共同完成了最后一刻的赛前准备，但大部分时间都保持静默，无视护栏另一边拍照的两名摄影记者。宝拉脱下便服，露出里头黑色两件式铁人服。她把一顶印有开特力（Gatorade）品牌的黄色泳帽戴在头上，并在泳帽上头系了一双泳鞋。

旭日东升，宝拉离开了码头，进入凯卢阿湾摄氏近三十度的海水中放松。七点整，一声炮响，比赛开始。宝拉在二线职业男子选手和顶尖业余男子选手之间，游到自己平时的位置，但最靠近她右侧的泳将戴着相同的黄色泳帽，代表这位也是女性职业选手，原来是去年铁人赛中输给宝拉的亚军凯伦·史迈尔斯（Karen Smyers），也是奥运短程赛卫冕冠军。与宝拉一样的是，史迈尔斯也把自己的成就归功于极简的训练，但差别在于她始终坚持对自己相同有效的训练。

史迈尔斯的计划是在二点四英里（约三点九公里）的游泳赛段尾随宝拉，而在一百一十二英里（约一八〇公里）的自行车赛段从头到尾跟着宝拉的后轮，在二十六点二英里（约四十二公里）的跑步赛段前数英里保持紧跟宝拉后面，后面再试图把她甩开。在游到 midpoint 时，可见挤满记者、比赛官方和特别嘉宾的派对船，史迈尔斯仍然如影随形地跟着宝拉。两人游近岸边时，宝拉加快了速度，史迈尔斯也跟着上前，准备做最后冲刺。在最后数公尺，史迈斯拉开了距离，全速超过这名七次铁人赛冠军，抢先到达离水坡道，但宝拉连忙站稳脚步，在坡道上超越了史迈尔斯。

两名对手从塞满的金属架子上，抓起标有数字的自行车装备袋，奔进女子选手的更衣帐篷。史迈尔斯率先出来，向工作人员接过她的自行车。但她花了好一番工夫，才把双脚绑在事先夹在踏板上的车鞋。但宝拉早在骑上自行车前就已穿好了鞋，再度于转换区出口超越史迈尔斯。短短三分钟内，两名女子就四度交换了领先地位。

宝拉踩着踏板骑离海岸，冲上一座陡峭小山，路程四分之三英里（约一点二公里），再左转骑上卡哈马努女王高速公路，接着进入科纳海岸灼热的熔岩区。她把前臂靠在空力把手上、低着头，开始追赶比自己先游完泳的五十一名选手。自行车赛段不过三英里，宝拉就超过了德国选手尤特·穆可（Ute Mückel），即两名游得较快的选手之一。两英里后，她超越了同样住圣地牙哥的温蒂·英格拉姆（Wendy Ingraham），成为女子组的领先选手。

凯伦·史迈尔斯紧跟在后，但没过多久。他们离开凯卢阿村地形的保护，进入裸露的熔岩区时，骑士们被右侧一阵猛烈的强风重重拍打。穆穆库风（Mumuku）令人闻之色变，几乎是每届铁人世界锦标赛都得面对的变数，但这天的风速异常强劲，高达每小时六十英里。史迈尔斯突然觉得自行车比平时重了快十公斤，但宝拉却看起来面不改色，想跟在宝拉后头实在太过吃力了，史迈尔斯不得不放弃追赶。

其实，宝拉并不是不受强风影响。她知道这会毁掉自己刷新纪录的渴望，但仍阻止不了她用前所未有的优势赢得比赛，因此她一心只想尽可能拉开自己与史迈尔斯等追兵的时间。每过一英里（约一点六公里），宝拉的领先优势就增加十到十二秒。史迈尔斯抵达二十四英里处的怀科罗亚海滩度假村（Waikoloa Beach Resort）时，宝拉已成了前方柏油路上一个小点。宝拉从女王高速公路左转上二七〇号公路时，早已从史迈尔斯的视野中消失了。

宝拉现在展开一段高低起伏的漫长爬坡，朝着隐蔽的哈维（Hawi）小镇的折返点前进。她奋力与地心引力搏斗，她的臀部又离开了座垫，她的目光眨也不眨，穿透了此蓊郁岛上一隅初落的小雨。在哈维，一个巨大开特力充气瓶标出折返点。宝拉受到了民众的热烈欢迎，彰显她在铁人赛的荣耀地位。她绕着超大的行销道具敏捷地转了一圈，展开重返凯卢阿的回程。她当时领先史迈尔斯五分钟，穆可和英格拉姆则被甩在更后头。

宝拉骑到凯卢阿郊区九十九英里标记处，领先优势已翻倍至十分钟。但她并没有松懈，再次起身离开座垫，冲上女王高速公路上最后一个爬坡，然后俯冲回到海岸。自行车赛段的最后直线沿着阿里伊大道向南，直达科纳冲浪饭店（Kona Surf Hotel），位于爱我海滩以南七英里处。宝拉抵达饭店时，又将领先优势扩大了九十秒，开始跑马拉松，已领先史迈尔斯十一分四十五秒。

宝拉的男友保罗·哈德（Paul Huddle）当时正在为当地电视台报导这场比赛。他得知宝拉的领先优势时，立即告诉观众：「在铁人赛中，不到最后关头不晓得结果。但是宝拉大幅领先，考量到她过去的表现，结果应该底定了。」

气温愈来愈高，来到摄氏三十二度，而且十分潮湿。宝拉到达跑道第一个补给站时，头上戴着印有T夫人波兰饺（Mrs. T's Pierogies）品牌标志的棒球帽，抓起了每个递来的杯子，活像要把杯子全都囤积起来。但这些补给立即派上用场，清凉的矿泉水从头浇灌、流进赛服底下，开特力则直接灌进她的喉咙。

宝拉既冷静又精明，考量到当前的高温，选择了每英里七分二十秒的保守速度，不超出她所认知的体能极限。她累积了很多缓冲时间——在这种情况下当然要好好利用一番。而在距离她身后一点五英里的科纳冲浪饭店，凯伦·史迈尔斯可没余裕依据气温放缓脚步。若还想要有获胜的机会，她就必须承受风险，于是放手一搏，迅速从自行车转换为跑步，以三小时跑完马拉松的配速出发。

史迈尔斯毕业于普林斯顿大学，数学很好。她知道，想要在终点线之前超越宝拉，就必须每英里比她快三十秒。史迈尔斯跑到阿里伊大道凯卢阿村郊区的六

英里标记处时，她还落后宝拉八分钟，每英里快了三十七秒。假如她能继续以这个配速追赶，就会在二十英里标记处超过七次冠军宝拉。但她进入熔岩区时，女王高速公路表面温度将近摄氏四十五度，史迈尔斯被迫放慢速度。即使如此，她仍在继续追回时间。在十六英里处，宝拉的领先优势下降到五分二十五秒。照这样看来，阿里伊大道最后的直线冲刺一定会很有看头。

就在史迈尔斯开始担心自己追到宝拉前会先累垮时，她得到消息说宝拉正在步行。确实如此，尽管宝拉采取了预防措施，她的体温已开始飙升，身体正苦苦哀求她放弃。在过去十次的铁人赛中，她从没在距离终点线如此遥远的地方这般疲惫。但没多久，她就重新跑了起来，对于胜利的渴望强烈到无视生理的煎熬。

马拉松还剩四英里，宝拉只领先三分钟。她的思绪已无比混乱，不知道自己得跑多快，才有机会不被史迈尔斯追上。她只能避免再度步行，下一英里的路程本身就像马拉松般漫长。

不久，宝拉瞥见了左边有个宛如绿洲的补给站，忽然离开了公路，把手伸进一个冰水桶，里头泡着冰凉的海绵。她拼命想多抓几块海绵，悉数把水挤在头上，旋即冲回女王高速公路。宝拉低着头，直接撞上一名壮硕男性志工，他正在反方向的选手递海绵。她猛然往后一弹，臀部重重跌在地上，震得肩膀跟着晃动，整个人蜷曲成球状。这名志工伸手想拉她一把，但随后又立即收手，因为他想起自己不得提供协助。

这其实也没必要。宝拉自己也弹跳了起来，刚才激烈的碰撞已抛诸脑后。她那昏沉的脑袋进入了做梦般的状态，即使发生再离奇或可怕的事，她也不会感到讶异。

在距离终点剩不到一英里、领先不到两分钟，宝拉突然停下脚步、弯下身子，双臂无力地垂向滚烫的柏油路，看起来像是在伸展腿后肌，也可能是昏头下的投降举动（或两者皆是）。然而，她又突然站直了身子，整个人转过去寻找史迈尔斯的身影。

这是个画面实在奇怪：这位铁人世界锦标赛的领先选手暨七届冠军，居然在全长一百四十点六英里比赛的一百四十英里标记处停了下来，面对着相反的方向。一台摩托车驾驶载着一名NBC摄影记者，见状大感意外，便催促宝拉继续往前跑。

「妳没问题的！」他说。

「没问题？」她问，发音宛如喝醉般含糊。

她开始拖着步伐向前走。

宝拉再次停下脚步时，已快看到比赛最后一个弯道了。她步履蹒跚，好像下巴被狠狠地打了一拳。史迈尔斯如今就在她身后，宝拉向天空举起双臂，仿佛在恳求两侧纳闷的观众，告诉她自己究竟怎么了。就在此时，史迈尔斯超越了她，那瞬间还把一手放在宝拉背上，帮她保持平衡。

史迈尔斯冲向她生涯首次铁人赛冠军，宝拉在后头摇摇晃晃地走了几步，然后弯下了腰，双手放在膝盖上。

「跑起来，宝拉！妳可以的！」围观的民众大喊。

她又努力走了起来，众人喊起如雷般的口号：「宝～拉！宝～拉！宝～拉！」

但宝拉无动于衷，直接坐在路边，僵硬地脱下鞋袜。有人递给她一瓶开特力，她一饮而尽。

宝拉很快就被工作人员、医务人员和支持群众给围住，许多人仍在催促她站起来跑完比赛。

「等一下！」她烦躁地说。

接着，宝拉从路边晃回赛道，整个人平躺在地上，双臂大字型张开。

保罗·哈德从终点区临时搭建的电视摄影棚飞奔而来；不过三小时前，他还在那宣告女友必定获胜。现在他看到宝拉时，却吓得睁大了眼睛。

「马上叫救护车！」他大喊，嗓子都哑了。

「快打九一一！谁有大哥大？」

站在旁边的一名女子把行动电话递给保罗。

「我觉得我要死了。」宝拉说，而保罗正忙着使用这个栉瓜大小的装置。

这时，宝拉周围的人潮几乎挡住整条路。现场工作人员没有设法恢复赛道的边界，全在看史上最强女子铁人三项选手躺在地上的奇观，而铁人赛终点线就在前方不远处。宝拉的脑袋渐渐清醒过来，她与医护人员持续稳定对话，一度告诉他们她还是想要完成比赛——只要给她一点时间就好。

「我可以耗一整天。」她说道。

宝拉坐着二十分钟，又站了起来。围观群众莫不鼓掌，宝拉微微一鞠躬，动作颇为讽刺。

她开始步行，依然光着脚。众人陪她走在道路中央，挡住数名选手的去路。宝拉距离终点线十五英尺（约四点六公尺）时，费尔南达·凯勒（Fernanda Keller）冲过她身边，获得第三名（第二名早就由伊莎贝尔·莫敦（Isabelle Mouthon）夺下）。凯伦·史迈尔斯在终点线后迎接宝拉，两人抱在一块。宝拉扬起淡淡的微笑，史迈尔斯的眼眶都是泪水。

*

一九九五年铁人赛刚结束，宝拉·纽比一弗雷泽提起自己不支倒地一事，把原因归咎于比赛最后阶段营养补充不足。她告诉联访的记者，史迈尔斯步步进逼时，自己惊慌失措，冲过多个补给站，完全没有喝够水。但后来她坦承，其实早在比赛开始前，自己在心态上就先输了。

「我变得太贪心了，」她告诉一名记者，「这是人性的老毛病，只要尝到成功的甜头，就会想要达到更多目标，一心想着愈多愈好，而不是回头看对自己真正有效的方法。我原本明明有自己的风格，也知道对自己有用的训练方法。但是，我周遭的人都用另一套方法。一九九五年出现的那套训练观念很适合自行车赛，可是最后我却没力了，简直被自己害惨。」

耐力运动员很早就学会把努力和进步划上等号。这算是普世的经验：初学者开始付出一点努力，便会带来较好的表现，而再努力一点就会产生更好的成果。但运动员从努力的获益有其限度。许多人因此闷着头努力，超越了自己的极限。他们把努力当成进步的不二法门，一旦输掉比赛或没有达到目标，就反射般地加倍努力。若他们因为过度努力、训练效果不彰，就会更加拼命努力。努力成了安全感的来源，也是每个问题和疑惑的惯性解方。

问题在于，若把努力和进步划上绝对等号，只会促使运动员忽略自己的感受。别忘了根据耐力运动表现的心理生物模型，运动员唯有改变自己与感知辛劳的关系，才能可以带动成绩的进步。想要透过训练产生进步，就得减少运动员在既定速度下的辛劳。因此，假如运动员要训练跑步，就该要发觉在同样的感知辛劳下，自己能跑得愈来愈快。当然，运动员难免会有觉得一切都不顺遂的日子，就连短暂的艰苦训练都困难重重，但整体趋势理应是在相同配速下，减少感知辛劳。假如趋势刚好相反，就代表运动员训练过头，反而变得长期疲劳。若运动员无视身体的警讯，还拒绝减少训练量，竞赛成绩就会下滑。

在二〇〇二年发表于《应用生理学期刊》上的一项研究中，英国伯明罕大学（Birmingham University）运动营养学者艾斯可·朱肯卓（Asker Jeukendrup）让一组自行车手进行了六周的不同训练。前两周，运动员以正常强度进行训练。第三周，他们的训练量大幅增加，持续到第四周。第四周结束时，车手在两千瓦（对这些人来说是相对低强度）输出功率下的感知辛劳，比三周前高出八·九%，显示重度疲劳。不出所料，他们计时赛的成绩在同一时期内下降了六·五%。

凡是蠢到突然自行增加训练量的运动员，都可以观察到感知辛劳飙高，进而发现自己的错误，然后让身体有复原的机会。朱肯卓研究的第三部分中也证明了此点：连两周的训练量减少后，两千瓦输出功率的感知辛劳下降，比第一周结束时低了九·五%。

在现实世界中，运动员鲜少会把一周训练量加倍，但他们确实经常有些训练过度，甚至在低强度训练中，也会忽略感知辛劳上升。每名运动员都有各自的最佳训练计划，这取决于个人的生理极限。想要从训练过程中获得最大益处，就必须考量到个人极限。若运动员不倾听自己的身体和直觉，反而开始担心对手的策略，还想设法比他们更拼命，那就等于自找麻烦。运动员平时追求进步时，所面临最迫切的问题（「我应该再拼一点吗？还是应该稍微放松？」）其实都能从内在找到答案。

对于这种凭感觉训练的方法，教练有可能从旁协助（鼓励运动员分享内在感受或提醒运动员不要埋头苦干），也可能造成阻碍（强迫运动员采用一体适用的训练方法）。但即使是一流的教练，也无法完全取代运动员的直觉。

伯纳德·拉加特（Bernard Lagat）就是很棒的例子。他在家乡肯尼亚展开了跑步生涯，前途看好的年轻跑者几乎都得接受严酷又制式化的训练，导致不少人迅速感到倦怠（这种制度多少削弱了第九章所讨论的团体训练好处）。但伯纳德不

甘任人宰割，于是选择了移民，进入华盛顿州立大学（Washington State University）就读，接受李犁（James Li）的训练。李犁和提姆·诺克斯一样，主张运用低训练强度达成目标。伯纳德参与华盛顿大学哈士奇美式足球校队最后一年，凭着李犁按部就班的训练，拿下了三座NCAA冠军。

毕业后，伯纳德跌破许多人的眼镜，继续接受和李犁的训练，按照菁英标准进行温和训练。不同于大多数同龄跑者的是，伯纳德每天只跑一次，每年秋天还会休息五周。这个均衡的训练计划造就了十分辉煌的纪录，包括二〇〇一年至二〇一四年间十一面世界冠军奖牌，以及二〇〇〇年与二〇〇四年的奥运奖牌。伯纳德在没有提升训练量的情况下，年复一年都有进步；他三十六岁时，参加五千公尺赛跑，缔造了生涯最佳成绩：十二分五十三秒六〇。三年后，他在室内三千公尺赛跑中获得银牌，是世界锦标赛最年长的奖牌得主。

在二〇一一年网路媒体Flotrack的专访中，伯纳德把自己长期的成就归功于训练不过量。他说：「教练都告诉我『我们不需要无谓地累积跑步里程，只会跑对你有益的距离』，我的身体状态对训练适应良好。在整个过程中，我都感觉自己很有力气。赛季结束时，我甚至觉得自己能继续跑下去，因为我没有任何倦怠感。」

伯纳德·拉加特这类运动员，是如何避免「努力就会有安全感」的陷阱，而宝拉·纽比—弗雷泽等人，却被陷阱害得很惨？加州大学（University of California）学者麦可·马奥尼（Michael Mahoney）和其他心理学家的研究显示，某些性格（或因应）特质在容忍过度训练的运动员身上更常见：其中之一就是强迫行为（这也许在意料之内），另一项就是完美主义。

心理学家将完美主义分为两大类：适应良好（adaptive）的完美主义和适应不良的完美主义。适应良好的完美主义是永不满足的心态，对于表现可以产生正面的影响；相较之下，适应不良的完美主义经常导致运动员出现自暴自弃的行为，例如过度训练。这种完美主义已知与自卑和缺乏安全感有关。总觉得自己不够优秀的运动员，在不断证明自己价值的过程中，容易过度训练。自信的运动员则往往更能凭理性的内在观察，塑造自己的训练方式。

伯纳德·拉加特和宝拉·纽比—弗雷泽都服膺这项模式。凡是见过伯纳德的人都可以证明，他散发着自信的光芒。然而，宝拉毕生都在与不安奋战。正是因为缺乏自信，她一九九五年才会实验不同训练方式，最后结果证实惨烈，她自己明白这点。

二〇一〇年，她在接受slowtwitch.com的专访时表示：「家庭和学校教育把我塑造成典型的高成就学生。我来自完全不同的文化。回到南非的学校，种种缺点都展露无遗。你被超高的标准检视。我母亲是非常有成就的人，我却一直有不安全感，觉得自己不够好，也觉得无法像父母那般优秀。如果我表现得好只会心想『好烦，我下次还要维持这个成绩』，我不认为自己优秀的铁人三项成绩是侥幸。我不是昙花一现的选手，但是内心却有个小小的声音一直说，也许我真的是昙花一现。」

避免过度训练所需要的因应技巧就是自我信任。运动员必须根据觉察到的身体状态做决定，而不是盲从其他运动员，或对于休息心存恐惧。内心缺乏笃定的运动员可能难以做到，但了解过度训练的心理生物机制——根本原因与解决方法——就能让过程更加容易。假如宝拉·纽比—弗雷泽希望以铁人三项运动颠峰之姿引退，就必须从职涯低潮汲取正确的教训，开始信任自己的直觉。

*

一九九五年的铁人赛后，宝拉想尽量远离铁人三项运动。这代表她也要远离圣地亚哥这个铁人三项圣地与她的第二故乡。十年前，宝拉曾在伦敦住过一年，对于那段时光记忆犹新。她决定回到伦敦，在市区租了一间公寓，花一个月的时间坐地铁、看剧、欣赏芭蕾，完全把训练放一边。

这段独处的时光——远离平时习惯的生活——给了宝拉内省的空间，而内省又把她的心绪带到全新地方。伦敦并没有治好宝拉内心的不安全感（她说至今这仍是她要面对的课题），但确实给她足够的自我觉察力，让她晓得自己下一步的计划——相信自己的直觉。宝拉发觉，自己真的很幸运能成为职业铁人三项选手，这个机会难得又稍纵即逝，她还没有准备好要放弃，但她不会再为了争取别人认同而比赛，也不会再让内心的不安影响训练。

一九九六年初，宝拉宣布她会回到科纳，但「不抱任何期待」。她重拾极简主义的老派训练方法，也找到了更合适的平日训练伙伴——朋友希瑟·富尔（Heather Fuhr）。这位年轻的加拿大职业选手骑得比宝拉慢，但宝拉并没有强迫富尔追上她，反而自己放慢速度。因此，跑步实力较强的富尔练跑时也会为了宝拉保留实力。

这些变化与宝拉长期参与佛教实务的深化相辅相成。虽然她没有每天进行打坐，但她会阅读禅宗公案，并在养花莳草等单独活动时进行不带评价的自我觉察。她开始意识到，运动生涯的发展与个人的成长紧密相连。

宝拉对佛教季刊《三轮》（*Tricycle: The Buddhist Review*）撰稿编辑说：「看起来，我还没有准备好静静地坐着思考生命中的重要问题。我通常会坐一小段时间，处理比较外在的事情，但是还有其他问题需要更深入探究。」

藉由精神上的探索，她变得更专注于自己的状态，对于外界的评价和期望，并不多做回应。她深信，这个转变对于她的人生大有助益，也希望这也能帮助自己的运动生涯。

虽然宝拉针对这点所采取的行动可能很小，但她的公开声明反映她愈来愈懂得自我觉察和自我接纳。在夏威夷，她坐在摄影机前接受赛前采访，该访问会在NBC的一九九六年铁人世界锦标赛专题报导期间播放。她的语气与前一年截然不同。她表示：「我觉得自己对于铁人运动长了点智慧、态度也更柔软了。我觉得自己不必与比赛硬碰硬，不必非得要九小时内完赛，或是一心想刷新比赛纪录，或是想要所向披靡。没有赢也没关系。」

