

# 为什么要跑马拉松

——基于《当我谈跑步时我谈些什么》的文本分析

霍兴彦<sup>1,2</sup>, 林元华<sup>3</sup>

(1. 北京体育大学 体育传媒系, 北京 100084; 2. 四川理工学院 体育学院, 四川 自贡 643000;  
3. 四川自贡职业技术学校, 四川 自贡 643000)

**摘要:**通过分析日本作家村上春树《当我谈跑步时我谈些什么》,对“业余选手为什么要跑马拉松”进行归因,以深化对马拉松这一项目以及对现代体育的功能、价值的理解。研究认为,业余选手之所以要跑马拉松,不能仅从简单易行、科技助力、媒体宣传、政企推广等外在方面去理解,马拉松项目特性及其带给参与者的独特体验才是根本原因,具体来讲,马拉松是体育精神的象征,是权力意志的体现,能够带给参与者以心理慰藉。现代体育的真正价值在于使人体验自主与潜力、促进人的自由全面发展。

**关键词:**村上春树; 马拉松; 体育精神; 权力意志; 体育价值

**中图分类号:** G80-054; G822.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1008-3596 (2017) 01-0013-05

## 1 问题的提出

作为我国历史最为悠久的城市马拉松赛,北京马拉松在2015年的第35届赛事中升级为国内首届全马赛事,共吸引63 118人报名,26 294人完赛<sup>[1]</sup>。从1981年75名专业选手参加的精英赛事发展成为今天数万名专业和业余选手共同参与的体育狂欢,北马正是我国城市马拉松项目快速发展并持续升温的一个缩影。

面对马拉松的蓬勃发展,我们不禁追问,什么原因使其进入公众视野?吸引众多不同级别的选手加入“预备,跑”的体育狂欢魅力何在?对于专业选手来说,答案显而易见:自1896年首届现代奥运会以来,马拉松一直被誉为含金量最高的田径项目之一,它可以和其他竞技体育项目一样用来满足专业选手对成绩、名次、荣誉和财富的追求。但对于为数众多的业余选手而言,这

个问题似乎不太好回答。在我国城市马拉松已经走过35年的今天,在全民健身上升为国家战略的背景下,马拉松似乎正逐渐成为讨论最多但理解最少的体育现象之一。

公众为什么要跑马拉松之所以不好回答,与其自身特点有关:马拉松比赛就是按照指定路线跑完42.195公里的距离,由于比赛规则简单、技术简便易行、专业选手和业余选手均可参加等特点,公众反而忽略了参与的意义;另一原因是目前相关研究主要关注马拉松赛事的组织、运营和影响,以及马拉松项目的技术、训练原则和方法等,其关注和交流的对象主要是马拉松专业人士而非普通民众,对于业余选手“为什么要跑马拉松”这一元问题缺乏关注,使得该问题仁者见仁、智者见智。

对人们解释自己及他人行为起因的描述被称为归因理论<sup>[2]113</sup>。根据这一理论,我们总是努力

收稿日期: 2016-09-13

基金项目: 四川省大学生创新创业训练计划项目 (201610622055)

作者简介: 霍兴彦 (1979—), 女, 山东定陶人, 副教授, 博士研究生, 研究方向为体育人文社会学。

对人们的所作所为做出判断,旨在发现隐藏在行为背后的感受和特点,这将有助于理解和预测社会世界<sup>[2]100</sup>。村上春树《当我谈跑步时我谈些什么》一书正是从业余选手的视角对“为什么要跑马拉松”的一种归因。作者在序言里说,这是关于跑步的思索片段,抑或自问自答——坚持跑步究竟有何意义<sup>[3]2</sup>。同时这也是他作为小说家和一个“比比皆是的人”,对自己常年坚持写作和跑步进行的一番整理。通过忠实记录自己极其私人的、通过跑步而获得的感悟,作者诠释了一名业余选手的心路历程,展现了一名马拉松跑者的真性情,同时也为普通民众理解这一项目提供了一种归因视角。

