

第六篇 健身

人的身体就是人的灵魂的最好写照。

——路德维希·维特根斯坦

你可能会觉得奇怪，一本写给软件开发人员的书为什么会用一整篇来讨论健身，但我丝毫不会诧异。事实上，我反而认为将这一篇内容写入本书是我的责任，因为如果你不注意自己的身体健康，老实说我并不看好你能成为顶尖的程序员。

在很长一段时间内，我都认为，在软件开发人群中教育和普及体育健身方面的知识是非常迫切的需要。在我刚开始从事编程工作时，软件开发人员的典型形象就是一个书呆子，瘦骨嶙峋，戴着一副厚厚的眼镜，活脱一付笔尖保护套的模样。现在，这一形象似乎已经改变，不过是变得更糟了。如今，很多人认为，软件开发人员都是胖胖的男士，留着络腮胡子，穿着一件脏兮兮的白色T恤还吃着比萨。

显然这两种刻板形象都是错的——有很多软件开发人员，不管是男性还是女性，都不是这种形象，但是第二种形象比第一种形象更让我害怕，因为我觉得有些开发人员已经开始认为自己应该就是那样的。

本篇的目的是让你了解健身的基础知识，鼓励你打破成见，并且让你认识到，身为软件开发人员并不意味着男的不能健康，不能英俊潇洒，女的不能光彩照人。你同样可以保持好身材，可以拥有健康，但一切都始于正确的教育和坚定的信念——相信这些都是可能的。

你可能还想知道我为什么有资格写饮食、营养和健身的话题。我的确没有任何营养学方面的学位，也不是认证的私人教练，但是我拥有的是经验。我从16岁起就开始学习健身和节食。我18岁时第一次参加了健美大赛。我还指导和帮助过很多人（包括软件开发人员在内）保持身材、减轻体重、增长肌肉以及达成其他健身目标。尽管我不是专家，但是在这一领域，我知识相当广泛，并且经过实践检验。

我已经把一些与营养学基础知识有关的内容从本章移除，收录在了附录中。如果你对了解卡路里如何工作，以及你的身体如何消耗热量感兴趣，可以先看附录。

第56章 为什么需要破解自己的健康密码

健身不仅是保持健康体魄的关键要素之一，也是灵活的、具有创造性的脑力活动的基础。

——约翰·肯尼迪

我该如何激励你健身呢？让我想想……这个理由怎么样：心脏病是全球头号杀手，中风紧随其后，而健身能让你活得更长久？或者试试这个：研究证明，锻炼能让你更具创造性，能够激发你的思维？这些理由太虚？好吧，我已经知道答案了。谁不想自己外形迷人呢，至少我知道我肯定想。举重和减掉一些脂肪可以让你更有魅力，并且给你更多机会扩大你的……遗产。

而且，我们要面对现实——大部分软件开发人员每天都伏案工作很长时间，一坐就是一整天。作为软件开发人员，我们更应该坚信，学习如何让身体保持健壮和健康能让我们获益良多，因为我们的工作往往会把我们推到另一个方向上。

在本章中，我们会更加深入地了解坚持健身的一些理由，我还会尽力说服你立即开始健身——就是现在，不是明天，也不是下周。健身能让你成为更好的软件开发人员。这就是原因。

自信心

我不打算一开始就将你的现实愿望诱导到“保持健康”上来。我们都希望保持健康，我们中大多数人对于要做些什么才能让自己更健康至少都有一些想法，但我们还是会拿起一块辣肉肠比萨，或者深夜里大块朵颐塔可钟。变得很健康并不是去健身的足够强大的动力——至少，在你的生命直接面临威胁之前是这样的，但我们应该未雨绸缪。

相反，我会从关注自信心着手，它是健康饮食和锻炼的最重要的好处。你可能觉得自信心没那么重要，或者你会说：“嘿，老兄，我早就信心十足啦。”但是，无论你觉得自己已经自信心爆棚，还是你并不明白自信心为什么如此重要，我都要告诉你，为什么你需要拥有自信心，以及为什么自信心多多益善。

加州大学伯克利分校哈斯商学院进行的一项研究表明，自信心比天赋更适合预测成功（<http://simpleprogrammer.com/ss-overconfidence>）。也有其他研究表明了类似的相关性。

但是，健身怎么能增强自信心呢？很简单，好身材能让你自我感觉良好，也能让你对能完成自己设定的目标这件事感觉良好。这种自信心可以展现出来，体现在你和他人的交谈与交往当中。此外，还有一个不太科学的解释：当你看上去很好看的时候，你的感觉也会很好。

想象一下，当你穿上紧身牛仔裤、衬衫的针脚贴合在自己胳膊上的时候，你的感觉会有多好！感觉自己身材健美，感觉自己身体健康，会改变你的行为方式。它改变了你对自己的看法，让你不会再感到周围的人通过他们的成就对你造成的威胁；同时，它也改变了别人对你的感觉和对你看法。

本书很大一部分内容是关于如何走出去闯荡江湖的，这需要相当程度的自信。仅靠思考很难变出自信，但是我在举重馆训练过的每一个人，或者在我的帮助下减掉体重的每一个人，都几乎突然找到了自信——他们从不知道自己可以如此自信。

大脑的力量

锻炼真的可以让人更聪明吗？我不确定能否变得更聪明，但是最近斯坦福大学的一项研究表明，走步能大幅提高创造力，高达60%（<http://simpleprogrammer.com/ss-walking-creative>）。在这项研究中，Oppezzo博士让一组学生去完成一些创造力测试。这些测试包括猜想物体的用途，以及其他一些归因于创造力的活动。

学生们先坐在桌边完成测试，然后他们被要求走在跑步机上完成类似的测试。几乎所有学生都表现出创造力大幅提升。即使学生们被要求在走完之后再坐下来接受测试，结果仍然显示为创造力提升。

这说明了什么？这表明走步至少能对大脑的一项功能——创造力产生显著影响，不过我怀疑它还能影响更多。

从我的个人经验出发，我可以告诉你，我锻炼得越多就越健康，我在工作中的表现也越好。我注意到，当我体能最好的时候，我的注意力最集中，效率也最高。在我的“Get Up and CODE”播客中，我有幸采访到John Papa、Miguel Castro和其他一些知名的开发人员，他们也宣称有类似的体验。

我不能肯定地说，是锻炼或者体脂率引起我大脑的化学变化或结构变化，从而让我更聪明、更专注，还是只是我感觉更好，因此更加努力地工作。原因是什么真的很重要吗？

另外，当你总觉得疲倦、无心工作的时候，或者你觉得自己状态不佳的时候，你可能会发现，改变饮食和加强锻炼可以让你的身心同时获得新活力。

恐惧

我不想马上打出恐惧牌，但我认为它仍然是如此重要，值得一提。如果你体重超标、处于亚健康状态，那你罹患各种可预防性疾病的风险就很高。

我专门为软件开发人员运作一档关于健身的播客，名为“Get Up and CODE”（<http://getupandcode.com>），在这个播客上，我采访了许多坚持健身的软件开发人员，他们这么做不是因为想增强自信或者提升脑力，而是因为他们觉得自己正在叩击死亡之门。

与Miguel Castro谈论他的健身经历，我记得尤为清楚。他曾经也是那种对自己体重或是健康毫不在意的软件开发人员，直到有一天，他因为严重恐慌而被送去医院，从此改变了他的生活。

那天，他驾车载着他的儿子从托儿所回家，突然他感到自己的左手发麻。他以为可能是外边冷，或者自己撞到什么东西了，所以就没把这当一回事。

那天晚上，他想躺下休息了一会——对他而言，这实在是反常之举，因为他几乎总是熬夜。他的妻子询问他的这些怪异表现，他说他觉得自己整个身体左侧发麻。他的妻子害怕他得了中风，说服他赶紧去医院。

到了医院之后，他发现自己的血压为190/140——这可不妙，非常不妙。

原来他的血压一直是正常的，所以这也不是什么大毛病。接下来医生给他做了一些检查，并且让他第二天再走，但是接下来的一个月他一直留院观察，做了更多检查。这一经历把他吓坏了，并且永远改变了他的心态。

我清晰地记得，Castro告诉我，并不是锻炼计划、特殊饮食或者走进健身房让他在180天的时间里减掉约33 kg（73磅）体重，而是心态。恐惧让他认真对待自己的健康和身体，以至于他辞掉软件开发这一职业，转而成为一名健身教练，激励并帮助别人实现他们的健身目标。

我讲这个故事并不是要吓唬你——好吧，其实我还真是想吓吓你——但是我真诚地希望能通过Miguel的故事吓到你，因为如果这是你自己的故事，到时候就为时已晚了。Miguel是幸运的，因为他的恐慌并不是什么大事儿。他的恐慌只是一个警告，让他迈入正确道路。但是很多人却没有这么幸运。有时候，你根本就没有得到警告。有时候，在你还没来得及认真对待这些预警，就死于心脏病发作或遭受其他严重伤害。有时候，一切都已经太晚了。

不要让自己醒悟得太晚，从现在起就认真对待。不要等到出了健康问题才开始关心自己的健康。我知道你并非出于获得健康这一主要动机而购买这本书的，但是，如果我能帮你找到更好的工作或职业，这就太棒了，我会为你高兴；但是如果我还能帮你保持身材，让你更长寿，让你能够看到自己的孩子们茁壮成长，那我会认为这本书取得了更伟大的成功。

采取行动

- 在深入本篇内容之前，你要对自己的健康做出承诺。也许你已经很健康了，那么接下来各章内容只不过是帮你复习一下。但是，如果你知道自己需要获得健康，承诺你将会认真对待自己的健康，也会在生活中真正做出一些改变，我会把我知道的所有健身和健康建议倾囊相授。但是，如果你不想做出改变，那我也无能为力。

第57章 设定你的健身标准

没有目标，你永远也达不成目标，健身也不例外。正如你需要知道自己写的代码是用来做什么的一样，你也需要知道在忍饥挨饿、挥汗如雨之后，你要得到怎样的结果，否则你就是在浪费时间。

在本章中，我们会讨论如何设定切实可行的健身目标。我们将着眼于利用短期目标和长期目标来获得更好的效果，以及如何通过长期坚持健康的生活方式——而不是快速节食和4小时的有氧运动——来获得长效的改变。

作为软件开发人员，容易长期伏案、疯狂工作数小时，所以为自己制定一份明确的健康标准至关重要，因为对你来说保持健康的生活方式可能更难。

挑选一个具体的目标

经常会看到人们讨论开始健身或节食的时候会说是“保持好身材”。这个目标看起来很好，但是并不具体。究竟“好身材”的真正含义是什么？你怎么知道自己什么时候已经有了好身材？

这并不是说，没有一个具体的目标，锻炼身体和合理饮食就不会产生良好的效果。无论你是否心里有一个特定的结果，如果没有一个具体的目标，你想让自己坚持锻炼计划、看到实际改变的可能性降低。

有许多不同的健身目标可供你挑选。谨记每次不要试图挑选一个以上的目标。如果你想减肥，那就专注于减肥，就不要再想着还要增长肌肉。如果你想通过跑步改善心血管健康，那就专注于这个目标，即使在此过程中可能会减掉一点儿体重。

同时达到多个健身目标是非常难以实现的，因为这些目标之间经常会直接冲突的。例如，你很难在增长肌肉的同时又减掉脂肪，因为为了增长肌肉通常需要处在热量过剩的状态，而为了减掉脂肪则需要处在热量短缺的状态。

可能的健身目标

- 减肥（减掉脂肪）。
- 增肌（增长肌肉）。
- 增加力量（不一定是增长肌肉）。
- 增加肌肉耐力（改善运动表现）。
- 改善心血管健康。
- 在某些运动上表现更好。

创建里程碑

大约6年前，我右侧胸大肌撕裂。当时我正在做一组杠铃卧推运动，有人提出要帮我，我接受了，但是当他把我的手臂向外而不是向上拉的时候，我立刻后悔了。我清楚地听到“刺啦”一声，然后我的手臂无力地垂在侧，肌肉完全被从骨头上撕裂了。

不用说，这次事故之后我很久都不能举重。我一直心有余悸，直到现在我都还不能做卧推举重，所以我做了多数人在这种情况下都会做的事情——我停止锻炼，变得很胖。

那时，我的体重大概有约132 kg（290磅）。我身高约192 cm（6英尺3英寸），这个体重比标准体重整整多出约41 kg（90磅）。最后我终于觉醒了，意识到自己已经受够了自我嫌弃和身材臃肿，我意识到我要减掉90磅。

减重90磅看起来似乎是一个不可能完成的目标。我到底该怎样做才能减掉那讨厌的90磅，恢复原来的身材呢？这需要多长时间呢？我意识到，对于“减掉90磅”这个目标我实在是缺乏动力，所以我必须得弄清楚如何才能把这一艰巨的任务分解成小任务。

我想出了一个点子。我设定了一个每两周减掉5磅的小目标。尽管总目标还是减掉90磅，但是我不再忧心忡忡；相反，我每次只关注两周时间。我只要做到站上体重计，显示我比两周前的自己轻了5磅，这就是我的目标。

我花了很多个“两周时间”，最终真的减掉了90磅，甚至还稍微超了一点儿。在这个过程中，我从来没有迷失过一次目标，其中的关键就是将自己的大目标分解成若干更小的里程碑，这些里程碑组合在一起给我标识出通往成功之路。

一旦决定了健身的主要目标，你就应该想办法创建一系列里程碑，沿着里程碑前进你就一定会到达最终的目标。如果你想减肥，你就要像我那样，确定每一周或每两周减掉的重量。如果你想增长肌肉，你的里程碑就应该是在类似的时间间隔内增加多少肌肉重量。

一定要确保里程碑是可以实现的。如果你设置的里程碑是每周减掉10磅，那么当你无法达成或接近此目标时你很快就会气馁，所以最好设定不那么雄心勃勃的、能够轻松实现的里程碑，而不是遥不可及的目标。不断获得成功的势头可以帮你不断前进，不断给你直达到最终目标的动力。

地雷：如果没时间锻炼呢

作为一名软件开发人员，你可能非常繁忙，还得经常出差，那么你该如何找时间改善饮食、参加锻炼，去追求健身目标呢？你该如何追求你的健身目标呢？关于

这一点没有简单的答案，但是我的最好建议就是把健身当作优先事项。我之前常常把跑步、举重这些锻炼以会议请求的形式专门列入我的日历中。如果你很难切实坚持履行计划，我建议你不妨也这么做。没有人知道你早上7点的会议其实是跑步。

测量你的进展

在你向着自己的目标努力前进的时候，采用正确的方法测量自己的进展也是非常重要的。每个时间间隔，你都需要知道自己是否正朝着正确的方向前进。

想想可以用来测量你向着自己试图达到的目标所取得的进展的最佳方法。如果想减肥或增重，最基本的测量工具就是体重计。如果想增加力量或者增长肌肉，可能需要画进度图表来记录自己举起的重量是多少，能举这个重量多少次。

但是，我会尽量避免使用过多的测量项，因为数据太多很容易让我不知所措。我通常会尽量选择一项主要的测量项，然后使用图表来标识我的进展状况，然后在更长的时间间隔里引入其他测量项。

也许最常见的测量项是体重计上的重量，但是你应该谨慎使用该测量项，因为吃了什么、喝了多少水都会引起每天体重的大幅波动。

我建议你每天都测体重，但是只使用每周测量值来制作进度表。我曾有过一次一天之内体重波动高达10磅（约5 kg）的情况。如果每周测一次体重，而不是每天测一次，你就不太可能受到自己每日体重大幅波动的冲击。

保持健康的生活方式

实现健身目标，一开始你会感觉很棒。但是，很快这种感觉就迅速转化为绝望、沮丧，然后一切回归如初。相信我，在我的人生中，有好几次我实现了宏大的健身目标，很快又搞砸了。事实上，很多靠节食减肥的人最终又胖了回来，一部分是因为激素分泌让他们感觉饥饿（<http://simpleprogramner.com/ss-hormone-weight>），另外也是因为他们又回到自己的老习惯中。

达成健身目标，你的战斗还远没有结束。如果不能切实改变自己的生活方式，你取得的进展很快就会消失。你不能永远节食，所以必须为自己找到一种新的生活方式，将自己辛辛苦苦获得的健身成果保持下去。

我建议，在你达成任何健身目标之后，你逐渐减少之前的节食和健身计划，而不是迅速切换回“正常生活”。我们的目标是让“正常生活”处在实现目标时的生活状态和健身之前的生活状态之间。在减掉50磅之后暴饮暴食会让你体重恢复如前，甚至可能更重。

你必须弄清楚如何将健康的生活习惯引入你的生活，以便让定期锻炼和健康饮食成为你日常生活的组成部分。这并不容易做到，尤其在你采用极端的节食或健身计划的时候，因此，尽管挨饿可以让你迅速减肥，你最好尝试着引入一系列只比自己当前生活习惯略微严格一点点的节食与锻炼计划。

在接下来的几章里，我会介绍一些工具，帮你做到这一点。我们将讨论，如何计算出你的身体需要多少卡路里才能保持体重，如何吃得健康，以及如何锻炼身体。有了这些信息，你就可以学着去实现自己的健身目标，但更重要的是，你就可以学习如何根据你的日常惯例创建一种健康的生活方式，在以后的人生中持续保持。

采取行动

- 确定一个大的健身目标，写下来。
- 接着，列出一系列切合实际的里程碑来实现这一目标。
- 确定自己实现第一个里程碑要采取的行动。

第58章 热力学、热量和你

如果想减肥或者增重，你需要了解究竟是什么让你的体重增加或者减少。出人意料的是，健身行业对于体重增加或减少的直接原因存在争论，即体重的增减到底是与摄入的热量有关，还是与消耗的热量有关。

在我看来，这一问题很好解决。我们知道，热量在一定程度上影响着体重的变化，但热量到底有多大作用的争论却不容易有定论。

在本章中，我无法给你一个绝对的有确切证据的答案，但我会给出一些充分的理由，说明为什么我倾向于赞同热量是影响体重增减的最主要的因素这一观点。我还会帮你了解什么是卡路里^[1]，掌握如何确定自己一天消耗了多少卡路里的热量。

什么是卡路里

在确切了解热量是如何影响体重的之前，我们需要先解决一个问题。到底什么是卡路里？为什么我们要高度关注它？

卡路里根本上讲是能量的计量单位。具体而言，就是将1千克水在1大气压（101.325 kPa）下提升1℃所需要的热量。

我们吃的食物是身体能量的主要来源。这也是用卡路里进行测量的原因。我们也用卡路里来测量能量消耗的数量。

在大多数情况下，你可以假设所有进入身体的热量要么被消耗了，要么被存储起来。虽然也有些热量被白白浪费，但是人类的身体是一台非常高效的机器。

不同种类的食物为身体提供的热量不尽相同，所以摄入食物的数量并不完全决定热量的多少。西兰花提供的热量（卡路里）要比同等大小的一块黄油少得多。

每克碳水化合物、蛋白质和脂肪提供的热量各不相同，因此有些食物要比其他食物“结实”些。每克碳水化合物和每克蛋白质提供的热量大约4卡路里，而每克脂肪提供的热量约9卡路里。请记住，因为我们无法消化纤维，所以来自纤维的热量基本上可以忽略不计。

减肥很简单

如果用卡路里来表示能量，而身体只能从食物中获得能量，那么其实想弄清楚如何减肥就很容易了——只要吃下去的热量比燃烧掉的热量少就可以了。如果吃下去的热量要比体内燃烧掉的热量少，最终就可以减肥，我想不会有人对此持有异议。产生争议的地方在于如何精确地计算实际燃烧掉的热量到底有多少卡路里。

好消息是，虽然你无法确切知晓每天自己燃烧掉或者消耗掉的卡路里到底有多少，但是你可以做一些估算。如果误差控制在合理的范围之内，你基本可以保证完成减肥或者增重计划。关键就是做好估算。

做好估算的前提是了解脂肪消耗量与热量之间的换算关系。我假设你的目标是减掉脂肪而不减掉肌肉。从能量的角度来讲，一磅脂肪约等于3 500卡路里。如果想减掉一磅脂肪，要消耗掉的热量要比吃进身体的热量多出3 500卡路里，非常简单（顺便说一句，这一算式对男性和女性都适用）。

只是，实际情况并没有想象的那么简单。很不幸，在减肥的时候可不只是在减掉脂肪。的确，如果你真的能做到消耗的热量比摄入的热量多3 500卡路里（就是“能量赤字”为3 500卡路里），你的体重就会减轻，但是减掉的不只是脂肪，还有一部分是肌肉。

如果想减肥，你必须保证自己摄入的热量要少于燃烧的能量，“能量赤字”的大小决定了你能减重多少。这意味着，如果想减肥，你必须先搞清楚两件事：你摄入了多少卡路里，你燃烧了多少卡路里。

摄入了多少卡路里

计算自己摄入多少卡路里不是太难。我们购买的大多数食物上都有一个标签，列出每份食物包含多少热量。对于没有标签的食品，可以使用CalorieKing这样的应用程序（<http://simpleprogrammer.com/ss-calorie-counter>）来查找某种食物包含多少热量。

遗憾的是，食品标签并不总是100%准确。应该给食品标签的标称值加上10%的误差。如果是在餐厅吃饭，要加上高得多的误差，因为你不能相信一个厨师会对每一件食材都进行精确计算。在一盘菜里多放入一点点黄油就可以极大地增加摄入的卡路里总数。

此外，吃的食物制作过程越复杂，精确测量卡路里数就越困难。这就是我在节食的时候尽量多吃简单食物的原因。我还尽量经常吃同样的食物，这样我就不用总是查卡路里数值。

燃烧了多少卡路里

计算燃烧了多少卡路里就有些难度了，但你还是可以得到一个比较好的估值。

无论是在跑步还是在沙发上睡觉，你的身体都在燃烧卡路里。你的身体需要一定数量的热量来维持生命。这部分基础热量被称为基础代谢率，即BMR。

你可以把自己的体重、身高、年龄和性别等参数组合在一起计算自己的基础代谢率的近似值。这一计算结果会告诉你要维持生命需要多少卡路里，因此这也是计算一天需要燃烧多少热量的很好的起点——你知道自己每天至少要燃烧多少热量。

为了方便计算基础代谢率，你可以使用一个在线工具。你可以搜索关键词“BMR计算器”或者在<http://simpleprogrammer.com/ss-bmi-calc>上直接计算。以我为例，我身高约192 cm（6英尺3英寸），体重约132 kg（290磅），年龄34岁，所以我的基础代谢率是每天约2 251卡路里。