比赛当天早上的日出，照亮了凯卢阿湾的白浪。开赛炮声鸣起时，一千四百多名选手跃进了翻涌的水中，铁人赛从未见过这等浪头。史迈尔斯回锅参赛为了卫冕，她比宝拉更会应对波涛的水面，宝拉则晚了三十多秒才到达游泳赛段的折返点。游完泳后，两人差距扩大到一分十九秒。

在转换区，宝拉戴上一顶印有美国国旗图案的安全帽，纪念自己正式有了美国公民的新身份。尽管她得知劲敌领先，仍毫不匆忙地移动。宝拉骑着自己的Felt B2公路车还不到十英里时，一名比赛工作人员挥旗，因为她离一名男性选手太近，命令她暂时下车才能继续比赛。宝拉不得不在自行车与跑步转换区的违规区内多坐三分钟。但她对挫折不以为然，继续前进。

在二十英里标记处，史迈尔斯取得领先。在哈威转弯后，她与宝拉正面相遇，她很高兴——也颇为讶异——发现她在自行车赛段开始时的七十九秒优势略有增加。

然而，宝拉一直在保留实力，在返回凯卢阿的路上，她开始加快速度。史迈尔斯靠近七十英里标记处时，听到直升机从后面愈来愈近，便晓得宝拉逼近了。宝拉这名科纳女王在超车时加快速度，想要挫挫史迈尔斯的士气，但史迈尔斯知道这个伎俩，面不改色。

宝拉骑进科纳冲浪饭店的停车场时，她把自行车交给了工作人员，然后平静地走进了违规区，喝了瓶开特力、伸展一下身体，甚至回答了NBC体育记者数个问

题。宝拉在「违规区」内放松时，史迈尔斯来到转换区。宝拉进到转换区时，史迈尔斯还在换衣服的帐篷内，两人没有交谈。

史迈尔斯比宝拉早二十秒起跑，但她已不是领先跑者。一位名叫娜塔莎·巴德曼的新秀在一分钟多前就冲过转换区，创下了当天女子自行车赛段最快纪录。当年二十九岁的巴德曼曾有烟瘾，养着一名十几岁的女儿，以往没有任何运动背景。她跑步时面带少女般的微笑，经常朝着观众和其他选手竖起大拇指或比冲浪手势。宝拉完全不熟悉这名选手。

在前一年的铁人赛中，史迈尔斯在跑步时觉得有如神助，这天却没如此幸运。宝拉在四英里处便超过了她。又过了两英里，宝拉超越了巴德曼，发觉这位瑞士新秀回应她善意的点头时，露出反常的不自然微笑。宝拉穿过凯卢阿村，重新进入熔岩区时，已领先巴德曼四十五秒、快撑不下去的史迈尔斯四分钟。

一切似乎都在掌控之中。但在马拉松的中间点，巴德曼从宝拉身旁跑过，态度泰然自若，就像宝拉先前骑车超越史迈尔斯般轻松。在铁人赛的跑步赛段中，领先地位一旦换人，通常就是改变不了的事实了。实际上，在宝拉前十次的铁人赛中，她从未从在马拉松中，夺回被其他选手抢走的领先地位。深知这点的她，必须做出职业生涯中最重要的决定。脑中那个声音告诉她，她最好紧跟着巴德曼——假如让她跑走，就别想追到了。但她最深刻的直觉本能告诉她，要按照辛劳感知的引导，继续跑自己的比赛——坚持自己认为能维持的最高速度跑到终点。她便让巴德曼跑走了。

在接下来数英里内，巴德曼把领先优势拉到整整一分钟，瘦弱的身体跑在炎热的道路上，还一度低声唱着歌。巴德曼和宝拉在赛跑路线一个来回支线上面对面遇到。巴德曼的笑容现在显得轻松自如，宝拉见状也提醒自己，她参加比赛不是为了取胜，而是尽力就好。然而，尽力就是在能力所及范围努力得胜，所以她加速追赶巴德曼。

巴德曼的领先优势不再扩大，反而渐渐开始缩小。宝拉在距离终点线五英里处赶上她，巴德曼加快脚步、负隅顽抗。老将宝拉在接下来三英里冲刺了好几次，却还是无法摆脱那名年轻对手。宝拉即使很担心，也没有表现出来。赛道最后一座小山位于凯卢阿村的边缘，距离终点一点五英里。宝拉卯足全力再次冲刺，终于击溃了巴德曼。

数分钟后，宝拉来到了一年前的那个地点，当初充满耻辱、挫败满满地瘫坐在路边。她经过时举起双手，一年前的心情是「我在搞什么鬼？」但这次却是带着

自嘲的笑容。她以九小时六分四十九秒的成绩冲过终点线，获得了第八座铁人赛冠军。

这也是她最后一次参赛。一九九六年后，宝拉的运动重心扩大到其他领域，包括越野跑和登山车运动。二〇〇一年，她在铁人赛上鞠躬向观众道别时，只是想看看自己四十岁时的能耐，她当时拿下第四名，成绩值得肯定，但远远落后于后起之秀娜塔莎·巴德曼，巴德曼当时三度获得铁人赛冠军，后来生涯共拿下六座冠军。

二〇〇九年，宝拉所保持的铁人赛辉煌纪录终于被打破——英国女子克莉希·威灵顿（Chrissie Wellington）缔造了八小时五十四分两秒的全新纪录。四年后，澳洲选手米兰达·卡佛瑞以八小时五十二分十四秒又刷新纪录。在缴出如此亮眼的成绩之前，卡佛瑞曾听取宝拉的建议，这段对话也录了下来。

宝拉说：「对我来说，身为运动员，长年接受训练下来的最大收获就是不要贪心。记得自己隔天还得起床再努力，永远都要留点余地。我认为，这正是让许多运动员难以长寿、常常受伤的关键因素。每个人都不懂得满足，媒体又会推波助澜，把你炒作起来。其他人也都差不多。你必须对自己有坚定的信念，也要对（你的教练）有信心，反正相信就好。不要满脑子都想要得到更多成就。时机到了，效果就会出现。成功就成功，不要自找麻烦，对吧？」

以上是一位运动员的真诚建议，她费尽千辛万苦才学会在心里找答案。

第九章

团体效应

水泥灰色的云层像天花板般，悬挂在米希兰契朗公园（Myslecinek Park）上空。这座公园是大型户外休闲区，位于波兰北部比得哥什市（Bydgoszcz）郊外数英里处。景色本身凄凉黯淡，就像一幅废弃战场的黑白照片。在光秃秃的树丛之间覆盖着结块的积雪。二〇一三年三月二十四日，虽然已正式进入春天，但空气还是冷冽，狂风吹拂下更加刺骨。

雪地被凿出一条两千公尺长的泥巴路，四周以护栏和封锁线隔开，其中一头是临时搭建的建筑——数排长形白色帐篷、一个挤满观众的看台，还有一对铝制鹰架搭成的高塔，高塔之间悬挂着一条亮黄色横布条，上面印有「二〇一三年比得哥什世界越野锦标赛」（IAAF World Cross Country Championship BYDGOSZCZ 2013）字样。

横布条下方站着一百〇二名身材修长的年轻人，他们分别身穿十五个国家的代表色，单脚上下跳跃、抖动双腿，努力纾缓紧张，顺便热身一下，唤醒肌肉活力。当地时间是下午两点九分，比赛将在一分钟后开始，这是当天四场比赛中最后也最受瞩目的一场。

六人组成的美国代表队挤在最左边，身穿着海军蓝和红色衣服。克里斯·德瑞克（Chris Derrick）是史丹福大学应届毕业生，在当年二月圣路易斯举行的全美锦标赛夺冠，获得参加世界锦标赛的资格。另一名年轻的史丹福校友艾略特·希斯（Elliot Heath），在全美锦标赛拿下第四名，取得前往比得哥什的门票。詹姆斯·史特朗（James Strang）原本未能进入前六名，但两位排名前面的选手主动让出名额，他因而也受邀前往波兰。而莱恩·维尔（Ryan Vail）和巴比·麦克（Bobby Mack）先前就是二〇一〇年同样在比得哥什举行的世界越野锦标赛队友。莱恩在那场比赛中排名四十四，巴比排名六十六。班恩·特鲁（Ben True）是该队外卡选手，算是大器晚成，高中只有参与越野滑雪，但表现年年都在进步。

在美国队左边十英尺（约三公尺）排着肯亚队，选手身穿着黑、绿、红三色。虽然他们站得离起跑线很远，却是众人关注的焦点。观众直接张口结舌地看

着秃头六人组。摄影机和相机莫不在他们身上停留，其他对手试图忽略肯亚队，但每次莱恩·维尔瞥到他们，胃部就会开始搅动。

这样的关注和敬佩——还掺杂着恐惧——其来有自。肯亚简直称霸世界越野锦标赛，这在运动圈可说绝无仅有。自一九八六年以来，肯亚赢得成年男子组比赛共计二十四次，只输了两次。还有几次，肯亚队取得了近十分的完美成绩，这相当于棒球比赛的完封（在世界越野锦标赛中，六人代表队前四名获得的积分等于总排名，加总最低者获胜）。近三十年来，美国与肯亚的得分差距都超过五十分。

广播系统传来声音要跑者们各就各位。他们穿越了衣着厚重的官方人员所组成的人墙，弯腰对齐泥土上画好的粉笔线。一声枪响，随即又响一声，结果就出现抢跑。巴比·麦克听到了第二声枪响，但以防万一还是继续往前冲。其他运动员也具备同样本能，毫无顾忌地向前跑，直到他们遇到一名官方人员站在距离起跑线三十公尺处，疯狂地挥舞着一面黄旗，这是代表「停止」的国际通用旗号。所有跑者遵照指示停下来，但早已先踩踏过了一个冰冷的泥坑，这便是抢跑的代价。

全部选手都被赶回了起跑线。两分钟后，枪声再次响起。跑者们冲过一百五十公尺的泥泞直线跑道，冲向主弯道，这是此次路线众多急转弯中的第一个弯道。假如选手没办法在这个阻塞点来到主要跑者群前方，就会很容易落队。鲜少有比赛会让运动员一开始就陷入危机，但世界越野锦标赛总是如此出奇不意。

在离开美国前，艾略特·希斯曾向他在史丹福大学的前队友暨越野赛老鸟选手西蒙·拜鲁（Simon Bairu）寻求建议，拜鲁却只说：「这会是你这辈子最烂的经验。」

冲在最前方的肯亚队颜色非常显眼。三年前，贾菲特·科尔（Japhet Korir）就在这条赛道上，获得了青年比赛铜牌。乔纳森·恩迪库（Jonathan Ndiku）曾两度获得三千公尺障碍赛青年世界冠军。杰佛里·基瑞（Geoffrey Kirui）在一万公尺比赛中缔造了二十六分五十五秒的个人最佳成绩。奥茜·马查里安（Hosea Macharinyang）赢得大爱丁堡路跑（Great Edinburgh Run），这是世界竞争数一数二激烈的十公里路跑。菲利蒙·杰洛（Philemon Cherop）曾花不到六十一分钟就跑完半程马拉松。提莫西·基普图（Timothy Kiptoo）以四十二分四十八秒的成绩跑完十五公里，当时史上只有四位美国人的成绩超越他（但都没有参加这次比赛）。

两分钟后，肯亚队便占据了前三名，后方的跑者们莫不挤成一群，一直延伸到最后。这群跑者们看起来活像一条中国龙，在狭窄曲折的泥泞赛道上奔腾而过，偶尔当选手跳过赛道工程师前天安装的木屑覆盖土质障碍物，就像形成一道浪头从前方掠到后面。

克里斯·德瑞克和班恩·特鲁开赛当下冲劲十足，稳居前二十位。克里斯感觉自己状态很好，先前在美国锦标赛夺冠打了剂强心针，他相信自己有资格与强者一较高下。赛前，教练杰瑞·舒马赫（Jerry Schumacher）对他说：「你不是比赛中最厉害的跑者，但没必要怕任何对手。」克里斯也确实不怕。

跑者鱼贯进入一段蜿蜒的路线，有些弯道太窄太滑，他们转弯当下不得不停下脚步、张开双臂，以免打滑出界。前方选手突然急停，就会导致一群人挤在一块，宛如尖峰时段交通事故后方的汽车一样，而且确实也发生了大大小小的碰撞。

美国队前一天勘查这条路线时，几乎难以相信双眼所见。艾略特滑倒了，导致臀部外展肌拉伤加剧。当天稍晚，一名记者问班恩对于赛道的看法，班恩表示：「这绝对是我这辈子见过最难的赛道。我觉得，比赛过程中至少会有半数选手跌倒至少一次，否则就太神奇了。」

在距离起点仅一英里多，选手们就遇到了称为「好汉丘」（the Hill）的地方，此处类似悬崖，原本是个滑雪坡，二十四小时前积雪才被移走。好汉坡不足的长度（约两百公尺）全都用沥青（约一五%）补足了。假如它再陡一点，选手们可能就要手脚并用翻过去了。这里共站了三排观众，距离近到能碰到经过的选手，他们想必不会介意有人帮忙推一把。

众选手们刚爬上山顶，就发觉跑下坡简直是自由落体。他们完全暴露在午后阳光下，这段令人望之生畏的陡坡，也是环状路线最泥泞的一段。他们只有两个选择：放胆向下跑，像失控的十八轮货车向下俯冲，或者边刹车边跑，但被不怕死的跑者甩在后头。到了山坡底部，跑者正好达到极限速度，却要先跃过一个障碍物，紧接着是右急转弯。此时，幸好赛道平坦起来，维持一百公尺左右的直线。领先选手们抓紧机会，立即加快配速，拉大与后面选手的距离。

比赛计时器显示五分三十四秒时，提莫西·基普图跑完了第一圈，剩下五圈。感应器读取戴在他脚踝上的电脑晶片，记录了时间与位置，再继续读取他身后其他跑者的资料。这些资料立即整合成个人赛与团体赛排名，再显示在观众看台上方的巨大萤幕上。肯亚的第四位跑者（最后一名得分者）杰佛里·基瑞目前

排名第十四；美国短跑健将克里斯·德瑞克紧跟其后，排名第十五。肯亚队以二十三分暂居团体赛冠军，美国队落后九十九分，排在第六名。

部分理论指出，肯亚人——尤其是东非大裂谷卡伦津部落（Kalenjin）——天生就具有跑步的「基因优势」。这个理论有点令人忧心，而且基础也不完全合理。毕竟没有人主张，芬兰在一九一二年至一九二八年间称霸赛跑也是基因优势所导致。西北大学心理学家亚当·维兹（Adam Waytz）便探讨了其中差异，他取名为「超人化偏见」（superhumanization bias）。他的研究显示，白人更有可能把超人的特质归诸于黑人本身，却不会以同样标准看待表现优异的其他白人。因此，白人称霸某项运动时，白人倾向于从社会或环境寻找原因，例如职业道德感强烈；但白人看到黑人称霸某项运动时，却更可能从族群本身寻找原因。即使如此，我们不能仅仅因为讨厌以种族为依据的双重标准，就反驳肯亚跑者具有基因优势的观点。原则上，这确实不无可能。

假如基因优势确实存在，可能的组成为何？其中有项可能是，至少部分肯亚人具备有利跑步表现的基因，而这些基因却不存在于其他族群中。举例来说，光是地球上的卡伦津人便可能有个基因，可以强化对于有氧运动的特定适应反应，像是线粒体生成。然而，生物学家说这个机率极低，因为仅存在于单一族群中的基因变异极少。

另外，即使卡伦津部落垄断了一个固定的基因，也可能不足以构成绝对优势。无论是在跑步或其他运动中，没有单一基因组合能造就伟大。科学家们已发现了各式各样的基因，有助于在特定类型的运动中发挥作用，却还没有发现在任何运动都能表现优异的关键基因。正如大卫·艾波斯坦（David Epstein）在《运动基因》（*The Sports Gene*）中所言：「短跑运动员跑得快的基因，可能与另一跑道上竞争对手跑得快的基因完全不同。」同样的原则也适用于长跑选手。马里兰大学功能基因体实验室主任史蒂芬·罗斯（Stephen Roth）说，其实有数兆种不同的基因组合，可以让身体达到最高水准的跑步效率，而这些并不全都是肯亚人专属。

若肯亚人真的有跑步基因优势，可能只是某些有利于跑步成绩的基因组合盛行率较高。这样一来，最优异的肯亚跑者并不会比其他族群中最优异的跑者更具天赋。单纯只是有天赋的跑者较多。

除了基因之外，肯亚人称霸跑步运动的另一项理论是基于文化和环境。目前有许多证据支持这项理论，一切始于以下的事实：运动由单一国家称霸并非跑步特有的现象。实际上，鲜少有运动不是由少数国家所称霸。一九六八年以来，小

小的古巴已在拳击运动获得了六十七面奥运奖牌，比其他任何国家都还多。世界前二十名女子高尔夫球选手中有一半是韩国人，前二十名女子网球选手中有一半是东欧人。在过去十六届足球世界杯中，其中有十三届都可看到德国队挤进前三名。

称霸特定运动的国家都有一项基本特色：该国公民对这项运动为之疯狂。套用公式来说就是：国家称霸单一运动，是公民参与范围与强度的结果。假如某国有大量公民参加某项运动，而其中许多人不惜一切要达到最高成就，那该国就一定能在国际竞赛中取得好成绩。

就跑步来说，肯亚便满足上述两项条件。整个过程从童年就开始了，肯亚人普遍视长跑为交通方式，数百万的肯亚孩子每天都跑到学校。更重要的是，肯亚孩子到了学校后，发现只有两项运动可以选择：跑步和足球。肯亚没有在足球大放异彩的传统，但跑步是年轻运动员视为脱离肯亚赤贫生活的现实管道。因此，肯亚人愿意付出巨大的牺牲，而其他国家的跑者可能不会为了跑步成绩付出相同的牺牲。

亚德哈罗南德·芬恩（Adharanand Finn）在《我在肯亚跑步的日子》（*Running with the Kenyans*）一书中，提到了碧翠丝（Beatrice）的故事。碧翠丝是身材略胖的肯亚女子，她求学期间从未参加过赛跑，而且真心讨厌跑步。但是到了二十岁时，她选择独自搬到肯亚跑步运动的重镇伊滕（Iten），立志成为职业跑者，仅靠她母亲资助勉强度日，她母亲全心全意支持着女儿的梦想。世界上没有其他地方像肯亚一样，许多人明明几乎无望成为职业跑者，仍愿意放弃一切，追求以跑步谋生的目标。

全国上下对于特定运动的痴迷并非无中生有，一定先有把热情点燃的火种。二十世纪初，芬兰是尚未工业化的贫穷国家，许多人都在户外工作，交通都是靠双脚或（冬天时）越野滑雪。这些外在刺激造就了汉内斯·科勒迈宁（Hannes Kolehmainen），他在一九一二年奥运上赢得了三面跑步比赛金牌。科勒迈宁的胜利在祖国掀起了热烈的路跑热潮。每名芬兰男孩都想成为下一位奥运英雄。结果就是，芬兰称霸了跑步运动长达四分之一世纪，全盛时期培养出许多运动员，成绩大幅超过了当初的先锋科勒迈宁。最终，汉内斯·科勒迈宁激发全国民众对于跑步的热情和参与，对芬兰顶尖跑者的表现产生的影响，远远大于当初生活贫困、工业化不足和人力交通等等造就芬兰首位伟大跑者的外在条件。

社会学家约翰·布鲁恩（John Bruhn）把这种现象称为团体效应。耐力表现的心理生物模型说明了团体效应如何在跑步等运动中发挥作用。根据这个模型，

在任何运动强度下，凡是减少运动员感知辛劳的因素都会提高成绩。有些带来这类影响的因素并不明显，其中就有社交动机，包括心理学家所说的行为同步（behavioral synchrony）。一般人在与别人合作时，大脑会比单独进行任务时，释放出更多提振情绪、抑制不适的脑内啡。二〇〇九年，牛津大学进行了一项研究，受试者是大学划船选手，研究结果发表于《生物学报》（*Biology Letters*）。十二名男性运动员分别在两次情况下，接受了疼痛敏感度测试，一次是在单独划船四十五分钟后，另一次是在与其他桨手同步划船四十五分钟后。结果证明，受试者有人一起划船时，疼痛敏感度明显降低，这可能是因为大脑释放了更多的脑内啡。

感知的辛劳与痛苦虽然不同，但也没有太大差异。大多数增加疼痛耐受力或降低疼痛敏感度的因素，对于感知的辛劳有类似影响，团体效应也不例外。耐力运动员在与队友共同训练和比赛时，感受的辛劳少于单独训练，表现也更好。如同过火者倘若左右边都有同伴牵着手，就能在滚烫的煤床上走得更远。行为同步所产生的团体效应，并不一定是从后天习得，而是潜藏在每个人身上的因应技巧，随时准备在适当的情况下启动。

什么是适当的情况呢？共有两类情况与跑步等耐力运动相关，分成微观和宏观。第一类情况（微观）是任何类型的团体锻炼或分队竞争，即许多运动员相互合作。每当发生这类情况，行为同步就会提升表现。另一类情况（宏观）是指更加广泛的运动文化，许多运动员常常进行团体训练和比赛。只要运动文化充满活力，有非常积极的运动员组成众多团体，行为同步就可以达到最高强度、产生最大效能。