## 2 关于业余选手为什么要跑马拉松的几种归因

随着马拉松的不断普及,业余选手为什么要跑马拉松的问题,已有几种流行的归因视角值得我们关注。

### 2.1 简便易行的项目特点是马拉松备受青睐的原因所在

村上春树在书中提到,跑步的好处在于既不需要伙伴、对手,也不需要特别的装备、场所,只要有一双合适的跑鞋和一条路,就可以随意奔跑<sup>[3]40</sup>。所以,他对跑步这一项目情有独钟。但简便易行显然不足以成为要跑马拉松的根本原因。毕竟,简单随意的奔跑和挑战人体极限的42.195公里的跑步之间还是存在着量与质等方面的根本区别。

### 2.2 现代科技提升了跑步的科学性,并丰富了其内涵

有些学者把马拉松之所以如此普及归因于移动互联网等现代科技的重塑<sup>[4]</sup>。互联网和各种移动终端设备的普及极大地提高了跑步的量化程度,业余选手可以清楚地知道自己跑的时间、距离,以及能量消耗等情况,同时也可以借助跑步软件,通过跑出特定图案等方式赋予跑步更多的象征意义。本书作者也喜欢在音乐的伴奏下跑步,他认为摇滚最让人满意,而且节奏越简单越好<sup>[3]18</sup>。应该说,现代科技助力的确使原本单调、枯燥的跑步变得更加科学、时尚和妙趣横生,但科技的助力也不足以成为业余跑者参与马拉松的直接动力。毕竟几乎所有的体育项目都可以分享到科技进步带来的成果,这很难揭示深层

次的根本原因。

### 2.3 大众传媒推动下的消费主义意识形态

电视、互联网等大众传媒把传播和跑步文化凝聚成一个动力学过程,诉求于市场原则和普遍的非个人化的受众,将每个人裹挟其中,形成强大的消费主义意识形态,跑步由此成为人们的一种生活方式。值得注意的是,尽管大众传媒的确可以在一定程度上改变公众对马拉松的认知、态度和情感,但并不必然会促进人们的参与。特别是由跑步引发的猝死事件、“尿红墙”“一场马拉松瘫痪一座城”“雾霾马拉松”及赛事垃圾污染等诸多负面信息的传播,也在一定程度上影响着人们对这项比赛的认知和判断。更为重要的是,像现代科技的助力一样,大众传媒并不会格外眷顾马拉松。事实上,电视在赛事转播中聚焦于少数领先的专业选手的策略可能还会在一定程度上影响该项目的大众传播效果。

### 2.4 政企双赢理念推动马拉松蓬勃发展

马拉松赛事成为我国体育赛事中的“香饽饽”离不开政企双赢的理念。从政府层面看,举办马拉松比赛只需依托已有公路,无需修建专门场馆,举办成本较低,相反比赛路线的选择、比赛期间的宣传也可以成为展示城市形象的窗口,在提高城市知名度的同时还可以提升全民健身的参与热情;从企业角度看,由于该项目比赛时间长、空间广、参与人数多、社会影响大,很多企业也愿意进行赞助,借此提高品牌知名度,引发消费者与品牌的情感共鸣。尽管政府和企业可能由于“双赢”而大力推广马拉松,但这种解释却忽略了一个逻辑顺序:正是因为马拉松群众基础好、参与人数多,才使这种双赢成为可能,而不是由于举办了马拉松比赛才有众多人参与其中。

由此笔者认为,业余选手乐此不疲地挑战如此艰巨的项目的深层原因,不能仅仅从简便易行、科技助力、媒体宣传、政企推广等外在方面去寻找。唯物辩证法认为,任何事物的发展都是内因和外因相互作用的结果,外因是事物变化的条件,内因是事物变化的根据。促使业余选手参与马拉松运动的根本原因应是项目自身特质,以及这种特质带给参与者的独特体验,这也是该项目今天如此盛行的哲学基础和逻辑起点。