如今，我们中大多数人并不只是整天坐着无所事事，所以基础代谢率并不是你真正燃烧了多少卡路里的精确测量值。为了得到更加准确的估值，我推荐使用表58-1中列出的哈里斯-本尼迪克特公式，根据运动水平计算每天燃烧掉的热量的近似值。

表58-1 哈里斯-本尼迪克特公式

运动水平	公式
几乎不运动	BMR×1.2
轻度运动（每周1~3天）	BMR×1.375
中度运动（每周3~5天）	BMR×1.55
重度运动（每周6~7天）	BMR×1.725
极重度运动（每天2次）	BMR×1.9

我每周跑步3次、举重3次，所以通过使用哈里斯-本尼迪克特公式，我每天燃烧的热量应该是2 251×1.725=3 882卡路里。但是，如果我想减肥，为了安全起见，我应该把自己归为较低一类做一个保守的估计，即我燃烧的卡路里应该是2 251×1.55=3 489卡路里。

现在就来计算每天你燃烧多少卡路里吧。在计算之前，可以先估算一下，然后看看估算值与计算值之间的偏差是多少。

利用卡路里来实现自己的目标

好了，现在你知道了热量的工作原理，知道了如何计算摄入多少热量和燃烧多少热量。你可以利用这些信息制订一个减肥或者增重计划。

假设我想减肥，比方说，我的目标是每周减一磅。那么，为了实现这一目标，我该如何使用到目前为止已经知道的信息制订一个健身和节食计划呢？

好了，首先我得计算每天自己燃烧的热量。如果我没有对自己的日常生活做出任何改变，那么每天我会燃烧掉大约3 500卡路里的热量。所以，如果我一整天都不吃东西，我会减掉一磅，但是我也会因此而变得暴躁。

如果我想每周减一磅，也就意味着每周我的能量赤字大概是3 500卡路里，3 500卡路里除以7等于500。也就是说，我需要每天维持大约500卡路里的能量赤字。

如果我每天燃烧的热量是3 500卡路里，而我最多摄入2 500卡路里的食物，那么我的能量赤字就一定够500卡路里。理论上讲，就是这样的，但是实际上，我可能看不到我所期望的结果。

尽管数字表明我应该能达成目标，但是各种原因导致我实际上并没有每周减掉一磅。我可能会算错食物，每餐少算了大约100卡路里，这就会导致我每天比预计的多摄入300卡路里。我的运动量也可能比我的估计要少很多，这就会导致我燃烧的卡路里数不足——尽管我已经留有余地。

所以，我要做的是把摄入的热量减少10%，即250卡路里，只有这样才能确保我能实现自己的目标。这将意味着，每一天我吃下去的各种食物全加在一起热量值应该大概是2 250卡路里，这样我才能对实现自己的目标充满信心。

你可以采用相同的步骤为自己制订一份减肥或增重计划。不过，要谨记，因为减肥初期你的基础代谢率会大幅下降，所以最终你需要进一步降低热量的摄入，或者增加运动量，这样才能保持持续减肥。

采取行动

- 跟踪至少3天你摄入的卡路里总量，这会让你正确了解自己的热量摄入。在进行跟踪记录之前，做一个估算，然后看看是否与实际结果接近。
- 计算一下你的新陈代谢率，并使用哈里斯-本尼迪克特公式近似计算每天燃烧的热量的近似值。将这一数值与每天摄入的卡路里数量进行比较。看看自己的重量是在增加还是在减少。

- 不论是要减肥还是要增重，利用这些信息制订一个基础计划，要同时考虑热量和运动量两个方面。
-

[1] 卡路里有两种解释，一种是热力学里“卡”的概念，另一种是食物热量的“卡”。本书英文原著中没有做具体的区分，所以翻译起来很难做到准确。——译者注

第59章 动力：让你的屁股离开椅子

实现任何健身目标最难的不是设定目标，也不是了解如何去实现这一目标，更不是要达到目标需要做哪些工作。实现健身目标最难的是获得并保持健身的动力。

作为一名软件开发人员，你可能很忙。你可能要操心中断的构建，还要有需要修复的故障。看起来你一直有各种理由将锻炼身体和改善饮食推到以后。唯一的问题是，“以后”永远不曾到来。

如果你想减肥成功，成为最健美的程序员，或者你只是想保持健康，那你必须要学会如何激励自己，如何持久保持动力。本章内容就是关于如何避免让健身计划只停留于想的阶段，将计划落实到行动上，并且持之以恒地坚持下去。

什么能激励你

我们可以被不同的东西激励。能激励你的东西未必能激励我，反之亦然。所以，花些时间去思考一下哪些东西可以最大限度地激发你的动力，这非常重要。是什么让你从睡梦中醒来开始新的一天？相反，又是什么让你逃之夭夭躲藏起来？

如果你能为自己找到一个能够激励你实现健身目标的因素，你就可以利用它来帮助自己离开椅子，立刻投入到健身运动中。如果我让你去商店拿一些东西，你可能会无动于衷。但是，如果我要你去商店拿1 000美元，可能我话音未落你已经跳上车子开出老远了。正确的激励因素会产生大不相同的效应。

过早奖励自己

如果你想扼杀自己的动力，那么你尽可以犯这样的错误：在做好工作之前就因为“做好工作”而奖励自己。

就在上周，我为一位预支给我费用的客户做了一些工作。他们在我实际开始工作之前，预支给我大约24小时工作的费用。通常情况下，我会积极努力地在这一周之内为该客户完成相当于24小时计费时间的工作量，但是这一次我感到毫无动力。为什么呢？

这是因为我的银行账户里已经打入了一大笔钱。我在实际开始工作之前就收到了报酬，因此我并没有被激发出去努力工作的动力。

同样的事情可能也会发生在你的身上。我经常看到这一幕：给你自己买一双价格昂贵的优质跑鞋或者一台崭新的跑步机来激励自己开始锻炼计划。然而，你在憧憬着得到一台价值400美元的新搅拌机能够激励自己吃得更健康的时候，结果却恰恰相反。因为你已经得到了奖励，所以你的动力已经一去不复返了。在自己努力争取之前就急于给自己实际的奖励，这实际上会让你失去动力。

相反，你应该告诉自己，如果能坚持跑步3个月，就会奖励自己一台新跑步机和一双新跑鞋；你应该告诉自己，如果能保证健康饮食整整一个星期，就可以去全食（Whole Foods^[1]）买上一大堆健康食品。总之，要尽量保证你只有努力做到之后才能获得奖励，这样你才可能会更积极地去实现自己的目标。

实际上有一些科学证据也支持这一观点。如果有兴趣阅读有关“意志力”的书籍，可以参考Kelly McGonigal所著《自控力》（*The Willpower Instinct*）[Avery, 2011]一书。在这本书中，作者列举的几项研究表明，在达到目标之前就给予奖励会让人觉得自己已经实现了目标。

保持动力的做法

即使你可能已经想出了最大的激励因素让自己立刻开始转变成一个全新的、健康的你，但是久而久之激励很可能最终会失去效力——事实上，关于这一点我知道得很清楚。我失去动力的次数已经多到数不清了，如果和开始节食又放弃的人聊天，你也会发现同样的问题。你需要找出其他方式来解决自己的动力问题。

在各个地方张贴图片，提醒你自己想变成的样子，这是保持动力的一种好方法。这些图片可以帮你追踪并专注于自己的目标。这样，当你下一次盯着一块巧克力蛋糕看的时候，阿诺德·施瓦辛格就会盯着你的脸说：“难道你真的要吃那块蛋糕吗？”

制作进度图表并且不断提醒自己你已经走了多远也是有帮助的。本来今晚我不想写本书的任何一章，但是我提醒自己我已经写到第59章了，这可以激励我继续坚持下去。有时候，只是知道自己走了很远就能带来足够的动力继续前行在这条路上。人人都讨厌打破长时间的连胜纪录。

另一种强大的保持动力的方法是游戏化。游戏化背后的想法很简单——把不喜欢做的事情变成游戏。当前有相当多的健身应用，可以帮助你像打游戏一样锻炼身体、养成健康的生活习惯。

游戏化的健身应用

- Habitica: <https://habitica.com/static/front>。
- Super Better: <https://www.superbetter.com/>。
- Fitocracy: <https://www.fitocracy.com/>。

- Zombies, Run!: <https://www.zombiesrungame.com/>。

这些应用还可以帮你找到举重或者跑步的同伴，甚至能让你开始新的节食计划，或者向朋友发起挑战。与他人交流，分享自己的经验，不论好坏，都能让你的健身之旅更乐趣无穷，并能让你持久保持动力。我发现，当我有一个举重同伴的时候我总是更勤快地跑去健身房。

表59-1列出了另外一些能够帮你坚持健身计划的激励因素。

表59-1 坚持健身计划的激励因素

方法	说明
听有声书	我跑步或举重的时候会一直听着有声书或者播客，我发现这件事值得我每天期待
在跑步机上看电视	如果你只允许自己在跑步机上跑步时才看电视，你可能会有更大的动力去跑步
外出跑步	如果你喜欢户外活动，那么外出跑步对你而言可以是一个巨大的动力
离开孩子一段时间	我们都需要给自己一点儿休息时间，许多健身房有看护服务，能在你锻炼的时候照看你的孩子

计划了就一定要执行

如果你能让自己持久保持动力，这确实很棒。但是，有时候不论有没有动力，你都得咬紧牙关坚持计划。一定要提前做好决定，这能给你约束，让你致力于自己想要采取的一系列行动。

早上醒来觉得疲惫的时候，不是决定要不要去跑步的好时机；拿着免费的甜甜圈出现在办公室的时候，也不是决定要不要坚持节食的好时机。提前做好决定，能够让你不管自己的感觉如何，都会坚持到底，直到未来某个预定好的日期。

试着通过提前计划，尽可能减少生活中的各种抉择。准确知道自己每天要吃什么、做什么，也就不太可能做出糟糕的决定，也不会过度依赖激励。

当你的动力消失殆尽的时候，用原则来代替激励。每当我精疲力竭不想再跑步的时候，我都会用自己高度尊崇的“善始善终”原则提醒自己。为自己的人生创建一组格言，在世事艰难的时刻信守这些格言。

人生格言

- 善始善终。
- 成功者决不放弃，而放弃者永远不会成功。
- 一分耕耘，一分收获。
- 时间短暂，如果想在生命中做某件事，现在就去做。
- 一切都会过去。
- 坚持到底就是胜利。

采取行动

- 列出你要健身或改善健康状况的原因。从这份清单中，明确三项最重要的激励因素，打印出来并张贴在不同的地方，确保自己每天都能看到。
- 从本章讲述的保持动力的做法中选出几条，并在生活中实践。或者找几个可以激励你的人的照片，张贴在你能看到的地方，或者找一个新的有关健身的应用，把锻炼身体变成乐趣。
- 在达成健身计划的某个里程碑之后给自己一个奖励。把你的进展状况画成图表，达成目标的时候奖励自己。
- 当你想要中断锻炼步伐的时候，停下来问自己，如果不放弃，3个月、下一年会怎样。不管怎样，那一时刻总会到来的。

[1] 全食是一家始建于1980年的美国连锁超市，目前已经拥有分布于全美各地的187家商店。全食倡导高质量生活、绿色健康食品 and 环境保护，它的宗旨是“健康的食品、强健的人类、生机勃勃的星球”。——译者注

第60章 如何增长肌肉：书呆子也能拥有强健的肌肉

对，就是你。想不想增长肌肉？真的想吗？很好，我可以帮你。不需要使用违禁药品，你只要掌握一些基础的耐力训练。

在本章中，我们将讨论如何锻炼肌肉。只要愿意投入练习，这一点儿都不难。我们会介绍导致肌肉生长的原因是什么，了解如何刺激自身肌肉生长。我们还会回顾一下饮食问题，讨论应该吃哪些食物来最大化地增长肌肉。

作为书呆子——不对，作为计算机专业人才，肌肉发达可是一个很大的优势。它不仅能让你看上去很酷，感觉良好，还能让你打破人们对我们这一职业的刻板印象，这种独特性也有助于提升你的职业生涯。

如果你是一位女性，我知道你不想让自己看起来虎背熊腰。我同意，看起来像绿巨人的女士一点儿都不吸引人。不过不必担心，除非你体内的睾酮分泌超标，否则举重不会让你变得很壮硕。

无论你是男性还是女性，本章的所有内容都适用于你。男人和女人的举重练习并没有什么不同。对于女士而言，举重会突出你的体型，改善你的体制。让你的体形看起来虎背熊腰是非常非常难的——你又没有注射化学激素。所以，别担心，举起杠铃吧——还有别忘了深蹲！

肌肉是如何生长的

人类的身体具有令人惊讶的适应性。如果你用手抓住粗糙的东西，手掌上会生出老茧来保护双手；如果你长跑，你的心血管系统会产生适应性，让长跑变得更轻松；如果你举重，你的身体会长出更大的肌肉。

秘诀就在于你的身体有这样的能力。但是，不会只因为你想看起来健美就会长出肌肉。所以，你可以整天站在镜子前，期待自己看起来像大力神，但是如果不去真正去练习举重，什么都不会发生。

如果你练习举重，但是杠铃的重量不够，也就是说杠铃的重量不足以对你的身体带来挑战，那你的肌肉就没理由生长，所以也就不会生长。因此，关键就是，通过增加你要求肌肉完成的运动量来逐步增加肌肉的负担，使身体以增长肌肉作为回应。从根本上讲就是，你要让自己的身体相信：在增加新的肌肉之前，你需要更大的肌肉。

增大肌肉规模是让肌肉能够适应超负荷工作的一种方法。肌肉在力量和耐力方面也能得到提升。如果想优化肌肉的生长，即肌肉的规模，就必须给肌肉适当的压力。

举重的基础知识

刚开始举重练习会有点儿吓人。有各种不同的动作，要知道自己要练哪一种还真有些难度。好消息是，基础训练都很简单。

首先，我们要了解一些与举重相关的术语。通常当你举起杠铃的时候，你已经把这项运动内容分解为不同的动作。每个动作你会做很多组，而每组你又要重复很多次，即重复次数。

动作的定义非常明确，也就无需浪费时间去讨论。一组基本上就是完成某个动作的一个连续环节。运动次数就是动作的每一个完整循环。

通常，在完成一定重复次数后需要休息，我们称之为的一组。每个动作都需要完成一定的组数。我们来看一个例子。

假设你要做举重练习中常见的深蹲动作，这个动作基本上就是从站姿变成蹲姿。你的目标是完成3组，每组重复10次。这将意味着你要做10次下蹲动作，然后休息一会儿，如此重复3回。

不同的目标

还记得我说过肌肉在各个方面具有适应性吗？肌肉如何适应主要由举重方式决定。现在你已经知道什么是重复次数、什么是组，我们可以谈谈你如何利用重复次数和组通过举重训练来实现不同的目标。

力量

如果你的重复次数较少，而每组之间的休息时间较长，你基本上是在增强力量。随着肌肉增强，力量也会自然而然地增强，但是同样大小的肌肉在力量上的差别是很悬殊的。所以，肌肉的力量增强并不一定意味着肌肉一定会增大，或者至少不会和其他令肌肉增大的锻炼方法的效果一样。

通常情况下，如果你的目标是增强力量，那么每次练习的重复次数是1~6。但是只限制重复次数还是不够的，每次重复练习中你都要举起自己能举起的最大重量。判断的方法是，如果你的目标是重复4次，那你的身体无法支撑你在第五次重复的时候举起这个重量。

规模

你想实现的下一个目标，也许也是最常见的目标，就是增大肌肉。肌肉增大也被称为肌肉膨胀。肌肉增大主要是通过中等

的重复次数和适量的休息间隔实现的。为了最大程度地增大肌肉，你应该试着重复8~12次。同样，在这几次重复中，你也要举起自己能举起的最大重量。如果重复次数更多，在精疲力竭之前肌肉就会有酸痛感。俗语说“一分耕耘，一分收获”。

耐力

最后，你可能会对提升肌肉的耐力感兴趣。我敢肯定你已经猜到了该如何做到这一点——进一步增加重复次数。如果每次练习你的重复次数很高而休息的时间相当短，你就会最大程度地提升肌肉的耐力。这就意味着，你的身体在负重的情况不容易产生疲劳。

为了提升肌肉的耐力，你需要将重复次数提高到12次以上。你可能会重复20次或者更多次以提升肌肉耐力。但是请注意，如果专注于提升肌肉耐力，你可能看不到肌肉增加，甚至可能看到肌肉缩小。想一想短跑运动员和长跑运动员在身体上的差异，你就知道为什么了。

准备开始

好了，现在你可能想知道自己应该选择哪种举重练习，以及如何开始。好消息是，这并没有很多健身杂志和健身专家描述的那么复杂。你可以从一些基础的举重练习开始，这些练习能让你在最短的时间内获得最大的成效。

让我们先以一周为单位谈谈如何安排自己的练习。我是举重的铁杆粉丝，一周要练习3次，但是如果你愿意，你可以在我给你提供的练习的基础上增加锻炼的频率。

在刚开始锻炼的时候，你可能会想做一些改善你整个身体的举重练习；但是最后，你还是要把这些练习拆分开，在一段时间内只锻炼特定的身体部位。（你需要增加运动总量，以便让你的身体不断适应。）

我把举重练习分为推、拉和腿部三类。推就是把杠铃朝着远离你的方向推出去。这种练习通常会运用你的胸部肌肉（胸大肌）、肩部肌肉（三角肌）和肱三头肌。拉就是把杠铃向自己拉过来。这种练习通常会运用你的背部肌群和肱二头肌。当然啦，腿部练习就是锻炼你的腿部肌肉。

刚开始的时候，你可能想在同一天里把推、拉和腿部练习都练一遍。那么每个身体部位只练一个动作——我们将决定哪个动作会多做一点儿。第一次举重练习后，你可能会感到肌肉非常酸痛。这种酸痛被称为延迟性肌肉酸痛症（DOMS），将于第二天发作，通常会持续一周左右。不用担心，如果你坚持锻炼，那这种酸痛感会得到缓解并且较少发作。

进行2~3周的全身锻炼之后，你就可以把自己的锻炼计划拆分为2天，分别锻炼上肢和下肢，或者拆分为3天，分别锻炼推、拉和腿部动作。表60-1给出了一些方法。

表60-1 从全身锻炼到分部位锻炼

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
初学者	推、拉和腿部		推、拉和腿部		推、拉和腿部		
中等程度	上肢		下肢		上肢		
中等程度到高级	推		拉		腿部		

你应该做哪种举重练习

好了，既然你已经有了一个基本的锻炼计划，也知道如何实现自己的目标，那么现在你就需要了解自己应该做哪种举重练习了。在这一节中，我会针对我认为是最全面的、可以锻炼身体每个部位的动作给你一些建议。我不打算在这里深入探讨每个动作的细节，但是你可以在我最喜欢的健身网站Bodybuilding.com（[http:// simpleprogrammer.com/SS-bodybuilding](http://simpleprogrammer.com/SS-bodybuilding)）上找到完整的描述，以及相关的图片和视频。

挑选好的动作的总体策略就是，要做尽可能多的复合运动。复合运动就是会涉及身体多处关节的练习。参与运动的关节越多，参与运动的肌肉也就越多，获得的效果也就越好。我在这里推荐的许多动作都可以锻炼不同的肌肉，但是它们都只会主要锻炼一个肌群。

也许你可能想一开始的时候练习的组数少一些，也许只练1~2组，然后逐渐增加到每个动作练3~5组。通常，我尽量让每次锻炼的总数达到20~25组，耗时约1小时。超过这个数量不见得有好处。

最佳的全身运动

你可以选择各种动作和动作的变种。但是这里我列出的都是我为自己或者为别人创建的固定动作。你可以从中挑选出最好的。

推

胸肌

- 卧推——这是核心的胸部练习之一。了解一下如何准确完成这个动作。你也可以针对这一肌肉的不同部位进行上斜卧推或者下斜卧推。
- 哑铃飞鸟——另一种很棒的胸部练习，可以真正帮助你增大胸肌。

肱三头肌

- 过顶臂屈伸——我喜欢坐着做这个动作。我发现这是锻炼肱三头肌的最佳动作之一。它可以锻炼整个肱三头肌，并且能让你的臂围增大。
- 滑轮下压——这个动作不是针对肱三头肌，而是肱三头肌的外侧头，这样可以让你的肱三头肌呈现出完美的马蹄铁形。

肩部三角肌

- 杠铃推举——如果你站着做这个动作，它还可以锻炼你的腹部肌肉。做这个动作要小心谨慎。开始练习的时候重量要轻一些，动作一定要正确。总体而言，这是最好的肩部练习之一，也是很好的复合运动。
- 哑铃侧平举——这个动作锻炼三角肌的外侧部，这个部位的肌肉通常难以增长。尽管它不是一个复合运动，但是我仍然强烈推荐。

拉

背部

- 单臂哑铃划船——这是一个痛苦的练习，至少对我来说是这样的。但是它对于背部肌肉的增长效果无与伦比。每次练习一只手臂以获得最大的效果。
- 引体向上——主要用于锻炼背部，增强背阔肌。你知道的，背部两侧会赋予我们V型身材，让你看起来像是多了一对翅膀。如果你做不了引体向上，可以借助机器，直到可以独立完成这个动作。

肱二头肌

- 哑铃交替弯举——这是锻炼肱二头肌最好的方法之一。如果你同时在进行其他背部练习，这一动作也是必不可少。任何背部练习动作都能练到肱二头肌。试着别让你的身体来回摆动，这虽然会让这个动作简单一些。

腿部

- 深蹲——这是重量练习的王者！没什么动作能比深蹲让你感觉更好。这一动作可以锻炼你腿部几乎所有的肌肉，甚至能锻炼到核心肌群。学习一下如何正确地做这个动作吧，不要回避。
- 硬拉——这是另一个很好的练习，但是有点难学。别紧张，提着杠铃慢慢练习就是了。这个练习可以锻炼整个身体，但是强度很大。我建议重复这个动作不超过5次。你肯定要花些时间学习如何正确的做这个动作，因为如果动作不当，会殃及下背部。这个动作主要锻炼你的小腿肌肉和下背部肌肉。
- 提踵——怎么锻炼小腿肌肉并不重要，但要确保做这个动作时要有一些变化。如果你躯干壮硕而下肢瘦弱，会看起来很怪异。

