# 健身带给我的启示

不知不觉的，健身已经四年了。四年的健身对自己身体的改造效果是非常棒的。前几天去体检，除了早先年得的一些无法根治的老毛病，各项指标好的不得了。回首这几年的健身历程，还是蛮感慨的。

## # 直面现状

开始健身是好几个原因一起促成的。年轻时玩起来没轻没重，踢足球受了伤也不去理会，照样成宿成宿坐电脑前打游戏一动不动，终于在30岁的时候腰椎间盘突出了。所谓健康就是这么回事儿，拥有的时候没有感觉，一旦出了问题就处处不便。每年总会有几次发作，整整一星期躺床上，连身都翻不了。

随着病情的越来越严重，我终于忍无可忍的想要解决这个问题了。医生说这个病只能缓解无法治愈，唯一的解决办法就是加强腰部肌肉锻炼。健身前两年还是会偶有发作，而现在已经两年多了，一次没有犯过。年初一个人带着小家伙去德国，20个小时左右的飞机，笨重的行李，还得在宝宝累的时候抱着走，硬是啥事儿没有。

所以说，有了问题，最好的办法不是回避，不是刚开始就 Live with it，而是想办法搞定。鲁迅说，真的勇士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。我们不至于遇到那种境况，但在问题出现后，也应该在第一时间调整心态去真正面对问题，想办法解决问题。很多问题不会因为你的回避就自动消失，反而可能因为拖延着不去处理而变得更加严重，日后需要用更大的成本去解决。

回避困难的事情久了，还可能会影响自己心态。每遇到什么硬骨头，不是怎么想办法搞定，而是总想着绕道，渐渐会变得什么挑战都不敢去面对，畏畏缩缩裹足不前。每个人身边应该都有过这样的同学罢，学习貌似很努力，但成绩就是不好。仔细观察就可以发现，遇到困难的题目他们从来不肯花几个小时硬啃，而是直接去看标准答案。方便是方便了，但这对自己的自信却是一种摧残，而且没有这种深入的思考，即使看了标准答案也往往是流于肤浅。就像李笑来先生在《通往财富自由之路》说的

>实际上，能否拉开差距都取决于你是否硬着头皮把嘴难得部分啃了下来。

所以，丫头，你总是很郁闷办公软件用的不熟练，做个 Excel 费死个劲，是不是也可以考虑好好搞定一下？

## # 创造环境

现在的健身，已经完全不需要什么激励、坚持之类的词了。健身的时候非常开心，尤其在快要把自己虐死的时候最为享受，感觉整个人都想要爆发了。但早期健身却总有犯懒的时候，想着今天太忙或者今天状态不好，或者是不是可以找朋友出去吃个饭喝点酒之类。而早期一起健身的一帮哥们儿，在我健身的路上起了绝对的帮助。很多次自己犯懒的时候都是被他们拖着去的——是真的生拖硬拽，不去不行。就这样终于度过了初期那段最容易放弃的阶段，到了现在欲罢不能。

所以说，要想办法给自己创造一个好的环境。环境对人的影响是巨大的，很多时候甚至是潜移默化润物无声。我曾经听一朋友说过，办公室里几个人整天唉声叹气述说彼此的各种不幸，时间久了人想不变得压抑都不可能。

努力寻找那些有趣的人，那些热爱生活的人，那些积极向上的人，那些追求进步的人，然后想办法与之发生联系，在自己身边塑造一个充满阳光的环境。根据正态分布规律，每个人身边的人都是随机分布的，总有些人不思进取，总有些人消极没落，总有些人愤世嫉俗。这也是一种生活方式，就像之前说过的，一个成熟的成年人有权力在不伤害他人的情况下选择自己生活方式，所以我们无从评判他人的生活方式，自己做出选择，然后承担相应的后果就是了；但我相信我的读者们不是这样的人，就像我不是这样的人一样。我们总想着要努力挣扎着让自己进化，那么就努力的寻找这样的同类，努力的给自己构造一个积极向上的环境，在被人激励的同时也激励别人；而不是徒然感慨自己的高洁然后顾影自怜。就像兰姐在早期锻炼的时候颇受我影响，而现在我却更多的从她那里得到了正面的力量。

身边没发现这样的人该怎么办？相信我，大部分时候你是错的。就像不追求进步的人正态分布到你身边一样，追求进步的人也会正态分布到你身边。之所以没发现，最大的可能是自己尚不够好，没有好到能被同类发觉——在他们看来，很可能你也不过是那些不思进取的人之一，或者好点，空有一颗上进的心却没有上进的行，五十步与百步的区别罢了。所以他们也不屑于与你为伍。那解决方案也是很明显了，继续努力的提升自己，尤其是在切实的行动上。行动是最好的证明，是金子终有被发现的时候。