这个双层结构的团体效应，确保运动文化会有源源不绝的成功。在肯亚，跑步运动最初之所以成功，主要是因为民众普遍有跑步经验、东非大裂谷（Rift Valley）位于高海拔，可能也因为双腿长且后腿窄的盛行率高（即有部分科学根据的「基因优势」）。这些客观条件造就了一些顶尖跑者，而这些跑者又建立了一种文化，促使男男女女不顾一切进入肯亚崇尚跑步的殿堂。这种文化对于提升肯亚跑步选手成绩的影响，远远大于当初营造出该文化的客观条件。每天都有跑者满怀希望地抵达伊滕，不管是否真有一天赋，都愿意住在一个衣柜大小的房间，生活全凭他人接济，每周跑上一百英里，即使希望再渺茫也想争取出国比赛的机会。在众多跑者共同努力下，肯亚的跑步文化凝聚着一股社会力量，把所有人带向更高的水准，这是缺乏向心力的环境难以企及的现象。

虽然目前尚不清楚肯亚人是否具有跑步基因优势，但可以肯定的是，他们确实有文化优势，并以团体效应的方式彰显出来。一旦考量了这项优势，又剩多少比例能推给基因呢？

实在不多。肯亚选手主宰田径赛事，多半是以统计学的框架呈现，这往往会夸大了他们的优势。例如，在二〇一四年，前百名最快的男性马拉松成绩中，共有五十七名是肯亚人，真的不可思议。但这样的数字掩盖了一项事实：肯亚最优秀的选手其实与其他国家的顶尖选手差不多。英裔美国人艾伦·韦伯（Alan Webb）以三分四十六秒九一的成绩，创下了二〇〇一年以来男性跑者最快一英里纪录。女子马拉松世界纪录保持人是英国的宝拉·拉德克利夫（Paula Radcliffe），完赛时间是两小时十五分二十五秒。莫莉·哈德的美国五公里路跑纪录（十四分五十秒）只比肯亚选手缔造的最快纪录慢三秒，等于才〇．三四％。假如其中差异有五成归诸于团体效应，那肯亚人备受吹捧的基因优势占比甚至不到〇．二％。

*

在第二圈开始时，前头领先选手小幅加速，导致前二十名选手与其余选手之间突然拉开了差距。克里斯·德瑞克名列前茅，后头追赶群有暂居第三十名的艾略特·希斯、第五十二名的巴比·麦克、第六十一名的詹姆斯·史特朗和第六十二名的莱恩·维尔。班恩·特鲁发现自己夹在两批跑者中间，内心升起危机意识，于是迈开大步，奋力跑进领先群中，就像亡命之徒跳上一辆路过的货车。他参加比赛的目标是进入前二十名，若现在追不上领先群，就不用实现这个梦想了。

比赛计时器来到七分十秒时，领先选手们又跨越了另一个泥土障碍物。贾菲特·科尔双脚被绊倒，双手和膝盖双双扑地，害乌干达选手提莫西·托罗伊奇（Timothy Toroitich）也跟着跌倒。衣索比亚选手特斯法耶·阿贝拉（Teskaye Abera）眼见机不可失，立即冲到前面，希望把科尔从领先群中淘汰，但科尔却很快站起身，重新加入了领先群。然而，领先群尾巴有几名跑者却跟不上了。克里斯·德瑞克仍然自觉体力十足，顺利配合阿贝拉的冲刺。班恩·特鲁紧跟在他身后。

领先群第二度进入最曲折危险的路段。阿贝拉决定在窄弯处冒险加速，希望拉开与后方较保守追兵的距离。但他向左急转弯时却失去控制，朝着道路最右侧边缘滑出去，右大腿撞到标记赛道边界的封锁线。他身后数名选手的状况更惨：

有人撞到了绑封锁线的金属柱，有人一头栽进泥里，还有人丢了一只跑鞋，不得不停下来换鞋。

跑者现在浑身沾满泥巴，甚至有几滴溅到脸颊，至于腿上没沾到泥巴的皮肤，则因为暴露在冰雪中而红肿。然而在狼狈的外表下，选手们却是热血沸腾。班恩脱下了头套，詹姆斯把手套扔给了妮利·史宾斯（Neely Spence），她在当天稍早获得女子组第十三名。

众人第二度挑战好汉丘。澳洲选手科利斯·伯明翰（Collis Birmingham）率先越过山坡，赛道在山坡底部渐渐变宽，领先群因而与后方追兵拉开了一段距离。克里斯紧跟其后，轻快步伐持续散发着自信。他以第十名的成绩通过四公里计时点，仅落后领先选手一秒。他前面有两名肯亚选手，后面有另一名肯亚选手。班恩暂居第十四名，后方另一位肯亚跑者紧追着。第一圈结束时排名第三的肯亚选手乔纳森·恩迪库（Jonathan Ndiku）由于跟腱受伤，被迫退出比赛。艾略特·希斯仍然排在第三十名，但巴比·麦克和莱恩·维尔已分别前进至第四十五名和第四十九名。美国队团体成绩从第六名上升到第五名，落后第一名肯亚队六十九分，比赛还剩四圈。

领先选手们又加快了速度，展开新一圈的竞逐。他们遇到第三圈第一个障碍物，克里斯迅速两步跳到上头又跳下来，着地时右脚重心不稳，脚踝立即爆痛。克里斯接下来一拐一拐地跑了几步，尽可能把重量压在右脚，希望受伤的肌肉组织能迅速麻痺。果真奏效，他又努力往前跑。

接着有三名选手从领先群脱离，于是该群人数减少到十七人。片刻之后，一直跟在克里斯身后的班恩追了上来，彼此用眼神确认了一件事：我们拼了！

美国人向前方选手们奔去时，两名衣索比亚人逐渐跟不上，身体稍微晃了两下便被甩到后头，活像从下沉船只倾斜甲板落下的船员。领先群跑到美国队教练罗伯·盖瑞（Robert Gary）站着观看的地点，他迅速清点了一下人数。

「只剩十一个人了！」他后来回忆自己当时喊道：「你们这群只剩十一个人！」

他希望克里斯和班恩明白他作梦都不敢想的机会：你们两人都可能进入前十名。十六秒后，艾略特跑了过去，莱恩和巴比紧紧跟随，他们在这场体力消耗战占了上风，不必加速就超越一名又一名跑者。盖瑞把克里斯和班恩的名次告诉他们，内心清楚这件事会产生的影响（即团体效应）。

他们又跑到好汉丘上头，这条坡感觉比前两次更陡更长了，围观群众当然也更密集了，比赛态势渐渐成形，表现出色的队伍和个人都有许多支持者愈来愈热情地加油。由于环形赛道狭窄的特性，让有心的观众可以从A点冲到B点，这样就能遇到跑者两次。在场不少美国观众便兴高采烈地冲来冲去。

肯亚选手贾菲特·科尔和厄利垂亚选手特克勒马里姆·梅达辛（Teklemariam Medhin）带着领先群通过赛道最高点。只剩下三名选手追得上他们，一片混乱地奔下另一头危险的下坡，这个坡度对于双腿发抖摇晃、疲惫不堪的选手毋宁更可怕。克里斯惊觉眼前出现了缺口，便宛如雪崩般冲下山坡。班恩跑得比较小心，抵达坡底已落后领先群二十公尺。

共有五名非洲人在十六分三十二秒通过了六公里计时点。克里斯落后两秒，暂居第八；班恩落后三秒，暂居第十一。肯亚队已失去了优势，但这支常胜军仍有四名选手进入前二十名，团体赛成绩更领先了四十分。艾略特在第三圈超越两名选手，暂居第二十八。巴比和莱恩分别暂居第三十三和第三十四，在前一圈总共超越二十七人。如今跑完三圈、还剩三圈，美国队团体赛排名虽然仍暂居第五，但与第四名的乌干达队只差了四分。

在第四圈刚开始时，艾略特绕过一个泥泞弯道，感觉左腿突然使不上力，好像脚踝被套索套住了一样。他勉强撑住避免自己劈腿，一阵剧痛突然袭来，刺激到原已酸痛的臀部外展肌。就像前头的克里斯一样，他忍着疼痛奔跑，直到身体习惯后麻痺。抽痛感才刚平息下来，莱恩和巴比就从旁边跑过。艾略特就读史丹福大学时，就曾为了团队利益牺牲自己（例如田径运动会中参加多达三场比赛）因此出名。此刻，虽然他努力想和他们一起冲，但就是办不到。美国队如今有五名选手进入前三十名。

在前面，克里斯和班恩正拼命追赶五名非洲选手组成的领先群。然而，克里斯开始觉得跑得好辛苦，既冷又缺氧，全身发麻，眼前画面像棕褐色的老照片。他变得不在意步伐是否乱掉，也不知道班恩是否还在旁边。

就在此时，班恩超越了自己的队友，向前直奔领先群。克里斯感受到这股班恩的拉力，克里斯跟了上去，两人开始缩小差距。比赛计时器显示十八分六秒，泥土障碍物再度出现，美国队重回领先群，当时人数已增加到十人。他们向右跑进一个大型弯道，班恩的右脚踩到雪下湿滑的铁路枕木，不慎滑了出去，但他凭着滑雪经验的反射动作，最后得以保持直立。

肯亚选手科尔和衣索比亚选手伊马内·梅尔加（Imane Merga）逐渐脱颖而出。他们不断加速推进，其余选手努力撑着。所有人再次跑上好汉丘，领先群也再次分裂。下坡底部，班恩在六名选手后方十五公尺，克里斯则在二十公尺后苦追。他极度疲倦，迎头赶上的机率似乎比上一圈还要低上许多。他以第十名的成绩通过了八公里计时点，比领先群晚了五秒。十来名选手陆续经过后，巴比也急速奔来，他在第四圈超过了十一名选手；三秒后出现的第四位跑者是莱恩，他当时已超过了八名选手。艾略特又晚一秒，勉强排在第三十名。

团体赛排名很快出现在大型萤幕上：肯亚和衣索比亚以四十一分并列第一：厄利垂亚以五十七分排名第三。美国以六十四分排名第四。

罗伯·盖瑞看到分数后，他拔腿奔向附近的赛道，在克里斯和班恩经过时大喊（类似的话）：「前三十名我们占了五名！有机会夺牌！」

罗伯曾代表美国参加一九九八年在摩洛哥举行的世界越野锦标赛。他和队友早预料到美国队必像往年遭受打击，最后果真如此。肯亚以接近完美的十二分获胜；美国队成绩是一百九十四分，在十五支球队中排名第八。那是罗伯教练首次在波兰见到今年世锦赛越野代表队，他看到队伍设下如此过度天真又乐观的目标，内心暗自发笑。如今，他却是真的绽放笑容。

*

除了肯亚和芬兰之外，团体效应也打造了其他的跑步王朝。一九七九年，美国越野锦标赛前五名中，有四名都来自同一支队伍：大波士顿田径俱乐部（Greater Boston Track Club, GBTC）。四年后，在波士顿马拉松赛前十名中，GBTC就占了四个名额（包括第一名的比尔·罗杰斯（Bill Rodgers）获得）。

波士顿是世界上最早马拉松的发源地，也是一九七〇年代席卷美国的跑步热潮起点。一九七四年，比尔·史奎尔斯（Bill Squires）担任刚成立的GBTC第一位教练，他深信亚瑟·利迪亚德（Arthur Lydiard）倡导的大量低强度训练方法。在接下来数年内，波士顿地区出现了一大批天赋异禀的年轻跑者。这些外在条件替GBTC带来初期的成功，但最终仍是凭着团体效应，让该俱乐部成为跑步史上所向无敌的队伍。

一九七五年，比尔·罗杰斯赢得波士顿马拉松冠军（刷新美国纪录）后，GBTC吸引了美国各地怀抱大梦的年轻跑者。就像现今肯亚的跑者一样，这些男男女女不惜冒着一切风险追求梦想。

安迪·帕尔默（Andy Palmer）就是典型的例子。帕尔默大学时只打篮球，二十四岁才开始练跑。身高一百九十三公分的他天生不适合跑步，从事有氧运动的天分普普通通，参加前两次在缅因州北部和魁北克南部偏远森林公路赛，获得了第四名。尽管如此，帕尔默还是决定辞去教职，搬到波士顿，加入该市日益壮大的跑者群。他和GBTC的成员一起练跑，其中包括比尔·罗杰斯；罗杰斯找帕尔默到他的跑鞋店工作，好让这名追梦的小伙子不至于饿死。

安迪首次参加波士顿马拉松是在一九七九年，该年GBTC占了前十名中的四个名额。他以两小时二十九分四十六秒的成绩排在第二百六十六名。四年后，安迪以两小时十六分二十五秒的成绩，赢得了仅办一届的「波士顿马拉松节」（Boston Fest Marathon）。当地跑步社群几乎没特别留意安迪的表现，毕竟在邮差每周要跑一百二十英里的年代，这样的成绩稀松平常（迪克·马奥尼（Dick Mahoney）是全职邮局员工，也是GBTC的成员，马拉松完赛时间是两小时十四分）。帕尔默赢得比赛的同一年，共有八十四名选手——其中大部分是美国人——都在两小时二十分钟内完成波士顿马拉松比赛，冠军葛瑞格·梅尔（Greg Meyer）也是GBTC的成员。

这项成就至今未有人能重现。但后来金钱的纠葛，破坏了GBTC内部与整个美国跑步界的团体效应。一九八一年前，运动员不得接受奖金或签署代言合约。后来，比尔·罗杰斯和几名勇敢的同辈反抗体制的剥削。大型跑鞋品牌开始付钱请一流跑者穿戴他们的产品，但他们只签了像罗杰斯这样的菁英跑者，而忽略了安迪·帕尔默等其他非顶尖跑者。结果，拥有二军实力的年轻跑者，不再特地辞掉工作、搬去波士顿与菁英跑者切磋。

美国跑者的表现水准逐年下滑。这并不是因为美国顶尖跑者的先天基因优势减少了，而是因为天赋略差却同样受专业训练的无数跑者大幅减少，最具天赋的跑者缺乏足够刺激。美国的跑步成绩低谷当属二〇〇〇年雅典奥运，当时没有任何美国选手在超过四百公尺的比赛中，获得前五名的成绩。少了菁英榜样的激励，大学和高中的跑者也跟着慢下来。一九九〇年代，只有九名高中男子两英里完赛时间不到九分钟，但在一九八〇年代和一九七〇年代，这个人数分别是五十一人和八十四人。

在经历了二〇〇〇年奥运跑步的惨烈表现后，美国跑步圈的大老们决定要设下止损点。他们假定，团体效应的缺乏导致美国跑步运动衰落，因此设立学士后跑步俱乐部，招募菁英级跑者来导正问题。他们希望，这些俱乐部的跑者能受惠于微观层面的行为同步，进而取得出色的成绩，到头来替美国跑步圈注入活水。

这招果然奏效。迪娜·卡斯托尔（Deena Kastor）从阿肯色大学（University of Arkansas）毕业后，便加入猛马象田径俱乐部（Mammoth Track Club）。她在二〇〇二年和二〇〇四年世界越野锦标赛中共获得两面银牌，在二〇〇四年奥运马拉松比赛中获得一面铜牌，还分别在二〇〇五年芝加哥马拉松、二〇〇六年伦敦马拉松夺冠。戴森·瑞兹海恩（Dathan Ritzenhein）在科罗拉多大学完成学业后，加入了Nike奥勒冈跑者计划（Nike Oregon Project）。他在二〇〇一年世界青少年越野锦标赛和二〇〇九年世界半程马拉松锦标赛中都获得铜牌。沙兰·佛拉纳根（Shalane Flanagan）也加入了奥勒冈跑者计划，并在二〇〇八年奥运一万公尺赛跑中获得银牌、二〇一一年世界越野锦标赛中获得铜牌。美国人重新站上了领奖台。

进步的趋势目前仍在持续中。在二〇一三年世界户外田径锦标赛上，美国队在男子和女子八百公尺和一千五百公尺项目中获得四面奖牌，超越肯亚队的三面奖牌。一年后，共有二十名美国高中男生在单次运动会中，只花不到九分钟就跑完了两英里。

二〇〇九年，莱恩·维尔从奥克拉荷马州立大学毕业时，天赋出众的美国青年跑者再次相信，心中伟大的跑步之梦值得追求。早在十年前，大环境缺乏激励因素，莱恩说不定大学毕业后就会放弃运动，因为他在NCAA锦标赛中从来没挤进前四名（不过他率领队伍拿下二〇〇九年NCAA越野锦标赛团体冠军）。尽管莱恩缺乏亮眼的个人成绩，跑鞋大厂Brooks还是看到莱恩的潜力，提供她一份代言合约。他搬到奥勒冈州波特兰市，与其他美国职业青年选手集训，沉浸在团体效应中。

「我一直都是属于团队的人，」莱恩告诉我，「队友全都指望我的时候，我就可以跑出最佳成绩。」

二〇一三年，莱恩前往波兰的比得哥什，第四度代表美国参加世界越野锦标赛，他依然团队精神满满。

比赛计时器来得二十二分四十一秒，班恩·特鲁奋力回到领先群。克里斯仍然落后十步左右，尚未取得进展。他怎么想都想不透，班恩从来没跑得比自己快，他知道自己现在理应跑在班恩旁边。但两人的距离被拉得太远，失去了原有的牵引力。克里斯的步伐慢得出奇，身体也重得不可思议。他突然感到一阵惧怕，怀疑自己是否快到极限，这是以往比赛从未有过的经验。

科尔带领前六名选手鱼贯穿过狭窄的蜿蜒赛段，这段在前几圈造成了惨烈的事故。这是后头追赶的选手最意想不到的冲刺地点，因此科尔决定发动猛攻。五名追兵立刻加速跟上，但有一人——伯明翰和班恩——落了队。

没多久，好汉丘出现在眼前。班恩的耳畔回荡着美国群众的欢呼声，他拖着脚步朝山顶跑去。

「我们拿得到团体铜牌了，班恩！」

「每一分都很重要，班恩！每一分都是！」

最后一圈开始时，俨然是四名选手的个人冠军争夺战。班恩开始最后一圈时暂居第六，比领先群慢了八秒。克里斯则是排名第九，落后班恩七秒。巴比和莱恩并肩跑着，分别排在第二十一和第二十二位。

莱恩还清楚地记得，罗伯·盖瑞紧盯着他们，直指着前面两名跑者，分别穿着代表厄利垂亚的红、绿、蓝三色赛服，以及代表南非颜色的赛服。

「你一定要追上那两个！」他喊道，「只要追过了，我们就拿铜牌了！」

罗伯其实并不确定，但根据莱恩所说，教练的话再次达到了预期的效果。莱恩和巴比面对教练炯炯的目光，眼神透露着理解、恐惧与决心。接着，莱恩转头看了巴比一眼。

「冲吧！」他说。

「好喔。」巴比答。

莱恩飞奔了起来，好像比赛才刚刚开始。巴比跟着加速，但马上就遇到麻烦了。他后来把这种感觉比喻成在沙丘骑自行车，他的配速愈来愈慢。莱恩发觉自己队友落队，焦虑感如排山倒海般袭来，令他无比反胃，甚至比体力濒临极限还可怕，他心想：「现在全靠我了。」

莱恩抛下巴比不久后，超过了加拿大选手穆罕默德·艾哈迈德（Mohammed Ahmed），排名暂居第十九。他可以看到前方的阿布拉尔·奥斯曼（Abrar Osman）——罗伯·盖瑞所指的厄利垂亚选手——已摆脱南非选手艾罗伊·格兰特（Elroy Gelant）的纠缠，格兰特在五千公尺赛跑的个人纪录比莱恩快了十七

秒。莱恩趁着眼前弯曲的赛段，全力追赶着格兰特。前方道路再次宽广起来，莱恩立即冲刺超车，让对方反攻的机会都没有，排名暂居第十八。

莱恩接近好汉丘时，看得到奥斯曼正吃力地跑上去。奥斯曼的三千公尺个人最佳纪录比莱恩快十三秒，两人现在距离终点线都不到六百公尺。若莱恩想要追上奥斯曼，他就得逼自己跑得更快。他拖着疲累的身体跑上滑雪坡，无视自己承受的极大痛苦，奥斯曼则从山顶消失了。

莱恩从另一头冲下山丘时看似大势已去，但小径再度平坦后，两人差距居然缩小了，莱恩发觉自己还有机会。在前几圈中，赛道在此都会向右急转弯。这次，工作人员指示选手改左转进入最后一段路。莱恩用尽最后一点力气，踮起脚尖，全速向前冲去。在奥斯曼还没反应过来，他就已冲到奥斯曼右肩，两人在直线赛道上并排冲刺，莱恩最后一举领先，以第十七名的成绩完赛。

莱恩最后一圈的成绩是五分四十秒，在一百零二名男子选手中排名第四。只有三位奖牌得主——科尔、梅尔加和梅达辛——跑得更快。莱恩的速度超越尚未完赛的五名肯亚选手其中四人，也快过全马纪录仅两小时四分的选手费伊萨·利勒沙（Feyisa Lilesa）和其他四名衣索比亚选手。

从终点区，莱恩·维尔和溅满泥浆的队友们拖着脚步走向记者帐篷，互相击掌庆祝。他们确实有很多事值得庆祝——有些甚至在他们意料之外。班恩·特鲁排名第六，克里斯·德瑞克排名第十。巴比·麦克落后莱恩七秒，拿下第十九名。在记者帐篷内，巴比和莱恩接受Flotrack访问到一半，就被官方团队积分表给打断了。美国队本来以为自己的表现刚好可以获得铜牌，但他们搞错了，以下是真正的结果：