如果你只能选几个动作，按照价值我依次推荐以下几个动作：深蹲、硬拉、卧推和杠铃推举。即使只做这些动作，你绝对也会看到肌肉生长。

怎么锻炼腹肌？好吧，不用担心，只要按照上文提到的核心举重练习进行锻炼，腹肌也会得到相应的锻炼。你在做深蹲、硬拉和杠铃推举（站姿）的时候，为了保持身体稳定，都会锻炼到你的核心肌群。

确保你仔细查看了每个动作的做法，并正确掌握了如何做这些动作总是从较轻的重量开始，然后一步步循序渐进。

吃些什么

即使你举重练习做的非常好，如果你的膳食不够合理，也看不到任何效果。幸运的是，合理膳食并不难做到。你只需要确保自己摄入的热量有盈余，并且得到足够的蛋白质。

我建议，每天每磅“瘦肉体重”摄入1~1.5克蛋白质。如果你的体重是200磅，其中大约20%是脂肪，那么你的瘦肉体重就是160磅，那么你应该每天摄入至少160克蛋白质以确保你吃的足够增长肌肉总量。

尽量吃健康食物，这样你摄入的大部分热量都用来去增长肌肉而不是增加脂肪。但是你应该知道，脂肪的增加是不可避免的。你在增长肌肉的同时也会增加一些脂肪，事实如此。

至于补剂，其实你并不需要。锻炼之后来一份高蛋白奶昔会有帮助。如果你喜欢也可以试试肌酸。肌酸是我发现的唯一真正有效的补剂之一。它可以帮助你举起更重的杠铃，让你的肌肉看起来更饱满。最后，你也可以吃一些支链氨基酸（BCAA），以帮助确保你有足够的支链氨基酸来构建和修复肌肉。但是，我再强调一遍，你并不需要任何这些东西，其他的补剂基本上就是敲竹杠。

采取行动

- 办一张健身会员卡，为自己创建个人健身计划。如果你觉得有些胆怯，可以聘请一位私人健身教练，让他教你几周。立刻行动，不要等待。
- 去<http://simpleprogrammer.com/ss-bodybuilding> 查看本章提到的动作。观看视频，学学该怎么做这些动作。先不拿杠铃试试这些动作吧。

第61章 如何获得完美腹肌

如果有一个人人都想知道答案的健身问题，必然是“怎样才能拥有6块腹肌？”腹肌似乎是体形健美和身体吸引力的完美标志。拥有腹肌能让你成为特殊俱乐部的一员，不再受到人类交流的普遍规律的限制。

但是，如何才能拥有腹肌呢？如何才能跻身于身材健美的高级殿堂——在泳装模特、好莱坞明星、古罗马雕塑中占有一席之地？这并不容易，但是令人惊讶的是，答案是只需要做仰卧起坐或者卷腹。

在本章中，我会拉开幕布，卷起袖子，告诉你如何获得梦寐以求的腹直肌。

厨房造就腹肌

我既有好消息也有坏消息。好消息是，你可以停止做仰卧起坐和艰苦的腹部训练，它们没有任何实际效果。坏消息是，要获得腹肌你必须做更难的事——遵从一个规则，将身体的脂肪降到一个很低的百分比。

大多数人认为反复训练自己的腹部肌肉就能拥有腹肌。尽管就像其他部位的肌肉那样，你可以通过渐进性对抗性训练增大你的腹肌，但是大多数人之所以没有腹肌，不是因为腹肌不够大，而是因为他们看不到。

你可以做仰卧起坐、卷腹、抬腿以及其他你能想到的腹部练习，但是如果你不能显著降低身体的脂肪，你就永远看不到自己的腹肌。大多数进行举重训练的人不做专门的腹部训练也拥有傲人的腹肌——我就几乎没有直接练过腹肌。问题在于，特别是对于男性来说，腹部区域是脂肪最容易堆积的主要区域之一。

除非你天赋异禀，不容易在上腹部堆积脂肪，否则你就需要极低的身体脂肪水平，才能看到自己的腹部肌肉。即使情况不是这样，基于你已有的举重训练的知识，你可能也能猜到卷腹和仰卧起坐主要是训练腹部肌肉的耐力的，因为对抗性训练不足以形成肌肉膨胀。

如果你想要拥有6块腹肌，你应该从厨房开始。我们已经对减重进行了颇多的讨论，但是在超重10磅、20磅甚至更多的状态下减掉脂肪与身材健美的状态下减掉脂肪有着极大的不同。

想拥有腹肌之前，不需要先有一个好身材。如果你遵照前几章中的建议，做到这一点并不难，只是需要一些时间。但是一旦身体脂肪到达平均水平，要将体脂率降低就需要非常严格的训练和相当大的牺牲。

你的身体不想让你有腹肌

我们看到一张健身模特的照片，模特的完美腹肌清晰可见，这时会想：“哇，这人看起来真棒。”但是，我们的身体又有不同的观点。如果我们的身体有自己的思想并且能说出来，它的反应可能会与你的截然不同。看到同一张图片，你的身体可能会说：“额，天哪！这个人快要死了，他快要饿死了。为什么他的身体还不救救他？”

你要明白身体是一台非常复杂的机器，它并不在乎你穿泳衣是否漂亮，它的主要关注点集中在确保让你活着。对你的身体来说，洗衣板般的腹肌是一个很严重的问题，洗衣板般的腹肌表明你离饥饿和死亡仅有几周的时间了。你可能会对明天一定会有充足的食物充满信心，但你的身体却比较喜欢为长期的灾难做好准备。这就是身体要存储脂肪的原因——有备无患。

出于让你活着这一自私的目的，你的身体会无所不用其极地阻止你减少脂肪。只要脂肪减少，肌肉也跟着减少，不过用处不大。但是当你的体脂率很低的时候，你的身体会“不怀好意”地试图扼杀你的减肥大计，把肌肉分解提升到更高水平。你的身体会让更多的肌肉燃烧热量，以此来保护宝贵的脂肪存储。

如果你想一下，这一切完全讲得通。肌肉每天都需要相当多的卡路里来维持。拥有的肌肉越多，燃烧的卡路里就越多。所以，如果你的卡路里不足，看起来就要把自己饿死了，那你的身体有一个一石二鸟的方法那就是利用肌肉获得卡路里，在得到额外能量的同时又可以减少对能量的需求。

你的身体不但通过消耗肌肉的方式来破坏你获得泳装身材的努力，而且还做了其他隐蔽的事情，例如，增加胃饥饿素——一种能让你感到饥饿的激素的分泌，同时减少瘦素——一种能让你产生饱腹感的激素的分泌。根本上讲，你减的脂肪越多越感到饿，也越难有饱腹感。

在这里我就不做详细讲述了，不过我想你已经抓住了要点。一旦身体的体脂率低于临界值，为了维持生命，你的身体就会疯狂地试图启动各种额外的干预机制。

你该怎么做

不幸的是，没有灵丹妙药。体脂率极低的职业健美运动员大多都服用类固醇和其他药物，而这些药物或许是你不愿意服用的，因为这些药物相当有害并且危险。事实上，如果你对职业健美运动员和健身模特用来减脂的极端减脂药剂感到好奇，不妨搜索一下“DNP”（2,4-二硝基苯酚）。这种毒性巨大的化学物质基本上会关闭你的线粒体，停止小学生都知道的ATP（三磷酸腺苷）循环，然后你的整个身体变成一个有毒容器。（声明：不要随便使用DNP、合成代谢类固醇或者任何其他非法物质去减肥或者增肌——这不值得，你可能会失去生命。）

可是，对于不愿意关闭线粒体的普通人来说，应该怎么办？对你而言，答案就是严格控制饮食，并且长期坚持。如果你为

了看到腹肌想要将体脂降低到很低的水平，那么需要精确计算你的卡路里并保证你的体重不会下降得过快或者过慢。你可能会经历钢铁般的锤炼，尤其是面对不断增加的饥饿感的时候，但你终会成功。

你不仅要调节自己的饮食，放弃任何禁忌的食物，还要确保自己像试图增加肌肉时那样继续做举重练习。如果你继续进行举重练习，在减重的同时，你也可以在一定程度上减少肌肉的分解。在节制饮食的同时进行举重练习是很困难的。通过持续的举重练习，你给自己的身体发出了需要这些肌肉的信号。

你可以尝试高强度间歇式训练（HITT）来减少脂肪。HITT就是短时间内高强度的有氧运动，想想每次在一两分钟时间内冲向山顶或以最快的速度奔跑。与长跑等常规有氧运动相比，这一有氧运动能更好地在燃烧脂肪的同时保留无脂肪组织。

总而言之，如果你想拥有完美的腹肌，就需要大量的训练。可以说你是在与你的身体进行一场生死较量。

采取行动

- 在网上搜索不同体脂率的人的照片，看看你能否计算出要想拥有6块明显腹肌体脂率应该是多少。这一数值有着巨大的性别差异。

第62章 启动跑步程序

不管是想减肥还是想改善心血管健康，你都可能会对跑步感兴趣。我知道我不应该这么说，但是我得对你坦白——我讨厌跑步。我曾经试着去喜欢它。当我在跑步机上跑步的时候我会一边告诉自己“我很快乐”，一边倒数着还有多久就要结束了，或偷瞄一眼手机看看还剩下多少英里，事实上，我的确不喜欢跑步。

不管怎样，我还是开始跑了。通常我一周跑3次，一次3英里（约5.6 km），已经坚持了5年。尽管我不喜欢跑步，但是由于定期跑，它还是成为我的一种日常惯例。但一开始并不容易。如果你以前从来没有跑过，不可能一出门就慢跑3英里。或许你可以做到，但我第一次跑步的时候，连一个街区都跑不完。

在本章中，我们会讨论为什么你要从制订跑步计划开始，跑步如何影响你的身体，以及你如何开始跑步。

为什么你想要跑步

如果我的观点很无趣，请原谅我，因为我真的不喜欢跑步。尽管我对跑步缺乏热情，但我却不能忽视它的诸多好处。显然，我跑步肯定不是为了折磨自己而是另有原因的，对吧？

和多数人一样，我开始跑步的最大原因是为了心血管健康。显然，跑步并不是增强心脏、增加肺活量的唯一方法，任何形式的运动都能做到这一点，但是跑步却是最容易的。它简单到无论你在哪里只需要出门跑就行了。

相同的思路，跑步也是燃烧额外的卡路里的好途径。减肥主要在于限制卡路里的摄入，光跑步不能让你减肥，但是跑步能对减肥产生影响。跑步已经被证明会抑制食欲，所以在饿的时候跑步，一举两得，能让你离减肥目标更近。

尽管在跑步的时候我其实并未乐在其中，但是跑完之后会感觉非常好。我发现总的来说跑步能让你更快乐，这一观点也得到一些研究的支持（参见<http://simpleprogrammer.com/ss-exercise-boosts>）。跑步是治疗轻度抑郁的天然良药，能让你自我感觉更好。如果你曾经听说过“跑步的快感”这个词，那么你可能会知道，跑步能以化学变化的方式提升你的情绪。通常我跑不到足够的距离来感受这种效果——可能是不喜欢跑步的原因。

跑步还有很多其他的好处，例如，增强膝盖和其他关节，提升骨密度，降低罹患癌症的风险，也能延长寿命。（有些好处比其他好处更容易证明。）

准备开始跑步吧

如果你以前从来没有跑过任何类型的长跑，那么跑几英里的想法似乎不太靠谱。但几乎任何人都能跑相当长的距离，甚至是马拉松。

长跑的关键是制订跑步计划，随着时间的推移逐步增加跑步距离。某些标准的马拉松训练计划能让你在30周内从一开始只能跑3英里变成能跑完全程26.2英里的马拉松。

但是在考虑跑马拉松之前，你首先要能跑完3英里（约5 km）。3英里是一个很好的起点，一旦能跑到，你就能参加各种5 km赛跑，也能决定是否想为了更大的目标而继续训练。

几年的停滞之后，当我又开始跑步时，我使用了最近比较流行的跑步计划Couch-to-5K。最初的Couch-to-5K计划是由一个叫Cool Running的跑步团体创建的（<http://simpleprogrammer.com/ss-couch-to-5k>）。

这个计划的理念很简单：每周逐步地增加你的跑步距离。开始你只需要短时间地走路或跑步，等训练计划结束时，你能够跑完完整的5 km（尽管增长幅度不总是逐步的）。

这个计划最棒的地方就是：它是为那些没有跑步经验、体型可能不是很好的人设计的。每周进行3次20~30分钟的跑步训练，花2个月就能完成该计划。

我在实行这个计划的时候，使用了一款让一切异常简单的移动应用。这个应用能够追踪我所在的训练阶段，告诉我什么时候跑什么时候走。你可以在<http://simpleprogrammer.com/ss-c25k>找到官方的iOS版本，如果搜索“couch to 5K”，你能在所有的移动应用商店找到这个应用。

入门建议

在开始跑步之前，最重要的就是下定决心。如果不能坚持一周跑3次，即使你一开始就实行Couch-to-5K计划，也不会有任何实际进展。如果你不能坚持跑步，你不仅不会进步反而会退步。锻炼耐力需要时间，而失去耐力却不需要太多时间。

此外，刚开始跑步的时候不要太关注进展。你可能一开始的几周是走和跑混合的——Couch-to-5K计划提倡这种做法是有原因的。随着时间的推移，你的跑步距离会不断增加，最终会到达你设定的目标。你必须坚持并有耐心。如果你过早地急于求成，很可能会变得心灰意冷，无法继续。

采取行动

- 访问Cool Running的网站，了解Couch-to-5K计划：<http://simpleprogrammer.com/ss-couch-to-5k>。

- 如果你对跑步感兴趣，下载Couch-to-5K这个应用，在日历上排出每周用来跑步的时间，承诺要完成这个计划。你可以找一个同伴和你一起开始这个计划。有伙伴同时进行同样的训练，能让你更有责任感，也让训练更有乐趣。

第63章 站立式办公及其他窍门

作为软件开发人员，你可能会像我一样对任何可以帮自己以更快、更省力的方式达成健身目标的窍门或者捷径感兴趣。我一直想找出能够事半功倍地提高健身效果的方法。

在过去几年里，我想出了不少在日常生活中利用的一些小技巧，让减肥、增肌和保持健身目标变得更容易。鉴于我们中的大多数人整天都坐在电脑前，这些技巧也能帮你改善身体健康，也算是额外收获。在本章中，我会和你分享这些窍门和技巧。

站立式办公和跑步机上办公

你有没有想过自己可以一边工作一边在跑步机上走步，从而燃烧掉很多多余的热量？我想过，事实上我还付诸了行动。此刻我正坐在书桌前，但是几步之外就是一台跑步机，其上配有能放笔记本电脑的支架。

白天，我常常花1~2小时一边工作一边在跑步机上慢走。通过这种方式，我每天能毫不费力地额外消耗一些多余的热量。我把跑步机的速度调得很低，一边能让自己很轻松地走步，同时能打字、移动鼠标。

原本我打算一整天都在这个装有支架的跑步机上工作，但是后来发现这并不现实。尽管在跑步机上慢走时并不费多少力气，但是还是要花一些力气的。另外，这并没有坐在桌前办公那么方便，特别是桌上还有大显示器。

我发现慢慢调高跑步机的坡度就能多消耗一些热量。相同步速下，我还能轻松打字和使用鼠标或触控板，但是燃烧热量的热量却更多了。我还可以每天压缩出大约一小时的时间。

地雷：如果你不是在家里办公呢

当然，要这么做，你需要要么在家办公，要么有很宽松的工作环境。对于许多人来说，站立式办公是一个更简单的选择。尽管站立式办公燃烧的热量没有在跑步机上办公燃烧的热量那么多，但是一直站立也能燃烧相当多的热量。

此外还有额外的好处，站着明显比坐着更有益于健康。有大量的研究表明，久坐对健康的危害极大（参见<http://simpleprogrammer.com/ss-health-sitting>）。

同样，还有一个额外的好处，如果你也像我一样使用番茄工作法，那么你可以在5分钟的休息时间里进行拉伸、俯卧撑、引体向上和别的练习。

饮食窍门

为了保持体形，最难做到的事情之一就是处理食物。健康的饮食通常需要事先做大量的准备和烹饪工作。去餐馆吃饭要比自己做饭容易很多，但是如果要保持健康，你还是要尽量自己做饭。

我一直试着在找一种办法，让我吃得更健康，因此我开发了一套我认为很实用的饮食窍门。

用微波炉烹饪鸡蛋

我的第一个饮食窍门是关于鸡蛋的。鸡蛋是一种极好的食材，因为它们富含蛋白质，你可以通过控制自己吃的全蛋的数量和蛋清的数量来调节热量和脂肪的摄入总量。唯一的问题就是怎么把蛋清和蛋黄分离以及烹饪鸡蛋都很让人头疼。

但是，我找出了让事情变简单的方法。首先，你可以购买只有蛋清的蛋类替代品而不是完整的鸡蛋。你可以在商店的盒子里买到。尽管蛋类替代品必须要冷藏，但是它是获取纯蛋白质来源的极好的方法，还是相当方便的。

但要如何烹饪鸡蛋呢？我发现实际上用微波炉就能很好地烹饪鸡蛋和蛋清。一开始我对这种方法也有点儿怀疑，但事实证明，一旦能用微波炉很好地烹饪鸡蛋，你就会发现很难将其与用平底锅做出来的鸡蛋区分开来——只要你喜欢炒鸡蛋。

大多数日子里，我每天的第一顿饭就是加了冷冻菠菜的微波过的鸡蛋。我先将一些冷冻菠菜放在微波炉容器里加热几分钟直到解冻，然后倒入蛋类替代品，或者真正的鸡蛋，或者二者的混合。（我发现放入至少一个真鸡蛋能让口感更好。）最后，我会用微波炉加热1~2分钟，搅拌后再继续加热，直到它们凝固在一起。

最后一步是给鸡蛋加一些切达干酪或者萨尔萨辣酱。如果希望保持低热量，我会选择低脂的切达干酪。我能在10分钟之内做好一顿饭，并且因为没有增加过多配料，非常易于吸收。在鸡蛋中加一点菠菜是一个很好的补充，能让我不得饿；此外，菠菜对你也很有益处。

我的大多数窍门都是以无需太多烹饪即可获得大量蛋白质为基础的，因为我平常要么是需要增肌，要么是在减重的同时保存肌肉，而这两种情况都需要高蛋白饮食。

原味脱脂希腊酸奶

我的另一个技巧就是利用原味脱脂希腊酸奶作为另一个易吸收、无需烹饪的蛋白质来源。我发现，在大多数商店里都能买到的原味脱脂希腊酸奶，它几乎是纯蛋白的，热量很少。

原味脱脂希腊酸奶唯一的问题就是口味欠佳。调味希腊酸奶的口味更好一些，但是含糖量高，所以一点儿都不健康。没关系，我有办法解决。

事实证明，如果在酸奶里加一点柠檬汁、香草香精或者其他低热量调味料，再加一点无热量的人造甜味剂（我最喜欢的牌子是Truvia），就能制作出口感相当不错的高蛋白、低热量酸奶。

如果你喜欢，你甚至可以加一点儿你爱吃的新鲜水果或者冷冻水果。添加水果能让味道更好，同时热量也很低。

冷冻肉类

对于肉类，我也找到了一些很好的解决办法。我一直讨厌烹饪鸡肉，不仅花时间、难料理，而且我很害怕烹调鸡肉。尽管我知道鸡胸肉是健美人士的一大主食，但是我就是不喜欢它们，也没办法烹饪好。

不过，幸运的是，我发现我可以买到冷冻的半成品红烧鸡胸肉，甚至更好吃但稍微有些肥的红烧鸡腿。我找到了几种不同的品牌，不过在美国最大众的品牌是Tyson，能在好市多（Costco）、山姆会员店（Sam's Club）或BJs等仓储超市买到。

为了做一餐简单、美味又健康的正餐，我只需要把几块冷冻鸡肉放入微波炉里，过几分钟后就可以吃了。尽管新鲜的鸡肉料理更健康一些，但是当我想冲出去吃快餐的时候，便利的半成品鸡肉就能将我从这种冲动中拯救出来。此外，它的口味也不错。

同样的道理，我还找到了冷冻的火鸡肉丸。当我得知Ryan Reynolds在塑造他的一个角色需要减重时吃的就是火鸡肉丸的时候，我得到了这一灵感。这想法听起来不错，于是经过一番研究，我发现火鸡肉丸能提供均衡的蛋白质、碳水化合物和脂肪。

你可以在大多数商店买到火鸡肉丸。你只要把它们放到微波炉里加热，几分钟后就可以吃了，极为方便。

采取行动

- 看看在本章提到的这些饮食窍门里，有哪些能用于你的生活中，让你更轻松地实现健身目标。
- 看一下你现在的日程和健身计划，找出你觉得在日常生活中的最恼人和最耗时的部分。你怎么样做才能找出窍门，让事情变得更容易？

第64章 高科技健身装备：极客现身

不知道你情况如何，反正我是一个标准的装备极客。我喜欢利用科技让自己的生活变得更简单。就像我现在坐在这里敲这一章内容的时候，围绕着我的是由一台电脑连着的5台显示器。为什么需要5台显示器？好吧，我想说这让我工作效率更高，并且在某种程度上，我肯定确实如此，但实际上，我只是想拥有更多的显示器并把它们当作不动产。与技术相关的一切都能激励我，尤其是与健身相关。

本章介绍的都是能帮助你实现健身目标的或者能让你的健身过程更充满乐趣的科技装备。我们已经进入了全新的时代，当下我们比以往任何时候都更了解自己，了解自己身体的运转规律。这种自我认知也被称为“量化自我”。在本章中，我会带领你领略各种技术，并从中选出一些最有用的装备来帮你“量化自我”。

步行计数器和计步器

我觉得从步行计数器和计步器开始说起可能比较合适，因为它们是你现在能看到的最常见的科技装备。

我是拥有某种计步器的超级粉丝，因为它不仅能帮你明确自己的实际运动量是多少，还能通过了解你的运动量来改变你的行为习惯，从而让你更有活力。

市面上有很多不同种类的可穿戴计步器或者步计数器，目前最受欢迎的，特别是在开发人员圈子里最流行的，非Fitbit (<http://simpleprogrammer.com/ss-fitbit>) 莫属。Fitbit有很多型号可选，基本款的Fitbit能够追踪你一天走的步数。你可以把Fitbit与手机自动同步，即时查看自己的数据。