如果你已经身体力行的做了，同时也努力的找了，而身边的的确确是没有同类，那你应该是处于一个很极端不好的环境。这时候也别犹豫了，换个地方罢。世界这么大，人生这么短，何必把自己委屈在这样的天地里。有人说现实环境差就去广阔的互联网里去找呗，我说这纯属误人子弟。互联网的确很广阔，但互联网的马太效应非常集中，真正能有效利用互联网的往往已经可以强悍到不利用互联网也很牛的程度，比如各种网络大 V 之间的互动就很让人神往；但对于更多的芸芸众生，毫无突出的一技之长的你我，发出的声音早已被淹没在了潮水里，根本无法有效的利用互联网沟通。仅有的一些零碎的回应，也无非是另一个类似的弱者的呻吟，除了给你些许虚假的慰藉没有任何作用，强不过黑云压顶的现实。所以，我们还是要回到现实的世界，去真切的解决现实里的问题。



## # 理解没啥万岁的

也就是几年间，跑步突然变得流行起来了，身边好多朋友都开始跑步。而我早些年跑步的时候，这还是一项很小众的活动。羽毛球、乒乓球、游泳等活动更流行一些。有人知道我喜欢跑步的时候总觉得很奇怪，因为跑步枯燥无味，便相应的觉得我也是个枯燥无味的怪人了。

现在想想，自己应该是打小就喜欢跑步。高中那会儿高考压力很大，有时候会让整个人都不好起来。那会儿我的主要解压方式就是上夜自习的时候去操场跑步，再低落压抑的情绪都会渐渐得到舒缓。但遗憾的是自己却没有一直跑下来，因为踢足球之类的活动显然更酷。就这样因为周遭的压力，这多年我错过了这个本来可以一直让身体更好的机会。

现在想想，其实真没有必要理会这些外界的纷扰。就算有什么事情真的很怪，只要自己喜欢，也完全可以去做。每个人都是独特的，所谓「别人」，其实就是在抹煞这个独特性。我们希望把自己特种怪异的地方都消除掉，然后安全的融入到人群中，但在我们享受这个安全的同时，其实就失去了自己。

2015年奥斯卡最佳改编剧本奖得主、电影《模仿游戏》的编剧格拉汉姆·摩尔（Graham Moore）在上台发表获奖感言时说了一段激动人心的话：

> 当我16岁时我曾试图自杀，因为我觉得我很怪，很另类，与其他人格格不入。而现在我站在这儿，此刻我想告诉有同样感觉的孩子，“我很古怪”“我很怪异”“我很不合群”，是的，这就是你，你就是这样的人，请保持你的古怪，你的与众不同，而且我希望当你成为下一个站在这里的人时，把这句话传递下去。

每个人都会有觉得自己怪异的时候，因为每个人都是独特的，而我们的生活也就因着这些独特性而变得斑斓起来。所以，永远不要惧怕自己的怪异，同时永远不要希望别人多少的理解。谁也不会100%的理解你，渴望有了外界的支持在去做一件事情，是弱者的心态。拥有了自己的目标，向着这个目标前进就是了。别人的眼光理都不要理，评论听都不要听。谁都要对自己的生活负责，为什么要活在他人的阴影里。

## # 花钱找教练是最值的事情

我健身一直是在单位的健身房。最近感觉处于瓶颈期挺长时间难以突破了，就带着丫头去外面的商业健身房，寻思找个私教学习一下。聊了一会儿，感觉丫头比我更需要私教，就给丫头先找了一个。丫头和她练完以后感觉非常好，说很多动作之前做的都不对，或者说看样子像，但实际发力点完全不对，在教练指导下提升非常快的。

想起来自己早期健身的时候，是没有找教练这个概念的。穷孩子出生，穷人思维很难避免，总想着能不花钱就省了。结果在锻炼过程中受了不少伤，最严重一次把腰扭伤，在床上躺了小半个月。那会儿要是找个教练先指导指导，能少走不少弯路。

在很多事情上，能有个好的教练都是非常重要的。他可以用他的专业技能让你少走弯路的同时收获巨大。自学自然是好的，大部分的提升都需要自学，但我们也没有必要把自学和找教练指导对立起来。自学和教练都是很好的方法，取其强为己用就是了。教练尤其在早期引路方面的作用是巨大的，可以节省很多时间和精力。但在后期深入学习方面，就需要自己当自己的老师了，因为学习和成长永远是自己的事情，我们很难找到一个可以一直指导你学习成长的教练。