### 3 马拉松的项目特质与个人性情的内在契合

本书作者将自己长期坚持跑步的原因归结为跑步合乎自己的性情。他在书中写到,人生来如此:喜欢的事儿自然可以坚持下去,不喜欢的事儿怎么也坚持不了<sup>[3]50</sup>。他进一步指出,人们不会因为别人劝告而成为跑者,而是自然地成为的<sup>[3]51</sup>。不难看出,正是运动项目的特质契合了作者性情,他才可能会乐此不疲。那么马拉松究竟有何独特之处?它与人的性情之间存在怎样的契合?

#### 3.1 从历史学角度看,马拉松是体育精神的象征

众所周知,马拉松不仅是关于长跑的比赛,更是和英雄有关的运动。为了纪念因传递胜利喜讯而牺牲的传令兵菲迪皮得斯,顾拜旦采纳了历史学家布莱尔的建议,在1896年第一届现代奥林匹克运动会上设立了从马拉松镇跑到雅典的比赛项目。钱穆先生认为,凡是由无生有,打开新局面,开辟新道路,在其发源处,必有一番精神存在<sup>[5]97</sup>。马拉松在诞生之初就因凝聚“草根英雄元素”而成为拼搏精神的象征。“在奥林匹克运动会上,重要的不是取胜而是参加;正如生活中最重要的事情不是胜利,而是斗争,不是征服,而是奋力拼搏。”<sup>[6]10</sup> 马拉松可谓是这种体育精神的完美诠释。

对于今天的业余选手来说,无论参赛是否是向英雄致敬,都可以从42.195公里的修炼中体验不断超越自我的成就感和自豪感。正如作者强调的,在跑完全程时,能否感到自豪或类似自豪的东西,可能是最重要的<sup>[3]13</sup>。这是一种看重内心“自得”的性情:参加比赛不为胜过别人,只为超越昨天的自己。参加马拉松更多地是满足一种精神层面的价值追求,而真正有价值的东西,往往通过效率甚低的营生方才获得<sup>[3]189</sup>,由此可见,马拉松在精神层面强化了一种自我超越的拼搏意识,而且这一行为本身也契合了传统东方文化所倡导的“天行健,君子以自强不息”的精神诉求和“刚健有为”的个人性情,这种项目特质与精神诉求的高度契合应是马拉松备受推崇的文化基础。

#### 3.2 从发生学角度看,马拉松是权力意志的体现

哲学家尼采的宏大假说认为,在任何地方的

任何事情,都是权力意志在寻求自我表达,“世界就是权力意志——别无他物。”<sup>[9]357</sup> 以此观之,现在风靡全球的城市马拉松从美国发端或许不只是一偶然。一批波士顿人在第一届现代奥林匹克马拉松赛的鼓舞下,决定在1987年举行一次马拉松比赛,参赛的多是当地人,他们穿着自己做的跑鞋,主要靠意志力量跑完全程<sup>[7]144</sup>。这种漫长而艰苦的赛事很好地诠释了美国人的民族性情。斯大林也曾指出,“美国人的求实精神是一种不可遏制的力量”<sup>[8]24</sup>,而这种求实精神本身也是权力意志的体现:我们对快乐和痛苦的关注反映了一种努力增强权力的趋向,痛苦刺激我们动用权力来克服障碍,而快乐则伴有一种权力增加的感觉。可以说,尼采的权力意志概念在业余跑者的态度和行为中得到了淋漓尽致地体现。如果说跑步是人的一种生存本能,那么马拉松就不仅仅是活下去的意志,而是一种要强有力地肯定我们个体力量的冲动,是一种内在的顽强生命之力的彰显。或许正是在这个意义上,鲁迅先生才将那些虽然落后但仍非跑至终点不止的竞技者,和见了这样的竞技者而肃然不笑的看客称作中国将来的脊梁<sup>[10]378</sup>。