如果你还没有Fitbit计步器或是它的竞争对手出品的类似设备，我强烈建议你买一个。它们的价格相当便宜，但是它们能提供给你的对日常活动的洞察力是无价的。我建议你挑选一款能够使用表用按钮电池并且一块电池就能维持几个月的型号。我发现对我来说，日常佩戴Fitbit的最大麻烦就是得记得给它充电。

我还发现，你最终可能想要停止使用计步器。有6个月的时间里，我一直有规律地使用Fitbit，但是当我意识到自己可以估算出自己的步数的时候，我也就不再戴了。我已经对自己的日常行程和从Fitbit上获得的读数非常熟悉了。

无线体重计

我最喜欢的一款科技装备是无线体重计，由一家名为Withings的公司 (<http://simpleprogrammer.com/ss-withings>) 出品。这台设备最酷的地方就是无论何时，只要我站上去，它就能自动将我的数据通过无线上传到云端。这台体重计看起来毫不起眼，却令人惊奇：只要我站上去，其他的都不用做，就可以很轻松地获得自己体重的完整历史数据。

它不仅能记录我的体重，还能记录我的体脂率。尽管体脂率读数的精确性有待商榷，但我更关心的是读数是如何随时间变化而变化的。尽管可能我获得的数据不够精确，但我能够看到相对变化，了解自己的体脂率是在升高还是降低。

我强烈推荐我正在用的这款体重计，因为它能让你更好地了解自己的当前体重和变化趋势。有人说有了测量才能改进。即使你每天都站在体重计上，但只有看到体重随着时间的变化曲线时，你才会真正受到触动，向着正确的方向前进。

组合设备

健身科技最令人兴奋的领域莫过于组合设备了，尽管目前尚不成熟，但正被逐渐推广。这些组合设备能够通过各种传感器测量多个数据点，为你提供大量关于你的身体的信息。

我曾经有机会采访了一家名为Angel的初创型公司 (<http://simpleprogrammer.com/ss-angel>) 的CEO。这家初创公司研发的组合设备能够测量你的心率、血氧含量、活动情况以及体温。他告诉我像Angel公司研发的这类设备，不仅可以从各个不同方面改变测量健康水平的方式，而且改变了测量我们健康的各个方面的方式。

有了这些数据，就可以帮你优化锻炼方式，同时还能让你更加了解你所做的是如何影响你的身体的。我已经迫不及待地想尝试使用Angel的智能设备了。

谷歌公司和苹果公司在这一领域也投入巨大。在我写这本书的时候，有传言说苹果公司正在开发一款智能手表^[1]，这款手表可能包含一系列与健身和健康相关的传感器。谷歌公司已经开发出了专为在智能手表上运行而设计的Android操作系统的特别版本。我预测，将来我们都会戴能够提供给我们各种数据的智能手表，这些数据包括一天走了多少步，我的心率是多少以及任何其他可被测量的数据。

PUSH的长处

另一个让我很兴奋不已的设备是PUSH (<http://simpleprogrammer.com/ss-push-strength>)，尽管在我写这本书的时候它还没有面世，但我有幸通过我的“Get Up and CODE”播客采访过这家公司的CEO，因此我有机会了解到这一健身设备的一些独特想法。

我发现PUSH设备非常有趣，它不仅是一款能够追踪步数和活动量的设备，更是为改善举重运动而设计的。你可以在举重

的时候把这款设备戴在手臂上或者腿上，它就会追踪你的重复次数和组数。同时它还能追踪你产生了多大的力，做了多少功，平衡性如何，以及你举起杠铃的速度有多快。

对我而言，这些数据就是金矿。我在举重的时候，要想追踪重复次数和组数是相当麻烦的。此外，我也一直想知道举重速度会对训练效果产生怎样的影响。

耳机

在我锻炼的时候，最重要的技术装备就是耳机。我经常在锻炼的时候听播客或有声书，因此我需要一副可以插入手机的好耳机。

对于我，最大的问题就是有线耳机了。我不能使用耳塞式耳机或者任何其他有线的耳机，因为在跑步或者硬拉的时候，会拉到耳机线，耳机会从耳朵里掉出来。此外，当我去抓耳塞式耳机的时候，它们的线总是缠绕在一起。

幸运的是，我找到了一副非常好的无线耳机。我买了各种无线耳机，最后我发现AresX (<http://simpleprogrammer.com/ss-headset>) 最适合我。这些耳机基本上就是无线的耳塞式耳机，只是它们通过坚固、易弯曲的线缆把耳塞连起来，还不妨碍我运动。

我绝对推荐投资购买一副好耳机。蓝牙技术如今已经能让无线耳机输出相当好的音质，也能轻松与智能手机相连。借助一副好耳机，你能充分利用锻炼的时间。你可能还想订阅Audible (<http://simpleprogrammer.com/ss-audible>) 听听有声书。

应用

我们也别忘了应用。市面上有大量针对各种锻炼目的的健身应用。由于数量众多，我不会一一列举这些应用的名字，但我会给你一个你可能想找的是哪类应用的思路，以及我喜欢的应用。

有各种能追踪你的跑步情况的跑步类应用。我之前开发过一款之前叫PaceMaker现在改名Run Faster（因为商标纠纷）的跑步应用，有Android版和iOS版两个版本。这款应用在你跑步的时候追踪你的跑步情况，通过“加速”或“减速”的提示来帮你保持一定的跑步速度。

我最喜欢的一款跑步追踪类应用名叫Edomondo (<http://simpleprogrammer.com/ss-endomondo>)，也是我目前主要使用的跑步追踪应用。它有很多不同的功能，能让你更全面地了解自己的跑步情况，包括时间分配和海拔变化。

我使用的另外一款应用是用来追踪我的举重锻炼情况的。以前我用纸笔记录，但是拥有一款能追踪你的锻炼情况的应用更简单、更方便。它能告诉你下一步该做何种举重量，同时让你了解以前的举重量。如果你还没有开始追踪自己的举重锻炼的状况，那你绝对应该马上开始。

我试过了几款不同种类的应用，但是没有一款能让我特别兴奋的。我遇到的最大问题是，不能创建实际训练计划，因为太耗时间，也不能分享给他人。（我和我妻子一起进行举重训练，我不喜欢不得不在她手机里再手动输入一次训练计划。）

我最后决定使用Bodybuilding.com (<http://simpleprogrammer.com/ss-bb-mobile>) 这款应用。这款应用能让我通过该网站在线创建实际的锻炼计划，然后我能将其保存并分享给任何人。由于这个应用不那么直观，因此使用起来有点儿麻烦，但是后来我找到了解决办法，发现它还是很好用的。

[1] 作者指的是苹果于2014年9月正式发布的iWatch。——译者注

第七篇 精神

如果你不征服自己，你就会被自己征服。

——拿破仑·希尔

在本书中，我们已经讲了在实践中如何改善职业生涯，如何利用营销打开机会之门，如何通过教与学拓展思维，如何通过持久的专注力让工作更富有成效，还讲了关于理财的基本理论、让你的财富为你工作而不是你为财富工作的思维模式，最后还告诉你如何强壮身体和重塑身形。但是本书还欠缺了一个可以将上述所有内容关联起来的纽带。

如果我们只是一台简单的机器，这并没有关系。但事实是，我们并不是简单的机器——我们是人类。我们不只是一个与思想相连的躯壳。我们不能只下达指示然后就期望身体能完成这些指令。这个世界存在着另一股很强大的力量，它能带领我们走上成功之路，把我们推向成功。你可以按照自己的意愿随意称呼这种力量，但是为了本书的目的，我称之为精神。

本篇说的是身体与心灵之间的无形联系，它能够激发我们采取行动，并最终控制我们充分发挥自己的潜能，或者只能退回到相信自己就是周遭环境受害者的无奈境地。在本篇中，我的目标是用工具武装你，征服你所面对的最强大的敌人——你自己。

第65章 心灵是如何影响身体的

到现在为止，本书中的所有内容都至少是有一些科学证据支撑的，但是现在我们要触及一个无法量化的领域。我不得不说不接下来要讨论的主题大多数是我个人经验和观点的结合。

为什么你要认真对待这个我不得不说的话呢？这确实是一个很合理的问题。我可以告诉你，在这里我要说的就是我确信在生活中曾经带领我走向成功的体会，但是或许你不想跟我一样——或者你对此印象不十分深刻。在这种情况下，一个更强有力的论点是，我在本章中给出的观点也不全都是我自己的。

本章中的很多概念来源于比我更著名、更成功的一些作家的著作。但更重要的是，来自这些书中的一些观点，特别是心灵能够对身体产生强大影响的观点，已经是20世纪最伟大、最成功的一些思想的成功标志。

我有一个习惯，每次只要一有机会跟非常成功、非常知名的人士谈话，我就会问他们一个问题：在他们的一生中，哪本书对他们的影响最大？难以置信的是，许多人都提到同样的两三本书——这些书我会在第69章中提到。

从心灵开始

如果你不相信自己能够做到，你几乎做不成任何事情。你的思想对身体的影响有多大、对你能够获得成功的影响有多大，这是令人惊叹的。“如果你相信，你就能做到”这个观点很容易被迅速忽视，但是这个观点确实有些道理。至少，这个观点的反面更有道理：如果你不相信，你肯定不会获得成功。

即使是想把最细小的计划付诸实践，也必须学会如何利用内心的力量、如何掌控内心。这可不是一件容易的事儿。你确实不能盲目地让自己相信一些东西。你曾经尝试过吗？

如果愿意，你现在可以尝试一下。试着去相信大象是粉红色的。你能说服自己相信这一点吗？即使你的生命依赖于它，你能改变这个简单的信念吗？几乎没有诡计能让你的大脑去相信一些武断的信息。

这并不意味着你永远都不会相信大象是粉红色的。只要有一些有力的证据就会转变你的想法——但是貌似无法找到强有力的证据来证明这个不符合逻辑的谬论。事实上，你的心灵是如此的强大，以至于即使展现在你面前的证据完全与你所认知的大象的颜色相反，你还是会相信你所认知的、能让自己感觉舒服的那个观点。

现在，你明白了，控制思想不像看起来那样简单。在某种程度上，我们是大脑进化过程的受害者。我们不是动物，是人类，所以我们有能力克服这个基本的生物过程，因为我们有意识，我们有选择的自由，我们有自由的意志。

我可能无法说服自己相信大象是粉红色的，但是我可以长时间重复这个主张，根据自己的喜好改变我的许多信念。我有能力塑造我自己的思想——你也可以。

但是，改变自己的信念有什么好处呢？拥有能改变自己的想法和思维方式的特殊能力有什么意义吗？物质世界的改变能够改变你对现实的感知吗？

这就是让事情变得有趣的地方。我不会用“是的，可以”来回答你，因为如果我那样做了，你可能就会放弃阅读这本书，然后把它扔到垃圾桶里。当然，你的物质现实观并不是完全由你的想法和信念塑造的……不是吗？

所以，在我回答这个问题之前，让我们先退一步。让我们来想想这个物质世界是如何被改变的。假设桌子上有一个障碍物，你想把这个障碍物移到另外一个地方。如果你不相信这是可行的，就不会尝试去做。但是，如果你相信这是可行的，并且相信自己能移动自己的手，拿起这个障碍物，把它从桌子上拿下来，那么你就能用大脑控制身体完成整套动作。从技术层面讲，你所相信的确实有能力去塑造你的实际经历——它只是一个需要用到你的身体的间接塑造。

意识是如何能发送信号到我们的神经系统以移动四肢，这个过程很神秘。当然，我们知道这其中的化学过程和物理过程是怎么完成的，但是我们不知道是什么触发了这一切。我们不知道我们所拥有的无形思想是如何能够直接操控有形世界的——我们到底是如何激活第一个神经元的？

现在，我并不幼稚，我知道很多人会告诉你我们的确知道这是如何发生的：我们只是一堆与环境相互作用的化学物质，我们就是完全基于环境条件下的自动自发产生的一连串化学反应。但是，如果你相信这是真的，那么，你怎么会选择读这本书？为什么我能写这本书？任何一系列复杂的反应都不可避免地产生这两种行为——我们都没有选择，我们只是凑凑热闹而已——或者还有些其他东西，那些我们还无法识别的东西，给了我们……自由的意志和选择的权利。

心灵和身体的联系

当我用“心灵”和“身体”这两个词的时候，我将心灵定义为你身体内非物质的部分。不管你是把它称为一种精神还是一种意识的机械机制，它都不同于身体（包括大脑）的较低功能。

区分这两者很重要，因为当我说“心灵影响身体”的时候，我的意思是它也会影响你的大脑。我们马上就能证明这点——安慰剂效应，在这一效应中大脑以为接受的是一些药物，但是实际上服用的是一些糖丸或者其他一些替代品，这一效应都是有据可查的。就像小飞象的羽毛给了它飞行的能力，你的心灵以你不能有意识控制的方式影响你的身体。

因为我们知道，我们的心灵通过思考的力量操纵宇宙（通过身体实现为活动），我们还知道我们所信仰的或者我们所思考的都有能力影响我们的现实世界。

从字面上看，这意味着你所想的变成了现实——至少在你身体的力量和心灵的力量可及的范围之内就实现了。这个原理以不同的形式体现在哲学中。一种流行的哲学是“吸引力定律”，指出“物以类聚”（like attributes like），如果想法是负面的，结果也是负面的，反之亦然——下一章再做详细讲解。

你可能也听说过Rhonda Byrne的畅销书《秘密》（*The Secret*）[Atria Books/Beyond Words, 2006]，这本书有点儿神秘，但很符合我的口味，这本书以许多方式揭开了一个在过去已经被证明、在将来还会被反复证明的重要真理：那些想要改变自己信念、控制自己想法的人们，通过积极的正念可以将其想要的变为现实。

我真的不想在这里给你带来所有神秘的东西。我是一个务实的人，因此我相信对这个机制的运转方式有很多实用的解释，但同时我也不会假装不存在不能忽视的一些神秘元素。

信念决定思想，

思想决定言语，

言语决定行动，

行动决定习惯，

习惯决定价值，

价值决定命运。

——圣雄甘地

不管这个机制是如何运转的，重要的是你要理解自己的所思所想影响并塑造了你现在的生活。你甚至不用读这一章就可以证明这一点。看看周围就知道了。

当你想到每天和你交往的人的时候，你注意到某种思维模式导致某种行为模式和结果了吗？你认识的任何一个成功人士，他们会对生活持有消极态度，对自己或别人缺乏信念和信心吗？你见到过有些人一直说自己是生活的受害者，但实际上他们的悲惨命运并不是因为任何外力的作用——尽管他们不断声称是由外界导致的？甚至当你反省自己过去生活的时候，你又有多少次由于过度的担心、过度的恐慌而对曾经心有余悸的事情太过悲观？

如果你真的想为自己的生活定好方向并控制好它，那你就要学会如何利用心灵的力量、思想的力量。无论我在本章所论述的“心灵与身体的联系”是否能够说服你，至少你要明白你的心态和信念会给你的生活带来正面的影响，也会带来负面的影响。下面几章会为你提供一些实用的建议，告诉你如何塑造自己的心态，如何将你的成长过程塑造得更加富有成效。

采取行动

- 找出心灵和身体之间的联系。试着在你自己的生活中找一个例子，什么样的想法给现实带来了积极的影响，什么样的想法又给现实带来了消极的影响？
- 你最近一次取得巨大成功的时候心态是什么样的？
- 你最近一次遭遇重大挫败的时候心态是什么样的？

第66章 拥有正确的心态：重新启动

让我问你一个问题：你将自己的想法归类为积极的还是消极的？这可不是给你自己贴上乐观主义者或悲观主义者的标签。有很多的乐观主义者，他们在表面上满怀期望和希望，但内心却怀着各种会直接破坏他们的工作成果的负面想法和情绪。

实际上，积极思考的观点有科学证据可以支撑——积极思考不只是外表乐观，而且还对健康有益，能延年益寿，并且给你的生活提供其他的好处。同时——或许是更重要的——反过来想，消极的思考会产生完全相反的效果。消极思考会对你产生实质伤害，而且会妨碍你通向成功的人生（参见<http://simpleprogrammer.com/ss-negative-thinking>）。

本章讲述的是如何拥有正确的心态。我们来审视一下积极的态度意味着什么，为什么它对你的幸福生活如此重要，如何培养强大的、积极的态度——实际上积极的态度是可以传染的。

什么是积极性

我相信你可能已经知道拥有积极心态意味着什么，但是由于这句话经常被提起，以至于失去了它的本意。此外，如果你的心态是消极的（这对我们大多数人来说都是要面对的），在这里给出两个善意的小提示：“积极”的确切含义是什么？为什么它如此重要？

许多人对积极思考的想法持拒绝态度，因为他们觉得，不切实际的乐观主义是毁灭性的。我常听到有人抛出这样的反对意见，说“我很现实”，持这种想法的人应该多想彩虹、独角兽和热带海滩之类的景象。

相反，我想说，积极思考与现实主义是不矛盾的。事实上，积极思考在应用层面上是现实主义的最终体现，因为它是一种信念，这种信念让你有力量改变现实，让你确信你不是环境的受害者。

积极思考问题的根源是这样一种信念——你比你随处的环境更伟大。这种信念让你总能先看到事物好的一面，因为无论身处何种环境，你都有能力改变自己的未来。这是人类成就的最高信念，是世界上最强大的力量。这种信念能让你利用这种力量，这股力量就静静地躺在你的心田，却又不那么虚无缥缈。

积极的心态就是来自于这些想法的积累，随着时间的推移这些想法会由内向外彻底改变你。当你拥有一个积极态度的时候，你就不是活在与现实分离的虚幻世界里，而是生活在一个最理想的世界里，一个你能看到的最理想的未来世界，一个你一直以来都在苦苦追求并努力实现的未来世界。

从更现实的层面来讲，积极思考就是选择从好的一面（而不是从坏的一面）去思考问题。你对生活中遇到的每一种状况都可以有自己的理解。这些状况本身并不存在“好”或者“坏”。是你自己来解释这些状况，所以是你决定它是“好”的还是“坏”的。一个持有积极心态的人看到的好的一面往往比坏的一面要多，并不是因为这些状况客观上就是好的，而是因为他们认识到他们有选择的权利。

讲一个我很喜欢的故事，能够很好地证明上述观点。很遗憾，我不记得故事的出处了^[1]：

曾经有一个农夫。有一天，农夫唯一的一匹马挣脱了畜栏跑了。农夫的邻居都听说马逃跑了，来到农夫家查看畜栏。当他们站在那里时，邻居们都说：“哦，真倒霉！”农夫回答道：“你怎么知道这就是坏事呢？”

大约一个星期后，那匹马回来了，还带着一群野马，这位农夫和他的儿子很快将马群关到了畜栏里。邻居们听到了围马的声音都跑出来看。邻居们站在那里看着畜栏里的一群马，都说：“哦，你运气真好！”农夫回答道：“你怎么知道这就是好事呢？”

几个星期后，农夫的儿子在试图驯服那群野马的时候腿摔断了。几天后，摔断的腿感染了，他儿子发烧变得神志不清。邻居们听说这个意外，来看望他的儿子。当他们站在那里时，邻居们说：“哦，运气真差！”农夫回答道：“你怎么知道这是坏事呢？”

在同时期的中国，两个敌对军阀之间爆发了一场战争。需要更多的士兵，军官来到村里征用年轻人当兵到战场上去打仗。当军官找到农夫的儿子时，发现这个年轻人的一条腿断了还发着烧。因为军官知道他的儿子没办法打仗，所以就在他留在了村里。几天之后，他儿子不发烧了。邻居们听说他儿子没有被带去打仗，而且还恢复了健康，都来看望他。当他们站在那里时，每个人说：“哦，运气真好！”农夫回答道：“你怎么知道这是好事呢？”

积极性的正面作用

记得当我说有真实存在的科学证据证明积极思考会对你的生活产生影响吗？我不是在开玩笑。这里有一份被证实效果的清单，这些效果都是由积极思考产生的。这些结果来自实际的科学研究（可以从<http://simpleprogrammer.com/ss-negative-thinking>获取更多信息）：

- 发展友谊；
- 婚姻美满；
- 收入更高；
- 身体更健康；
- 延年益寿。

这些科学证明的结果足以说服我努力克服“星期一综合征^[2]”，但同时也有其他结论很难通过科学研究证明。我知道的一个事实是，我的工作态度会直接影响我的工作表现。关于这一点，我是用自己的工作效率来做的度量。我知道，当我保持一个积极的态度时我就更愿意去面对任何障碍，把挑战看成要克服的困难，而不是消极地认为是环境把我逼到了绝境。

除此之外，如果没有什么理由能够让我们积极思考，只是感觉良好，这是不是值得去尝试呢？去体验积极乐观的情绪而不是消极悲观的情绪，这样感觉会不会更好呢？当我们拿出自己的所有财产作为抵押去贷款的时候，当我们怀揣伟大抱负的时候，当我们参加足球训练的时候，当我们上电视节目的时候，当我们深夜吃零食的时候，这些难道就真的都是我们生活的目标吗？难道我们不就是想要快乐吗？如果是的话，为什么不去积极地看待问题呢？

如何重启你的态度

只想着要积极一点儿还不够。你会在极度渴望一个积极心态的同时又一味地谴责自己那虚无缥缈的远大抱负。

还记得我说过，你无法轻松地改变你的信念。所以，将你对这个世界的看法由消极转变成积极并不太容易做到，这是真的——尽管很奇怪，但换一个角度看问题似乎更容易些。

改变自己的想法

如果想改变自己的态度，你就必须改变自己的想法。如果想改变自己的想法，你就必须转变自己的思维模式。你的思维模式是由你的习惯决定的，因此我们可以追溯到改变你生活中处理任何关键事情所采用的主要方式——养成一个习惯。

但是，如何养成积极思考的习惯呢？大多数情况下，使用养成其他任何习惯的方法就能养成这个习惯——通过坚定地、持续不断地、有意识地重复做一件事情，直到由潜意识来掌握大局。

你可能没有能力用积极的想法去应对某个事件。例如，你在摸索着看手机短信的时候追尾了前面一辆车，你很难会去想“哦，这是好事”，你会去想“哎呀，太糟糕啦”。你甚至可能会一面大声呼喊叫人来实地勘察一面思考……喔，当然是消极的想法。