所以，更好的学习方法应该是这样的

1. 通过早期大量浅层自学，找到自己的目标；

2. 寻找该领域的教练，给予自己基础性的指导；

3. 上路以后开始自学。自学的方法包括但不限于书籍、MOOC 公开课、网络社群等方式；

4. 逐渐摆脱对教练的依赖，争取把自己变成自己的教练，形成自循环；

找教练方面，我推荐找付费教练。免费的教练也有，他们有很好的情怀；但同时我们需要明白的是，教授别人技能是需要成本的，之所以自己承担这些成本去免费做这件事情，很可能是教练能力不够，尚不足以收费，所以用免费的方法获取反馈及促进他自己的提升。你觉得你免费学了技能占了便宜，实际上是教练免费用你练了兵。当然你觉得你俩双赢也无所谓，只是时间这个最宝贵的资源就这样浪费了，你本可以付费找更好的教练获取更好的指导。

而且付费学习，也可以让自己更加郑重起来。网上有人建社群分享李笑来先生的付费课程「通往财富自由之路」，观察多了就会发现很多被分享的人其实都不怎么读，而那些付费用户却认真的多。所以看有人买了课程送人我就觉得很滑稽，连200块钱的年费都舍不得花的人，又怎么可能会舍得花一年的时间阅读每一篇文章呢？

## # 先动起来

说是健身，其实刚开始是完全达不到健身的强度的。当时没有太多的去了解健身的知识及制定健身计划，只是每天抽出固定的时间去健身房活动罢了。现在想想，很可能就是这个「没有计划」让自己一直坚持了下来。

刚开始去健身房，只会用跑步机，就每天两公里跑了几个月。后来找了 NTC，跟着里面的视频练习，大概一年左右。然后觉得强度已经无法满足自己了，而自己已经通过这一年多的锻炼大致了解了健身是怎么回事儿，才开始给自己制定锻炼计划。看过很多人，刚开始去健身房就定了很多计划，想着多长时间练出六块腹肌之类的，几天后就再也没见过身影。其实在健身的早期，无论是对自己身体的了解，还是对健身这项活动的了解，都是很肤浅甚至错误的，是没有能力定什么计划的；即使从网上找了一些计划，也可能身体无法承受而受伤。这时候需要的，其实不是计划，而是动起来，Just do it。

想先做好通盘计划然后再去实施所遇到的最大的问题是，准备永远做不好。完美永远不存在，完美的准备工作也永远完不成，总会有很多未知需要你进一步做准备工作。更麻烦的是，这些准备工作很可能让我们太过关注磨刀而忘记了砍材。写作就要先对比各种写作软件，编程就要先选择各种编辑器，读书简单，却又要纠结到底是读实体书还是电子书，读书心得用印象笔记还是为知笔记。到最后花了很长时间，文章没写，编程没开始，书也没读，时间却过去了。

那做计划就真的一点用处也没有么？也不尽然。所谓凡事预则立，不预则废，做事没有章法没有策划，东一榔头西一棒槌是成不了什么事的。这里的关键在于，我们做事的最初期往往是没有能力制定计划的。对事情本身的未知，对自身状态的未知，即使制定计划了也可能是一个完全无效的幻想。而在执行这个幻想的过程中，或者可能因为用力过猛受伤，或者因为怎么努力也无法达到而颇受挫折，最终导致放弃。所以，莫不如早期干脆完全不制定计划，直接上手实操，在这个过程中逐渐掌握相关知识，直到能够真正有能力制定计划。

就像想学游泳，最好的方法就是先下水。

## # 不要用战术上的勤奋掩盖战略上的无知

由于腰间盘突出，我没有办法进行太大强度的运动，要不然容易受伤。这极大的限制了我的健身，让人很不爽。总是在一个低层次锻炼未免浪费时间，于是就找了不少相关资料研究。NTC 的训练方法，keep 里面的核心区锻炼，硬派健身的相关书籍，古德体育、丁香医生的公众号的推送及知乎的相关讨论，都很认真的看了下来，然后针对自己的状态制定了锻炼计划。练了一年，效果不错，用丫头的话说，走路的时候背都比以前直了。

我们刚才说，计划不重要，重要的是先动起来。初期可以这样，但入门以后在这样就不可接受了。任何一项活动，都有相关的理论和科学性支撑，不掌握这些知识、只用一些道听途说的理论或凭自己的直觉，是难以取得好的效果的。