衣索比亚：三十八分（金牌）

美国：五十二分（银牌）

肯亚：五十四分（铜牌）

回到美国国内，美国跑步爱好者把美国队击溃强大肯亚队这件史上成就，称为「泥巴中的奇迹」，但这并不是奇迹，而是团体效应的威力。所有运动员都可以善加运用这股力量，共同实现单打独斗所无法达到的伟大成就。

第十章

期望反映潜力

托马斯·维克勒（Thomas Voeckler）简直不敢相信自己的运气。在二〇〇四年环法自行车赛第五站进行到一半时，这位二十五岁的法国人发现，自己领先主车群十六分钟以上，成为突围的五人之一，而且即将完成当天的比赛、获得领先者的领骑黄衫。没有人预料到事态会有此转变，托马斯本人更是毫无准备。他的自行车骑得普普通通，参加职业赛的四年内，他偶尔才会获胜，而且大多是小型比赛。前一年，他在环法自行车赛首秀中以一百一十九名的成绩完赛，比冠军蓝斯·阿姆斯壮晚了三个半小时以上。然而，此时此刻的托马斯，受惠于各种天时地利人和，正准备从同一位阿姆斯壮的背上夺取黄衫。

第五站起点是法国北部城市亚眠（Amiens），当时正下着倾盆大雨，路线从此城向南延伸，一路上的逆风仿佛在嘲弄骑士们。首次的突围来得很快，其他人也迅速跟进。托马斯设法潜入其中，但每次都被不同车队给阻止，他们往往不希望某些危险选手（托马斯自己不算在内）逃脱突围群。

比赛进行到蒂卢瓦莱孔蒂（Tilloy-lès-Conty；全站共两百公里长，骑到此地约十六公里），法国乐透彩车队（Française des Jeux）成员桑迪·卡萨（Sandy Casar）在一座小丘上看准时机展开攻势。荷兰选手雅各·皮尔（Jakob Piil）迅速加入了他的行列；没多久，史都华·奥格雷迪（Stuart O'Grady）、马格努斯·贝克斯特（Magnus Bäckstedt）和托马斯·维克勒三人也骑上前来。这些人被视为不具威胁，所以主车群便放他们走了。于是，这五名选手开始合作打造心中的绝对优势。

结果出乎意料，他们真的成功了。在环法自行车赛的「冲刺」站（其实任何站皆然），突围群鲜少会领先超过一刻钟，但托马斯这群突围车手抓紧了机会。阿姆斯壮当时其实想故意输掉领骑黄衫，这样就可以交给其他车队在接下来数站进行黄衫保卫战，而他所属的美国邮政（US Postal Service）车队便可以稍微放松一下，之后到了高山站再开始认真。为了确保这项结果，美国邮政车队在突围车手群向前冲后，便维持在主车群最前面，落实不疾不徐的比赛节奏。

不过，他们也没打算把十六分钟拱手送人，可惜天公不作美。风雨导致主车群在这一站不断发生碰撞。每当主车群开始逐渐拉近与突围群的距离，就会发生

连环相撞而陷入窘境，促使突围群的优势再次扩大。一百一十六公里、一百七十一公里和一百八十八公里处都发生多位骑士碰撞事故。

汤马斯是突围群五名成员中名次最高的骑士，他的任务是比阿姆斯壮提前至少三分钟完赛，这样积分总排名便可以从第五十九名，一举跃至第一名。五名领先选手在最后两公里相互较劲，让主车群得以拉近距离，但汤马斯的突围群在比赛结束时，仍领先十二分三十六秒。冲刺型骑士奥格雷迪赢得该站第一名，紧随其后的汤马斯拿到第四名，跃上了总积分排名的榜首，比阿姆斯壮快了九分三十五秒，但阿姆斯壮对于跌回第六名丝毫不担心。他为何需要担心呢？这位卫冕冠军在去年环法赛最后一次计时赛中，以将近六分钟的优势击败了汤马斯。就汤马斯来说，他并没有妄想要把阿姆斯壮拉下冠军宝座。然而，尽管这位新的领骑者表现超出预期，他也明白自己暂居第一完全是看运气和时机，但他也不打算不战而降、放弃黄衫。

「现在真的有点难以置信，」汤马斯在夺下黄衫后立即说，「超级高兴抢到领骑黄衫，这是选手梦寐以求的肯定。希望能一直穿在身上，愈久愈好。」

隔天早上，汤马斯·维克勒一觉醒来，就面对着全新的现实——穿着领骑黄衫伴随的现实。环法自行车赛的领骑者无论是谁，都会是运动界的终极焦点，这是其他运动都无法比拟的外界关注。环法自行车赛的领跑者穿上黄衫，就是为了让他显得与众不同。在环法赛中，其他选手都不得在衣服上有相同的颜色。穿黄衫的骑士在每站开始时，都会排在第一排正中间。选手们时速三十英里挤在一起飞驰而过时，每站的数万名观众往往只认得出领骑者。至少会有一台电视摄影机会在每站都跟拍他，把他的样子传送到世界各地数亿家庭和企业。他的名字即使没出现在报纸和网络上报导每站赛况的斗大标题，也必定会出现在第一段。领骑者有义务在每站比赛前后、所有环法赛官方记者会上与媒体互动，个人受邀专访的频率也超过其他选手。无论当天的环法自行车赛领骑者是谁，都不可能不受到这一切目光的影响。汤马斯·维克勒首次穿上黄衫的那个早上，全世界都会晓得他将受到何种影响。

老实说，全世界对他都没抱太大的期望。自行车车评一致认为，汤马斯顶多领骑到第十站（即为期三周的环法赛第一个高山站）。这个预测实在让人难以反驳；前一年，汤马斯比赢得首个高山站的选手足足慢了二十五分钟。

第六站是从博纳瓦勒（Bonneval）骑到昂热（Angers），这段路线朝西南方延伸，全长一百九十六公里，沿途地貌平坦。一支六人突围小队在第三十七公里处脱离主车群。汤马斯所属的「布里欧师傅」（Brioche la Boulangère）车队

移动到主车群前方，方便控制与突围群的距离。后来，乐透车队和快步车队（Quick Step）帮助配速，想提升其冲刺型选手在该站获胜的机率。在比赛还剩一公里时，突围群被追上了，快步车队的汤姆·布南（Tom Boonen）在冲刺后拿下该站。汤马斯跟着主车群完赛，总排名没有任何变化。

第七站到第九站都上演相同的戏码。汤马斯连一秒都没输给阿姆斯壮和其他大块头选手。接着，环法赛的道路开始向上爬。

第十站共有九个分级爬坡。爬坡型选手理查·维伦克（Richard Virenque）在第三十三公里处突围，一心想在法国国庆日替法国拿下一胜；乐透—多摩（Lotto-Domo）车队选手艾克塞·默克（Axel Merckx）一同往前冲。汤马斯车队再次骑在主车群前方，避免与突围群的差距太大。当时在积分总排名中，维伦克落后汤马斯十二分三十五秒，因此布里欧师傅车队的选手们力求不让维伦克的领先优势超过十一分钟。

这站还有些不确定因素，像是想挑战阿姆斯壮冠军王座的选手——扬·乌尔里希（Jan Ullrich）和伊万·巴索（Ivan Basso）——究竟是会追赶冠军热门人选，还是会暂时保留腿力，以迎接后头更艰难的赛段。最后，他们选择按兵不动。但在当天最困难的第七个爬坡路段，即平均坡度为八%、全长五点五公里的帕德佩罗尔山（Col du Pas de Peyrol），却出现了振奋人心的时刻。骑士们互相试探，速度略显凶悍又有节制，节奏经过精密调整，藉此率先淘汰一些选手。在奋力向上爬坡的过程中，骑手们在后面落队的先后顺序，与最后在巴黎的最终名次几乎完全相反。

在前一年环法赛中，汤马斯是首批体力到达极限的车手之一，但这次他坚持住了。主车群缩减到五十人，接着又减少到四十人，然后是三十人。阿姆斯壮和他的劲敌们仍然面不改色，但汤马斯的五官和肢体在反映他的痛苦煎熬。他无法从座垫上产生足够动机，只好站起身子，踩着踏板的动作显得笨拙又颠簸。主车群后来缩减到二十人，再来只剩十五人，但汤马斯仍然撑了下来。

在汤马斯的运动生涯中，没有任何迹象显示他身体可以承受这般压力。因此，他后来体力到达极限、臀部掉回座垫，退到其余十二名领先选手的后头时，全场其实并不意外。然而，当山顶布条突然出现在前方的道路上，汤马斯完全变了一个人，先是忽然站了起来，摇摇晃晃倚着自行车前端，疯狂地踩着踏板。光是追上阿姆斯壮等人就足以证明自己了，但汤马斯不甘心就此打住，一举超越所有对手，成为第一位越过山顶的骑士。

还有两次爬坡，但都不如刚才完成的那次艰难，汤马斯都顺利完成，没有再出现体力危机，率领主车群完成该站比赛，仅落后维伦克六分二十四秒。他在帕德佩罗尔山上的坚持，让他不只多穿了一天领骑黄衫，而是可以再穿两天，因为第十一站没有大型爬坡赛段。

第十二站可就不简单了。骑完一百九十七公里的平坦路线后，最后四十公里有两个第一级爬坡。第一个是亚斯平山（Col d' aspin），选手在十二点三公里的路程中，面对六．五%的平均坡度，得骑上海拔四千九百一十四英尺（约一千五百公尺）。阿姆斯壮的美国邮政车队在比赛开始便加快速度，其他选手开始三三两两地被甩在后头。汤马斯身处一群轻松踩着踏板的顶尖骑士中，身体再度开始不稳晃动，但拼命地想巩固当前位置，表情明显痛苦万分。但到了山顶，他仍然没有落队。

接下来的爬坡是拉蒙吉村（La Mongie）：全长十二点八公里，平均坡度六．八%。选手们得再次上紧发条，最后一波淘汰开始了。美国爬坡型选手佛洛伊德．兰迪斯没力了；法国新星桑迪．卡萨也到极限。未来的法国计时赛冠军希尔万．夏瓦奈尔（Sylvain Chavanel；汤马斯所属的布里欧车队一员）像输给疯狗浪的冲浪者，逐渐慢了下来。汤马斯看上去比这些选手都还痛苦，但他仍然拒绝认输。一直到扬．乌尔里希感受到他进逼的压力，汤马斯才真的体力不支而落后。

不久后，前方出现了惊心动魄的较劲场面。卡洛斯．萨斯特雷发起攻势，法兰西斯科．曼塞波（Francisco Mancebo）马上回敬，接着阿姆斯壮一举超越所有人，只剩巴索紧跟在后。如今阿姆斯壮这位五届冠军得主拿出了全部实力，比赛官方人员开始计算他与汤马斯之间逐渐扩大的时间差距。汤马斯坚忍不拔、争分夺秒，在该站剩下六公里的赛程中，他体验了前所未有的痛苦。

汤马斯转过最后一个弯道并看到山顶时，聚集在终点的观众爆发如雷欢呼声。他比阿姆斯壮晚了三分五十九秒冲过终点线，而阿姆斯壮的总排名晋升到第二，只落后汤马斯五分二十四秒。

隔天早上汤马斯醒来时，再度面对全新的现实——这次是成为法国上下新诞生的英雄。一夕之间，外界对他的关注从单纯好奇转变为一股狂热。法国报纸赞扬汤马斯，说他威风凛凛、性格坚毅。当天比赛出发时，他经过了数十名观众，全都举着写有「谢谢，维克勒」和「维克勒选总统」的标语。自从贝尔纳．伊诺（Bernard Hinault）在一九八五年赢得了第五座（也是最后一座）环法赛冠军之后，法国自行车手便再也没有值得庆祝的成绩了。汤马斯的黄衫保卫战，激发了

压抑已久的选边站情结，而且不仅有法国人支持汤马斯。他以自我牺牲的精神来彰显黄衫传统，赢得世界各地自行车爱好者的支持，而他那浮夸的比赛风格，让观众看了就想替他加油。

在环法自行车赛的高山站，干劲十足的自行车手「超越个人极限」并不罕见。但汤马斯·维克勒超越极限的方法独一无二。其他骑士多半以漠然的表情和身体（假装自己骑得很轻松）来掩饰加剧的痛苦，只有濒临体力极限时，才会出现脸部扭曲、身体抽搐的状况。一旦痛苦到无法再忍受，他们就真的完蛋了——消失得不见踪影。

汤马斯就不一样了。他的辛劳完全写在脸上，表情往往相当诡异：厚厚的舌头在下巴晃动。假如他体力快到极限时，舌头便开始从嘴巴一边晃到另一边又消失，然后哀怨地皱眉，或用门牙咬着下唇。同时，他的眉角会像卡通般下垂，透露出受伤的眼神。随着眉毛的下垂，汤马斯原本招牌的爆冲式骑车风格，便会退化成了痉挛般的律动，活像一对把手正传送阵阵电流到他手上。

他像演默剧般反映身体的煎熬，时间久到快撑不下去，最后直接坐回座垫上，摇摇晃晃退到折磨他的选手们后方。不出数分钟，他却又站起身子骑车，带着腼腆的笑容重回领先群。这个场面看了实在激励人心，疲乏的观众也会为之一振，想起自己热爱自行车赛的初衷。

汤马斯开始爆难的第十三站时，他在第十二站累积的重度疲劳仍未好转。第十三站终点前是「级别破表」波德勒斯山（Port de Lers）爬坡，总共有七次分级爬坡，每次爬坡都会进一步耗费腿力。第六个爬坡难度属一级，选手要骑上陡峭的阿格尼斯山（Col d'agnes），美国邮政车再度以可怕的速度打头阵上山，后头的选手们普遍感到强烈的挫败。汤马斯体力达到极限，也被甩到后面。一名线上直播赛况的记者写道：「维克勒撑不下去了，我也没看到布里欧车队其他成员，看样子他们要让维克勒自己打道回府了，也知道他今天晚上没有黄衫了。」

在山顶时，汤马斯落后领先的二十名骑士一分钟左右。但汤马斯没有在下坡时节省力气来迎接最后一次爬坡，反而全力以赴，让阿姆斯壮等人大吃一惊。他重新加入领先群，即将对波德勒斯山展开最后的攻势。

眼前这条道路坡度之大宛如直奔天际，汤马斯尽量保持在领先群后方，甩掉了未来环法冠军萨斯特雷，以及登山赛前世界冠军麦可·拉斯穆森等人，但在距离山顶约十四公里处便追不上了。

汤马斯本来赢过阿姆斯壮的时间优势，如今只剩下一半左右，他不能再像前一站最后爬坡时，以每公里四十秒的速度输给阿姆斯壮，自己那时真的被逼到绝对的极限。其实，若他想保住黄衫，就必须想办法在剩下的赛程中，每公里速度与阿姆斯壮差距得在二十秒内。换句话说，他需要有全新的体力极限。

汤马斯的疲态尽露，已无法用习惯的站姿踩踏板。他只好采取坐姿，每次踩踏板都尽量用力，脑袋像鸽子一样上下摆动，万般辛苦地爬上了四千九百七十七英尺（约一千五百一十七公尺）的高山。在距离山顶十二公里处，汤马斯已输掉九十秒。他所属车队的总监让·雷内·伯尔诺多（Jean-René Bernaudeau）对着他的耳机大吼说，他只要再快一点，仍然有机会保住黄衫。「快一点？」他心想，自己早就在用吃奶的力气在爬坡了！

就在这时，汤马斯被克利斯多夫·莫罗（Christophe Moreau）超车。莫罗也是积分总排名劲敌，刚才在山坡底部遇到爆胎。汤马斯站了起来，紧紧跟着眼前的法国同胞，骑车姿势前所未见的狂野。他平时征召的肌群不再管用，便加大膝盖弯曲角度，也确实骑得快了一些。

距离终点线还有七点五公里，而汤马斯的领先优势还剩下不到三分钟，汤马斯的体力几乎要耗尽了。莫罗早已丢下了他，让这名领骑者独自面对精疲力竭的地狱。汤马斯看到前方穿着红白相间赛服的队友希尔万·夏瓦奈尔，他本来是比赛初期突围群的一员。汤马斯努力追上夏瓦奈尔。在二〇〇三年环法赛中，夏瓦奈尔彻底击败了汤马斯，今年是以布里欧师傅车队主将的身份参加环法赛，汤马斯身为副将照理说要牺牲自己。但如今两人的角色互换，夏瓦奈尔开始为汤马斯做出牺牲，拖着理应较弱的汤马斯往上爬，害他自己都差点摔车。

在距离终点还有五公里时，汤马斯落后阿姆斯壮三分三十秒，但积分帐面上领先二分二十四秒。汗湿的头发贴在头皮上，他偷偷地回头瞥了数眼，目光也许是在搜寻救兵——最好是某种神迹。但什么都没有。

刚过三公里的布条，道路就渐渐变窄。汤马斯骑进狭窄的赛道，两侧都挤满了观众，他们纷纷凑上前、握紧拳头，怒气冲冲地催他前进，仿佛法国的未来取决于那件黄衫是否能保留下来。那件黄衫拉链已完全拉开，在风中不断拍动，让汤马斯外表显得狼狈不堪，刚好也符合他的内心状态。在爬坡还剩一点五公里时，汤马斯落后阿姆斯壮的时间已四分钟，代表只剩下六十四秒的余裕了；若阿姆斯壮赢了这站，又获得终点登顶的十八秒奖励，时间会更短。果不其然，阿姆斯壮比巴索抢先冲过终点线，只多了一个自行车身长，倒数计时正式开始。

布里欧面包师傅车队的随行车辆靠近汤马斯，让·雷内·伯尔诺多从乘客车窗伸出头，怒斥着眼前成绩欠佳的车手。汤马斯如今每次只能离开座垫踩上几秒钟，就得坐下来恢复体力。一名法国电视评论员大喊：「加油加油加油！」数百万法国民众也在家中或公共场所替他加油打气。汤马斯掠过最后一个弯道，抬起头来，眯眼望向终点的横布条，宛如一艘偏离航线的船长瞪大眼睛寻找陆地。他看到官方计时器时，不禁露出一丝苦笑，右手无力地握拳。汤马斯比阿姆斯壮晚四分四十二秒冲过终点线（该站第十三名），他以二十二秒的优势保住了领骑黄衫。

汤马斯在车队巴士旁边对记者说：「没几个人觉得我今天能保住黄衫，连我自己也不敢确定，但是今天我只靠胆子就做到了。」

在第十五站，该来的还是来了。当天开赛排名第五的扬·乌尔里希（Jan Ullrich）很早就发动攻势，这让汤马斯注定失败。其他对手别无选择，只能加紧追赶，汤马斯一下就落后了，连四大爬坡都还没遇到。最后，他输给阿姆斯壮将近十分钟，总排名一路下滑到第八名。他已没有多余的力气了，不仅仅是那天而已，剩下的环法赛也是如此。等他抵达巴黎时，积分已下滑至第十八名。

★

凡是在环法自行车赛上夺得黄衫的自行车手都表现很好。但抢下黄衫的选手往往会发觉，一旦穿上黄衫，表现会更加出色。这个现象衍生出一句话：「黄衫予人翅膀。」二〇〇四年，汤马斯·维克勒获得比赛领骑黄衫时，也成为了另一名超越个人极限的自行车手（但以往从未有选手在黄衫意外到手后，可以把它留在身边这么久）。

黄衫本身不具魔力，只是一件衣服，它赋予的「翅膀」（wings）不过是额外的辛劳而已。黄衫不会增加自行车运动员的体能，而是会激励他们发挥更多本已拥有的能力。具体来说，领骑黄衫利用了人类的社会性，让自行车手真正对自己抱持更高的期望。黄衫领骑者的表现都在镁光灯下，既会加深失败带来的难受，也会强化成功伴随的荣耀，从而「提高」环法赛领骑者设定的目标。

心理学家把这个现象称为**观众效应**（the audience effect）。线上《心理学词典》（*Psychology Dictionary*）将其定义为「他人在场对于个人行为的影响」。心理学家认为，观众效应是由所谓的社交量表（sociometer）所调节，这个机制牵涉大脑多个区域，包括前岛叶（anterior insula）和下额脑回

(inferior frontal gyrus)。透过这个机制，一般人会留意并解读身边其他人的关注，运用这项刺激调整自己的行为，以获得更多正向的关注。

基本上，观众效应让人会以更高标准来要求自己。二〇一一年，新堡大学 (Newcastle University) 心理学家进行了一项研究，发表于《演化与人类行为》 (*Evolution and Human Behavior*) 期刊。该研究发现，学校餐厅墙上醒目地挂着人类眼球的海报时，大学生更有可能餐后把碗盘收拾干净。观众效应不仅提高了人类的道德行为标准，也提高了可能被评价的任务表现标准。身而为人，我们希望自己在别人面前做任何事，都可以看起来很「在行」。

这当然也包括锻炼和运动。二〇〇三年，亚历桑那州立大学 (Arizona State University) 研究人员要求一群学生受试者进行卧推，重量愈大愈好，不过分成三种情境：非竞赛的团体环境、与同学竞赛的环境，以及在被动观众面前独自卧推。研究发表在《力量与体能研究期刊》 (*Journal of Strength and Conditioning Research*)，结果令人震惊。这些学生在台上独自卧推的重量，明显大于与同学竞赛时的重量，而在非竞赛的团体环境中的卧推重量最小，而且重量之间相差甚远。平均来说，学生在观众面前可以卧推的重量，比没有观众时多了一三．二％。