但是只要你愿意选择，你一定会有力量选择更积极的想法。现在你可以停下你手头的活儿，想象一下积极的想法。首先，假装我们都坐在感恩节的桌子旁，想一想快乐的事情。够简单吧？关键是有目的地、积极地尝试着一整天都怀着这样的假想。重点是提醒自己，尽管你可能无法做到在任何情况下立刻控制自己做出反应，但是你确实可以控制如何有意识地去选择你想要怎样的体验。

越频繁地练习这种思维方式，你就越容易给自己假想出一幅积极的画面，然后你就能看到一线曙光，你就能越容易把它变成你的一个习惯。于是，在你面对任何事故或者不幸时，你就越有可能做出积极的反应。你可以训练你的大脑从更积极的而不是从消极的角度看待问题。

冥想

我承认我不是冥想主义者，尽管如此，我还是想花一些时间来养成冥想的习惯。某些论点表明经常冥想的人更容易体会到正面情绪，所以你也可以尝试把冥想作为提高你积极思维能力的修炼之道。

劳逸结合

我相信你一定听过一句谚语“只知道工作不知道休息，Johnny就是个愚钝的孩子”。这显然会让他更加消极和沮丧。我个人可以追踪我的许多负面情绪与我忘记休息之间的关联关系。我发现当我花时间休息后更容易保持积极心态。可能这种方法没什么大不了，但是还是值得参考。

推荐书籍

我在第69章将推荐一些帮助你养成一个积极心态的好书。如果你现在就想找到相关的书，试着看看由Norman Vincent Peale写的《积极思考就是力量》（*The Power of Positive Thinking*）[Touchstone, 2003再版]。

关键是积极思考不会从天而降，也不是一夜间就能获得的，你要付出持续的努力，将思想转向积极的方向。但这是值得付出的努力。不单是因为积极思考能让你活得更长久、更健康、更成功，还因为这绝对会让你活得更有趣，同时你可能会影响你周围的人同样生活得越来越有趣。

采取行动

- 捕捉你的想法，记录可以帮助你理解你脑子里在想些什么，让你更专注于你想专注的事情。记这一周的思维日志。只要有机会就把自己的想法写下来，不管是积极的还是消极的。每一天都将这一天发生的任何有意义的事情记录成日志，给每天固定的时间段都创建一个条目。
- 审视你的思维日志。几乎都是积极的想法还是消极的想法？消极的想法源自哪里？积极的见解呢？
- 试着在控制自己的想法的同时尽可能多地唤出积极的想法。当某件事发生在你身上的时候，花点儿时间试着去了解并不是整个宇宙都在和你作对、跟你过不去——又不是只有你一个人会碰到这样的事。强迫自己找到一线曙光。不要只是消除消极的想法，同时还要将消极的想法替换成积极的想法。

[1] “星期一综合征”指在星期一上班时，总出现疲倦、头晕、胸闷、腹胀、食欲不振、周身酸痛、注意力不集中等症状。由于在双休日过分耗费体力处理工作之外的事情，待到双休日过后的星期一，人们必须又要全身心重新投入于工作和学习，难免出现或多或少的不适应，这即是所谓的“星期一综合征”。以上根据《维基百科》编写。——译者注

[2] 根据上下文判断，作者讲述的故事正是“塞翁失马”的故事，该典故出自《淮南子·人间训》。——译者注

第67章 构建一个积极的自我形象——规划你的大脑

光想着一些快乐的事情和保持良好的心态还不够。当然，将你的态度从消极变为积极会让你看到更多的成功——不用说对健康有好处，但是要真正实现你想过的生活，你还要学会如何规划自己的大脑来实现自己的目标。

那些不能激励自己的人一定是甘于平庸的人，无论他们的其他才能有多么令人印象深刻。

——Andrew Carnegie

你真正要做的是战胜平庸——从大脑开始。你是如何看待自己的，这一点拥有惊人的力量，可以限制你的发展，也可以让你加速前进。

在本章中，我们要研究的是你如何规划自己的大脑来创建一个积极的自我形象，这个自我形象会在你脑海中自动引领你去实现自己的目标。

什么是自我形象

自我形象是在甩掉别人对你的看法，摆脱所有用来自我安慰的谎言和欺骗以后，你看到的自己的样子。

很有可能你对自己的真实的自我形象丝毫都不了解，因为很大程度上它存在于你的潜意识里。你可以对自己半真半假地描述自己眼中的自己，你也可以对着他人虚与委蛇，但是你不能欺骗自己的潜意识。在内心深处，我们都有一个自己的形象，这个形象将真实地反映出我们的大脑对真实的我们自己的看法。

这种自我形象是很强大的，因为你的大脑往往不允许你做任何事情以违反它的自我评估。这种人为的局限性很难克服，只是你可能甚至都没有意识到它们的存在。

一个被认为不善于投掷棒球的男孩，他会成为一个好投手吗？很有可能他不会。除非他学着去改变他的自我形象，从而看到另外一面的自己，否则他永远都不可能成为一个好投手。他的大脑对他自己的认知有局限性，这将导致他遵从于他自己设定的自我形象。

很可能你也有过相似的局限性，只是你可能从来没有注意到而已——你可能把这种局限性看成是一成不变的、不可改变的事实——这就是生活的方式。你笨吗？你懒惰吗？你数学不好吗？你与人难以相处吗？你不容易集中注意力？又或者你很害羞或者很内向？

尽管所有这些性格特征很可能看起来有相当一部分跟你的身高或者眼睛的颜色一样，属于你的DNA，但是实际上并不是。那些关于你自己身体上的特性是无法改变的，但是其他许多对你自己的自我想象是后天获得的，是自我形象的现实表现，许多情况下是随机出现的。

或许在你很小的时候，在一个派对晚宴上，你躲在父母的背后听到有人说：“小Johnny是一个害羞的男孩。”其实那时候你可能一点儿都不害羞，但是就在那一瞬间，你的大脑突然锁定了这个观点并植入了你的自我形象中。

自我形象是很难改变的

研究结果表明，你有改变自我形象的能力。在第16章中我们已经介绍过这个观点——“假装自己能成功”。这个概念的背后是说，如果你重复做一件事同时假装你已经是自己想成为的那样的人，你最终将变成那样的人。

这个道理看似很简单。的确，很简单。但是我们无法这么思考问题，有时候我们很难相信我们能改变自己的性格特征，因为我们确信本质上那是属于我们自己的一部分。

这就好像我们得了某种病，这种病让我们把自己的弱点和局限性当作了自己重要的一部分。问一个急脾气的人他是否愿意改变脾气，他很有可能说“不”。因为对于他来说这无异于你在问他是否愿意放弃一只手臂或者一条腿，因为他深信急脾气是他自己本质的一部分，改掉急脾气相当于他对自己的最高背叛。你看看，潜意识的能量如此强大，它让你如此坚守自己的自我形象。

但是问题的真相在于，你并不是那个在社交场合会感到尴尬或者因为帽子掉了就大发雷霆的你。你并不是那些穿在你身上的衣服。事实上，你穿的那些衣服会对你的认知产生戏剧性的影响。你可能发现，穿短裤和拖鞋的你和西装革履的你在行为举止上有很大的不同。

如果只是暂时转变你的自我形象并没有那么困难，难的是让你确信转变你的自我形象是可行的，并且让你有欲望去完成这个转变。如果你可以接受“我能改变那些自己坚守的关键信念”，那么你就能根据自己的喜好去改变你的自我形象。

想象一下这样一种力量，能够把你变成任何你想要的形象，能够把你从一个害羞的患有社交恐惧症的人转变成一个迷人的、魅力四射的交际花，能够把你转变成你心向往的那种领袖或者转变成一个运动高手。

这一切都是可能的，我对此深信不疑，因为我在很多方面改变了我自己。在我年轻的时候，我总是觉得自己像一个笨蛋。我说的不是那种愚蠢的人，因为尽管我觉得自己很聪明，但是我对研究或者学术从没真的感兴趣过。我还有社交障碍，我希望被关注但是又非常害羞——连给陌生人打一个简单的电话都会令我害怕。

在我高中二年级的时候发生了一些事。我无法具体告诉你是什么事，因为我不记得了。可能是我行大运了，又或者是我遇到了一些挫折，总之这件事情让我产生了“我可以决定我想成为怎样的人”的想法，然后改变就这样发生了。

这种转变虽然不是在一瞬间发生的，但是转变得确实很快。我扔掉了旧衣服，买了我想转变的那个形象的新行头。我开始练习举重，加入摔跤和田径的行列。（我以前不经常运动，因为我觉得我自己体育不好。）我决定我不能再害羞了，所以我假装自己不害羞。我迫使自己陷于尴尬的境地。我不断重申并告诉自己我现在是谁。在我的脑海里我为自己描绘了一幅崭新的形象。

令人惊讶的是，我坚持了下来。当然，尽管我还是成了一名计算机程序员，但是在高中毕业以后我曾步入模特和演艺界。我从害羞转变为完全不害羞。我从不善于运动的人转变成为每周都要跑步和举重的人。直到今天，我还在细致地刻画我想成为的那个形象，并控制我的自我形象为我服务而不是阻碍我的发展。

对你的大脑“重新编程”

如何有目的地对你的大脑“重新编程”？如何像我当年那样改变自我形象？公式相当简单：只需要花点儿时间，再加上持之以恒地正确执行。

一开始，设定一个你想成为的清晰形象。你的大脑有惊人的能力去寻找摆在它面前的任何目标。你只需要想象一下这些目标，直到这个目标足够清晰到让你的大脑能够带领你走向你需要走向的那条道路。

为你树立一个理想形象。在你的脑海中牢固地树立起一个形象——“这就是我想要成为的形象，没有什么能够阻止我”。想象一下你自己更坚定、更有自信地走进房间；想象一下你优雅地跳跃着、奔跑着，而不是将自己绊倒；想象一下你可以激励别人，可以非常时尚。不要给自己设定任何的人为限制，除非是那些你没有办法改变的身体特征（例如，不要把自己想象成个子很高，除非这么做能让你感到更自信。只是别指望这么想真的能让你长高。）

一旦你在自己的脑海中设立了这样的形象，接下来的任务就是开始执行“仿佛”模式。“仿佛”你已经变成了你想变成的那个人。无论是言行举止，还是穿着打扮，都像你想成为的那个人一样，甚至像你想成为的那个人一样刷牙。不要太关注现实是怎么样，不要太在意别人如何议论你的“变化”；相反，假装你已经达到了你想要的目标，你的新行为只是这个新个性的自然延伸。

你还要给自己很多正面的肯定，这会在你潜意识深处植下你的新思维模式的种子。事实证明，正面的肯定不是胡言乱语，你的大脑会真的开始相信你告诉它很多遍的东西。还记得我说过的改变信念是多么难的一件事吗？如果持续传递一致的信息给你的大脑，你就能改变自己的信念。

我建议用一句名言或者一个肖像提醒你，你理想中的那种精神状态。让每一天都充满正面的肯定，这样就能更加确认并加强你的新信念。花一些时间，在精神层面上虚构一个你想成为的那个自己。很多体育运动员就是利用这样的过程来提高自己的成绩的。在参加重大赛事之前，他们会在脑海中做一次彩排。他们会在脑海中想象比赛的过程，然后看到他们获得成功。研究表明，这种假装的练习实际上比真实的练习更有效果。我读过关于一支职业橄榄球队——西雅图海鹰队的一个故事。他们就有冥想课程，在课程中要求队员想象他们成功了。

最重要的是，看看你都说了些什么。你说的关于你自己的事情，都是你相信的。你的潜意识就是一个倾听你的声音的敏感的孩子，相信你所说的一切。如果你常常说自己笨或者说自己健忘，你的潜意识就会相信事实的确如此。

采取行动

- 列出你的优点和缺点。不仅试着想想你是如何认知自己的，也试着想想别人又是如何认知你的。这份清单不一定完全正确——你的自我形象的很多方面被埋在了潜意识的深处，但它会是一个很好的起点。
- 你觉得这份清单上有哪些方面是无法改变的？为什么？想想这些方面是永久性的，还是只是因为你的信念给你自己带来了局限。
- 尝试至少改变自我形象的一个负面的方面。用本章提出的建议来进行改变。试着用这个“假装自己能成功”的方法和正面的肯定来强化自己的新信念。

第68章 爱情与恋爱：计算机无法牵着你的手

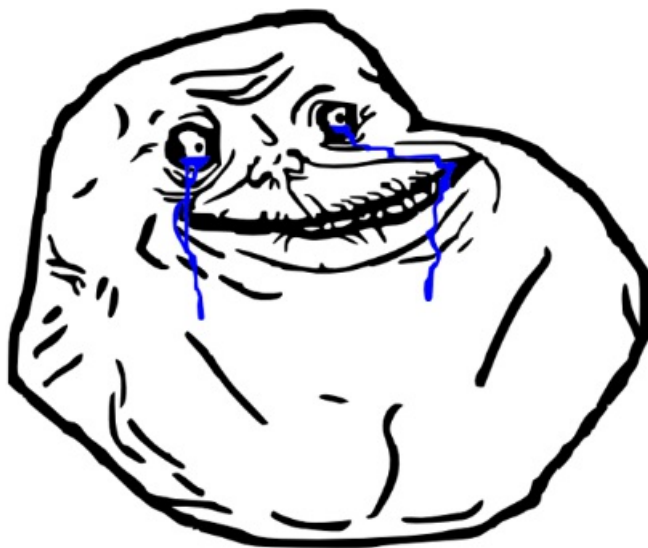
我思考过是否要写这一章，因为我不是恋爱专家，并且这本书确实也不是关于寻找爱情的。但是我想，如果我一点儿都不提这个主题，这本书就不是真正的软件开发人员的人生指南了。

关于爱情和恋爱有太多东西要说，以至于只用一章很难介绍全部的内容，所以我决定把本章浓缩在一些会给软件开发的世界带来困扰的最重要、最相关的问题上——无论男性还是女性。

为什么软件开发人员有时很难找到爱情

我会再次退回到以老派的软件开发人员的身份来尝试解答这个问题。当然，我承认，所有的成见，特别是认为软件开发人员充满书呆子气，充满社交恐惧等这些成见，可能并不适用于你，但是如果适用——或者至少部分适用——你或许和我这里要谈的现象也沾边儿。

有一种流行的叫做“永远孤独”的互联网文化基因。这基本上表示的是这样一种想法：你感觉很孤独，并且永远都找不到“爱情”。根据我的经验，很多软件开发人员，特别是在他们年轻的时候，深受这种文化基因的影响。



永远孤独

遗憾的是，对这种文化基因的认同感实际上可能真是一个让人恼火的问题。这是一个关于人类如何追求爱情和伴侣的不可思议的问题。这其实就是一场猫捉老鼠的游戏。在任何给定的时间，都是一方在追另一方在跑。只要双方偶尔切换一下角色其实就没问题了。但是，如果一个人总是在追，另一个人就会跑得越来越远。

这样的追求太难，很多人都往往要面对这个问题。所以，当你走出去，过于努力地追求时，最终会充满绝望。这种绝望引发排斥，排斥又会导致自尊心受打击，造成更进一步的绝望。这是一个恶性循环，很多人都陷在其中不能自拔。

很多人遇到这种情况往往选择掩藏起火热的内心。他们开始将自己的痛苦和孤独感投射给世界上的其他人。“只有让他们体会到我的痛苦，并意识到他们是怎么伤害我的，才能让他们理解我。”你可以看到那些发布在Facebook上的个人状态，他们用绝望的措辞来引起关注，让全世界都知道他们有多么悲伤、多么孤独。

正如我确信的那样，你一定能够明白，这种行为的效果恰恰相反。当你告诉全世界你很软弱、很脆弱的时候，人们往往会躲避你。坦率地说，这不是一项能够真正吸引人的特质。

了解游戏规则

爱情就是一场游戏，这是真的。不管怎么努力尝试，你都无法跳出这个规则。很多人会说：“我不想玩这种游戏，我只想做我自己，如实表达我的感受。”尽管我能理解这种观点，但是因为你在读这一章，所以我不能不问你，这种想法对你有什么帮助。

请不要误解我。我不是提倡做不忠诚、卑劣的人，而且，即使想吸引异性，你可能也不想在行动上表现得太随性、太直接。我的意思是，你要意识到你实际上是在玩一个游戏，所以可以试着想一些策略。

例如，从一个男性的角度（因为我只能从这个角度）出发，你也许想接近一个已经注意了好几个星期的女孩，然后对她说：“我爱你，我第一眼见到你的时候我就爱上了你。”此刻，这貌似是一件很浪漫的事，你向所爱的人表白了心声，但是这个行为很可能会给你带来负面的反应。根据“猫和老鼠”的游戏规则，这个策略并不好。

我不需要是心理学家就能告诉你：总的来说，我们总想得到自己得不到的东西，我们总想得到别人也想得到的东西。所以，希望越大，失望越大，你就越不可能得到。我敢肯定，你在学校的操场上玩的时候就已经有过这样的体验了。你有没有追

着其他小孩想要他们跟你一起玩？生活就是一个大操场。如果你想让别人逃走就去拼命追他们吧。

坐下来，什么都不做，等待爱情送上门，这同样也不是一个好的策略。你可能要等很久很久。相反，解决的办法是在行为上体现出自信，用一种自然随和且充满自信的态度与别人交往。“我自己感觉很好，我不需要你，但是我觉得你挺有意思的，所以我想更好地了解你。”（当然我不会真的说出这句话。）

关键是你真正表达出这个意思。你必须对自己表现出足够的自信，你真的相信你不需要别人给你带来快乐。你必须相信你和别人在一起是因为你能给对方的生活带来好处，当然这并不意味着你自认为你是上帝恩赐给别人的礼物……来填补空白，但这确实意味着你對自己足够尊重，你只出现在自己想去的方，你只想和想和你在一起的人相处。

这并不意味着保证能成功，我无法保证。但是，如果你能明白大多数情侣关系其实是“你追我逃”的微妙心理游戏作用的结果，你就会更容易找到真爱。这不只适用于爱情问题，也适用于各种人与人之间的关系。做一个绝望的、缺乏自信的人，你可能会发现自己真的孤立无援。如果你发现你面试的对象就像大街上一个垂死挣扎的乞丐一样祈求你施舍给他工作岗位，你也会觉得他很惹人厌。

所以，我所要做的就是充满信心，对吧？

我知道，我明白，这又是一件说起来容易做起来难的事情，对吧？突然决定要表现得自信满满可不是那么容易的。假装很自信也是相当难的。那么到底要怎么做呢？

可以先回到前面两章，规划一下你的大脑，成为你想成为的那种自信满满的人。你没有理由成不了一个真正有自信的人——这只需要花一些时间和努力。

你可能还需要注意一下健身那一篇，因为健身是建立自信的一种极佳方式，我曾看到很多人通过举重和塑身训练在改变了体型的同时在精神上也更加自信了。

此外，考虑一下自信到底意味着什么，自信看起来到底是什么样子。自信的基本元素就是要勇敢。如果你现在就想接近一个吸引你的人，不要迟疑，不要拖延，立刻展现你的自信。在某些圈子里这被戏称为“三秒钟原则”。大体上讲，这个原则是说：从你看到某个自己喜欢的人的那一刻，有三秒钟你是很冲动的；超过三秒钟你的犹豫不决就会让你丧失自信、破绽百出。我承认，这个原则确实不容易遵循，但是尝试一下对你有什么损失吗？这将带来下面这个我不得不说的最后一个话题。

这就是一场数字游戏

人很奇怪。他们喜欢各种各样的东西。只需要在网上搜索一下，就会出现一些奇谈怪论证明这是真的。我为什么要这么说呢？因为这说明无论你看起来有多奇特，无论你觉得自己有怎样的缺陷，即使你没有完美的笑容，没有轮廓分明的腹肌，也可能会有很多人喜欢你。事实上，在这个广袤的世界里，可能会有很多非常适合你的潜在人选，他们或许跟你一样奇特，又或许和你一点儿都不一样。

这就意味着，所有的一切无非就是一场数字游戏。太多人会犯这样的错误——挑选一个人，然后把他/她当作理想人选放在神龛上，时刻想念着那个能让他们觉得“开心”的完美女生或者男生。假设只有这么一个完美的人，这种想法不但荒谬而且缺乏策略。如果扩大搜索范围，你的机会更好。

我们会在第70章中细说这一点，所以，请不要害怕失败，哪怕失败很多次；不要害怕被拒绝，没什么大不了的。最差的情况又能差到哪里？你可能就像去敲开一扇扇门的销售员，他们面对上百扇甩向他们的门，只为做成一笔交易。你要知道，你每天需要做的就是完成一笔交易。

除此之外，所有那些拒绝最终都会把你带到一个想和你在一起的人那里，这总比和不想和你在一起的人在一起要好很多。无论如何，这不就是最重要的吗？

采取行动

- 回想一下你都是怎样流露出“绝望”这种情感的。看看你和别人在你的社交媒体上的沟通内容，你是如何与朋友互动的，你的言语和表达是自信的还是空虚的？什么样的无形特质对你最有吸引力？你又厌烦什么无形特质？
- 你的交际圈有多宽？你给自己足够的机会寻找“真爱”了吗？走出去，去和别人接触，花点儿时间感受一下这是一种怎样的感觉。一旦你意识到这种感觉不错，接近他人时就会更加自信，因为你不怕后果。
- 切实做一些事来提升自信心，比如，开始执行一个健身计划或者涉及一些会让你对自己感觉更好的其他活动。

第69章 我的私房成功书单

有很多好书对我的行为和信念产生了巨大影响。我尝试着每天花一些时间去读一本书或者听一本有声书，这些书会以某种方式改善我的生活。

刚开始工作的时候，我花了大量的时间阅读软件开发类的书籍。现在，我会花更多的时间读更广泛适用的书。

我养成了一个习惯，我会请与我见过面的那些获得巨大成功或者非常著名的人士推荐一本每个人都应该阅读的书。通过这一探索，我发现了很多很有效的书，这些书真正改变了我的生活。

在本章中，我会列出我读过的最好且对我的影响最大的书——既有软件开发方面的，也有非软件开发方面的。

自我提升和励志类图书

Steven Pressfield的 *The War of Art* [Black Irish Books, 2002]

我总是会从我最喜欢的一本书开始介绍。这本书解决了我工作以来长时间困扰着我的一个问题：为什么让自己坐下来开始做事是如此困难。

在这本书里，Pressfield提到，当我们坐下来打算做一些有意义的事时，我们都会面对一股神秘的力量。他说这股力量就是阻碍我们尝试从低使命感向高使命感转变的神秘的、矛盾的破坏者。

