



喜欢跑步的人有哪些人格特质？

“Pain is inevitable. Suffering is optional.”

——村上春树 《当我谈论跑步时我在谈论什么》

一、喜欢跑步的人有哪些人格特质？

跑步影响着我们的大脑和认知，而不同的人格特质，则决定了我们是否会热爱这种痛苦的运动。心理学研究发现，长期的跑步者往往拥有以下三种特质：

1. 受内在动机驱动

动机从来源上可以分成两类，一种是“外在动机”即受金钱、荣誉等外在条件来驱动行为；另一种则是“内在动机”，即由内心的欲望和需求来驱动行为。

2013年，Ronkainen 对运动员的研究发现，那些更追求现实的成功（比如金钱、职业晋升）等的人，会在年纪渐长、退役之后很快就放弃跑步；而那些更注重内心需求的人，则会在跑步不再给自己带来荣誉和实际的好处时，仍然坚持这一习惯。长跑的人往往是受内在动机驱动的——对于他们来说，跑步追求的也是内心的刺激和满足感，而非外在的奖赏，这也是他们能够将这一习惯坚持多年的原因。

2. 追求意义，而非眼前的快乐的人。

现代心理学还发现，热爱跑步的人，通常更热爱追求深层次的意义，而非浅层次的快乐。快乐是一种指向当下的、积极的情感状态；而意义则关乎更广泛、更深层次的价值追求。2013年，Roy Baumeister 等心理学家做了一系列关于意义和快乐的研究，发现二者有时候会重合，但有时候则截然不同。比如，在400名被试的陈述中，有些负面事件、个人所经历的痛苦挣扎，虽然不会获得短期的奖赏，不会使他们产生快乐，但却增强了意义感，促使他们追求更长远的幸福。而在运动中，（长程）跑步和登山一样，都属于追求意义感，而非一时快乐的运动。

卡内基梅隆大学的教授 George Loewenstein 说，当人们从事这样的运动时，他们的目标看起来总是很随意，自己也很难说出所追求的意义到底是什么。就像当你询问一名登山者，为什么要去攀登珠穆朗玛峰时，他们只会回答你说：因为它在那里。跑步也是如此，每一个热衷于长跑的人，往往并不能说出跑步可以带来如何具体的好处。

如今，跑步却可能是在现代社会中，为数不多的可以在日常生活里追求意义感的方式。随着物质的丰富和科技的发展，我们很容易活得舒适，几乎不可能再置身于极寒/极热、非常饥饿或是精疲力尽的状态中求生存。但那些热衷于跑步的人，即便并不明确

自己追求的到底是什么，但当他们安静地奔跑着，经历着困苦、沮丧、快乐等种种情绪，跑步本身已经成了寻求意义的过程。

3. 追求自由与孤独的创作头脑

村上春树有一本作品很畅销，《当我谈论跑步时我在谈论什么》。他说，“我作为一位真正的严肃作家的生活，始于开始跑步的那一天。”那是1982年，他跑步的初衷只是因为减掉因戒烟产生的赘肉。之后的三十多年里，他都坚持着这一习惯：每天写作四小时，然后跑6.2英里（约10km）。

除了村上春树，很多作家、诗人都是长期的跑者，他们热爱跑步时自由而孤独的状态。如乔伊斯·卡罗尔·奥茨说，“穿梭在玉米地中，微风吹过，我听见玉米叶在头顶沙沙作响，奔跑在农家的大街小巷，还有悬崖绝壁……这些都与故事情节息息相关，因为在奔跑中，人们总能遇见灵魂深处的自己，遇见虚拟的自我。”

而跑步也给他们带来了好处，成为了作家获得清晰的思路、想象力和应对写作瓶颈的方式，奥茨说，每当自己感到思绪混乱、遇到结构性的瓶颈时，她就会去跑步。渐渐地，跑步成为了她写作的一部分。

跑步和写作这两种行为本身也有相通之处。如雷诺兹·普莱斯所说：“对于作家来说，最幸运的事就是渐渐感知到，写作就是为了写而写，这就好比孤独而又漫长的跑步，但最终总会获得巨大的回报。”

二、痛苦的奔跑：可能是“改写”创伤记忆的最好机会

1. 尽管已有多项心理学研究证明了跑步对我们身心的种种好处，比如增强记忆力，提高活力和创造力，减轻压力和焦虑，但跑步本身，从来就不是一项充满乐趣的运动。

2015年，Ashley Samson等人做了一项研究，让10个长跑者在跑步时全程戴着麦克风，记录下他们的每一句喃喃自语，然后再加以整理和分析。最后，他们将这些跑者自言自语的内容分为三类：速度和距离，疼痛与不适，环境相关。在跑步的过程中，除了不断感受和控制自己的节奏，观察周围环境以外，跑者们贯穿全程的、最显著的体验就是痛苦。

跑步首先会带来身体上的痛苦。在一次长跑的不同阶段，这些跑者会不断地感到各种各样的不适：双脚麻木，胃疼，喘气，汗流浹背，想要呕吐……“当他们在奔跑的时候，尽管有一些时候也会感到很舒服，或者思考别的事情，但痛苦的感觉从未离开过他们的思绪。”研究者们这样写道。