其他研究显示，观众若除了在场，还积极鼓励表演者时，观众效应会变得更加强大，汤马斯·维克勒在二〇〇四年环法自行车赛上得到自行车界的热列支持就是如此。二〇〇二年发表在《运动科学期刊》的一项研究中，宾州大学运动生理学家要受试者在四种不同情境下，在跑步机上进行最大摄氧量测试：分别是每三分钟、每一分钟、每二十秒得到旁人口头鼓励一次，以及旁人默默观察。旁人默默观察和每三分钟鼓励受试者一次的效果没有差异；但每分钟给予鼓励时，受试者表现上升很多；每二十秒鼓励一次的表现最好。原因十分清楚，受试者获得最多鼓励的测试结束时，血中乳酸浓度较高，显示对于表现的期望愈高，受试者就会愈努力，进而接近他们真正的身体极限。

这些发现有助说明所有运动项目的主场优势，包括各式各样的耐力比赛。举例来说，在二〇一二年伦敦奥运上，英国跑者莫·法拉在奥运主场馆八万名欢呼的支持者面前，替英国夺得五千公尺和一万公尺金牌。两场比赛都是最后一圈才决胜负；在比赛高潮时刻，所有观众简直为之疯狂，震耳欲聋的欢呼声，让法拉硬是超越了其他竞争对手。接下来五千公尺比赛难分难解，法拉将胜利归功于支持者。「要不是因为他们，」他说，「我想我应该很难撑下去。」

二〇一四年，萨姆勒·马科拉刊登于《人类神经科学前线》（*Frontiers in Human Neuroscience*）的研究显示，社会鼓励提高耐力运动表现的方式，除了激励运动员「撑久一点」（套用马科拉的心理生物学术语来说，就是容忍更大的感知辛劳），还有减轻对运动强度的辛劳感知。在这项研究中，十三名受试者分别在两个不同场合，以高强度骑健身车到力竭。在每次测试中，受试者都要看着电脑萤幕，萤幕会定期闪现人脸。然而，这些人脸消失得太快，受试者只是下意识地记住。

在其中一项测试中，受试者看到开心的脸，而在另一项测试中，他们看到悲伤的脸。令人吃惊的是，在有笑脸的测试中，受试者骑车时间增加了十二%，但原因并不是动机强化，而是看到笑脸会改善受试者的情绪状态，进而降低他们的辛劳感知。回到前文提到的过火仪式，假如有旁人鼓励，过火者踩在灼热炭床的力道较轻，因此感受到的疼痛也会减少。

观众效应的第二项优点是，这个现象不限于强化动机。纯粹的激励因素会让运动员更努力。观众效应（假设是支持的观众）不仅会让运动员更加努力，还会让他们「感觉有办法」更努力。而正是基于第二种影响，观众效应才能真正提升运动员对于表现的期望。

类似马科拉的研究显示，在本国大批支持观众面前争夺奥运金牌，并非利用观众效应的唯一方法。任何运动员都可以找到有众多热情观众支持的赛事，来达成相同

效应。根据估计，纽约市马拉松当天，五个行政区的街道两旁挤满了两百万名观众。若其他条件都相同，跑者在这个马拉松的表现，可能会超越观众支持较稀落的小型马拉松。

围观群众的特定结构也会影响观众效应的强度。在一九八八年发表在期刊《心生理学》（*Psychophysiology*）的一项研究中，澳洲新南威尔斯大学史蒂芬·布雪（Stephen Boutcher）发现，若实验施测人员是女性，那男性高强度踩健身车时，给出的感知辛劳分数较低。这项发现呼应了波士顿马拉松中许多男性选手的经历，他们觉得在比赛中途穿越卫斯里女子学院（Wellesley College）著名的加油隧道（scream tunnel），格外可以提振精神。

对于竞技自行车手来说，穿上黄衫可能是一生一次的经历，而且机率是百万分之一，但在各个级别的比赛中，懂得应变的耐力运动员都会利用观众效应来提

升自己的成绩期望值，例如慎选比赛项目、让亲朋好友当桩脚，甚至培养社群媒体上的「粉丝群」。

*

在漫长的七年内，穿黄衫对汤马斯·维克勒来说似乎的确是千载难逢的经验。接着在二〇一一年，同样的事再度发生了——汤马斯在环法自行车赛总排名领先群雄，而且穿着领骑黄衫的时间超乎大多数人的预期。但即使没人抱持期望，汤马斯自己却有所期望，因为他不再是二〇〇四年的自行车手了。在那年的环法赛中，他仰赖着观众效应来刷新成绩纪录，成为众人关注的焦点让他更加努力，加油群众的支持让他觉得自己能骑得更快。然而，在后来的比赛中，汤马斯仰赖着另一样东西，姑且可以称为**成功效应**（success effect）。汤马斯在二〇〇四年环法赛中的英勇表现改变了自己。他发觉自己只要下定决心，就可以与顶尖骑士并驾齐驱。接下来数年内，他一再展现同样的决心，也赢得许多大型比赛，包括二〇〇八年萨尔特赛道（Circuit de la Sarthe）和二〇一〇年法国公路锦标赛（French National Road Race Championship）。

无数科学研究已显示，既定任务的表现优异会提升后续相同任务的表现，方法可能是提升自我效能、改善感知能力。部分研究显示，相信自己擅长一件事可以提升表现；在这些研究中，外在条件经过秘密操控，受试者最初的成功其实不是靠自己实现，藉此误导他们相信自己很擅长该任务。举例来说，二〇一四年发表于《美国国家科学院院刊》（*Proceedings of the National Academy of Sciences*）一项研究中，纽约州立大学石溪分校（State University of New York-Stony Brook）研究人员发明了一款线上游戏，随机向部分玩家发放「成功表现」的奖励。尽管获得奖励的玩家起初表现并没有优于其他玩家，但随着游戏继续进行，这些拿过奖励的玩家表现会愈来愈好。这就是成功效应，而非观众效应。

但在更深层次上，两种效应有着共同的机制，即都是透过使运动员和其他任务执行人对自己有更高的期望。在观众效应中，运动员在有人观看时所追求的成功标准，高过表现不受注意的场合，这一切都是为了获得观众的正面评价。在成功效应中，运动员追求更高的标准，是因为过去的成功提升了自我效能感，产生了自己能表现得更好的期望。

各式各样的实验都已证明，无论期望从何而来，对于成功抱持期望会让成绩进步。二〇一四年，心理学家乌尔里希·韦格（Ulrich Weger）和史蒂芬·拉夫南（Stephen Loughnan）要求两组受试者依序回答萤幕上的一系列问题。其中一

组得到的说明是，每个问题正确答案会闪现在萤幕上（就像前文马科拉研究的的笑脸一样），这样潜意识才能「看到」答案。事实上，萤幕闪现的是无意义的词语。尽管如此，这些受试者答对的问题却更多。韦格和拉夫南把研究总结发表于《实验心理学季刊》中，结论指出，这是因为受试者一开始便获得暗示，预期自己会表现得更好。

根据耐力运动表现的心理生物模型，任何影响只要能让运动员产生追求更佳表现的期望，都可能真的促成更好的表现。甚至有证据显示，运动本身其实部分属于一种安慰剂——一个人期望运动后身强体健，就真的愈练愈健康。这就说明了为何有人常说，优秀教练与一般教练的最大区别不在于训练系统本身，而是能否让运动员相信他们的训练系统。

也有人主张，达到运动高峰（peaking）的现象——即渐进式训练最后阶段，运动表现有了突破——多半是预期的结果。举例来说，二〇一〇年由乔治亚州立大学（Georgia State University）柯瑞·鲍曼（Cory Baumann）和威斯康辛大学史蒂芬斯角分校（University of Wisconsin-Stevens Point）汤马斯·维特（Thomas Wetter）在《国际运动科学期刊》（*International Journal of Exercise Science*）发表了一项研究指出，大学越野跑者在竞技赛季尾声的锦标赛中表现最好，但在整个赛季定期进行的体适能测试其实看不出任何改善。

总而言之，对于进步和成功抱持着高期望，正是耐力运动员可拥有的强大因应技巧。俗话说得好，你觉得自己办得到就办得到，你觉得自己办不到（即使嘴上说可以）就办不到。汤马斯·维克勒明白这点，因此他努力追求着更高的期望，可能帮他加油打气的观众、某次成功的经验，或其他人事物。因此，虽然他第二次黄衫保卫战类似第一次，但结果却截然不同。

其实，第二次的开端也有些不同。在第八站结束后，汤马斯在总积分排名第十九位，仅落后领骑者索尔·胡修夫八十九秒。自二〇〇四年以来，汤马斯从未如此接近环法赛冠军。第九站是「一般高山」站，在当天首次爬坡中，汤马斯率先突围而出，另外五名选手也随即加入。这群突围选手准备展开第二次爬坡时，他们与主车群的距离已拉开到三分半钟。

然后他们走运了。在第二级帕德佩罗尔山的下坡路上，数名主车群骑手在被雨淋得湿滑的道路上高速摔倒。主车群前面的选手要求暂停一下，好让困在摔车事故后方的骑手赶上。多亏了这份运动家精神，汤马斯的突围小组把领先优势扩大到八分钟多。在最后两次爬坡中，主车群奋力追赶，但在终点线时，差距仍然接近四分钟，而汤马斯落后该站赢家路易·桑切斯（Luis-León Sánchez）五秒。

汤马斯整体排名已然领先，领先桑切斯一分四十九秒，领先距离最近的总排名「劲敌」卡德尔·伊凡斯二分二十六秒。

事后，小汤马斯告诉记者：「上次我穿这件黄衫时，大家都说是他们放水让我穿。但这次是我自己争取黄衫。」

换句话说：上次我没预期要穿黄衫，但这次我满心期待。

然而，尽管小汤马斯在二〇〇四年取得了这样的成就，而且这次突破后一直保持着高水准的表现，除了他自己之外，没有人真的期望他能重现——更不用说超越——首次穿黄衫那样坚忍地超脱自我。毕竟，这段时间他没有太多的时间缓冲。况且，比赛已进行到山区，适合卡德尔·伊凡斯和安迪·施莱克等顶尖骑士发挥最强实力。然而，在二〇一一年环法自行车赛第十八站（女王站）出发的早上，汤马斯仍然领先施莱克六十六秒，领先伊凡斯二分三十六秒。他真的追平了七年前的成绩，再次让自行车界为之着迷，运用万分辛苦但绝不放弃的竞赛风格，让新旧车迷们多次都看得差点心脏病发。

第十八站是一场两百公里的比赛，包括三个级别破表的爬坡，最终到达山顶的终点。我们在第六章中，从卡德尔·伊凡斯的视角走过了一遍这站。但汤马斯在这段史诗般的骑车经历非常不同，尽管他全程都骑在最后环法冠军的阴影之中。

回想一下，安迪·施莱克在险峻的伊佐德山独自大胆采取行动。伊佐德山最高点为七千七百四十三英尺（约二三六〇公尺）。前方还有那么长的爬坡，没有选手敢跟他一起骑。他到达伊佐德山与当天最后一段爬坡之间的山谷时，施莱克已完全追上与汤马斯在积分总排名的差距，成为环法自行车赛的领骑者。最后一段爬坡是漫长的二十二点八公里，要一路骑上加里比耶山。卢森堡选手施莱克在较低斜坡上努力向前冲，后方追逐的选手到达山脚时，施莱克已领先了三分五十秒。汤马斯必须比环法自行车赛的卫冕冠军至少快七十五秒才能保住黄衫。

伊凡斯有同样的动机去追赶施莱克，自己也剩更多力气，所以他设定了配速。他没有发动攻势，节奏也无太大变化，只是维持在车群最前方，让后面几乎所有选手的双腿都快骑断了。汤马斯跟着前方的澳洲选手，熬过了他骑自行车以来最痛苦的一小时。在他身后，更多出色的骑士愈骑愈远，就像推车车轮上的枯叶般随风飘散。

然而，真正戏剧化的场面是少数坚持下来的车手。汤马斯的辛苦挣扎看起来不太像在「比赛」，反而更像摇摇欲坠的人，只靠指尖扣在屋顶边缘。这实在太消耗精气神了，而踩踏仿佛永无止境，更是让人苦不堪言，根本不可能有片刻可以稍加放松，哪怕只有百分之一也难。

伊凡斯越过距离山顶两公里的横布条时，同行追赶小组中只剩下五人，汤马斯垫后。在两分五十六秒前，施莱克也通过了同样的地点。在先前二十一公里中，追赶群只把施莱克的领先优势缩小了五十四秒。汤马斯需要在最后两公里中多争取十九秒，这似乎是不可能的任务。他仅存的希望是也勉强撑下来的队友皮耶·罗兰（Pierre Rolland）。

罗兰接受了这份痛苦的责任，站起身子，奋力超越伊凡斯。汤马斯紧随其后，像有虐待狂的雪橇犬训练员般催促队友前进。但罗兰牺牲自我的使命后继无力，再度吊了车尾。伊凡斯则夺回了领先位置，开始向终点奋力冲刺。汤马斯骑到他正后方，努力坚持着，难受得头昏眼花。罗兰和达米亚诺·库内戈（Damiano Cunego）很快相继没力，只剩下法兰克·施莱克和伊万·巴索追得上伊凡斯和汤马斯。换句话说，最后只剩世界四大顶尖爬坡型骑士，加上一名不擅爬坡但拥有隐形翅膀的选手。

到了剩一公里的横布条，汤马斯落后安迪·施莱克两分三十五秒——以一秒之差夺回黄衫。他的双腿痛得无以复加，每次勉力站起来踩车只吸了六七口气就不得不坐下来，暂时获得表面上的喘息，痛苦只减轻了一点点。在距离终点线三百公尺处，法兰克·施莱克发起进攻，疾驰而去，获得了该站第二名。伊凡斯和巴索追上前去，但汤马斯没力气了。眼看终点就在前方，他的身体却已开始不听使唤。他最后一次站起身蹬车，整张脸朝着天空，伸出舌头垂挂在下巴。

骑了六个多小时后，汤马斯终于冲过终点线，比安迪·施莱克晚两分二十一秒，仍以十五秒的优势留住了领骑黄衫。在这刻拍下的照片中，汤马斯的脸庞流露出无上的喜悦与残酷的煎熬，这正是汤马斯·维克勒在环法自行车赛上穿着黄衫所取得独特成就的精华写照：难以言喻、代价惨重的胜利，掺杂了成功与失败，却又超脱了胜败的范畴。

当天稍晚，cyclingnews.com上刊登了一篇报导，标题是「大惊！维克勒守住了黄衫！」报导称汤马斯完成了一场「奇迹之旅」。

但对汤马斯来说，想要第十九站后仍保有领骑黄衫，需要的不仅仅是奇迹而已。他从一开始就觉得腿力不足，在一级爬坡电报山（Télégraphe）和级别破表

的加利比耶山就已卯足全力，才抵达环法最著名多段爬坡阿尔卑斯杜艾山脚，追上施莱克兄弟、伊凡斯、巴索和康塔多。他输掉的时间 都不如这些选手，总成绩排名第四，输给新领骑者安迪·施莱克两分十秒。

但比赛还有项惊喜正等着汤马斯。环法赛最后来到第二十站，即全长四十二点五公里的个人计时赛。汤马斯向来都不擅长计时赛。在二〇一〇年环法赛中，他该站完赛成绩是第一百二十八名，输给该站冠军超过九分钟的时间。若汤马斯这次表现差不多，就会跌出最终积分总排名前十。他可不希望落得如此下场；他现在非常想保住第四名，就像先前想保住黄衫一样。结果汤马斯斗志高昂，完成了他职业生涯最出色的计时赛，该站排名第十三，仅以二分十四秒的差距输给该站赢家东尼·马丁，这样要守住总排名已是绰绰有余。

必须强调的是，汤马斯·维克勒在缴出如此惊人的成绩时，早已不再穿着领骑黄衫了。从头到尾，黄衫就不是重点，重点在于他内在固有的潜力——只要有相应的期望，这份潜力就能打造出无比珍贵的东西。

第十一章

热情不分年龄

奈德·奥佛兰（Ned Overend）四十四岁两个月又二十一天，在日出前便醒来，他身处茂宜岛阿斯顿·怀里亚度假村（Aston Wailea Resort）的间客房。他草草吃了燕麦片、一根香蕉和咖啡当早餐，收拾好装备，朝海滩走去。九点钟整，奈德已布置好了个人转换区，帮他的S-Works（Specialized S-Works）登山车轮胎打好气，在南太平洋澡堂般的海水里游了十分钟。天空万里无云、气温和煦，略微开始转热。

广播系统传来的男声打破了早晨的寂静，号召所有运动员来到一九九八年XTERRA越野三项世界锦标赛起跑线上。

奈德和其他一百八十五名选手站在海水边一片细沙滩上，他先在一群职业选手里头找了个位置。这次越野三项卫冕冠军麦克·皮格（Mike Pigg）看上去很轻松，准备就绪。韦斯·霍布森（Wes Hobson）是世界顶尖短程铁人三项运动员，他把双臂举过头、伸展着肩膀。一九九六年首届XTERRA冠军吉米·里奇特罗（Jimmy Riccitello）凝视着水面，选择着下水的路线。双项运动（跑步—自行车—跑步）近乎无敌的麦可·托宾（Michael Tobin），稍微调整了一下泳镜。奈德悄悄走到最后一个人旁边，他穿着自行车短裤（其他人都穿着泳裤）、蓄着浓密的胡子，他就是一九九〇年赢得了首届越野登山车世界锦标赛。

参加数小时越野三项的耐力运动员，体能通常在三十到三十五岁之间达到高峰。当天在海滩上大多数职业选手都在这个年龄范围内。三十一岁的托宾是最年轻的男子选手。皮格和霍布森最近都刚过三十四岁生日。里奇特罗三十五岁，看上去像稚气未脱的大男孩。

奈德又是个异数。当年他四十三岁，年纪不仅比周围的选手大，也比大型耐力运动世界冠军平均年龄大五岁以上。

开赛枪声响起。参赛者们大步踏着浪，向前跳入水中。奈德奋力划了前五公尺，一心想要搭第二批选手的顺风车。身为相对缺乏游泳经验的人，他不敢奢望赶上第一批选手，而皮克、霍布森和里奇特罗肯定没问题。

当地救生员格伦·沃奇特尔（Glenn Wachtell）领着选手群游向一个丸状橙色浮标，这是三角形水道上两个右急转弯的第一个浮标。霍布森紧跟在沃奇特尔后面，排在第四位。在二百五十公尺处，奈德已落后领先群三十三秒了，但按照他的标准来看，这已很不错了。奈德在首届XTERRA比赛中获得第三名，一九九七年则获得第二名，游泳项目都是他在两场比赛中失败的原因。但在过去数月内，他努力练习游泳，近来渐渐有了起色。自从来到茂宜岛后，他在练泳时感到既自在又有效率，他可以判断自己比过去的XTERRAs游得更好了。

一支由十五名选手组成的领先群，顺着海岸游过波涛汹涌的水域，游向第二个浮标，然后再切回海滩。整整一圈长七百五十公尺，参赛者会游两圈，中间是在沙滩上短跑。奈德比第一批选手晚了一分多钟才游上岸，决心用尽一切方法来追赶，便在游泳上岸处和入水处之间冲刺，同时紧盯着前方，看看是否能追上较快的那群泳者。但他没有留意脚下的位置，不小心被沙滩的小凸起绊了一下，差点摔倒。回到水中，奈德已能紧跟另一名职业选手萨沙·克罗克（Sasha Kreuke）的脚，第二圈有大半趟都跟着他的尾流。

韦斯·霍布森游完泳后，仍然排名第四，是主要选手群第一个上岸的人。比赛计时器显示十四分五十八秒，他冲过两旁欢呼的观众，进入草地转换区。他塞上安全帽，抓起登山车，展开自行车赛段。皮克比霍布森晚十二秒进入转换区，里奇特罗又晚了二十二秒。奈德是第四十三位离开水面的选手，落后霍布森两分十七秒，但相较前一年与领先群拉近了四十多秒。

奈德比部分年轻运动员花了更多时间来穿戴装备，他穿上了一件红色无袖上衣，背面印有他的名字，戴上了搭配的安全帽、手套和太阳眼镜。三十公里的自行车赛一开始是一小段铺好的道路。奈德必须尽可能超越更多车手，因为之后赛道会变窄、超车也会变得愈发困难。到目前为止，他是场上技巧精湛的越野骑士，超过了至少三十六名优秀的泳者，在前四英里比赛中上升到第五名。在他身后，排名第二的登山车手麦可·托宾的轮胎破洞，浪费的时间超过了游泳赛段输给奈德的二十五秒。

霍布森是第一位骑上心碎丘（Heartbreak Hill）的选手。心碎丘一二〇〇英尺（约三六五公尺）高、上坡一英里（约一点六公里）长，是哈雷阿卡拉火山（Haleakala Volcano）矮坡一部分，这座火山长期休眠，但至今仍然喷发岩浆般的热气。他换到最小档，高速向布满车辙与岩石的小丘冲去，努力避免自己半路没力，但后轮压到一块松土、开始打转。由于他无法瞬间松开踏板，仿佛以慢动

作摔向右侧。下一位经过的选手里奇特罗也遇到类似的问题，但他及时从车上跳下来，边跑边把自行车往前牵。

这段爬坡既陡峭又讲究技术，就连奈德也在同样地点险象环生。但他没有遭遇相同的命运，而是不慌不忙地展现改良版的定竿技巧，运用把手和前轮左右摆动来保持平衡，直到他找到合适的方向再踩着车脱困。一小群从海滩赶来的观众和摄影记者，看到这个巧妙的特技莫不鼓掌叫好（我之所以知道这件事，是因为我也鼓掌的一员）。