只要确定了我们面对的这个共同敌人，我们就能开始获得力量去克服它。如果你有拖延症，或者你需要寻找向前的动力去做你觉得自己应该做的事情，你会发现这本书非常有用。

Dale Carnegie的《人性的弱点》（*How to Win Friends and Influence People*）[Gallery Books, 1998再版]

这本书是我读过的对我影响最大的另一本书。这本书在许多方面改变了我的个人观点，帮助我在与人接触方面获得了成功——在阅读这本书之前这些对我而言是不可想象的。

读这本书之前，我坚信通过负强化^[1]可以改变他人的行为。我迫使自己将自己的严格的纪律标准强加给别人。我相信，当别人出错时，告诉他们错在哪里是很重要的。惩罚的威胁是激励人的最好办法。

读完这本书之后，我的看法发生了180°的改变。我认为负强化几乎是完全无用的——让别人做你想做的事情的唯一方法就是让他们自己也想做这件事。

如果你必须在这个书单中选出一本书去阅读，那么就是这本书了。我坚信每个人都应该读这本书。我至少读了十几遍，每次重读都会令我获得新的见解。

Napoleon Hill的《思考致富》（*Think and Grow Rich*）[Wilder Publications, 2007]

在我第一次试着读这本书的时候，我倍感沮丧。第二次读的时候，稍微进步了一点，但还是觉得它和我个人的喜好相去甚远。最终，在和推荐这本书的很多成功人士交谈之后，在得知有些人将他们的成功完全归功于这本书之后，我决定再读一遍。

这本书有点儿奇怪。从根本上讲，它声称，如果你相信一件事能成功，只要坚持并强化这个信念，最终它就会变成现实。我提醒你，这种方法没有太多的科学依据。这本书甚至没打算尝试用科学来作解释，不过，无论这种方法的原理是什么，我已经在自己的生活中见证了这种方法是有效的，而且很多其他人也发誓说这种方法是有效的。

“策划小组”这个概念就出自于这本书。这本书还有很多其他重要的概念，能帮你学习怎样改变自己的信念，这对你的生活会有巨大的影响。

Maxwell Maltz的《心理控制方法》（*Psycho-Cybernetics*）[Pocket Books, 1989再版]

这本书在很多方面让我联想到《思考致富》，但它是《思考致富》的科学版。这本书是由整形外科医生写的，他发现，人们整容之后，其性格实际上也会发生变化。这促使他去研究自我形象，并有了一些重大发现，他发现自我形象有将我们的生活向好的方面或者不好的方面发生彻底改变的能力。

我发现，这本书对于描述思维是如何运作的，以及思维是如何影响我们身体的，有一些非常好的洞察力。这本书提供了各种方法的实际应用来让你的态度、你的自我形象和你的信念向积极的方向转变。

Norman Vincent Peale的《积极思考就是力量》（*The Power of Positive Thinking*）[Touchstone, 2003再版]

这是一本带有宗教色彩的书，所以要事先提醒一下，但是这本书的全部内容都非常强大。积极思考的观念对你的生活会产生深远的影响，这一点我坚决赞成。如果你想养成更加积极的态度，这本书肯定能帮到你。

Ayn Rand的《阿特拉斯耸耸肩》（*Atlas Shrugged*） [Signet, 2005再版]

你会对这本书又爱又恨，但无论哪一种，它都会给你带来思考。这本书是虚构的，约1 200页，但是对生活、经济、工作都提出了非常严肃的疑问。

软件开发类图书

Steve McConnell的《代码大全》（*Code Complete*） [Microsoft Press, 2004]

这本书完全改变了我写代码的方式。在我第一次读完这本书之后，我感觉我完全理解了什么是好的代码。书中所有例子是用C++写的，但是编码概念可以应用到任何一种编程语言上。

这本书是编写好的代码和构建代码结构的入门级指导大全。尽管有很多软件开发类图书都在关注高层设计，但这本书是我能找到的唯一一本关注细节的书，例如，如何命名一个变量，如何构建算法里面的代码结构。

如果我有一家软件开发公司，这本书将会成为我雇用的所有软件开发人员的必读书。这绝对是我读过的最有影响力的软件开发书。

Robert Martin的《代码整洁之道》（*Clean Code: A Handbook of Agile Software Craftmanship*） [Prentice Hall, 2008]

读这本书绝对是一种享受。《代码大全》教我如何编写好的代码，《代码整洁之道》提炼了知识并帮助我理解如何把这些知识用到完整的代码库和程序设计上。

这是我认为任何软件开发人员都需要读的另一本书。这本书中的概念将帮你成为一名更好的开发人员，同时还能帮你理解为什么简单和易于理解比整洁的代码更重要。

Eric Freeman、Elisabeth Robson、Bert Bates和Kathy Sierra的《Head First设计模式》（*Head First Design Patterns*） [O'Reilly Media, 2004]

我推荐这本书而不是推荐经典的《设计模式》（*Design Patterns*），这会让人觉得有点儿奇怪，但这本书比《设计模式》更容易让人理解。

不要误会我，《设计模式》是一本很好的书，它介绍了软件开发领域经典的设计模式思想，但是《Head First设计模式》对这些经典的设计模式思想做了更好的解释。如果你只想读一本设计模式的书，就读这本吧。

投资类图书

Gary Keller的*The Millionaire Real Estate Investor* [McGraw-Hill, 2005]

如果我只能推荐一本关于房地产投资的书，那么就是这本了。这本书解释了为什么房地产投资是一个好主意，以及如何从中获得丰厚的收益，它给你提供了一个切实可行的计划。

这本书包含了很多图表，展示了房地产是如何通过长期投资来盈利的，同时书中绝对没有“夸夸其谈”的内容。

Robert Kiyosaki的《富爸爸，穷爸爸》（*Rich Dad, Poor Dad*） [Demco Media, 2000]

这是另外一本改变我生活的书，它改变了我对金钱和财富的看法。这本书改变了我对钱是如何运作的认识，改变了我对“拥有一份工作”以及“为别人工作意味着什么”的看法。读完这本书之后，我清楚地理解了建立资产和减少自己的开销有多么重要。

我对这本书唯一不满意的地方就是，它没有明确告诉你要“如何做”。同时，这本书里有不少有价值的建议——我强烈推荐Kiyosaki的整个“富爸爸”系列。

Kerry Given的*No-Hype Options Trading: Myths, Realities, and Strategies That Really__Work* [Wiley, 2011]

很多理财方面的书里承诺的回报和主张的观点既荒谬又无耻，但是这本书不是。相反，它道出了事实，并帮助你切实了解期权交易是如何运作的，提供了可用来赚钱的实用策略，以及这些策略将引发的固有风险。如果想学习期权交易或者只是想更好地了解期权交易，强烈推荐这本书。

[1] 负强化又叫消极强化，即利用强化物抑制不良行为重复出现的管理手段，负强化包括批评、惩罚、处分、降职、降薪等。通过负强化可以使人感到物质利益的损失和精神上的痛苦，从而主动放弃不良行为。——译者注

第70章 积极面对失败

跌倒七次，爬起来八次。

——日本谚语

在本书接近尾声的时候，我想给你提最后一个建议，或许对你来说这个建议比这本书任何一个建议都更具有潜在的意义。在生活中，也许你能学会让你更成功的所有技能，但是如果你缺少持之以恒这个重要的技能，一切都将是毫无意义的，因为那样的话刚一遇到麻烦你就会放弃——生活中我们都会面对很多麻烦。

另一方面，你的专业知识可能严重不足，你可能缺乏社交技能和金融知识，但是只要你能坚持到底，我相信你最终会找到自己的出路。

作为一名软件开发人员，这种特质对你来说特别重要，因为在你的生活和事业中你很可能面对大量的困难。开发软件就是很难的——很可能这就是它吸引你的原因之一。在本章中，我们将讨论坚持的重要性以及为什么培养面对困难无所畏惧的能力至关重要。

为什么我们总是害怕失败

畏惧失败似乎是大多数人的本能。人都喜欢做自己擅长的事情，逃避做那些自己不能胜任的或是缺乏技能的事情。我们似乎与生俱来就畏惧失败。

甚至连我3岁的女儿都害怕失败。我妻子教她读书时，她的进步明明很大，但是你能看得出来当她读到不熟悉的字时，她读的声音会很轻；对认识的字，她会很有自信地大声读出来。给她一个具有挑战性的词汇或者一些与她的能力不匹配的任务，她会说：“妈妈，你来读。”幼小的她也倾向于放弃而不是去尝试。

在大多成年人身上这种现象会被放大。大多数人在面对重大挑战时，或者有直接或间接失败可能性的情况时，都会逃避这种情况发生。当你在夜总会选择避免与体重300磅、可能会痛打你一顿的大猩猩一样的家伙搏斗时，这个做法是说得过去的，但当你面对一个上台演讲的机会或者学习一门新的编程语言时，害怕失败就说不过去了，在这种情况下，就算失败也不会对你有实质性的伤害。

如果非要我猜猜为什么大多数人如此害怕失败，我不得不说这可能是基于保护脆弱的自尊的想法。或许我们害怕失败就是因为我们太过将失败归咎于个人，我们认为在特定领域下的失败是个人价值的流逝。

我认为，对“失败”性质的误解还会助长这种对个人价值伤害的恐惧感。我们都被告之，并且倾向于认为，失败是一件不好的事情。我们没有看到，失败的阴影中暗含着一线曙光，我们只把失败看作是终点——失败这个词本身暗示着死胡同、绝望的终点，而不是通往成功之路上的一个暂时壁垒。在我们的脑海中想象这样一个画面：在一个岛上，一群人被困住了。他们无望地坐在沙滩上，没有获救的希望，他们的生活是失败的，他们是失败者。

即使我们知道失败并不是终点，我们似乎也能感受到这一点。我们往往太过较真，把失败看得太重。因为我们接受过把失败看作通往成功道路——很多情况下这也是唯一的一条道路——的训练，所以我们不惜任何代价地避免失败。

失败并不是被打败

失败不同于被打败。失败是暂时的，被打败是永恒的。失败是那些碰巧发生在你身上的——你不能完全控制它。被打败却是你可以选择的——是对失败的某种程度的接受。

要实现不畏惧失败，第一步就是真正意识到失败不是终点——除非你选择把它看作是终点。生活不易，你随时都会被击垮，但是否要重新站起来却完全取决于你自己。它取决于你是否决定为自己最值得拥有的东西战斗，取决于你是否要享受获得成功后的喜悦和乐趣，大多数情况下，它来自于战胜困难的成就感。

你是否玩过一个很难通关的电子游戏？还记得自己打败最后那个大怪时的那种成就感吗？一路走来你可能失败了很多次，但取得成功以后是多么喜悦啊！同样难度的电子游戏，如果你输入了通关码，有无数条命或者变成无敌手，即使通关又有什么乐趣呢？你会拥有成功后的那份喜悦吗？

还是电子游戏的例子，如果在第一次受挫败被打死的时候你就扔掉了控制器，会发生什么？某种程度上，从很多次失败中获得的经验反而让你最终获得了成功的体验，这是不是更令你乐在其中？如果是这样，你为什么要将失败当作是一种永恒的状态而逃避生活中的失败呢？你不能指望拿起电玩遥控器，不经历掉下陷阱或者被火球烧焦就能通关，那么你为什么还要指望一生不经历失败呢？

失败是通往成功的必经之路

不要畏惧失败，要拥抱失败。不只是因为失败和被打败不同，还因为失败是通往成功的必经之路。生活中所有值得拥有、值得去完成的事情都需要经历失败。

问题是，我们学到的都是用负面的视角去看待失败。上学的时候，作业得了F，这被看为退步。没有人教你要把这个失败

看作能让你离自己的目标越来越近的學習經驗，你反而會被告知這整個都是負面的事情。

現實生活不是那樣的。我不是說你不應該為了考試而學習，也不是說為了獲得學習經驗和塑造個性而一定要努力考一個F，我想說的是，在現實生活中失敗通常是必要的里程碑，它能帶領我們離成功越來越近。

在現實世界裡，當你在某件事上失敗的時候，你從中學到了經驗並且有可能成長。我們的大腦就是被這樣訓練的。如果你曾經試過學習如何玩雜耍，或者打籃球，或者其他需要相互配合的體育活動，你會知道在成功前會失敗很多次。

記得第一次學雜耍的時候，我把三個球扔向空中，三個球都打到了地上，我一個球都沒有抓住。我可以甩手說：“我不會玩雜耍。”但是出於某種原因我堅持下來了。我知道別人能學會我也能學會，所以我繼續堅持。在經歷了几百次或許上千次的丟球以後，我終於成功了。隨著時間的推移，我的大腦做了微小的糾正，最終在一次又一次的失敗體驗中我學會了雜耍。我控制不了這個過程。我需要做的就是不斷嘗試——首先不要害怕去嘗試。

學會擁抱失敗

重申一遍，我必須要说，即使你在本書中什麼都沒有學到，那也要記下下面這條建議：學會擁抱失敗、期待失敗、接受失敗，並準備直面失敗。

只是不畏懼失敗還不夠，還要主動尋覓失敗。想成長就必須把自己放在保證會失敗的環境中。我們常常會因為停止做那些對我們有挑戰或者危險的事情而停滯不前。我們尋找生活中的溫室，关上小屋的門，拉上窗戶，任憑外面狂風暴雨，我們絕不沖到雨中。

但是，有時候你需要被淋濕，有時候你需要把自己放到一個不舒服的環境下強迫自己成長，有時候你需要積極地走出去尋找這樣的環境，要知道，你越將你的船駛向失敗，將你吹向失敗的另外一面（成功）的風就會越強。

要如何擁抱失敗？要如何說服自己跳入波濤洶湧的大海？從接受失敗是生活的一部分開始。你必須明白，在生活中你要面對很多失敗，很多是不可避免的，任何事情第一次做都不可能做到完美，你會犯錯。

你還要明白，就算失敗也沒關係。犯錯也沒關係。你可以嘗試避免犯錯，但是不要因為害怕傷害自尊而以付出錯失良機為代價。一旦你意識到失敗是好事，失敗並不能定義你的價值而你對待失敗的態度恰恰才能說明你的價值，你才會真正學會對失敗無所畏懼。

最後，我还是要建議你將自己暴露在失敗的環境里。去做那些讓你不舒服的事情。在本書的前面我們討論過不要害怕看起來像个傻瓜，對待失敗我也要说一樣的話。事實上，這兩個觀點是緊密相連的。走出去，有目的地去把自己放在那些不可避免地會導致某種失敗的困境中。但關鍵是不要放棄——讓失敗點亮通往成功的道路。去經歷尽可能多的失敗吧，畏懼失敗本身才會讓你失去克服困難的能力。

我要留給你最后一句關於失敗的話，摘自Napoleon Hill的《思考致富》一書：

“大多數偉大的人取得的最大成功與他們所經歷的最大失敗只有一步之遙。”

採取行動

- 對失敗的恐懼是如何讓你退縮的？想想生活中那些你想做但由於一時猶豫或者自尊受損而沒有做的事情。
- 承諾至少做一件因為害怕失敗而一直回避的事情。不要敷衍了事。很多人明知道有些事會失敗還去“嘗試”，這樣做不會讓他們真正失敗，因為“沒有真正嘗試過”才會是失敗。真的去嘗試，真的去體驗失敗吧。

第71章 结束语

好吧，就到这里吧。我们终于来到了这本书的结尾。之所以说“我们”，是因为我希望你把读这本书当作是跟我写这本书一样的冒险旅程。当我开始动手写这本书的时候，我并不知道写一本这么长、这么厚的书这么难。我只知道我想要写一本书，分享我在自己作为软件开发人员的职业生涯中已经学到的一些重要的经验和教训——并不是关于如何编写优质代码、推动职业生涯上进步的经验，而是关于如何做好更全面的人的经验，以及如何把我的人生价值发挥到最大同时又有利于他人的经验。

我不是天才。我甚至都不是一位能够在反思他几十年的生活经验之后给你可以受益50年的智慧的长者，所以不要把我的这本书当作福音。这本书就是我的经验以及到目前为止让我获得成功的关键要素的分享。希望你能从中找到一些有用的东西，即便你可能不同意书中的所有观点——那也没关系。

这正是这本书的要点。你不能把别人说的话都当作福音。没有人可以垄断真理。现实中，很大程度上，正是你自己发现了真理。这并不意味着你可以忽视这世界上公认真理、只管自行其是，但这意味着你可以决定你想要过怎样的生活，你该怎样去生活。如果你能学会管理诸如成功、理财、健身以及自己的心理状态等事务的基本原则，你就可以利用这些原则来塑造你自己的现实世界。

希望在读完这本书之后，你已经得出结论：那些你过去已经被告知的关于“你该如何生活”的狭窄的、笔直的道路，如你要取得好成绩、尽量不要搞砸了、上大学、找份工作然后安心工作50多年直到退休吧……并不是你可以走下去的唯一道路。当然，你也可以继续沿着过去被告知的那条道路前进，只要你愿意；不过，如果你正在读这本书，我相信你已经意识到，生活原本要比你所厌恶的朝九晚五的工作丰富多彩得多。

结束语

希望这本书已经让你意识到，全世界都是你的机会，都在你的掌控之下。你可以更好地管理自己的职业生涯，可以从中获益更多，甚至可以把你的职业生涯带向全新的方向，可以学会实际构建自己的个人品牌、营销自己——把自己的软件开发职业生涯提升到一个认为不可能达到的全新高度，让自己有机会影响更多的人。

希望这本书教会了你学习和吸收信息的新方法，给了你足够的信心去超越自我——不只是为了学到东西而去学习，还要把你学到的知识与他人分享、使他人受益，不管你是沿着哪条路径前进。

希望这本书能够激励你更有成效，更谨慎地管理和善用你的时间，并且能够激励你看到努力工作的价值，并付诸于实践——即使是在你觉得缺乏动力继续前行的时候。

希望这本书能激励你以某种方式去健身，更好地照顾自己的身体健康，使你意识到实际上你也可以保持身材，并不因为你是软件开发人员就不能成为健壮的、运动型的人，只要你愿意，你至少可以主动控制自己的健康。

最后，我希望这本书已经帮你意识到意志力是多么强大、多么重要，你的头脑可以作为一种工具，要么推动你前进，要么在你来不及做出反应、来不及应用自己所学的时候就摧毁你的前程。我希望这本书可以让你意识到你有能力成为你想成为的人，你也可以通过积极思考和坚持到底的力量重新塑造自己。

是的，这些都是任何一本书都向往的崇高目标，尤其是一本与软件开发有关的书。不过，只要我能在一些很小的地方帮到你，让你改善了自己的生活哪怕一点点，我都会认为这是一场胜利。

在你放下这本书之前，我有一个小小的请求：如果你发现这本书对自己有帮助，如果你认为其他人也可能会从中受益，请把它分享给别人。我这么说不是为了提高这本书的销量——尽管我很愿意这么做，但是着手写这本书真不是为了赚钱——我花500小时可以做很多很多更有利可图的事情，写这本书只是因为我认为我们不仅应该不遗余力地做好一个软件开发人员，而且应该做好一个人：去帮助他人。

感谢你抽出时间来阅读这本书，并真诚地希望你能在本书中发现一些永久的价值。

John Sonmez, <http://simpleprogrammer.com>

附录A 如果你能写代码，你就能理解金融

老实说，大多数软件开发人员都不太了解金融。你可能不是这样的，但是我知道在我第一次进入软件开发世界的时候，我对金融领域是如何运作的真正机理一无所知。除了买卖股票，我根本不了解股票市场的运作机制，我对按揭贷款和银行的运作机制也是一头雾水，我对期权和金融衍生品也是一窍不通。我只对保险公司如何赚钱有个模糊的概念。

我不清楚为什么这些东西我都没有学习过——我推断大概是因为学校不教这些知识，父母也没有教我们这些。然而，当我开始想拥有一栋属于自己的房子而不再租房子的時候，我自学了金融知识，这对我来说受益匪浅。

这类金融知识对我来说非常有益，我想把这些知识传授给你。事实证明，不要把金融世界想象得太过复杂，大多数内容都是一望可知的——难就难在并不是所有人都愿意花时间主动去了解金融世界的奥秘。

在附录B中，我们将撩开金融世界的面纱，揭示金融体系运作的机理——股票交易是怎么一回事，银行是如何做按揭贷款的，以及银行从事这些业务的钱是从哪里来的。但是，在了解这些细节之前，我们需要对货币和金融的运作原理有一个基本的了解，这一点很重要。

在本附录中，我将述说金融系统的基础知识，并帮你理解你持有的美元钞票意味着什么，以及它是如何产生的。具备基础知识之后将有利于我们讨论更复杂的话题，同时希望我能改变你对货币及其运作机理的认知。如果你已经精通经济学，本章内容对你而言可能是平淡无奇的。但是，如果你像我当初一样对金融世界懵懵懂懂，你可能会惊奇地发现金钱与你之前的想象是如此不同，你的观点将从此改变。

A.1 货币是什么

我们将从最基础、最重要的问题开始：货币是什么？你手里的99美分并不只代表麦当劳芝士汉堡的价格——显然芝士汉堡这个比喻比较贴切，因为货币体现的就是其使用价值。

在货币出现以前，人们通过物物交换的方式得到他们想要的。我用我的两头母牛交换你的五只山羊。我当然也可以用一些小麦换到一些皮革。物物交换的问题是你得找到那个有你想要的东西的人，并且你也有他想要的东西。这个组合有时很难找到，特别是当你对事物怀有奇特品味的时候。

如果每个人都有个中间媒介就会简单得多。因为，你可以同任何人交易而不必担心你们彼此之间的需求是否匹配。货币正好就是这个中间媒介。它代表了一些未来的效用和价值。1美元本身没有价值，但我可以用1美元买到一个芝士汉堡，这时它就有价值了。

A.2 货币的类型

为了让货币有价值，必须限量供应。早期的货币系统是建立在商品基础上的。这意味着它们是建立在某种有价值并且总量有限的商品的基础之上。这样，货币作为交易工具的价值就与它本身的价值分开了。由金银这样的稀有贵金属充当实物货币，这样既保障了货币本身的价值又维持了其总量有限。

为了更好地理解这个概念，想一想你听到的监狱里的囚犯用香烟作为货币的传闻。这个例子完美地说明了基于商品的货币体系。香烟本身具有其价值，同时在监狱这样的封闭环境里香烟也可以用作可交换的交易工具。