2. 除此之外, 研究显示, 跑步会唤起创伤性的记忆。那些我们在平日里不愿意面对、也很难会想起的部分, 可能就会在跑动的某一刻跃入你的脑海中。

这些记忆被称作“非自主性记忆”(involuntary memories), 它是相对“自主性记忆”(voluntary memories)而言的, 指的是当你处于思绪漫游, 并未集中注意力在某个特定任务上的时候, 不自觉地引发对过去的回忆。它往往是在无意识、不自觉的状态下进行的, 比如洗盘子、乘公车的时候, 还有跑步的时候。

“非自主性记忆”这个词是由作家普鲁斯特在《追忆似水年华》中首先提出的, 他用来形容一块饼干引发的回忆: 有一天, 当他吃到一块浸在茶里的饼干时, 这个细节突然将他拉回了小时候在姨妈家中吃浸茶的饼干的情景。

东伊利诺伊大学的认知心理学家 John Mace 说, 像饼干这样的细节被称作“完美线索”(perfect cues), 它能将我们拉回某个似曾相识的场景中去。对于那些长期跑步的人来说, 熟悉的路线、沿途的标志物、当天的着装、身体状态都有可能作为“完美线索”, 在某个瞬间将你拉回到过去的场景。

与那些我们有意识地想要记住的东西不同, “非自主性记忆”非但不是你主动想要记起的, 反而往往是你想要回避的一些事情, 其中很多都是令人不快的、创伤性的记忆。而跑步则把这些记忆突然地展现在我们面前, 无论我们是否愿意看到它们。

Paul Bisceglia 在《大西洋月刊》撰文时写道, 包括他自己在内, 很多有着失败、创伤经历的长期跑者都是在跑步中, 真正面对和应对创伤经历的, 包括癌症、重大的失败、在事故中丧失亲人……当你沿着熟悉的路线奔跑时, 就好像坐上一架时光机, “跑步迫使我们整理这些过去的情绪, 而不是仅仅将它们埋藏在心里。”

3. 不过, 跑步不仅让我们回到过去、面对过去, 它同时也是一种解决方式: 帮助我们重塑和改编那些令人不快的记忆。Paul Bisceglia 说, “在唤出我们心中的恶魔后, 奔跑又提供给我们战胜恶魔的工具。”

“记忆是主观的。它并不是一盘客观记录过去的录像带, 而是我们想让它成为的样子。”哥伦比亚大学的社会心理学家 Kevin Ochsner 说, 尽管当记忆出现的时候, 总显得很突然、内容也经常是前后一致的, 但实际上, 我们的大脑早已对它进行了加工和重塑。“记忆就好像是一个不带修订追踪功能的 word 文档, 你打开这个文档, 编辑它, 然后储存; 当你再次打开它时, 你早已丢失了它最初的版本。”

而正因为记忆是为“改编”而准备的, 而不是为“适应”准备的, 我们才有可能积

极地改造它们。奔跑时，人的思维会处于一种既不是完全飘散，又不是完全集中的状态，非常接近冥想时大脑的状态。在奔跑的过程中，熟悉的天气、类似的环境等唤起了一些我们的非自主记忆，此时正可以在这段奔跑的时间里重新对自己讲述这段记忆。在奔跑的时候，我们既不能立刻和其他人说话，也不能刷社交网络，我们的思绪没有地方躲藏，只有面对自己。



气质类型的体型说

德国精神病学家克瑞奇米尔（E. Kretschmer, 1925）根据自己对精神病人的观察和研究，提出按体型划分人气质的理论。它认为，人的身体结构与气质特点以及可能患有的精神病种类有一定的关系。而精神病人与正常人只有量的差别而无质的区别。

它认为，人的体型可以分为三种类型：

1. 肥胖型，这种人身材短胖，原肩阔腰，易患躁狂抑郁症。它们的气质特点是：好社交，通融，健谈，活泼，好动，表情丰富，情绪不定，气质类型为躁郁性气质。
2. 瘦长型，这种人高瘦纤弱、细长、窄小，易患精神分裂症；其特点是不善社交，内向，退缩，世事通融，害羞沉静，寡言多思，气质类型是分裂型气质。
3. 斗士型，这种人骨肉均匀，体态与身高成比例，易患癫痫病；其特点是正义感强，注意礼仪，节俭，遵守纪律和秩序，气质类型为粘着性气质。

美国心理学家谢尔顿也是体型说的代表之一。他从胚胎学角度把人分为三类：内胚叶型（柔软、丰满）、中胚叶型（发达、健壮）和外胚叶型（高大、细瘦）。内胚叶型相当于肥胖型；中胚叶型相当于筋骨型；外胚叶型相当于细长型。并发现气质与体型之间的相关达 0.80。