在接近心碎丘山顶时，奈德——他的爬坡技巧高超，获得「致命奈德」的绰号——追上了皮克，跃居第三位。他咻的一声骑过皮克左边时，回头看了看他一眼，眼神短暂又沉默，像在淡淡地嘲讽这位他以往唯一没打败过的对手。

奈德前面下一个目标是德州选手吉米·里奇特罗。奈德一边沿着一条起伏的笔直下坡路大喊着，一边把目光投向德州选手的后背。两人都离霍布森愈来愈近；霍布森在称为布巴的复仇（Bubba's Revenge）的松土赛段遇到麻烦，他被迫解开右边鞋夹，以车的方式勉强向前推进了数公尺。数分钟后，霍布森进行了一个急转弯，借此机会查看一下追兵位置，结果他们已追到自己后面。

小径又开始往上升了。里奇特罗还没赶上霍布森，奈德就先超过了里奇特罗。奈德在爬坡的过程中，在霍布森的身后慢下来，稍稍放松一下，然后转向左侧，迅速骑到前方领先。然而，奈德消耗的体力还没恢复，就突然发现上坡角度突然加大，令他猝不及防。他开始呼吸急促，被迫跳下自行车，弯着身子牵着车，头部无力地垂向泥巴路。霍布森仍紧跟在后面，一看到奈德的疲态，便抓住这个机会疯狂踩踏板，试图把奈德挤回第二名。但就在他追上奈德旁时，路径再度平坦起来，奈德便跳上自行车骑走。

这名新领骑者很快来到了赛道上第二个、也是最后一个大型爬坡点——长一英里、高一千四百二十英尺，往往重挫选手的意志力，在第一届XTERRA过后就获称为奈德坡（Ned Climb）。在坡脚，奈德骑经一个补给站，工作人员都是一些十来岁的青少年，身穿着汗湿的蓝色T恤。他呼喊着想喝水，到手便一口灌了下去，便开始亲自展示为何这座山丘以他为名。他换了大档，以活塞般节奏，把全身力量灌注到每次踩踏中。

在爬坡的顶端，奈德向右急转弯，进入一条格格作响的狭窄下坡，两边都是茂密的植被。他憋足了气，用上所用技巧与勇气，双眼一直盯着前方小径，留意任何可能造成爆胎的石头，以及会让前轮突然塌陷的浅坑，以免整个人向前倒栽

葱。他为了在凹凸不平的路面上骑得轻巧，便从座垫轻轻移开，双腿几近伸直、手肘锁住，在两轮之间平衡体重。但他的身体仍然承受不少强烈冲击，尽管前后都有避震器来减轻晃动。

在通往海滩的漫长下坡较平缓的路段，奈德坐回座垫上使劲踩着车。对他来说，光是在开跑时领先还不够，他得尽可能扩大领先优势。前一年，奈德率先结束自行车赛段，后来却在跑步时被后来居上的皮克超越，包括皮克，而今年的选手中至少有霍布森和托宾跑得比他快。

自行车赛段终点是右转，进入一条旁支小径，通往转换区帐篷前的绿色计时垫。垫子旁的比赛计时器显示着一小时四十三分十八秒。奈德跳下车，把自行车丢在地上，让一名志工拖走。另一名志工递给奈德一只塑胶袋，里面装着他的跑鞋和遮阳帽。他直接钻进帐篷，坐在折叠椅上换衣服，准备展开比赛最后一段长十一公里障碍赛跑。

奈德帐篷另一头走出来，顺着树荫下的小径，弯着腰跑向马卡纳海滩（Makena Beach），深刻觉得自己真的四十三岁了。即使腿力足够，奈德跑起步来宛如一只大猩猩，双臂下垂、关节朝前，但刚才他疲惫的步伐看起来格外像只猴子。

在海滩上，他向右转，沿着路标穿越柔软干燥沙滩。他觉得自己仿佛在做噩梦，身后有恶鬼在追赶，但耗费再大的劲都难以移动。他的左方是众多在温暖海水中嬉戏的度假游客，浑然不觉奈德在力拼世界冠军。

至于落后的选手，韦斯·霍布森在一小时四十七分一秒抵达转换区，吉米·里奇特罗紧随其后。假如奈德跑得很顺利，两人都很难缩小差距，但要是奈德踉跄跌倒——考量到当时高温和他有多逼自己，这极有可能——这段十一公里的跑步赛段，年轻选手便有足够的机会迎头赶上。

奈德准备好付出一切来阻止憾事发生。在比赛前一天拍摄的电视访问中，他表示：「如果因为我自己累死倒地，给马卡纳海滩上的螃蟹吃我的肉都没关系，反正不是赢就是输嘛。」他的意思大概是「不赢毋宁死」。

一条排球大小、三十英尺的岩石横亘在滩头，打断了奈德的节奏，他被迫慢下来快走，小心翼翼地选择下脚的位置。等到他越过障碍后，又回到了松软的沙地，每踩一步鞋子就往下沉，几乎快看不见。奈德此刻很感激先前到新墨西哥州陶斯（Taos）集训，每天都在摄氏三十五度高温下辛苦跋涉才能穿越沙丘。

一条亮黄色横布条指示着下一处转弯。奈德向右跑进一片森林，很快就遇到了一棵倒下的树干，便纵身跳过。他把膝盖抬向胸口时，左后腿肌突然抽筋，一阵剧痛过后是恐慌袭来。肌肉抽筋是少数可能扭转局面的意外之一，这等于让身后那些屁孩选手给赚到。奈德落地后继续向前跑，但愈跑却愈感受不到刺痛。

没多久，他绕过一个视线的死角，却差点撞到横亘小路的低矮树枝。他蹲下身子往下钻，但腓旁肌又抽筋了。一股绝望涌上心头，奈德硬是忍了下去，继续前进。尽管疼痛难耐，他还是逼自己正常奔跑。后来肌肉放松了些，但仍然隐隐作痛。若三度抽筋，他的比赛可能就玩完了。

奈德跑出树林，左转上一条碎石小路。一台轻便摩托车上的摄影师与驾驶已久候多时，开始跟在他身边拍摄。

「我领先多少？」Ned问他们。

「四分钟。」摄影师告诉他。

奈德简直不敢相信。他心想，自己或不应该相信，毕竟非官方提供的时间差资讯，是出了名地不可靠。但奈德难掩兴奋之情，像风筝突然受到一股强风般，笔直向前冲去。此时减速或许才是明智的作法，才能保护他已受伤的腓旁肌，但奈德在比赛时一直都是直觉派，他现在也打算顺着内心的声音。

碎石小径带着奈德来到普伦纳伦纳海滩（Poolenalena Beach）。先前退潮留下了一大片坚硬潮湿的沙子，让他可以轻松地滑过去。他腿后的腓旁肌本来还挺得住，但现在疲惫逐渐加重。他整个上午都在挑战体能极限，一开始是为了尽量减少游泳耗费的时间，再来是为了尽量延长在自行车赛段的优势，现在则是为了保持得来不易的跑步优势。而且他的领先优势还在继续扩大，离他后头最接近的选手是身材比他高大许多的霍布森，还在辛苦地设法穿越松软沙地、攀越岩石、闪躲奈德已穿越的粗树枝。

在普伦纳伦纳海滩的北端，奈德跟着路标来到怀里亚角小径（Wailea Point Path），石头表面比迄今踩过的平面都更有利于快速奔跑，因此他加快了步伐，把配速加快到每英里不到六分钟，准备最后冲刺回阿斯顿。怀里亚度假村的终点线。奈德跑过一个弯道时，已看得到前方终点线的横布条。

比赛还没有结束。残酷的是，这段小径还有最后一小段沙滩。奈德迈着紊乱的步伐、胸膛剧烈起伏，两度伸长脖子寻找霍布森、皮格、里奇泰罗、托宾，还

有一周前（年仅二十九岁）获得铁人世界锦标赛冠军的彼得·里德（Peter Reids）是否快速接近中。海滩上空无一人。

奈德在五十公尺内，按着木桩间白色封锁线的指引，从沙滩换到石头路再换到草地。桩子两侧站着加油的观众，但比赛主播的男中音淹没了高分贝的欢呼声。奈德快速冲过最后一段道路时，伸出了左臂，和数十位陌生民众击掌，脸上带着稚气的微笑。他以两小时二十四分十六秒的成绩刷新纪录，比韦斯·霍布森快了整整四分半钟，缔造全新的赛道纪录，成为有史以来最年长的耐力运动世界冠军。

*

喜剧演员乔治·伯恩斯（George Burns）一九九六年去世，享寿一百岁，他生前说过：「如果你问我长寿最重要的关键是什么，我会说要少烦恼、少压力和少紧张。如果你没问，我还是会这么说。」

科学显示伯恩斯的脑袋很清楚。衰老与长寿受到多项因素的影响，其中包括基因与生活方式；但研究指出，心理的影响最为巨大。具体来说，具有正向态度、不为小事烦恼的人往往老得较慢、活得更长。

纽约医学院精神医学专家史蒂芬·朱伊特（Stephen Jewett）是首批探讨两者关联的科学家之一。一九七三年，期刊《老年学》（*The Gerontologist*）发表了朱伊特影响卓著的论文《长寿与长寿症候群》（*Longevity and the Longevity Syndrome*）。在这篇论文中，他分享自己观察七十九位年龄介于八十七岁和一百零三岁的男女后，所整理出的结论，指出了数个常见的人格特质，包括「不易焦虑」、「乐观与幽默感」，以及倾向「把人生视为一场大冒险」。

随后研究也支持并拓展了朱伊特的研究发现。现今，心理学界普遍认为，长寿和老年健康最有力的预测因素是四个关键人格特质，与朱伊特的观点多半重叠：心胸开放、认真自律、个性外向和情绪稳定。举例来说，二〇〇七年爱丁堡大学研究人员发表于期刊《身心医学》（*Psychosomatic Medicine*）的研究发现，神经质（容易恐惧和焦虑的倾向）测验中得分较低的受试者，二十年内死于心血管疾病的机率远低于惯性忧

虑者。

科学家们仍在试图厘清，为何这四大关键人格特质会延缓衰老。凡是倾向二元论的研究人员，往往认为心理和身体两相独立，通常都在寻找个别人格特质和特定健康行为之间的关联，而至今已发现其中的部分关联，像是认真尽责的男性和女性酗酒机率低、外向者的运动机率高等等。

以心理生物学的观点看待上述问题的科学家们，则会专注研究情绪。在心理生物学的角度上，身体与心理会相互渗透，人格的概念则由因应方式所取代。这项研究方法取得了更丰硕的成果，现今的共识已很清楚，情绪远比行为更能影响人格的抗衰老效果。

我们通常会认为情绪是一种心理的经验，但情绪其实也是身体的状态。不同的因应方式主要透过情绪来表达，而情绪主要透过身体的状态来表达。举例来说，神经质的人长时期处于压力状态，压力状态包括皮质醇的释放，而这类荷尔蒙久而久之会对身体造成很大的损耗。皮质醇浓度若长期偏高，已知会导致体重增加、脑部萎缩等各种症状。神经质的人皮质醇浓度较高，也可能正因如此，罹患阿兹海默症等慢性疾病的风险也会上升。

上述四大关键抗衰老人格特质，不仅能对抗许多潜在杀手，还能减缓与老化相关的体适能下滑。二〇一二年发表在《国际行为医学期刊》（*International Journal of Behavioral Medicine*）的一项研究中，密苏里大学学者麦德莱娜·托利亚（Magdalena Tolea）和同仁发现，神经质年长男女的肌力低于生性放松的同龄男女，而运动习惯的不同只占此差距的一小部分。

与耐力运动员利益更相关的是二〇一三年由美国老年研究所（National Institute on Aging）进行的一项研究结果，该研究发表于科学期刊 *PLOS ONE*。共有六百多名男性和女性（年龄最大为九十六岁）完成了一项步行测试，藉此评估他们的有氧能力（最大摄氧量）。受试者若神经质得分较低，但个性外向、心胸开放和认真自律的分数较高，那有氧能力也明显超过人格特质较不正向的同龄人。

大多数人在三十五岁左右，老化过程开始削弱肌力和有氧能力。正如前文所提，耐力运动员的高峰表现也会在这个人生阶段结束。没有运动员能幸免于「最佳成绩走下坡」的现象，但运动能力因老化而逐渐衰退时，个体之间有很大的差异。有些运动员太早就脱离高峰状态、能力迅速恶化，而有些运动员则能长期保持最高水准的表现，即使最后能力开始退化，过程也是缓慢渐进。

这些老化较慢的运动员具备哪些其他人缺乏的特质呢？基于我在前文中引述的研究，我们理应会推测其中秘诀在于他们的因应方式，而真实世界的证据也提供了强而有力的支持。四十岁以上成就斐然的耐力运动员都有极为相似的人格特质，令人啧啧称奇。我们在这些男女选手身上观察到，他们对于运动本身与生活方式抱持无限的热情，这是源于拥抱人生的正向人格（即因应方式属于情绪稳定、心胸开放、个性外向、认真自律）。

海尔·格布雷西拉西耶（Haile Gebrselassie）就是绝佳的例子。从二十一岁到三十六岁，格布雷西拉西耶在长跑项目缔造了二十七项世界纪录。他创下最后一项纪录时，大多数劲敌都已退休了。但「格布」继续比赛，而且成绩依然出众。二〇一二年，他三十九岁那年，以二十七分三十九秒的成绩，赢得曼城长跑（Great Manchester Run）十公里冠军，击败了二十七岁的马拉松世界纪录保持人派屈克·马卡乌（Patrick Makau）。隔年，他以一小时一秒十四的成绩获得维也纳半马冠军，更在十英里项目，以四十六分五十九秒缔造了四十岁以上的世界纪录。

格布雷西拉西耶对于跑步的热爱和天赋都具有传奇色彩。他在二〇一三年接受CNN专访时对保罗·吉廷斯（Paul Gittings）说：「没跑步的日子就不是好日子。」后来在同一次专访中，格布还说：「我正在想，我要打破所有的大师赛纪录——四十岁、五十岁、六十岁的纪录都要打破。」这番话反映了他身为跑者的爱好无穷无尽，只想不断挑战自我极限。虽然格布雷西拉西耶知道早晚会跑得愈来愈慢，但对他来说，跑得慢也减损不了他对跑步的热情。只要他还活着，他就想尽其所能地跑步；他也不止一次发誓，要跑到自己咽下最后一口气为止。

虽然跑步是海尔·格布雷西拉西耶的唯一志业，但他对于跑步的热情，其实单纯是对于人生全方位热忱的特殊展现。在衣索比亚首都阿迪斯阿贝巴（Addis Ababa）的家中，他每天都行程忙档，像是做生意（他是非常成功的创业家）、出席社区与政治活动、接受采访、赞助工作、家人团聚、节庆吃喝，当然还有跑步。一般人会觉得，假如格布没有投身于跑步，也必定找得到其他事来当成人生重心。他想跑到自己死去那天，但他也想永远享受人生。

格布雷西拉西耶只在比赛时没有笑容，但我们在前文提到的娜塔莎·巴德曼就算比赛也挂着招牌笑容（只要在Google图片搜寻栏位中输入她的名字，你就会懂我的意思了）。巴德曼并不是因为获胜而微笑，尽管她在一九九八年至二〇〇五年黄金时期确实是比赛常胜军，当时共获得了六次铁人赛世界冠军。而是得倒过来说，她之所以获胜，正是因为懂得微笑——微笑背后蕴藏的热情。

二十多岁时，巴德曼是忧郁的过重单亲妈妈，非常讨厌运动。但当时在刚交往的男友（最后成了她先生）说服下，她开始尝试慢跑和骑自行车。在短短时间内，单纯的尝试却带来彻底的重生。巴德曼彻底改头换面，热爱着自己的身体与潜力，更深深感激自己能投入运动，让她觉得失败也并不可怕，而成功只是完全接纳这个过程的必然结果。

在二〇〇四年的一次采访中，巴德曼说：「我当初参加铁人三项，是想要当个快乐又健康的人，我现在想把下半辈子都投入这个运动。」

在巴德曼发表这番言论的三年后，她正在朝着七度赢得世界铁人锦标赛的目标前进，可望成为该项赛事最年长的冠军（当年她三十九岁），但比赛中她的自行车撞毁，自己也受了重伤。这件意外理应会让她改变主意，不再坚持下半辈子要玩铁人三项，但她没有放弃，反而努力复健、恢复体能，重回到铁人三项运动的高峰。二〇一二年，四十五岁的她赢得了南非铁人赛冠军，也是史上年纪最大的铁人三项冠军。六个月后，她在夏威夷举行的世界铁人锦标赛中获得女子组第六名。

自行车运动也有其不分年龄的魅力，顶尖选手也具有格布雷西拉西耶和巴德曼的人格特质。颜斯·沃伊特（Jens Voigt）便是再适合不过的例子，他是德国车迷的最爱，在四十三岁生日隔天退出了职业自行车界。二〇一四年九月十八日，也就是他退休当天，沃伊特参加了最后一场比赛，设法打破一小时计时赛的世界纪录。光是他愿意尝试这件事，就说明了他的众多特质。原本的纪录是由一位三十岁的运动员所缔造，已维持了将近十年都无人打破。沃洛特成功刷新纪录，意义更是不言而喻。他在瑞士赛道上跑了五十一·一五公里，粉碎十年前的纪录。

在这三周前，沃伊特参加了最后一次团体公路比赛：科罗拉多州七站美国职业挑战赛（USA Pro Challenge）。他职业生涯的骑车风格始终如一：狠劲十足、无所畏惧又热情满满。在第四站，这位习惯于突围的选手与主车群一百一十五人中的十一人，共同进行了最后一次突围行动。在距离终点线四十公里处的陡坡上，沃伊特从突围群内发动攻势。没有人能追得上这位德国老将的加速。沃伊特不断提升他所谓的「痛苦指数」，领先突围群其他选手（平均年龄二十五岁）九十秒。

早在二〇一二年，四十岁的沃伊特就以相同方式赢得了同一赛事同一站。然而，这一次却未能如愿。一支奋力追赶的主车群追上分崩离析的突围群，然后紧咬着沃伊特。距离终点还剩十公里时，他领先六十秒。最后剩五公里时，尽管领

先的沃伊特并没有放松，但差距已缩小到三十五秒。几乎所有观赏眼前景象的人，都希望看到这位势如破竹的老鸟成功完成这项壮举。数万名观众排在这条多圈赛道两侧高呼：「加油，颜斯！」许多人都穿着印有沃伊特口头禅「两条腿别烦我！」的T恤，推特满是祈祷沃伊特双腿给力的集气文。沃伊特享受着支持者的热爱，鲜少有人能像他那样坦然地忍受痛苦，以往多次比赛中再煎熬，热情都未曾削弱，但这次却没有用。在距离终点两公里时，他领先优势缩小到二十秒。前方已看得到终点线，但主车群渐渐吞没了他，他却还在奋斗，活像飓风中抓狂的泳者。

这让颜斯·沃伊特的车迷们心碎不已，但沃伊特本人并不觉得心碎。

赛后，他对velonews.com记者尼尔·罗杰斯（neal Rogers）说：「说也奇怪，这样的结局也许最恰当。这就是我的人生——二十次、三十次甚至四十次突围，也许有一次会成功。这次突围就很常见，虽然全力以赴了，但是依然被追上。这可以说是我职业生涯的漂亮写照——赌上一切冒险尝试，别人看来可能很蠢吧。」

这些话所展现的处世态度——充分结合了「冒险一搏」和「人生无常」两种哲学——足以说明为何沃伊特是职业巡回赛中最受欢迎的车手，以及为何他多年来都能维持如此高水准的表现。

颜斯·沃洛特、娜塔莎·巴德曼和海尔·格布雷西拉西耶，以及奈德·奥佛兰等超级正向、成绩优异的运动老将，在在坐实了科学证据：正向人格特质，可以减缓身体老化过程，藉此保持耐力表现。问题是，我们对自己的整体因应方式无能为力。天生神经质或孤僻的运动员，也许会钦佩沃伊特、巴德曼和格布雷西拉西耶等前辈，但没有办法仿效他们吗？

某方面来说，他们确实可以仿效。虽然正向人格特质的人，倾向于热衷于某些嗜好（运动如此，其他事亦然），但热情并不是这些人专属。具有其他因应方式的男女也有能力爱上适合自己的兴趣，而一旦有了热情，便会产生与正向人格相同的抗老化效果。

罗伯·瓦勒朗（Robert Vallerand）等心理学家二〇一二年发表在《幸福心理学》（*Psychology of Well Being*）的一篇论文中，将热情定义为「对于自我认同活动的强烈倾向，不仅喜欢（甚至喜爱）也觉得重要，并且定期投注时间与精力」。这项研究显示，热情类似于把人格大改造，进而强化了心理健康。对于特定活动有强烈热情的人，宛如生性乐观的，通常花较少时间处于加速衰老的情

绪状态（例如焦虑）。实际上，与其说娜塔莎·巴德曼是天生正能量满满，不如说她应该是被热情力量所改变的绝佳例子。从她自述运动生涯前的经历看来，若她没有发现自己对铁人三项的热忱，进而有了深刻又永久的转变，想必在心胸开放、认真自律、个性外向和情绪稳定等面向的得分会相当低。