商品货币的问题是它不能规模化，即商品货币很难大规模、快速地商品化，因为要增加可用的货币量就必须扩大该商品的生产量。美国的货币体系曾经是以黄金作为实物支撑的商品货币（美元）体系。这被叫做代用货币，因为美元钞票就代表了一定数量的黄金，二者的运作方式也相同。在美元以黄金作为实物支撑的年代，1美元钞票本质上就代表了一定数量的黄金。这意味着印刷更多的美元钞票就必须开采更多的黄金。

然而，美国最终放弃了这个背后以黄金为支撑的货币体系，过渡到所谓的法定货币（纸币）。法定货币基本上是由政府发行的，与某个特定商品之间没有直接联系。与商品货币不同的是，法定货币其本身没有价值；它就是一张纸——或者其他任何一种用来制作货币的材料。法定货币之所以有价值是因为人们认可它有一定的价值。法定货币的价值主要是建立在两个方面上：有多少货币可以使用，以及发行并保障货币价值的政府之经济形势如何。

A.3 通货膨胀与通货紧缩

你可能已经猜到，发行法定货币是相当繁琐的。基于某些认知其价格很容易改变，这是因为它不与任何特定商品绑定，其价值在很大程度上可以人为操控。

事实证明，法定货币特别容易受通货膨胀和通货紧缩的影响。通货膨胀就是货币的价值缩水了，所以跟以前相比可以购买的东西变少了。在高通胀时代，纯粹从数字的角度看，咱们这些可爱的、胖胖的开发人员的薪水并没有减少，但是其实际价值却变小了，因为其他东西都变贵了。

通货紧缩正相反。当通货紧缩发生时，你的货币更有购买力。同样金额的货币忽然可以买到更多的东西。你将发现通货紧缩会导致商品价格降低了。其实在通货紧缩期，东西的价值没有缩水，只是你的钱更值钱了。

你知道通货膨胀和通货紧缩会影响你的抵押贷款吗？是的，会的。你的欠款会特别受到通货膨胀和通货紧缩的影响，我们在第52章中讲过。这里，再举一个简单的例子说明通胀和通缩对你的贷款的影响。

假设你有10万美元的抵押贷款。假设目前我们处在高通胀期，无论你是否按揭，实际上你欠款总额都会变少。是的，你的抵押款可能仍然是10万美元，但因为美元没那么坚挺，10万美元就变成了一笔较小的债务。

是不是有点儿困惑呢？不用担心，拿汉堡做例子你会更容易理解。假设在你一开始贷款的时候每个芝士汉堡售价是1美元。所以，你的实际贷款总额相当于10万个芝士汉堡。当高通胀来临之后，美元变弱势了，所有东西都涨价了，现在1美元的芝士汉堡要卖2美元。芝士汉堡的价钱发生了变化，但芝士汉堡仍然是那个芝士汉堡。汉堡本身的卡路里含量与口味和你贷款的时候是一样的。

再来看看你现在的欠款发生了什么变化。你现在欠5万个汉堡而不是10万个了。所以，通胀实际减轻了你的债务。

遗憾的是，还有另外一种可能。假设你处在一个高通缩期。你可能很兴奋地发现，现在只要花50美分就能买到美味的汉堡，而不是1美元。不过，你马上又会意识到你现在欠银行20万个汉堡而不是10万个。所以，通缩增加了你的债务。

这个小例子告诉了你什么？实际上，这些实践你可以马上投入应用。如果你有债务，通胀会减轻你的债务，而通缩会增加你的债务。如果你的钱存在银行，或者别人欠你的钱，通胀会让你手头的现金以及未来的现金都贬值。相反，通缩让你的钱更值钱。在高通胀期，你最好用自己的钱做投资，或者借些贷款，因为钱放在银行会贬值，而通胀增加时债务反而会减少。在通缩期，则正好相反——你需要尽可能地消除债务，因为即使你什么都不做钱也在增值。

A.4 中央银行

你现在应该很明确了，高额的通胀和通缩对任何货币体系都是不好的。波动会让人不安，引起各种对经济发展不利的行为，如过度借贷或囤积商品。

法定货币需要特殊的机制来预防和处理通胀与通缩，或者说至少需要阻止极端通胀与通缩的发生。这就是中央银行发挥作用的地方了。

在美国，中央银行被称为“美国联邦储备银行”（简称美联储）。美联储负责维持美国货币。美联储有大量不同的工具来抑制通胀和通缩的波动，刺激或者减缓经济的增长。

你可能听说过，美联储和其他中央银行常常使用的人为操纵货币和经济的几样法宝。基本上，大多数中央银行可以发行更多的货币。本质上，它们就是印钞票的。你可以想象的出印钞票所产生的实际效果——这会产生通胀。如果流通的货币变多，货币就会贬值。

曾经有几个不同的经济体由于印了太多的钞票引起了大麻烦。这令我想到了墨西哥和日本，很多种货币在尝试通过发行更多钞票的方法解决问题时都尝到了苦头。多印钞票只是暂时的办法。

中央银行同样可以通过发行政府债券来减少货币流通。出售债券可以换取现金，这样可以减少货币流通量。如果你猜到这可能会引起通缩，你的回答完全正确。

当然中央银行的权利并不止于此。中央银行还可以控制被称之为“法定存款准备金”的东西，这是该国内所有银行必须遵循的规则，这个规则规定：根据中央银行确定的存款准备金比率，银行必须将其所吸纳的存款保留相应数额部分不得用于借贷。提高存款准备金会导致银行不能外放太多的贷款，降低存款准备金则可以提高贷款总量。所以，银行外放的贷款越多，货币就贬值得越厉害——这就产生了通胀。反之亦然。

你可能也听说过像美联储这样的中央银行降低过贴现率，这个贴现率不会直接反映在你的贷款利率上，但是它控制了银行向央行拆借现金时的利率。贴现率的高低可以让货币增值或者贬值，从而影响流通中的货币总量。

A.5 那么“普通银行”又是怎么回事

我不是吓唬你，目前经济体系下流通的货币要比实际的货币量大。如果你、我、我们每一个人都决定把我们存在银行里的钱全取出来，那么整个经济将会迅速崩溃。因为理论上银行里的钱不够我们将存在银行中的钱都取出来的，所以我们没有都一次性把我们存在银行中的钱全取出来真是一大幸事。

银行就是靠建立在这些存款上的借贷与储蓄来运作的。我们说过了中央银行制定了银行要保留多少存款准备金的政策，这是决定银行能够出借多少钱的主要因素。典型情况下，当你在银行存入100美元时，银行会借出其中的90%。

整个银行系统运作是基于“所有人不会一次性取出所有存款”这个想法之上的。银行的运营主要就是靠把我们的存款借给别人、收取的贷款利息高于银行支付给我们的存款利息，从而赚取其中的差价。

就像你想象的那样，这是一笔有风险的生意，你无法准确地预见人们什么时候可能要求取回他们存入的那一大笔存款。出于这个原因，银行与银行之间存在内部网络，以便在有需要时他们之间可以相互拆借。银行同样可以向政府借钱，但是他们通常要支付更高的利率。

你应该知道信用卡还款实际上不是支付给万事达和Visa这两家公司，对吧？你实际上是还钱给银行的，银行涉足所有的借

款生意，从汽车贷款到信用卡贷款。

有个问题一直困扰着我，当银行把所有的钱都借出去以后该怎么办。它们是不是该告诉自己的员工坐等30年直到把贷出去的钱都收回来？事实上，在美国，银行主要把钱贷给了房利美（Fannie Mae）和房地美（Freddie Mac）这两大公司。这两大公司在保证符合他们所设置的一系列承保要求的前提下购买任何贷款（这就是为什么在申请贷款的时候需要办理这么多手续的原因）。

银行创造贷款需求的同时又把贷款卖给这样的公司，从而把其中赚到的一部分利息用来支付它们要支付的存款利息。这就要求银行要不断地让人们来贷款，以便于把钱迅速地借出去，不留任何现金。

A.6 金融体系的基础

现在你已经了解了有关经济体系运作和货币体系运作的基础知识，你已经知道了构建经济体系的上层理论，然而，最重要的是：它们对你有何影响？几乎所有的金融要素都根植于风险、收益和流动性。那么，你想让你手中的钱获得多大的收益、多少利息？一项投资的风险又有多大？当你在把钱从一种形式转换为另一种形式的时候又有多么便利呢？

基于这些要素构建了各级市场、衍生出各种理财方式。有些人把钱用于购买债券——低风险、低回报、流动性比较差。有些人喜欢投资股市——高风险、高回报、高流动性。我则喜欢投资不动产——低风险、高回报、流动性也远高于你的需求。

采取行动

为了更好地了解货币运作的机制，以及通货膨胀如何影响这种机制，请做好下面的练习。

- 查阅一下10年以来白面包的价格，然后计算一下你每年的当年年收入分别可以购买多少个白面包。
- 再查一下，按现在白面包的价格，同样的收入现在可以买到多少个白面包。
- 假设随着时间的推移白面包的价值保持不变，你的工资和10年前相比到底是增加了还是降低了？你能买到手的白面包是变多了还是变少了？

附录B 股市是如何运作的：系统的游戏规则

到目前为止，希望你已经充分了解了投资的必要性。只是省钱是不够的，除非你愿意过非常节俭的生活，而且愿意等待很长的时间。你必须让你的钱动起来，以便让钱生出更多的钱。

个人投资最常见的方式之一就是投资股市。我喜欢房地产，但是对于许多人来说，股市是一个简便的投资途径，因为股票、债券、共同基金、期权以及期货合约这些投资渠道的流动性都比不动产高得多。

无论你决定投资于哪种产品，重要的是要弄明白股市的运作原理。作为一名软件开发人员，把复杂的股市了解透彻对你来说应该是不在话下的，因为这其中很大一部分就是以数学和计算机为基础的——特别是在今天。你甚至在股票投资和交易方面拥有先天的优势——你对于分析复杂数据的能力显然要高于平均水平，这就意味着你可以透彻地理解股市交易的各种相关算法。

在本附录中，我将简要论述股市的基础知识。如果你曾经购买或者出售过股票，可能会对我们将在这里讨论的一些东西已经是耳熟能详了，但我将会从更深层次解释股市的运作机理——为什么每只股票都有一个卖出价和买入价，以及当你在交易股票的时候幕后发生的真实详情又是什么。

地雷：为什么关于股市的内容会出现在本书的附录里

你可能会问我，为什么要把有关股市的内容放在本书的附录中。这是一个很合理的问题。

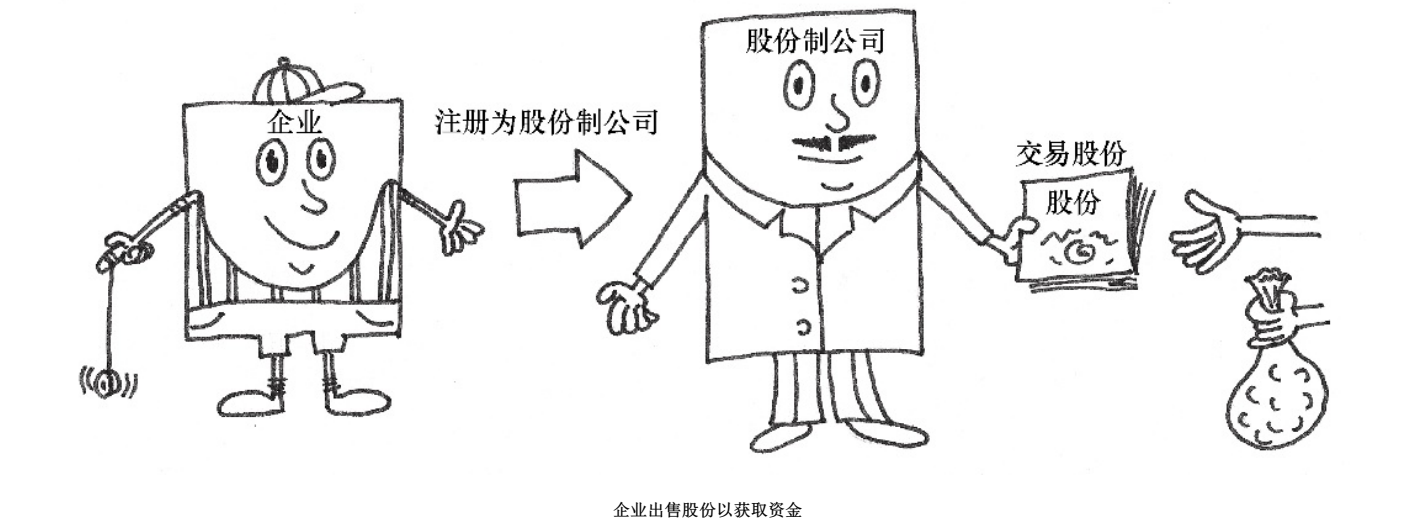
我的意思是，你当然可以去别的书中寻找有关股市和股市运作原理的知识，但是你会这样做吗？而且你会意识到了解这个复杂的金融系统的运作机理有多么重要吗？不要误会我的意思，我并不是说我认为你不了解有关股市运作机理的基本知识，但我确实发现很少有人确切了解幕后的真实信息，我认为这一点非常重要。另外，如果你真的想加入浩浩荡荡的投资大军，就应当充分发挥你这优于普通人群的程序员大脑的优势，就要了解股市的基础知识。

B.1 股市存在的目的

要想真正了解股市，你就需要了解它的存在目的是什么。股市存在的目的就是使投资者更容易购买和出售股份，那么股票究竟是什么呢？

股票就是一家公司所有权的百分比。如果一家公司想要在股市上公开上市，那么它必须先注册成立为股份制公司。注册成立之后，公司就成为一个法人实体。于是从本质上说，公司就拥有了许多人类的属性。一家公司可以拥有不动产以及其他财产，签署法律协议，获得信贷，起诉或者被起诉。各个国家和地区对法人实体责权利的规定都制定了各种各样的法律。

那么，为什么一家企业要成为股份制公司并在股票市场上卖出自己的股份呢？最大的原因是为了筹集资金。当一家股份制公司首次在股市销售股票时（销售股票也被称作“交易”），这个过程被称为首次公开发行（Initial Public Offering, IPO）。在首次公开发行中时，公司可以卖出自己一定比例的股份以筹集资金。例如，如果某家公司上市发行100万股，每股售价10美元，那么该公司在IPO时可以募集到1000万美元的资金。



这笔钱可以用来进一步拓展公司业务，例如，雇用更多的员工、购买设备，甚至是收购其他公司。最棒的一点就是，这笔钱还不需要偿还。公司现在由股东掌控，有关公司的重大决策将由股东投票表决——一个股东（无论个人或实体）如果拥有公司的多数股份，那么他就拥有公司的控股权，即控制该公司。

这便将我们最终又带回股市。如果没有股市这样一个开放的市场给不同公司的股票提供交易场所，那么购买和出售股票都将是很困难的。决定某只股票该定怎样的价格也是非常困难的。股市保证了股票的流动性，使它们可以很容易被交易。与之相比，房地产交易就麻烦多了，无论是在购买还是在出售的时候。

B.2 当你交易股票的时候会发什么

如果你曾经在股市上做过股票交易，那么你可能对股市的基本知识比较熟悉。每只股票都有一个随时间波动的估价。你可以以当前价格买进或者卖出一定份额的股票。但是，股市真实的运作机理比表面上看起来要复杂得多。

首先，个股并不是只有单一的股价。事实上，股市里的每只股票都有所谓的买入价和卖出价。卖出价就是你卖出股票时别人为这只股票所报出的价格。买入价就是你在买入一只股票时股票持有者的出让价格。

实际上，买入价和卖出价之间是有差异的。这种差异被称作价差。影响价差的因素有很多，但一个主要因素就是股票的流动性。股票的流动性越高，价差就越小；反之，股票的流动性越差，价差就越大。股票的流动性主要是由交易量的大小来确定的。通常，交易股票的人越多，流动性就越好。

你马上可以看出来，如果你对买入价与卖出价之间的价差了如指掌，会对你十分有利。如果你买入股票之后立即卖出，那你几乎铁定要亏钱。因为只要你一买入某只股票，你马上就损失掉与价差相等数额的资金。例如，如果你以每股20美元的价格买入一只股票，此时价差是1美元，那么此时你能卖出这只股票的最高价就只能是19美元。这就是投资股票市场非常棘手的原因之一——从一开始你就处于不利的地位。

此时，你可能又想知道：一只的股票的买入价和卖出价是怎样设定的？一只股票的流动性又是怎样确定的？这个问题的答案是：造市商（market maker）。造市商就是在股市里那些始终有意愿买入或者卖出某只股票而创造出流动性的交易者。在大多数股票交易所，每一只股票都有自己的造市商。这些造市商为某只股票设定买入价和卖出价，它们本身则通过买卖差价而获益。

如果我以19美元每股的价格卖出某只股票，而与此同时你以每股20美元的价格买入相同数量的该股票，则1美元的差价则由造市商收取。你并不与股市里的其他交易者直接交易。相反，每一笔交易都是由设定买入价和卖出价的造市商报合的，他们的存在保证了股市的流动性。

如果没有造市商，股市的流动性将会受到影响。如果每个人都试图卖出某只股票而没有人愿意买入该股票，那么你在卖出你所持有的股票时就会发生困难。你要么严重低估你的股票价值以取悦买家，要么等待很长一段时间直到卖家上门。在今天的股票市场上，大多数交易都会在瞬间完成，这要归功于造市商。

B.3 如何在股市里赚钱

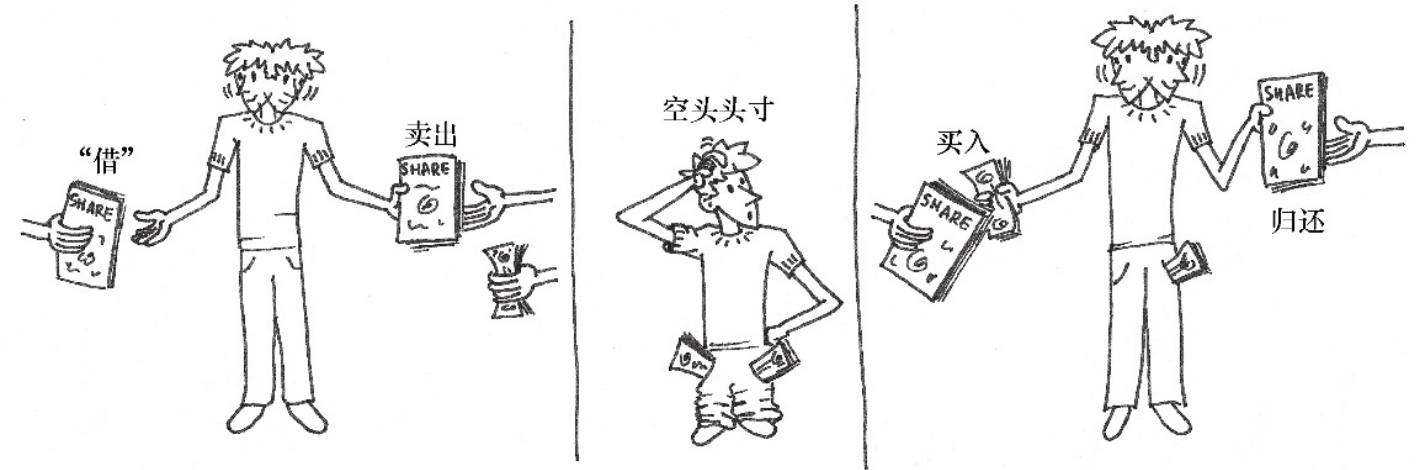
现在，你可能想知道：如何在股市里真正赚钱？低买高卖，对不对？是的，在基本层面上看它非常简单，但是它可以变得更加复杂。

大多数股市交易都是基于猜测。投资者得猜测一下一只股票的价格是上涨还是下跌。显而易见，如果你买入的那只股票的价格会上涨，你就会赚到钱；也就是说，如果你在它下跌之前卖掉它，你就可以赚钱。但是，当一只股票下跌的时候你依然可以赚钱，这个过程被称为做空。

当你做空一只股票的时候，你将“借”该股票的一些股份，然后卖出这些股份。这让你会产生所谓的“空头头寸”。你最终要靠回购这只股票来填补你借入的那些空头头寸。如果你回购股份时的股价更低，低于你做空股票时的价格，那么你就赚钱了^[1]。

你可以以下面这种方式来理解这种机制。让我们假设我借走了你的iPad。然后，假设我以500美元的价格把你的iPad卖掉了（瞧，我是一个多么称职的损友啊）几天后，你问我要回你的iPad，我只得出去再买一部iPad还给你，但是我买的价格是450美元。那么在这次交易过程中，我的净利润是50美元。做空股票的原理与此完全相同。

你还可以通过持有某只股票赚钱。有些股票会派发红利，也被称作为股息。股息基本上就是公司的额外利润，公司拿出来派发给它的股东作为分红，而不是用于公司的扩大投资。通常情况下，只有大公司才派发股息。



做空股票的过程

股息是在股市里赚钱的一种非常安全的方式，但我敢肯定，你能想象得出，股息的回报率通常不高。风险越低，潜在收益就越低。

B.4 指数、共同基金和交易型开放式指数基金

在股市里交易股票，这本身很简单，但是投资股市可比仅仅买卖单只个股要复杂得多。你还需要一种方法来衡量股市的整体表现，这样你才能了解股市的走向。

指数就是挑选一批个股来测量股市整体表现的工具。在美国股市，最为人知的指数就是道琼斯工业平均指数（Dow Jones Industrial Average），通常简称为道琼斯指数，它是在收集并计算了总部设在美国的30家大型上市公司股价之后得出的指数。收看道琼斯指数之后你就可以得出基本的结论：股市在上涨还是在下跌。

还有其他许多指数，如标准普尔500指数（S&P 500），它也可以告诉你很多有关市场总体方向方面的信息。有些指标专门针对特定行业的。例如，有的指数专门针对股市里的科技板块，有的指数针对其他板块，这些都有助于度量股市里这些板块的热度。

事实证明，购买主要股指等效部分的股票是投资股市的一个很好的总体战略，因为随着时间的推移大多数主要股指平均每年都有10%左右的涨幅。但是，遗憾的是，你不能直接购买一项股指。于是共同基金和交易型开放式指数基金（ETF）就应运而生。

共同基金就是由投资者发起建立、由专业的交易者（通过在股市购买了多只股票）管理的一项特殊的投资渠道。共同基金通常专注于不同的投资策略，但是许多共同基金都会把大量的资金用于购买主要股指的成分个股，以此降低其整体风险。