体型和气质之间确实存在某种相关，但是，这种相关可能来自于社会对各种体型者的不同态度所致，并不能科学地说明体型和气质之间的联系。

（出自 http://www.baik.com/wiki/气质血型说&prd=button_doc_entry）



OH 卡牌

OH 卡牌是由一位墨西哥艺术家和一位德国心理学家一起发明的一种潜意识直觉卡。它是一种比沙盘、房树人测验等心理投射测试工具更方便、更引人入胜、更快速了解求助者内心困惑的一套心理咨询工具。它的背后依赖着强大的心理咨询技术系统，是依据精神分析、分析心理学、人本主义、求助者中心疗法等理念而形成的科学心理咨询技术体系。它令人喜欢的地方就是创造出一个信任的气氛和友谊，在游戏当中，每一个人都会觉得被注意到、被尊重。

OH 卡牌由两组牌组成：其中一组是小的卡片，也就是图卡，内容是包含了我们日常生活的各种内容的水彩画图案，表现的是内在心理主题，内心渴望，情绪反应，图画刺激我们直觉和感情(右脑)；另一组牌上面有文字，也就是文字卡，可以作为这些水彩画图案的背景，主题跟人性阴影面的能量有关，藉此刺激我们的理性与分析(左脑)。当选择任意一张图卡放进任意一张文字卡，那么就会有 7744 种不同的组合情况。我们借助这不同的图案和文字的组合，就可以刺激我们发挥创造力和想象力，促进认知，增强自我觉察！我们也可以借助 OH 卡牌，来发现、了解、训练我们的倾听和理解能力，增强我们真正听取对方意见的能力，避免批判或竞争的心态。同时，在尊重和保护个人隐私的情况下，也可以借助 OH 卡牌交流感情、观念、心理！

OH 卡牌是可以随身携带的心灵的镜子，只要你愿意，随时随地都可以籍着这面镜子来照见自己眼睛看不到，手脚走不进，大脑想不了的内心世界，它投射自己内在潜意识，反应人性没察觉到的矛盾及背后心态。图卡和字卡的搭配会告诉你某种讯息，可以瞬间刺激每个人的自由联想，有助于启发每个人的创造力、直觉力、想象力、觉察力和洞悉能力。它的原理就是一种心理投射。借助这样一种卡片工具，借助自己的随心所欲的真实解读，来把堆在潜意识的东西，呈现出来，并在使用中有所顿悟和整理。特别是那些一直以来被你的意识忽略掉，歪曲掉的，却又一直在影响你的东西，呈现到意识层面。

OH 卡牌是好玩的，也是有趣的和富有诗意的，我们赋予它什么，它就是什么。OH 卡牌的设计并非是为了竞争的目的，不是用来看谁比较强比较聪明什么，而是用来撩起我们的知觉和我们的想象，使我们在感知我们的理解和反应时更加的容易。

OH 卡牌看起来好像是一个很简单的游戏，但实际上它就像是一个魔术包，里面充满着思想、发现、觉悟、创新。它是独特的多层面的，无法简单被界定，但同时却又能够很精确地反应出某一维度的内容。它就好像是一种新的语言，从普通的形象和语言产生



却能够获得新的意义，就好像所有真实的新的经验能够刺激我们的创造力一样。在这样的一种创新的发现背景下，我们又将必然发现更多新的关联和新的结论，这些新的内容对我们最初对问题理解的假设将带来修正的动力。

OH 卡牌的意义经常在改变，好像我们的生命在流动。它就像是镜子，每一次阅读时所得到的，其实本来就不是书本身，我们阅读到的，其实一直就是我们自己！镜子照的是我们的外表，OH 卡牌照的是我们内在的意识。OH 卡牌没有变化过，变化的是我们不同时期的不同心态。

OH 卡牌比较特别的地方存在于那些规则的精神里。技术上的变化是个人的事：使用更多的卡，挑出其中部分的卡，在一张文字牌上面用两张图卡（或是反过来），抽出额外的牌来弄清楚前面所抽出的牌，在探索的时候邀请对方来回应，等等。OH 卡牌游戏令人喜欢的地方就是创造出一个信任的气氛和友谊，在游戏当中，每一个人都会觉得被注意到、被尊重。

不同的心灵有着不同的困惑，我们在卡牌里发现了自己，找到了自己。当面对自己的时候，我们终于明白我们来自何方，将要去往哪里。同一张牌，由不同的人解读，便获得不同的结果。从不同的结果，我们可以读出人们不同的困惑、情感、态度、人格……那是因为他们有着不同的经历、经验、心理状态、感觉与期待。

心理咨询师藉由 OH 卡牌工具、心理学技术应用系统，通过个体或团体的心理工作方式，探索来访者的潜意识，让来访者了解自己人格特质和情绪倾向，从而提升来访者自己的直觉能力、觉察能力和洞悉能力，自主化解已经发生或正将面临的各种困境：如工作境遇、事业发展、情感迷惘、夫妻关系、子女教育等……

对无奈者而言，OH 卡牌是一种路标，引导人们走向生命的觉醒；

对迷惘者而言，OH 卡牌是一本地图，指示你看清内心道路上的各种标识；

对伤痛者而言，OH 卡牌是一面镜子，照出人们心灵深处的尘埃；

对心理咨询师而言，OH 卡牌会给来访者带来正面的指引，自信幸福的人生！

（出自京师辅仁 www.jsbr.org.cn）