这样受到热情驱动来从事耐力运动，最棒的榜样当属奈德·奥佛兰（他也堪称从中获益的最佳代言人）。奈德最初是一名跑者，在加州马林郡（Marin County）就读高中期间，参加了越野赛与田径比赛；他就读大学前两年仍继续参加越野赛。二十岁时，他放弃跑步，转而追求另一项兴趣：场地越野赛（motocross）。大学毕业后，奈德当时室友让他迷上了铁人三项这项新运动。铁人三项促使奈德重拾跑步习惯，但因为他当时住在洛矶山脉中心地带，便把集中心力于登山跑。后来他不慎受伤，好一阵子不能跑步，便开始骑自行车来维持体能，而且进步得飞快，不久便成为职业选手。大约在此时，登山车赛开始流行起来。奈德内心的越野魂受到吸引。他把扁轮胎换成了越野轮胎，后来赢得七次全美冠军和一次越野登山车世界冠军。

奈德并非找不到真正喜欢的事物，他只是喜欢新鲜变化感。他发现，只要自己尝试新事物、追求不同目标，对于训练和比赛的渴望最强烈。即使他有段时间专注于特定目标，也会懂得拿捏分寸和平衡，才能常保身心的清晰。举例来说，在登山车赛生涯中，奈德在科罗拉多州小城杜兰戈（Durango）的家中过冬，穿着雪鞋和越野滑雪板到处晃，自行车则在积灰尘。这些不同活动让他「骑自行车的肌肉」得到休息，也让他在备赛期间保持心理专注。正因为少了自行车训练，事后才会认真看待训练。

即使是到了比赛季节，奈德也没有像部分对手那样逼迫身体。一九九八年，他在接受《铁人三项运动员》专访时说明：「我喜欢的训练要明快简短，我其实不介意辛苦的训练，但是我不想进行长时间的训练。我出场不胡闹，完赛便回家写功课。」换句话说，奈德有多热情，训练就多严谨。

一九八七年，奈德和妻子潘姆（Pam）有了第一个孩子后，便减少了出远门和比赛。陪伴家人的时光，让他加更幸福，而幸福感又让他成为更优秀的运动员。即使如此，身为一名运动员，奈德还是难免心痒想尝试新东西。一九九六年，他离开了登山车界，把注意力转向了新兴的越野三项运动。两年后，他成为该运动的世界冠军。

*

求新求变、拿捏平衡并不是奈德保持对运动渴望的唯二因素，胜利和进步也是重要因素。他外表举止看似随和，里头却跳动着一颗好胜的心。奈德在一九八〇年代初期不再参加铁人三项比赛的一项原因是，他从这项运动中获得的成就有限。一九九六年，他从登山车界退役的原因之一，则是未能入选美国奥运代表队。一九九九年，他重新站在XTERRA世界锦标赛的起跑线上，部分正是因为他相信自己可以再次夺冠，甚至可能突破先前的成绩，完全不顾自己四十四岁了。

想要成功夺冠，奈德不仅要击败像麦可·托宾和吉米·里奇特罗等场上熟面孔，还要击败寻求卫冕的三届双项全能世界冠军奥利维尔·伯恩（Olivier Bern，三十一岁）、前途看好的职业铁人三项选手科瑞·克拉森（Kerry Classen，二十七岁）和越野三项高手麦克·瓦因（Mike Vine，二十六岁）等明日之星。

一九九八年，游泳路线意外出现测量疏失，比当初公告略短，这对奈德反而有利。然而到了隔年，这个问题解决了，奈德只得在水中耗掉更多时间。他离开太平洋水面时，落后领先者克拉森三分三秒，只领先出名地怕水的双项铁人选手托宾两秒。

要说有四十四岁的奈德有哪项运动难以精进，应该就是登山车了。在他快满三十岁到三十岁后数年，登山车赛一直是他的主要目标。果然，他完成了严峻的三十公里自行车赛段时，比前一年几乎慢了四分钟。即使如此，他还是比托宾快上四分钟，开始跑步的领先优势与去年相同。托宾像刺客般追着奈德·奥佛兰，越过沙地、岩石和树根，把差距缩小了二分二十八秒，但仍差一分三十六秒。奈德又赢了。

二〇〇〇年，奈德尝试了看似不可能的事：四十五岁的他，想接连三度赢得XTERRA世界锦标赛冠军。事实证明果然不可能，他最后名列第五。「今天不大顺，」他后来说，「骑了大约二十分钟后，我发现自己爬坡不顺，赶不上领先群。」

奈德在二〇〇一年XTERRA系列决赛中获得第四名，证实他夺冠的日子已一去不复返了。很自然地，他换了其他的挑战，但他没有东挑西选，刻意去找即使年长但仍能称霸全场的竞赛。正好相反，奈德仍然渴望战胜最优秀的选手，找了自己能发挥优势的顶级赛事，像是高山自行车赛。

二〇〇四年九月十一日，在他满四十九岁的三星期后，奈德赢得科罗拉多州公路自行车锦标赛冠军，上次赢得相同赛事是一九八七年，相隔了十五年。

二〇一一年，他重返另一项很久以前征服过的比赛：铁马经典赛（Iron Horse Classic），这是在奈德家乡杜兰戈举行的四十七英里高山公路赛，他曾在一九八三年、一九八六年、一九八七年和一九九二年夺冠。二〇一一年的比赛最后只剩两名选手较量，他们在最高海拔超过一万英尺的煤岸山口（Coal Bank Pass）展开爬坡，极度考验肺活量。在爬坡开始时，十九岁的霍华德·格罗兹（Howard Grotts）展开进攻。当年五十五岁的奈德一开始还能跟上，但随着空气愈来愈稀薄，他开始喘不过气，格罗兹拉开了十秒的差距。接近山顶时，奈德振作起来，追上了原本领先的格罗兹，随后下坡路段把他远远甩在身后。他骑上莫拉斯山口（Molas Pass）最后一段爬坡，仍保持领先优势，终于赢得冠军。格罗兹则拿下第三名。

奈德一再重新定义中壮年耐力运动员的极限。当然，他的极限事未必是所有人的极限。然而，持续朝着喜悦与幸福的方向前进，绝对是无可否认的智慧真理。同理可证，务必要信任运动员——任何运动员——内心的直觉，才能找到适合自己的方法、目标和运动生活方式，进而燃起内在的动机，这股力量强大到能与岁月抗衡。奈德·奥佛兰等人就是活生生的例子，科学只是从旁证实而已。若你的热情不灭，续航力就会不减。

第十二章

这一切值得吗？

史蒂夫·普利方丹（Steve Prefontaine）讨厌在寒风中跑步。在田纳西州诺克斯维尔（Knoxville）狐窝乡村俱乐部（Fox Den Country Club）高尔夫球场，他不只一次对奥勒冈大学队友们提起这件事。其他成员早已习惯了他在赛前的牢骚（无论天气好坏，他都会发牢骚），完全不打算要安慰他们的队长。此外，他也没说错，天气冷爆了——比感恩节前的星期一正常温度低了足足摄氏七度。每向前跑五步，跑者嘴里就会冒出明显的二氧化碳雾气。来自东北的寒风吹乱了普利的招牌侧分金发，他在百慕达草地上拖着脚步，直到最后一刻才脱下厚重的运动服和连帽外套。

十一点整，一声枪响，一九七一年NCAA越野锦标赛正式开始。全长六英里的比赛路线上，共有两百八十七名选手向前冲去。普利现在只穿了一件轻薄的棉质T恤和校服。一如往常，他直直冲向主跑群最前面，但被两名自信满满的选手紧盯，他们渴望着击败美国跑步金童这项荣耀。普利这位跑步金童年仅二十岁，就已赢得三次NCAA冠军和三次业余运动联盟（Amateur Athletic Union）全国冠军赛，缔造了三项美国纪录，还登上了《运动画刊》（*Sports Illustrated*）封面。此次挑战者中有未来的奥运八百公尺金牌得主鲍林格林（Bowling Green）代表戴夫·沃特（Dave Wottle），一九六八年奥运选手维拉诺瓦大学代表马蒂·利克里（Marty Liquori），以及NCAA 六英里卫冕冠军明尼苏达州代表盖瑞·比约克伦（Garry Bjorkland）。

这群男子选手中，就属比约克伦最为大胆，他公然挑战普利的领先地位，一开始就对他展现挑衅的配速，时不时超越普利半步。普利坚持全程主导比赛，反而加速进逼上演复仇环节，比约克伦却也加速来回应，两人互不相让，仅用四分二十四秒就跑完第一英里，这在任何赛道上都是鲁莽的配速，更不用说像这样起伏的越野路段了。

距离比赛还剩五英里时，普利感觉糟透了。他的双腿满是沙子，头脑充满了自我怀疑，最心烦的是比约克伦看似相对自在，因为似乎他都能大步跃过一座座草丘，普利却像撞到砖墙般辛苦。

很快地，普利就从主导配速，变成跟随配速，再来是被比约克伦拖着跑。普利的脑中上演着一场激烈战斗，痛苦宛如瘾头遮蔽了一切，正面只剩下狭小的视野。他知道自己难以在此炼狱中再撑二十分钟，拼命想放松下来、让比约克伦超前，以免自己遭受更大煎熬，但内心有股力量阻止了他。

到了第三英里时，普利和比约克伦与另外两人——北达科他州代表麦克·史塔克（Mike Stack）和华盛顿州选手丹·墨菲（Dan Murphy）——和主跑群拉开了距离。普利持续在内心大喊放弃，身体却向前冲。比约克伦觉察到了普利的内心冲突，比赛进行到一半便超越其他人。此举对普利来说简直是一种解脱，他虽然继续奋力奔跑，但不再需要痛苦地追赶那位身穿紫金相间制服的明尼苏达州代表。

比约克伦把领先优势扩大到五六步，便没再加快速度，因为体力濒临极限。后头气喘吁吁的普利内心又燃起了希望，痛苦仿佛减轻一点。普利把力气又增加二十五%，开始拉近两人距离。在四英里处，两名对手再次并驾齐驱。普利仍然好想要放缓脚步，但比赛稍早让他打消念头的强烈冲动，现在又刺激他用小小冲刺来测试比约克伦的能耐。而比约克伦略为迟钝的反应可见一斑，普利知道他把挑战者逼到了绝境。在越过一个特别险峻的山头后，他再次飙了起来，这回保持了势头。比约克伦没有追上来。

普利拉开距离时，得意地沉浸于自己的步伐中，刻意更加用力摆动他的手臂，还把膝盖比平时抬高一两公厘，尽管原本才更有效率。然而，这种炫技很快就消失了，只剩普利独特自然跑步时的怡然自得。腰部以上，他就像是竞技牛仔，双臂放松地挥舞着；腰部以下，他则像一辆子弹列车，两条腿像跑在铁道上的轮子般平稳转动。

距离终点还有一英里时，路线突然转向，选手们顺着一条平行赛道原路折返。普利领先比约克伦上三十公尺左右，而且距离还在扩大；普利怕被人追上的恐惧，成为他不愿松懈的动机。大约在转弯后一分钟，普利迎面遇上田纳西州选手道格·布朗（Doug Brown），布朗还在去程的路上。布朗看到普利这位即将夺冠的选手，脸上掺杂着痛苦和决心，不禁深深受到感动——这幅景象他永志难忘。相较于身后所有选手，普利的状态看起来可以说更糟，也可以说是更好。

普利最后一次过弯，来到终点前直线赛道，双眼盯着前头高尔夫球道上方十五英尺高、被风吹得嘎嘎作响的横布条。他垂着脑袋，缓缓跑了最后几步，在终点线前蹒跚停了下来，意识已半梦半醒。两名比赛官员赶忙上前搀扶住他。七秒后，比约克伦也跟着完赛。

隔天，普利在日记中说明了这场比赛：「这场比赛一开始就非常辛苦，参赛选手都很了不起，路线本身也很艰难。我得胜前遇到好多问题，好几次都痛苦到想放弃，直拉让盖瑞赢算了，但我就是做不到。我只是让自己愈来愈拼，愈跑愈久。」

他如此坦诚地说出内心的脆弱，以及面对困难时情绪的不稳定，必定会让史蒂夫在美国的大批支持群众吃惊不已，这些人称为「普利人马」。普利的跑步风格极虐、公开评论又傲慢，他是全球数一数二知名的跑步硬汉，也是无所畏惧的神鬼战士，努力程度的调控轻而易举。「唯一适当的比赛配速，就是想要自杀的速度，」他在赛前说，「今天感觉是个好日子，很适合去死。」

如此狂妄的声明带给部分支持民众的印象是：普利其实很享受痛苦的感觉。但事实远非如此。几乎在每场比赛中，他都面临着多次危机时刻，有时脆弱的那面占了上风。他在欧洲比赛失利后，就曾哀叹道：「我完全没有好胜心，剩五十公尺的时候原本不分上下，我突然有个念头跑出来说：『欸管他去死，我没有那么想赢，随便啦，就给你赢吧。』」

即使在训练中，普利也经常难以应付高强度施力的内心挑战。「有时候我都会纳闷，这么痛苦硬是把自己逼到极限，到底值不值得？」一九七一年十月，他在辛苦练跑结束后，在日记中吐露心声：「我只能说，最好值得。」

这个大哉问——这一切值得吗？——在普利的演说和写作中一再出现。这透露了对于拼命跑步必然伴随的不适感，自然会涌现的恐惧与厌恶。然而，普利却一再把投身于这个问题必然出现的情境中——因为他更害怕、更厌恶被不适感击败的念头。普利的姐姐琳达认为：「他和我们一样都会痛苦和害怕。」但她也进一步说，普利与众不同的是，「他不管再痛苦和害怕，最后都会说：『来啊，谁怕谁！』」

普利生性坚忍不拔，这点毫无疑问。但这份坚忍并不是像超人般无视痛苦或恐惧，而是他死都不接受自己内心存在人类共通的懦弱。锻炼心适能不过是他的日常战斗，但这是他自己选择的战斗。「史蒂夫·普利方丹到底有多坚韧呢？」他在接受

《田径新闻》（*Track & Field News*）采访时自问：「只要他准备好了，就无比坚韧；如果还没准备好，就不怎么坚韧了。」

所谓准备好，意味着能肯定回答这个大哉问：一切值得吗？普利发觉，自己在比赛中的努力程度，取决于比赛对于自己的意义。尽管他鲜少输掉比赛，但他在职业生涯初期就知道，胜利并不代表所有的恐惧和痛苦就值得了。真正值得的收获，反而是自我发现的过程。

他在一篇高中作文内写道：「为什么要跑步呢？经常会有人问这个问题，为什么每天下午都要到外面把自己逼到极限呢？每天都在惩罚自己，努力追求进步、效率和坚韧的心理素质，背后到底有什么道理？」他继续回答自己的问题：「其中的价值在于，你可以更了解自己。在这种情况下，各式各样的特质都会浮现，以往你可能看不到这些东西。」

透过跑步，普利不仅发现了自己是谁，还发现了理想中的自己。他也让所有人都知道，想成为他理想中的自己实在很辛苦。对普利来说，坚韧或胆量不仅仅是男子气概，而是一项崇高的原则。他很瞧不起常见的观望式（sitting and kicking）赛跑策略，也就是跟在领跑者后面慢慢跑，直到最后冲刺再一举超越。普利只要自己没有从头到尾「诚实」赛跑，就会大大责备自己，但这种情况鲜少发生。他也不只一次公开抨击运用此「没种」策略跑赢他的选手。

一九七五年一月，普利和其他十九名优秀跑者受邀到达拉斯（Dallas）库伯有氧研究机构（Cooper Institute for Aerobic Research）接受心理和生理测试。在心理测试中，普利说他比赛不一定是为了赢，而是为了看「谁最有种」，面试人员听了一脸困惑。后来，他接受了最大摄氧量测试，这就好像在跑步机上单人赛跑，只不过没有终点。因此，这比真正的赛跑更能纯粹测试选手意志有多坚韧。跑者接受的强度愈来愈高，直到自己再也无法忍受痛苦便可自愿结束。普利的成绩是八四．四，超越相同年龄组所有其他选手。时至今日，普利的成绩仍然在所有跑者纪录中名列前茅。

在实际的比赛中，胆识最大无法保证会赢，通常是最佳的战术（例如观望式跑法）才是致胜关键。战术式赛跑最容易惹毛普利，不单是因为他觉得这玷污了比赛纯粹的本质，还因为他认为这对观众并不公平。普利深感自己要对那些来看他比赛的观众负责，这份心意强化了他每次上场的动机，无论如何都要全力以赴。

一九七二年一月室内赛跑前几天，普利写下了另一篇自白日记：「这周末就要比赛了，我也愈来愈紧张了。压力开始增加，我该怎么办？我只能默默等待比赛来临。起跑的枪声一响起，我就要拼命地跑，为了胜利而跑，为了自己、为了

家人、为了从四面八方来看自己比赛的观众而跑，这样他们才会永远记得比赛有多精彩。」

正如上段最后一行所显示，普利把自己视为表演者或艺术家。艺术家的动机是透过技艺来发现自己、改变自己的刺激感，藉由与他人分享内心世界的迫切需求，以及来自对他人产生影响的渴望。普利也有同样的动机，他想透过跑步来探索自己，活出坚韧的原则，并给世人留下深刻的印象。

他对奥勒冈大学同学暨校刊体育记者唐·查普曼（Don Chapman）说：「有些人用文字、音乐、画笔或颜料创作。我跑步的时候，我也喜欢创作美丽的片段，像是我喜欢有人停下来来说：『我没看过有人这么会跑耶。』这不仅仅是比赛而已，更是个人风格，就是要比别人更优秀，也是展现创造力。」

若普利真的是艺术家，他的杰作就是一九七二年奥运的五千公尺决赛，但并不是因为这是他成绩最好的比赛，而是因为这是他毕生最漂亮的比赛，充分展现普利的本质、优势与缺点。

在那场意义非凡的比赛之前，普利曾说：「如果我没办法逼大家全程飙速，至少我过得了自己这一关。」这句话包含了他一切的主张。普利的目标并不是获胜，他的目标是要百分百竭尽全力，不仅为了自己，也为了观赛的民众，更是为了比赛本身。

然而比赛来临时，普利并没有真的全程飙速。苏联选手尼古拉·斯维里多夫（Nikola Sviridov）以四分二十五秒的慢速领先第一英里时，普利身处十三人主跑群的中间。二十一岁的他，觉得此刻的压力太大了吗？赛前别人告诫他，千万不要帮对手在前面挡风，他听进去了吗？这些问题的答案不得而知。无论原因为何，普利等到最后一英里开始，才主导了比赛节奏。但他一采取行动便展现果断的决心，以每圈六十秒的配速冲到最前面，而且不可思议的是，他就以此速度飞奔到终点。

唯一的问题是，还有三名跑者也是如此。在最后一圈，普利有两度明显快撑不下去，硬拖着身体往前跑，再十来公分就能再度像两圈前一样领先。综观史上类似的锦标赛，几乎没有这样连续冲刺的先例。就算重看一千场比赛，也找不到这样的比赛：跑者在最后一圈拼死一搏失败后，居然可以再拼一次。普利就是办到了，但代价是他在终点前的冲刺没力了，距离终点线几步之遥，他输给了英国选手伊恩·史都华（Ian Stewart），铜牌拱手让人。他赛前曾发誓，要让这场比

赛「纯粹的胆量较劲」，他也实现了承诺，只是纯粹的胆量较劲结果不如预期。艺术就是如此。

比赛一结束，普利就脱下鞋子，跑到奥运主场馆某个角落躲起来，他只想独自静一静。但《尤金纪事卫报》（*Eugene Register-Guard*）体育记者布莱恩·纽纳姆（Blaine Newnham）找到了他。普利若是拳王阿里，纽纳姆就是霍华·科塞尔（Howard Cosell）——这位记者最了解普利，也最能挖出他的真心话。比赛前几天，普利告诉纽纳姆：「每个人都对我期望很高。我只想快点把讨厌的比赛跑完……我大概还太嫩了，应付不了一大堆关注。」他其实备受惊吓，但仍克服了恐惧，「带给观众一场永难忘怀的表演」，另一位报社记者把这场比赛形容为「史上最伟大、最疯狂、最激动人心的长跑比赛」。纽纳姆在奥林匹克体育场某个角落，找到了心碎难过的普利，他深陷于刚刚目睹那场华丽灾难的情绪。纽纳姆没有立刻拿起麦克风采访，而是把笔记本放在一旁，把眼前内心受创的年轻人从地板上劝了起来。

「你是为了拿第三名还是第二名才赛跑吗？」布莱恩问，「都不是，你跑了就是要赢，还剩一英里的时候你领先了，然后不要命地狂奔，最后得到第四名，这个结果很烂吗？」

「喔，也没那么烂啦。」普利说。

两人的谈话结束时，普利先前的对手英国选手戴夫·贝佛（Dave Bedford）晃了进来。普利突然恢复了老样子，对贝佛大喊：「贝佛，我们蒙特娄见啊，我一定要好好教训你！」

史蒂夫·普利方丹没能获得在一九七六年蒙特娄奥运上复仇的机会。一九七五年五月二十九日深夜，他在尤金市自家附近死于一场车祸，当时他刚离开某个啤酒派对，庆祝海沃德田径场（Hayward Field）另一场胜利。海沃德田径场是普利在尤金的主场，也是传奇诞生之地，在许多人心上留下了不可磨灭的印记。普利整个人卡在翻倒的MG敞篷车与路面之间时，头几分钟意识还很清楚。任何青春正盛的年轻人，都不可能接受这么年轻就殒命，但至少他当时晓得自己付出了一切。