共同基金可以让你作为一个资金不多的散户去拥有多元化的投资组合。如果你想要买下一堆不同的个股，以确保你无限接近于股市均值，不受任何一只个股波动的不利影响，会花费你不少钱，但是，共同基金可以让你跟许多其他投资者的钱投入一个资金池，把每个人的有限资金都聚合在一起，使拥有多元化的投资组合成为可能。

直到1993年，至少在美国，共同基金就是聚集散户有限的资金购买标准普尔 500指数或者道琼斯指数成分股的不二法门。但是，如今交易型开放式指数基金（ETF）也可以让散户获得与参加一项共同基金一样的收益。ETF像指数一样，你可以购买和出售份额。一笔ETF的交易就像证券交易所里任何一只个股的交易一样，基本上它就像一只持有股票和其他资产的投资资金，它尽可能反映特定板块的当前指数。甚至有专门反映黄金市场价格的ETF，所以你可以在股市上交易黄金而不必真实拥有任何金属。

采取行动

- 去网上查询你感兴趣的、公开发售的某只个股的股价。请特别关注它的买入价和卖出价，并确定价差的大小。比较几个不同规模企业的股票，看看你能否从中发现某种趋势。

[1] 止到2015年10月15日，中国股市并不存在真正严格意义上的“做空机制”。——译者注

附录C 垃圾进来，垃圾出去：饮食和营养基础知识

要想保持身体健康、体型优美，你有相当多的事情要做——很多不同类型的体育锻炼，或者一系列的健身课程。但是，没有什么会比饮食对你的健康的影响更大。

无论你健身的目标是减肥还是增加肌肉，抑或是重塑你的形体以改善健康状态，饮食和营养都是达成目标最有效的工具。饮食和营养就好比写代码——你可以应用各种各样的工具，使用各种各样的方法论，但是如果你不专注于“编写好的代码”，你就永远也不会创建出任何应用程序。

在本附录中，我们将去浏览饮食和营养的基础知识。我将会给大家简单介绍一下食物的基本组成部分，你也会学到一些关于身体是如何处理其摄入的营养的基础知识。

C.1 食物的基本组成部分

在深入健康饮食和合理营养的细节之前，你需要了解食物的基本组成部分有哪些。

你吃下去的食物可以分为三大类：碳水化合物、脂肪和蛋白质。你的身体会利用各种方法来充分利用这三大类营养，但是你的身体的主要能量来源于碳水化合物。你的大脑和你身体的其余部分会利用一种简单的糖类——葡萄糖作为能量。

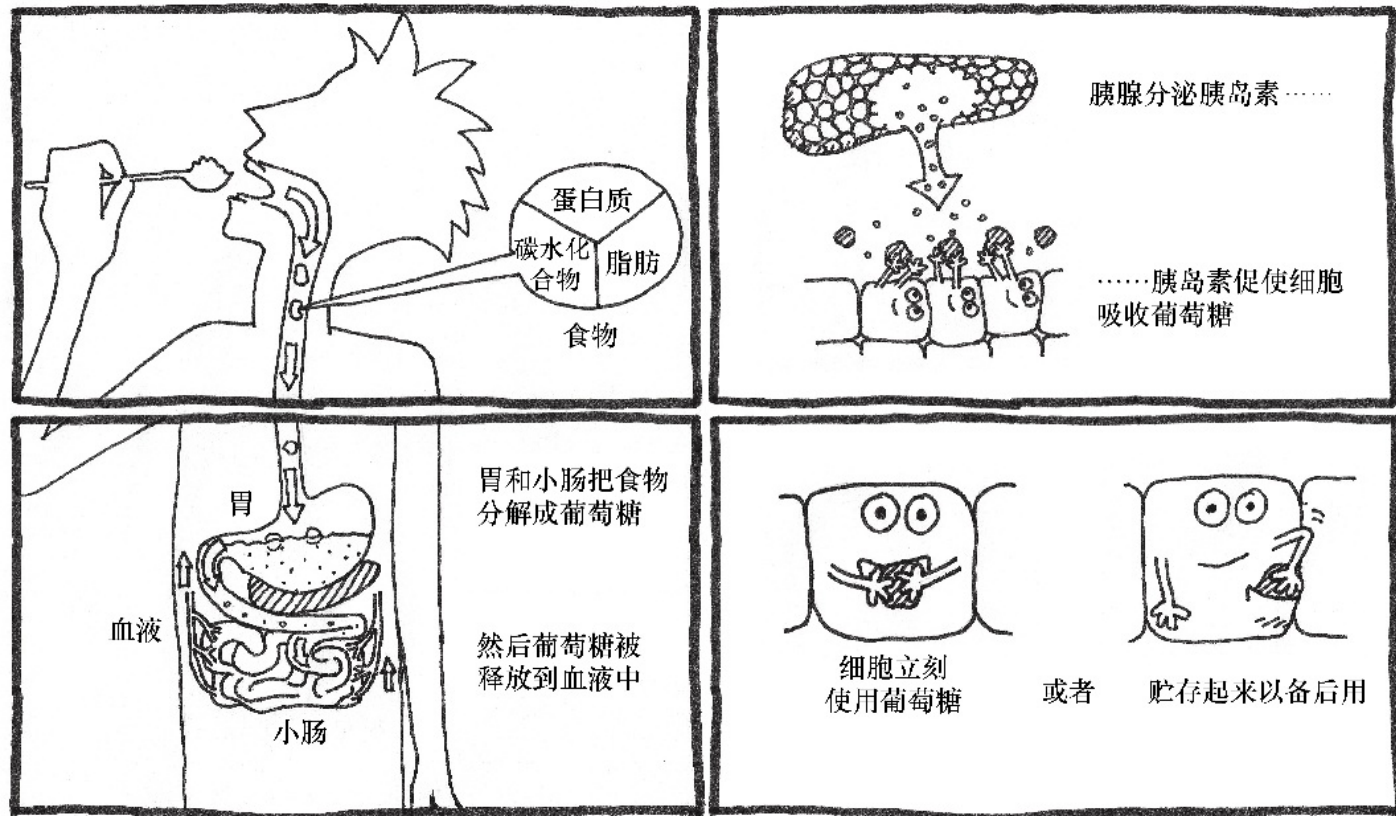
你的身体可以非常有效地把食物分解成葡萄糖以供身体使用。当你吃饭的时候，你的消化系统会把食物分解成葡萄糖，由胃和小肠吸收并将其释放到血液当中。

在此之后，胰腺会分泌一种被称为胰岛素的激素。胰岛素可以使你的身体充分利用葡萄糖，或者把葡萄糖贮存在你的血液里。你血液当中的胰岛素促使其他细胞吸收葡萄糖，或者立即使用，或者贮存起来以备后用。

糖尿病患者的问题就在于胰岛素分泌或者胰岛素的敏感性。I型糖尿病患者自身不能产生胰岛素，所以他们必须人工注射胰岛素。II型糖尿病患者的身体对胰岛素不够敏感，所以他们需要更多的胰岛素来完成吸收葡萄糖的工作。

如果没有胰岛素，你的血糖值会上升得非常高，最终会死亡。这就是糖尿病患者必须要时刻监测他们自身的血糖水平的原因。

尽管你身体的主要需要是葡萄糖，而葡萄糖又主要来自碳水化合物，但是这并不意味着你的身体不需要蛋白质和脂肪。



你的身体如何分解食物

你的身体利用蛋白质来构建和修复肌肉，在进行某些化学反应时也需要蛋白质作为催化剂，蛋白质还有很多其他作用，如必要时补充能量。但是，跟碳水化合物一样，蛋白质也必须被分解。

蛋白质被人体消化分解成氨基酸，它是生命的基本组成部分，在体内参与很多化学反应。蛋白质也可以转化为葡萄糖，这个过程通常称作“糖异生过程”。这个过程的转化效率并不高，所以当身体将蛋白质作为主要能量来源时它需要消耗掉更多的热量。所以，如果你想减肥，这个过程很有效果。

脂肪在体内也被分解为脂肪酸，它会被细胞重组为甘油三酸脂的形式以备后用。脂肪也可以被直接转化为能量，它可以被分解为甘油，甘油又可以被转化为葡萄糖。

脂肪的能量值最高，每克蛋白质或者碳水化合物可以提供约4卡路里的能量，而每克脂肪可以提供约9卡路里的能量。

由脂肪分解而成的“必需脂肪酸”是你的身体必需的营养素。你可能听说过 ω -3和 ω -6脂肪酸。它们都是身体必需的营养，但是身体并不能直接产生。这些脂肪酸必须来自摄取的食物。

C.2 身体所需要的其他营养

尽管碳水化合物、蛋白质和脂肪构成了我们摄入的食物的重要组成部分，但是你的身体需要更多的营养素，以完成更复杂的功能。

神身体需要的其他营养素大部分被归类为维生素。维生素是你的身体完成一系列的化学反应所需要的小分子。有迹象表明，有13种人体必需的维生素是人体不能自己产生的，必须从不同的食物来源中获取。

在大多数情况下，如果你摄取的食物种类足够多，就可以得到足够多的维生素。这就是你每天不能老是吃相同的食物的原因。

我敢肯定，你一定听说过“坏血病”，这是一种因维生素C缺乏而导致的疾病。维生素C参与生成胶原蛋白，胶原蛋白又是完成身体内多种机能所必需的。通常情况下，水手们很容易得坏血病，因为他们的饮食以腌制肉类和谷物为主，缺乏新鲜水果和蔬菜。

除了维生素，你的身体还需要纤维来辅助完成消化过程。纤维基本上就是植物性食物中你的身体无法消化和吸收的部分。纤维分为水溶性的和不可水溶性的。顾名思义，水溶性纤维溶于水，它可以帮助降低血液内的胆固醇和血糖，而不可水溶性纤维对于消化系统也是至关重要。

不要忘了还有矿物质。人体需要多种矿物以维持正常的生理机能，如盐，它可以维持体内细胞正常的体液酸碱度水平。其他矿物质，如钙和铁，都是身体维持正常机能的必需品。

最后但并非最不重要的是，我们千万不能忘记身体最需要的营养成分——水。水大约占身体重量的60%。水对于身体许多机能至关重要，断水3~5天人就会死亡——我可不建议用这种方法测试水对于身体的重要性哦。

C.3 所有的一切都源于饮食

不管你的健身目标是什么，合理膳食都是其中最重要的组成部分。燃烧脂肪、增加肌肉或者进行任何体力活动都完全依赖于你提供给身体的能量，但是遗憾的是，大多数人往往把重点都放在锻炼上，而忽视了营养。

这是很不幸的，因为就算你可以为了达成健身目标而努力奋斗，如果你没有合理的饮食和正确的营养搭配，所有的努力都将付之东流。我见过很多人可以跑马拉松，但是体重仍然超标，因为他们没有意识到合理膳食搭配对于他们的健康水平和健身目标而言是何等重要。

你可以在健身房练习举重数个小时，或者一口气长跑上好几公里，但是，如果没有适当的饮食，你永远不会达成自己苦苦寻求的结果。所以，了解你吃下去的食物如何影响你身体的各项性能以及身体获得能量补充的过程，是非常重要的。

总体而言，热量是身体结构的最重要因素。吃下去的热量比消耗掉的热量高，就会长胖；反之，吃得少就会变瘦。

不同类型的热量之间的比率可能是第二位重要的因素。脂肪、碳水化合物和蛋白质之间的不同比例会以不同的方式影响你的身体。摄入的蛋白质不足，身体就会分解现有的蛋白质——肌肉，以得到它所需的氨基酸。摄入的碳水化合物过多，特别是糖分过多，身体将不得不付出更多的努力，以产生足够的胰岛素来降低你的血液中血糖的水平。

最后，食物来源对身体的影响效果是可以测量的。也就是说，不单单是“你吃了什么”很重要，你吃下去的食物来自于哪里也很重要。深度加工的食品往往含有大量的糖分和防腐剂，它们可以降低食物中营养的质量，并导致身体感到不满意而大量进食。并非所有的碳水化合物对身体的作用都是等效的。吃下一块红薯跟吃下一块加工过的白砂糖，尽管两者都是碳水化合物，但是区别巨大。（在附录D中我们将详细讨论这其中的差异。）

采取行动

- 监测一下你在一天之中所摄取的所有食物的卡路里数值，以及你的饮食中蛋白质、碳水化合物和脂肪的占比。上述数值可能每天都不尽相同，所以你要跟踪几天之后再得出结论。

附录D 如何吃出健康来：比萨并不是一个食物组

无论你的健身目标是什么，基本上健康的饮食都会帮助你达成目标。但是，定义“什么是健康的饮食”并不像你想的那么简单。事实证明，营养学家对健康饮食的确切定义有着很多不同的意见。

不久前我们还被告知饮食中的脂肪和胆固醇是有害的，每天早餐吃鸡蛋也被认为是不健康的。但今天我们知道这都不是事实。事实上，过去在健康饮食建议中推荐的高碳水化合物低脂肪的饮食结构，现在也被发现是不正确的。事实证明，很多我们认为不健康的东西实际上是完全没问题的——只要适量。

本附录的内容并不在于让你深陷于有关健康饮食的辩论、猜测与争论之中无所适从。相反，在本附录里我想给你一些分歧不大的、已经被证明行之有效的如何吃得更健康的建议，以及为什么有的食品被认为是健康的而有的食品被认为是不健康的。

D.1 在大多数情况下，食品就是食品

事实证明，我们有点儿过分强调某些食物是否健康。在大多数情况下，我们的身体并不关心它们从哪里得到它们所需的碳水化合物、蛋白质和脂肪，它们只是想要它们所需要的东西。

我并不是说，从技术上讲有些食物并不会“更有益于”健康，但对于大多数人来说，过于关注某些特定的食物就有一些大惊小怪了。我的意思是，你不必太过较真儿什么食物是健康的、什么食物是不健康的，你应该主要考量常量营养素摄入的比例以及热量摄入计数。

常量营养素基本上就是碳水化合物、脂肪和蛋白质，并且我们已经在第58章讨论了许多关于热量计数的问题。讨论常量营养素和热量的来源，并不见得比讨论摄入总量更重要。

我知道，对此你可能深表怀疑——“这似乎太简单了”，但是营养学教授马克·豪布（Mark Haub）用汀奇饼做了一个小实验，有兴趣的话你可以参考（<http://simpleprogrammer.com/ss-twinkie>）（<http://simpleprogrammer.com/ss-twinkie>）。在马克的实验中，他用汀奇饼完全取代了一日三餐，每3小时吃一块。他也吃一些其他的所谓“垃圾食品”，如薯片、点心、饼干（特别是奥利奥）。

但是，马克每天限制自己的饮食热量摄入总量为1 800卡路里。维护他身体机能的热量总数为每天约2 600卡路里，所以他每天的“能量赤字”约800卡路里。

实验的结果是：尽管他吃的都是“垃圾食品”，但由于他小心地控制自己的摄入热量总数，2个月之后他减了27磅的体重。不仅如此，他的坏胆固醇总量下降了20%，而他的好胆固醇则增加了20%。

实事求是地说，他确实每天喝一杯蛋白粉，也吃一些蔬菜，但是他三分之二的饮食就是所谓的“垃圾食品”。通过这个实验表明，吃一堆垃圾食品不会对健康造成重大影响，但是摄入食品的总量却是影响健康的最重要因素。而对于健身目标是重塑身体的人——增加肌肉或者甩掉脂肪，保证你摄入的常量营养素的比例也是同等重要的。

等等，这不是自相矛盾吗？你刚才不是告诉我，热量总量才是最重要的吗？呵呵，对于想要减肥或者增重的人，的确如此。但是，如果想获得肌肉或者甩掉脂肪，你就不仅需要考虑吃多少，还需要考虑吃什么。

D.2 我是不是也需要只吃垃圾食品

也许你会想，你应该遵循刚刚讲到的马克的例子，只吃垃圾食品。我可不推荐这么做，这并不是因为垃圾食品不健康。我不赞成这种做法的主要原因是这么做你真的会忍饥挨饿。

原因在于：不是所有食物的热量值都是相同的。在通常情况下，高脂肪高糖食物之所以被我们认定是“垃圾食品”、对健康有害，就是因为它们的热量值非常高。如果你吃一点点乳酪蛋糕，你就可以吸收大量的热量，但是，如果你吃了很多西兰花，你也几乎没有吸收多少卡路里的热量。

所以，讨论哪种食物健康与否，远远不如讨论摄入食物的总量重要。当你食用“不健康食品”只是因为它们的味道更好，它们的卡路里值更高的时候，你会更喜欢消耗更多的卡路里。因为超重是威胁健康的一大问题，远比吃了什么更为关键，所以我们应该把关注的重点更多地放在减肥上——尽一切可能，而不是讨论哪一种食品更健康。

这意味着，在大多数情况下，“吃的是否健康”还真是取决于你自己。如果你想减肥，那么你就试试每天只摄取1 800卡路里的热量，就像马克那样，你可以每日三餐都吃所谓的“健康食品”，你也可以去澳派客牛排店来上一份澳洲芝士煎炸牛排（2 140卡路里总量），这都是你自己的选择。我喜欢吃的东西大多是健康食品，这只是因为我不总不喜欢饥饿的感觉。

D.3 究竟什么是“健康”食品

哦，你的意思是你知道哪些食物不是高热量的。你还希望我能提供一些除了卡路里以外的其他测量营养价值的方式。好吧，我可以帮你。

就像我之前说的，我们真的没法100%确认哪些食物是健康的而哪些不是，这些都是主观判断。所以我们可以把注意力主要放在热量值上，另外还有一些有关的测量方法。

考虑到这一点，水果和蔬菜都是健康食品，因为它们的热量值都不高。大多数水果和蔬菜都含有较高的纤维含量，还含有大量的水。请记住，纤维的热量基本上可以忽略不计，因为纤维并不能真正被人体消化。另外，水也不含有任何热量。

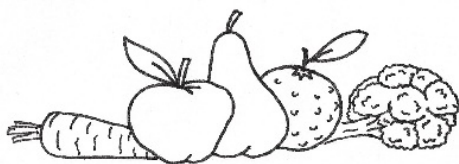
这也表明，一些蔬菜，无论它们的存在形式如何，你的身体都要消耗相当大量的卡路里才能消化，这就是所谓的“热效应”。实际上，蛋白质的热效应值最高，消化一定量的蛋白质需要消耗相当于这些蛋白质热量值的20%~30%的能量。所以接下来介绍的健康食品就是：蛋白质。

高蛋白食物的热量值通常都不很高，除非它们的脂肪含量也很高。这就是为什么鸡胸肉（几乎都是蛋白质）通常被认为要比雪花牛排（很好吃但是热量值也相当高）更健康。不管实际的热量值高低，所有的蛋白质都需要身体消耗掉相当多的能量才能被消化，进而转化成有用的热量。

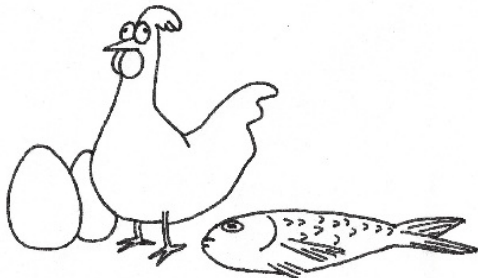
蛋白质也是构建和维持肌肉的关键。请记住：你的身体需要一定的氨基酸来生产和修复肌肉组织，所以如果你想在减肥的同时又能保持体内肌肉的总量，在你的饮食中添加大量的蛋白质是个好主意。同样的方法也适用于增加肌肉。如果你的健身目标就是增加肌肉，那么你会发现最成功的饮食结构就是高蛋白食物。

哪些食品富含蛋白质呢？肉类、蛋类和奶制品，另外一些素食中也含有一定量的蛋白质，如大豆、扁豆、豆腐和非乳制品鲜奶。节食减肥的时候，瘦肉是最好的蛋白质来源，因为它们不会产生太多的热量，鸡胸肉、火鸡肉、鱼、蛋清都是蛋白质的主要来源。

在我们的营养食品清单上，下一个将是复杂结构的碳水化合物。这些碳水化合物很难被你的身体分解。因为这些碳水化合物通常富含纤维，具有较高的热效应——红薯、糙米和燕麦片都是此中佼佼者。含有加工过的糖的食品都比不上它们，因为单糖很容易被直接吸收到你的血液当中。所以那些种类的食物往往是热量值更高。



身体必须消耗相当于这些食物自身热量值的20%~30%才能消化它们。



通常热量值都不高。



富含纤维。

不同的食物热量值也不同

我们还需要脂肪，有些脂肪被认为是健康的，而有些则不是。可别让我开始研讨这个话题。在很长一段时间里我们一直都被告知饱和脂肪是“邪恶的”，而在2010年美国营养学杂志公布的一项涉及了35万多人的研究表明：没有确凿的证据证明饱和脂肪对心脏疾病或着中风有直接关联关系（<http://simpleprogrammer.com/ss-saturated-fat>）。

尽管饱和脂肪可能并不那么糟糕，但是事实证明，不饱和脂肪实际上可以帮助降低坏胆固醇水平，并显著提高甘油三酸酯水平。你可以从鱼类和坚果类食物中找到大量的不饱和脂肪。

综上所述，什么是“健康”食品呢？一般情况下，未经加工的食品就是最健康的食品，如鸡肉、蔬菜、水果、红薯、糙米、蛋类、燕麦、坚果和鱼。重申一下：这些食物并不一定比其他类型的食品更“健康”，但在一般情况下，你会发现，这些食品的热量值都不高，并且它们提供你的身体所需的基本营养成分。

采取行动

- 查找并对比一下不同食品的卡路里数量，如每份绿色蔬菜（如花椰菜）与加工过的食品（如快餐店售卖的食品，或者你的厨房中的封装食品）卡路里的对比。实际测量一下，你就会了解健康食品与不健康食品在体积比较上的实际差别。你认为在热量值相同的情况下哪种食品更让你有饱胀的感觉？
- 下一次你挑选食物时，想想你是愿意挑选味道更好但是只能吃一点点的食物，还是愿意挑选不太好但是可以大量摄入的食物。

看完了

如果您对本书内容有疑问，可发邮件至contact@epubit.com.cn，会有编辑或作译者协助答疑。也可访问异步社区，参与本书讨论。

如果是有关电子书的建议或问题，请联系专用客服邮箱：ebook@epubit.com.cn。

在这里可以找到我们：

- 微博：[@人邮异步社区](#)
 - QQ群：368449889
-