有一些道理是绝对道理，任何情况下都是成立的，但永远不要把这些道理泛化到一切事情上作为指南。这是思维的懒惰，是在逃避真正的思考。比如学外语有很多方法和理论，但坚持其实才是最大的策略，任何一种理论只要持之不懈的努力，终会把外语学好，钟道隆先生就以他的“逆向法”著称。但就此就不去了解学习的方法和技巧，一味苦读苦背，显然就走了另一个极端。健身的关键在于动起来，动总比不动要好，但不表示所有的活动的效果都是一样的。光用一股子蛮力练习，却不肯动动脑琢磨一下怎样锻炼效果更好，其实就是在用战术上的勤奋掩盖战略上的无知。

李笑来先生在七年社群的分享里说，所有的成长都应该是有导向性的。漫无目的、毫无方向的努力，很容易变成常立志，在不断的更换中迷失自己的方向。这时候学习相关的知识、制定学习计划就非常重要了。我在「我们可以如何进化自己 | 七年（12）」里面提到过现代社会的「数据化驱动」的特征，下一步计划就是学习编程，因为现代大数据必须通过计算机完成；等编程搞定以后计划重新学习概率论和数理统计，掌握数据分析的理论知识；最后把编程和数理分析的理论结合起来，完成自己的「数据化驱动」生存方式的进化。这就是一个大致的目标，没有这种细化的目标，漫无目的的读书只能是用来消遣。

但制定了计划不代表我们一定要完全按照计划行事。现代社会变化太快，我们没有能力预知明天会发生什么，所以现在的计划很可能会渐渐的不合时宜，再坚持原来的计划就会变得没有意义。这就需要我们从一个大的战略方面随时审视我们的计划，因时而动，根据外界的变化调整我们的计划。如果早期选择正确的话，这种调整一般来说不会太多太大，而我们的计划也最好变动越少越好——每一次计划的变动都会造成过去积累的损失，各种250的技能其实是没有什么实战能力的。这就需要我们在变与不变之间寻找一个平衡点。对于这个平衡点

- 早期选择非常重要，正确的选择会减少后期切换成本，甚至根本不用切换；

- 通常情况下需要改变的时候不会太多。考虑到积累的连续性，能不变的时候坚持更重要；

- 如果外界环境的确发生了变化，自己的计划已经变得不合时宜，就要有壮士断腕的魄力。不要让沉没成本绑住了自己的腿，否则会被时代越落越远；

## # 那些本质正确的事情

开始跑步是个意外。那天下午突然就有种跑步的冲动，然后就去了，然后就没有停下来过。刚开始身边的朋友很不理解我这种锻炼方式，也纷纷断言肯定过了新鲜劲就不会再跑了。四年后的现在，却已经没有人再说什么了。

其实也不是没有想过放弃。总有不愿意跑的时候，这时候就要逼着自己穿上跑鞋。就像村上春树说的，就是因为今天不想跑，所以才去跑，这才是长距离跑者的思维方式。能说服自己，才是真正用心智完成了思考，而不是让本能控制住自己。

世间有很多放之四海而皆准的道理，只要我们按照这些朴素的道理行事生活，就会在一定程度上获得更好的生活。我把这种事情称为本质正确的事情。比如多健身，多读书，多思考，坚持不懈的做一些事情。生命进化的过程不是一件很容易的事情，需要尽可能的降低能量的消耗，所以好逸恶劳就成了我们的原罪，所以尽管我们知道很多道理，到却从来没有照着这些道理真正努力过，所以我们听了那么多道理，还是过不好这一生。行始于知，却不应该止于知。既然知道了，就应该努力的说服自己去践行——没人能叫醒一个不愿意醒来的人，选择什么样的方式生活只能由自己决定。

现在的健身已经成了一件欲罢不能的事情，但早期也是挣扎才能去的。我总是问自己，如果不去健身，这些时间又能做些什么呢？时间总会过去，去健健身总是会有收获的，不去的话时间却更可能在各种碎片中荒废。就这样，一次次的说服了自己，终于走到了不用再说服的时候。

所以，每一次做决定的时候，不妨都问问自己，如果这样去做了会怎样，如果不去又会怎样？很多时候事情一下子就明了了起来。写作是健身之外的一大爱好，和健身一样，我也曾多次想过放弃写作，因为写的孤独写的寂寞。每次搁笔的时候就会问自己，如果不写又会做些什么呢？无非是打打游戏看看电影，这些事情的意义又比写作多到哪里去呢？

想明白了，也就一直写了下来。到现在，写作和健身一样，也成了完全不需要说服自己去做的事情，成了欲罢不能的事情，而自己也终于切切实实的体会到了写作对思维锻炼的好处。所以，对于那些早已熟知的本质正确的事情，为什么不去试试，给自己一个机会，开一扇窗，做个无疆行者呢？