当然,我们很难简单地推断马拉松运动更适合何种性情的人参与,但应该存在某种心理机制使得业余选手能够承受得住这种体力和精神上的巨大挑战,不然将很难理解那些不顾身体痛苦的痉挛蹒跚前行的、着魔似的业余选手的那份无法解释的执着。本书作者认为,自己属于比较执拗的性格,假如有什么事情未能做成……便抛舍不下<sup>[3]176</sup>。由此可见,运动是外露的,性情是内隐的,两者之间存在必然联系。对于符合个人性情的运动,即便在参与过程中要遭受痛苦,产生质疑,陷入绝望,但倘若能够战胜这些挑战,人的内心将会更加强大。“自己体内仍然有那种力量,能主动地迎击风险,并且战胜它!”这种安心感,也许比喜悦更为强烈<sup>[3]129</sup>。通过最简单的动作而挖掘到的最深刻的潜力能够从身体上和精神上极大地增强自己,使人勇敢地面对眼前的难题,全力以赴,逐一解决,这种勇敢而坚韧的“权力意志”其实也正是人类社会赖以健全和发展的基本精神。

#### 3.3 从项目特质看,马拉松既孤独又温暖,可以消弭心理隔阂

作为对身心极具挑战的个人项目,马拉松很

难仅凭一腔热情和轻率自信轻易完成。为了备战,每个业余选手必须自觉投入大量的时间和精力进行体能和心理上的储备与适应。这种孤独的奔跑需要选手具备严格的克己自律精神,这也意味着,只有真正适合个人的性情,才可能坚持下去。作者觉得自己是那种喜爱独处的性情,即那种不太以独处为苦的性情:每天……独自一人默默地跑步,都不觉得难熬,也不感到无聊<sup>[3]19</sup>;和别人共同参与的赛事,总是难以全身心投入……无论何事,赢了别人也罢输给别人也罢,都不太计较,倒是更为关心能否达到为自己设定的标准<sup>[3]12</sup>。

各种广泛使用的纸笔测验等工具也的确显示个人体育项目和内向、自主、独立与个人主义这样的个性特征之间存在着很重要的联系<sup>[11]170</sup>。值得注意的是,尽管马拉松是孤独的个人运动,但却可以提供情感认同的“前台”,带给选手们心灵上温暖的慰藉。加拿大社会学家欧文·戈夫曼认为,前台是表演的地方,它和为表演做准备的后台相区别<sup>[11]14</sup>。如果业余选手的个人备战是后台,那么马拉松赛场就是选手们借助跑步这一媒介与圈内人士进行交流的前台。在这里,他们相互鼓励,惺惺相惜,与其说参赛是为了争雄夺冠,不如说是确认这种同为跑者的认同。即便同场竞技,但却不是竞争对手,在当今这个崇尚竞争的社会,这无疑是一项颇为另类的比赛。通过跑步结识形形色色的人,在彼此间似有一种类似温情与认同的东西,哪怕水平上有天壤之别,有些东西却只有长跑者自己才明白<sup>[3]84</sup>。马拉松以其巨大的开放性和包容性联结着每一个跑者,使跑步这种原本孤独、封闭、纯粹的个体行为成为一种人与人之间进行存在交往和精神交流的媒介,这将有助于消弭现代社会带给人的孤独、封闭以及隔阂感,或许这也是众多业余选手乐此不疲的心理原因所在。

正是马拉松独特的历史背景、意志主义,以及开放与包容等项目特质,可以给业余选手带来不断超越的成就感、勇敢而坚韧的意志磨练,以及“跑者群体”的身份认同等诸多丰富而深刻的情感体验,这些都高度契合了作者看重内心“自得”的性情。对于本书作者而言,跑步无疑大有魅力:同样是十年,与其稀里糊涂地活过,目的明确、生气勃勃地活当然令人更为满意,在个人的局限性中,可以让自己有效地燃烧,这便是跑