*

「你有多想赢？」这是每个运动员在比赛的关键时刻都要面对的问题。追根究柢，这是攸关动机的问题。许多因素都会影响过火者的生理极限，进而决定最

后与墙的距离，但其中又以动机的影响最大。至于运动员有多想用尽全力，其实潜藏着更深层次的问题——这也是普利反复思考的问题：「这一切值得吗？」运动员想要取得最佳成绩的动机有多强烈，主要取决于这件事本身的价值。运动员在比赛中不遗余力，因为他们渴望获得奖励。在大多数情况下，这类奖励既不是为了功利（例如金钱），也不是感官满足（例如美味的庆功宴），而是个人的收获。全力以赴有其意义，这就是它的价值。而每位运动员都有各自追寻的意义。

过去十年以来，神经学界对于价值感知的激励效果有了深入的了解。宾州大学学者奥斯卡·巴特拉（Oscar Bartra）等研究人员甚至发现了位于腹内侧前额叶皮质和腹侧纹状体的大脑评价系统（brain valuation system, BVS）。一般人看到或想到自己所重视的人事物时，大脑这些区域就会变得非常活跃。人事物的价值愈高，BVS就愈活跃，我们就愈愿意为此而努力或受苦。BVS与大脑奖励回路（brain reward circuit）这个系统重叠，单纯期待奖励就能暗示愉悦感的产生（由神经传导物多巴胺触发），等同于实际体验的愉悦感。

这类获得奖励前就能尝到愉悦的能力，让有高度动机的运动员能忍受较大的感知辛劳。BVS启动大脑奖励回路，就好比把一只脚泡在冷水，转移另一只脚站在热媒上的疼痛。想要善用这种平行情感处理的能力，所需要的正是足够有价值的奖励，从而激发人的动机，但这部分最为不容易。虽然科学家们已发现，这些大脑系统在所有健康民众体内都以相同的方式运作，但每个人重视的事物个别差异很大，特别是在抽象奖励方面，例如运动员赋予拼尽全力的个人意义。

凡是卓越耐力运动员的内心，都拥有强大的个人动机鞭策自己努力，这攸关运动对于个人的特殊意义。凯瑟琳·恩德雷巴（Catherine Ndereba）是二十一世纪初四届波士顿马拉松冠军，也是一名虔诚的基督徒，她把比赛视为实现上帝赋予她人生的使命，经常在比赛中与造物主交流。这不仅是她成功秘诀的一部分，也符合她的个人性格，就像普利的愚勇和炫技也是个性使然。恩德雷巴的信仰也是有效的因应能力。脑部造影研究显示，祈祷能改变大脑功能，减少对疼痛的感知，因此很可能会减少恩德雷巴这类习惯祈祷的运动员感知到的辛劳。

史蒂夫·普利方丹有不同的动机因素。他和其他运动员一样，害怕且痛恨比赛伴随的压力和不适感，他也同样勇敢地面对这些不愉快的感受，把运动赋予个人意义，这个动机来源让所有的痛苦都「很值得」。但他是用自己的方式做到这点，他把跑步当成一项契机，藉此发现自己、成为理想中的自己，并且坚持不懈地追求坚韧或胆识（属于勇气的一种），把最好的一面展示在世人面前。

业余运动员和菁英运动员一样有能力在运动中找到个人意义，并利用这种意义激发非凡的动力。但天赋本身就具有激励作用，所以才华出众的运动员在面对「你有多想赢？」这个问题时，具备一般人缺乏的优势。心理学家通过各种实验显示，我们认为自己擅长运动、学术或其他活动时，自然会在这些活动上投入更多的精力。鲜少有学生面对讨厌的科目会用功，也鲜少有运动员尝试不同运动后，最后专精最不擅长的一项。

耐力运动员在评估运动值得付出多少努力时，天生能力是非常重要的因素。毫无疑问的是，许多运动员缺乏极为出众的基因，难以不惜一切去追求终极的身体极限。然而，现实世界的证据显示，缺乏天赋也许难以赢得奥运冠军，但无法阻挡「想赢」这个念头。

以约翰·宾汉（John Bingham）为例，他更广为人知的名字是企鹅（Penguin），一般公认他与史蒂夫·普利方丹正好相反，两人有如阴阳般对立。普利有句名言：「没有全力以赴，就是在浪费天赋。」二十年后，约翰·宾汉反驳道：「受伤了，就要慢下来。」两人都鼓励了大批跑步后辈，但方式截然不同。许多跑者的墙上都贴了一张普利的海报，许多跑者的书架上则有一本企鹅的书。但鲜少有跑者在墙上贴着普利的海报，「同时」又在书架上放着企鹅的书。

约翰·宾汉（John Bingham）一九五〇年代在芝加哥一个义大利工人阶级家庭长大。和大多数朋友一样，他梦想成为一名职业运动员，唯一阻碍梦想的是他极度缺乏运动天赋。

约翰的初恋是棒球，但他真正打棒球的时间很短。他在九岁时因为少棒联盟选拔赛失利，就放弃了这项运动。上初中时，约翰参加了篮球队，但几乎整个赛季他都坐冷板凳。在某场刺激万分的比赛最后一分钟，教练终于让他上场尝试足以致胜的一记投篮时，他居然投出了篮外空心球，被对方队员扛出了球场。他的篮球生涯就此划上句点。

一九七六年退伍后，约翰就完全变成了久坐不动的人，还养成了抽烟和酗酒的习惯。约翰四十岁时，体重来到一百零八公斤，身心都一团糟。他多次尝试要减肥，但每次都因动机不足而受挫。后来有天，约翰和一位极健壮的朋友聊天，对方是欧柏林音乐学院（Oberlin College Conservatory）同事，热爱骑自行车。约翰聊完以后，感到前所未有的兴奋感。他在当地二手拍卖会上，买了一辆中古的Peugeot钢管自行车。骑了数次后，约翰逐渐懂了同事为何对自行车运动着迷。他骑得里程数愈多，身体就愈健康；而他身体愈健康，骑得也愈频繁，单程就能跑六十二英里。

因为工作的关系，约翰需要经常出差。他讨厌出旅途中还得保持骑车的习惯，所以在不能骑车时，就改以跑步当成锻炼方式。他一下子便发现，身体超重又走样时，跑步比骑自行车要辛苦很多。约翰首次跑步只持续了数分钟。但他仍然坚持了下来，每次系好运动鞋后，他都是能跑远算多远，花了将近六个月的时间才跑得了三英里。

约翰达到三英里门槛的一周后，被说服参加一场比赛。那时，除了五公里的乐活组路跑，他没有参加过更困难的路跑，但他却同意参加铁人两项比赛，其中包括前后两次五公里路跑，中间相隔一条二十五公里长的自行车赛段。比赛当天早上，约翰刚好走过一张桌子，桌上摆满了要分发给各年龄组和男女组优胜选手的奖杯。约翰得意自己近来健身有成，临时起意把目标从单纯完赛，改为获得其中一个奖项，但他最后没能成功，排在最后一名。

约翰渴望能一雪前耻，便加紧训练脚步，找到另一项比赛——没有自行车环节的简单赛事。尽管他全力以赴了，成绩却还是垫底。他后来写道：「我发觉，假如我要继续跑步，就得找到除了获胜之外的理由。」

其实，约翰早已找到了另一项跑步的理由：享受。尽管他抱负有余、天赋不足，约翰仍然从赛跑的体验中获得很大的满足感。单纯越过终点线，他就心情舒畅，即使他到达终点时，大多数选手早就回家也没关系。约翰开始频繁地参加比赛，而为了让训练和比赛融入生活，他甚至换了一份工作，搬到美国另一头。他终于成为运动员，充实感不亚于职业跑者，只是少了名气和财富。

但实际上，名利也随之而来。约翰很会讲故事，他开始在当红跑者线上讨论区发表个人勇闯运动圈的幽默小故事。他与其他作者对比鲜明之处，在于他接纳「慢慢跑」，甚至用「企鹅」这个笔名来戏指自己蹒跚的步伐。一位《跑者世界》撰稿作家十分欣赏约翰的故事，就转给杂志编辑安比·伯富特（Amby Burfoot）参考。伯富特在约翰身上看到新一代跑者的理想代言人，无论是体重、速度、好胜心都不如前几代跑者。《企鹅编年史》（*Penguin Chronicles*）第一期刊登于一九九六年五月，读者们简直爱不释手，原本只打算刊登八个月的专栏，就永久保留了下来。

约翰接连又出了好几本书，例如《起步的勇气》（*The Courage to Start*）和《毋需速度》（*No Need for Speed*）。北至西雅图、南至迈阿密的跑步俱乐部与活动主办人，都纷纷出钱请约翰飞到各地演说，他一遍又一遍地重覆同样一句话：你不必跑得很快，也能成为跑者。二十一世纪初，企鹅可说是继普利之后最

知名的美国跑者，甚至远远超越美国当前奥运选手的名气。成千上万的男男女女表达感谢，直说多亏了约翰的鼓励，他们才从沙发上起身，真正采取行动。

他们自称「企鹅」，相当于普利迷自称「普粉」。这些慢速跑者曾惧怕跑步社群中的基本教义派，但现今他们自豪于与众不同。「跑步并不是我们生活的全部，」企鹅写道，「我们的生活和幸福，不是只为了背水一战或刷新个人记录。」

约翰最佳的马拉松成绩是四小时三十五分。他曾告诉一位记者，他也有能力花不到四小时跑完马拉松。「但我不要这样，」他说，「我一点兴趣也没有。对我来说，四小时内跑完马拉松的代价太高了，这不值得。」

「这不值得」此话颇有史蒂夫·普利方丹的影子——只不过约翰做出了相反的选择。但真的如此吗？在他笔下第四本书《意外当上运动员》（*An Accidental Athlete*）中，约翰坦承了一件事，语出惊人。

「尽管我一直谈论这趟旅程的乐趣，」他承认，「但某种程度上，我其实内心深处很好胜，我喜欢超车，我喜欢跑赢别人。」

事实证明，尽管约翰对外主张恰好相反，他却从未完全放弃想看看自己能跑多快的心愿。就像许多缺乏特殊天赋的运动员一样，他最初认为拼命努力没有意义。但他摆脱不了内在的感受：耐力运动存在的目的，就是提供场域让人重新挑战个人极限，而这伴随的兴奋感是吸引所有人（不管有无天赋）从事耐力运动的原因，就算有人不愿承认也一样。

「有些跑者告诉我，他们真的没有想一较高下，就算在比赛也一样，」约翰写道，「我才不相信。」他持续鼓励所有程度的跑者，都要追逐跑更快的目标——不是为了追求速度本身，而是为了在尽力的过程中，获得改变人生的体验。他向读者透露，他最逼自己也最痛苦的比赛，往往是他这辈子意义非凡的时刻。他指出，其中最难忘的时刻，发生在一年印第安纳州南湾市（South Bend）Sunburst十公里路跑赛。

约翰这次比赛的计划是在前半保守地慢慢跑，最后再全力以赴。到了五英里处，他正拼命跑时，一位看似与约翰年龄相仿的参赛者超越了他。他的竞争本能立刻涌现。约翰加快了速度，微幅超越那名跑者，但对方很快又超车。约翰不肯就此罢休，虽然身体痛得要死，但他完全接纳自己的煎熬，始终坚信为了他所追求的东西，承受再大痛苦都值得。

后来，约翰终于甩开对手、跑向终点线，此时他看到了比赛计时器，发觉他有机会跑在五十一分钟内——这会了了不起的个人纪录。他逼自己进一步加速，身体痛得更厉害，最后以五十一分三秒冲过终点线。

约翰兴高采烈，转过身来那位参赛者握手，因为那人「帮助我找到内心深处一直默默存在的东西……就是一股力量、一种决心，一种吃苦的意志，我以前从来不晓得自己有此特质。」

正是如此。每位追求进步而超越已知耐力极限的运动员，都可以理解这种心情。逼自己逼到想放弃但又不放弃，可说是绝无仅有的难得体验。马克·艾伦把这样的时刻称为「血淋淋的现实」，当你脑袋有个声音在问：「你有多想赢？」，内心仿佛就拉开一只帘子，透露唯有危机时才看得到的一面。你的答案若是继续拼下去，等到耐力试炼结束后，便会更加认识自己、敬佩自己，这是千金难买的体验。

运动员与血淋淋的现实面对面时，不仅找到继续努力的「原因」，更找到继续努力的「方法」——即动机（为何）和因应能力（如何），供其下次想要慢下来或放弃时回头检视，以此基础再出发。原因和方法多少因人而异，视个别运动员的需求。

*

心适能就像动机一样，也有多元的形式。运动员渐渐成长的过程中，无法仰赖单一的最佳因应方式。虽然某些能力和特质——例如韧性——是打造耐力运动成就的必要条件，所有顶尖运动员也或多或少具备这些能力和特质，但最佳心适能取决于个人。就像每位跑者的身体皆很独特，必然会有不同的最佳跑步方式，每位运动员有自己专属的最佳心适能，因为每位运动员都有独一无二的自我。而运动员达到最佳心适能的个人方法，绝对符合自己独特的本质。

在前面的章节中，我们的重点是介绍较为常见的因应能力。我们一起探讨优秀的耐力运动员用来克服特定挑战的心适能核心要素。珍妮·巴林杰藉由做好心理准备，避免竞赛当下扯自己腿；葛瑞格·雷蒙德利用时间目标的力量，主导个人辛劳感知的解读之道，克服了一场严重意外造成的后遗症，骑出这辈子最精采的比赛；希莉·林里克服了临场失常的惯性，方法是放下大小梦想，学会进入比赛当下的心流；威利·史都华利用后天习得的适应力，启动神经可塑性的天生因应能力，透过绕路效应克服了独臂的难题；卡德尔·伊凡斯透过培养韧性来克服反复的挫败，而韧性正是他成就伟大所需的一块拼图；乔瑟夫·苏利文透过「公

布栏效应」，克服了「身材不适合运动」的歧见——运用语言和非语言的挑战来刺激自我；宝拉·纽比—弗雷泽学会相信自己的身体和直觉，导正了因为恐惧而犯下过度训练的错误；莱恩·维尔藉由团体效应——即利用团队合作提高成绩的力量——战胜了拥有出众天赋的竞争对手；托马斯·沃克勒利用观众效应和成功效应来提高对自己的期望，也比大多数运动员更接近他的终极体能极限；奈德·奥佛兰藉由培养对运动的热情，克服了年龄的限制。

这些因应能力和人格特质并不是菁英运动员的专利，所有人都可以获得。前面章节所分享的故事和科学研究，用意是要提供一个方向，供任何运动员按图索骥来培养相同的能力。然而，世界上并不存在一个完整又通用的心适能最大化路线图，因为有许多锻炼「心力超越肌力」的方法，对部分运动员非常有效，对其他运动员则完全无效，这取决于他们最深层的本质。

也许，普利至今仍然如此受人喜爱的原因是，他毫无保留地做好自己。他面对比赛的行为从来不随便或乖乖从众，而是展现意志集中的原始自我（还有谁会穿着印有红色八边形和「阻止普利」〔Stop Pre〕字样的T恤绕场一圈庆祝胜利呢？）但普利这些个人风格强烈的行为，不仅仅是自我表现，这些因应能力也有助提升他的成绩。

尽管他在美国国内几乎无人能敌，但在国际舞台上却未能夺冠，因此部分赛评建议他应该改变自己的比赛风格，不要在比赛初期就领先，以免在最后一圈时被使用观望策略的选手超越。普利当然清楚外界的批评，但他也没有改变自己的风格。领跑风格很适合他，因为这符合他的性格——确切来说，是他性格中渴望掌控的部分。他说：「我掌控一切的时候，觉得比较自在，比赛速度想慢就慢、想快就快。」的确，研究显示，相较于外在施加同样强度的运动相比，运动员可以掌控运动强度时，主观感受的辛劳程度通常较低。

然而，有些运动员觉得更喜欢当回马枪。莫·法拉赢得了五次世锦赛冠军，以及五千公尺和一万公尺两面奥运金牌，他的比赛风格就是耐心地在赛道上逐渐加速，直到最后关头才冲刺领先。

普利老爱在比赛前发牢骚的习惯，也是他因应比赛压力和不适的招牌心法。他的奥勒冈队友史蒂夫·班斯（Steve Bence）告诉传记作家汤姆·乔丹（Tom Jordan）：「每次比赛之前，普利一定都会说他感觉怪怪的，说他不跑。无论比赛地点在哪，或是比赛本身多重要，他都会说：『哎唷，要是不必跑步就好了，我觉得自己会跑得很烂。』结果比赛当下，他死命跑得跟什么似的。」这些负面发言可能都是为了缓解普利在比赛前感受到的部分压力。他替失败找到一个

可供搪塞的藉口，多少摆脱了压力，这样自己就能冷静下来，保留专注力到关键时刻。心理学家将这类因应机制称为防御式悲观（defensive pessimism）。

还有其他方法可以缓解赛前紧张的情绪，这些方法可能对于性格与普利不同的运动员更有效果。心理学实验显示，一般人在面对挑战（例如在公共场合演讲或参加数学考试）之前，对自己说觉得很兴奋，而不是说很紧张，结果往往会有更好的表现。这项技巧还没有在运动脉络中测试过，但我们有理由认为，这在耐力运动比赛前同样有效，因为焦虑已知会强化感知的辛劳。

史蒂夫·普利方丹得出了独门的心适能方法，他首先培养了强烈的自我意识，然后忠于自己的身份认同。他独树一帜的风格就是做自己——说来简单却不容易。实际上，运动员若想培养出个人最佳心适能，「做自己」是不二法门。但这听起来直观，实则不然。运动员往往不愿意做自己；假如有名跑者和普利一样想在赛前发发牢骚，可能会因为怕被当成无病呻吟而打消念头。

做自己也需要能自在面对人生的不确定性。没有人生来就晓得自己是谁，我们透过因应不同的难题，才能成为现在的自己。普利欣然接纳超越过去体能极限的不确定性。

他就读奥勒冈大学大一时，某次比赛后说：「我以前没有这样的经验，像是从来没见过的风景，感觉非常陌生。你发觉自己刷新了时间纪录，不知道有没有办法跑完。但是我一直都在探索自己，到现在都没有失去觉察力，说不定我永远都可以这样。」

你通往理想中自己的道路，就是有待探索的全新风景。在某种程度上，你得自己去探勘，不仅是激励「付出一切」的理由，还有挖掘最大心适能的个人心法。这就是为何你要成为自己的运动心理学家，把运动当成长期的过火仪式，目标是愈来愈接近那道代表身体极限的遥远高墙，展开一段人生蜕变之旅；随着你克服阻挡进步的障碍，也会愈来愈像理想中的运动员——以及理想中的自己。这段旅程是耐力运动所带来最棒的礼物，你只要勇于迎接挑战，看看自己能走多远就好。

当然，不是所有运动员都有办法每天训练数小时。在很多情况下，运动员必须拥有足够天赋，才能在职业比赛中取得一席之地，进而证明投资这些心力有其道理。然而，付出时间和付出努力并不相同。一场比赛的距离对每位运动员来说都一样。枪声响起时，跑得最慢的选手和跑得最快的选手同样有理由全力以赴、冲向终点线。无论运动员选择花费多少时间在训练上，绝对都有机会锻炼心适

能，帮助自己在比赛当天更加努力，并且看到成效。天赋也许会决定运动员最终的身体极限，但不能决定运动员能多靠近这个极限，正如约翰·宾汉写道：「我见过有些十二分钟配速的跑者，无论是用心程度、比赛意识或单纯胆量，都超越许多世界顶尖跑者。」

我们一定都见过这些运动员。他们是活生生的例子，证明了天赋无法决定一个人心适能的习得能力，而努力培养个人最大心适能绝对「值得」。我们读完本书不难明白，任何运动员都可以仿效史蒂夫·普利方丹与其他运动心理学大师踏上自我成长之旅，只要接纳过火仪式般的挑战，就能充分发挥自我内在的潜力。

致谢

我在研究和撰写本书的过程中，可谓经历一场收获满满的耐力考验。若非身旁许多才华洋溢的友人不吝大力协助，本书绝对不可能写完本书，更不可能乐在其中。藉此篇幅，我要特别感谢Bob Babbitt、Kevin Beck、Chris Bednarek 与 Team Unlimited、Greg Benning、John Bingham、Casey Blaine、Serena Burla、Walt Chadwick、Nathan Cohen、Ted Costantino、Louis Delahaije、Chris Derrick、Adam Elder、David Epstein、Nataki Fitzgerald、Robert Gary、Elliott Heath、Elena Ivanova、David Jankowski、Renee Jardine、Jeff Johnson、Hunter Kemper、Linda Konner、Siri Lindley、Bobby Mack、Samuele Marcora、Alissa McKaig、Greg Meyer、T. J. Murphy、Connie Oehring、Ned Overend、Beth Partin、Linda Prefontaine、Pete与Zika Rae、Toni Reavis、Stephen Roth、Josh Sandeman、Jenny Simpson、Neely Spence、Willie Stewart、Joseph Sullivan、Fritz Taylor、Ryan Vail等人。

关于作者

麦特·费兹杰罗是著名的耐力运动作家。他先前许多著作包括畅销书《与体重赛跑》（*Racing Weight*）、《身心跑法》（*RUN: The Mind-Body Method of Running by Feel*）、《跑者大脑训练》（*Brain Training for Runners*）和《饮食教》（*Diet Cults*）。他笔下的《铁人战争》（*Iron War*）一书入选二〇一二年威廉希尔年度运动选书（William Hill Sports Book of the Year）。麦特也是《男性健身》（*Men's Fitness*）、《男性健康》（*Men's Health*）、《户外》（*Outside*）、《跑者世界》（*Runner's World*）、《自行车》（*Bicycling*）、《跑步时代》（*Running Times*）、《女性跑步》（*Women's Running*）和其他运动健身相关刊物定期撰稿人，目前定居加州，固定练跑。