步的本质<sup>[3]91</sup>。

#### 4 结语

美国医学界知名跑者乔治·希恩曾将自己坚持跑步的原因归结为跑步完全适合自己<sup>[7]</sup>,这与本书作者30多年坚持跑步的感受颇有异曲同工之处——按照喜欢的方式做喜欢的事,这才是自己想要的生活<sup>[3]167</sup>。

今天,跑步文化正以前所未有的规模和速度在东西方不同文化之间循环起来,实现了跨文化交流,这或许可以在一定程度上体现现代体育对人之为人的重要价值和意义:每个自由而感性的个体,根据性之所近、力之所能,在自主选择的运动中,虔诚而专注地对待自己的身体和身体运动,在运动中体验人生的自主、完整和潜力,在体验中获得安全感和归属感。即便是跑步这种简单而自然的运动,也能够成为每个人实现内在自我完善的源泉,能够促进个体自由全面的发展,而这或许正是现代体育的真正价值。

#### 参考文献:

- [1] 2015年北马数据:完赛人数26294人比例超过88% [EB/OL]. (2015-09-22) [2016-03-25]. <http://sports.sohu.com/20150922/n421851169.shtml>.
- [2] 埃利奥特·阿伦森,蒂姆·威尔逊,罗宾·埃克特. 社会心理学[M]. 侯玉波,译. 北京:世界图书出版公司北京公司,2012.
- [3] 村上春树. 当我谈跑步时我谈些什么[M]. 施小炜,译. 海口:南海出版公司,2010.
- [4] 王淑茜. 移动互联网重塑马拉松运动及潮流生活方式[J]. 新闻传播,2015(4):106-108.
- [5] 钱穆. 中国文化精神[M]. 北京:九州出版社,2012.
- [6] 沈七襄,蔡铁良. 马拉松与健康[M]. 厦门:厦门大学出版社,2010.
- [7] 乔治·希恩. 跑步圣经[M]. 于嘉,译. 杭州:浙江人民出版社,2014.
- [8] 马克思恩格斯全集:第36卷[M]. 北京:人民出版社,1965:63.
- [9] 撒穆尔·伊诺克·斯通普夫,詹姆斯·菲泽. 西方哲学史[M]. 匡宏,译. 北京:世界图书出版公司北京公司,2013.
- [10] 李力研. 野蛮的文明[M]. 北京:中国社会出版社,1998.
- [11] 阿伦·古特曼. 从仪式到纪录:现代体育的本质[M]. 花勇民,译. 北京:北京体育大学出版社,2012.

## Why Do You Want to Run a Marathon

——A Text Analysis Based on Haruki Murakami's *What I Talk about When I Talk about Running*

HUO Xing-yan<sup>1,2</sup>, LIN Yuan-hua<sup>3</sup>

(1. Department of Sport Media, Beijing Sport University, Beijing 100084, China;

2. School of Physical Education, Sichuan University of Science and Engineering, Zigong 643000, China;

3. Zigong Vocational and Technical School, Zigong 643000, China)

**Abstract:** Through analyzing Haruki Murakami's book *what I talk about when I Talk about running*, this article tries to find out the reasons why the amateur players want to run a marathon in order to deepen the understanding of marathon and the function and value of modern sports. The study claims that the reason why amateurs run marathon, is not only because of its external aspects such as being simple, science support, media publicity, government-enterprise promotion. Marathon's particular features and its participants' unique experience are the fundamental reasons. In particular, marathon is a symbol of sport spirit and a manifestation of power will, which can bring the participants with psychological comfort. The true value of modern sports is to enable participants to experience autonomy and potential, and promote human being's free and all-round development.

**Key words:** Haruki Murakami; marathon; sports spirit; power will; sports value