## # 做好自己是帮助别人的最佳方式

从2012年开始健身，体会到健身的好处以后就一直想撺掇丫头一起，但始终没有成功。直到2014年中秋，丫头看到我隐约出现的四块腹肌终于感受到了震撼，主动要求我给她制定健身计划，教她怎么健身。到现在，丫头在健身上比我还要疯狂，身材曲线也越来越好。两人交流下健身心得成了相处中很愉快的一件事情。

小宝在逐渐长大。在这样一个氛围里，小家伙也很自然的喜欢运动。周末去健身房，小家伙玩的 High 的不得了，说比去游乐场还要好玩。我想运动的基因就这样植入到了小宝的身体了，可以伴随她一生了。

怎样才能帮助一个人成长？丫头怀孕的时候我就开始思考这个问题，并读了大量的育儿书籍，但真正想明白还是因为丫头健身这件事。帮助一个人成长最好的方法，不是告诉他怎样做正确，不是塞给他很多的道理。言传永远比不上身教，亲力亲为的把自己的事情做好，好到有良好的结果和产出，用事实去证明，才是更好的办法。

这里有一个解释，就是镜像神经元。镜像神经元（mirror neuron）是指动物在执行某个行为以及观察其他个体执行同一行为时都发放冲动的神经元。虽然现在科学界尚无对镜像神经元的定论，但普遍认为它和人的认知有很大关系，是人类模仿的基础。举个例子的话，就是看见别人打针，自己先疼得受不了。镜像神经元的激发需要一定条件。一般来说，实际接触的人更容易激发镜像神经元，书本、视频等间接手段就要差一些，甚至于无法激发。所以，人很容易受身边环境的影响——那些每天你都需要朝夕相处的人对你的影响，远比一本书对你的影响大。所以，做好自己，才可能帮到他人。这也从另外一个角度阐述了一个道理，说些什么道理的时候最好也能让自己配得上，而不是只会动动嘴皮子那么廉价——仅靠说是没有办法激活别人的镜像神经元的。

小宝在各种锻炼之外最大的一个爱好就是读书了。到现在她的藏书已经堆满了一个书架，小家伙的逻辑思维能力很强，语言组织能力也很强，时不时的给我惊喜。一方面和我给她买书有关系，另一方面和我自己常年阅读的影响也未尝没有关系。什么是最好的父母？不是把所有心思放在孩子身上就是好父母，想做好父母，先做好自己。只有先把自己的生活过好了，才有可能帮助到别人。

所以，对于有些人总觉得自己活得更明白更清楚，总想要告诉我应该怎样生活、对我的生活指指点点的人，我的答复是，先把自己的生活过好罢，我用不着这些多余的关心。

## # 健身其实不是最重要的事情

健身已经四年了，这四年收获颇多。且不说自己身体素质的改善、自己情绪改善之类的好处，光是健身过程中内啡肽疯狂分泌的快感就让人幸福的要死了。健身的时候是一天中最快乐的时候，甚至成了每天去上班最大的动力。

但在掌握了差不多的健身知识、有了比较好的锻炼效果后，我渐渐的减少了在健身上的投资。以前每周健身至少三次，长跑至少两次，现在都在逐渐减少在其上花费的时间。曾经还想着要加大训练量，跑个马拉松什么的，现在也没有那个心思了。

因为时间，终究是最稀缺的资源。李笑来先生的「注意力是我们最宝贵的资源」的说法，不过是「有效的利用时间」的另一种表述罢了。就像先生说的，很多道理被人述说了太多遍以至于大家都疲劳了，不得不采用一些新颖的方式才能吸引注意力。所以，我们终究要面对时间这个终极问题。时间永远是不够用的，想要做的事情却太多了。有很多书想读，还想学编程，学数理统计，学演讲，学英语，学投资，打磨写作技巧，更何论还有职业上的努力……

健身带给了我们什么？健康和快乐。有规律的健身完全可以满足一个普通人的健康需求，继续加大投入可以让自己变得更强壮，但边际效益会递减，投入和产出比越来越大，相应的机会成本也就越来越高；健身是会让我们更快乐，让我们沉迷于健身，但这时候健身也就变成了一种娱乐，而不在是成长。在健身上继续加大投入，多余的收获和去看场电影其实没啥大区别——甚至不见得比看一场电影收获更大，因为一部好的电影还能带给你更多的思考。

这就回到一个问题上，我们所有在成长上付出的努力，是为了什么？在健身房总能看到很多肌肉男，雄性气息弥漫让人赏心悦目，但一说话就暴露了其浅薄。在现在这个知识型时代，聪明都成了另一种性感。在健身的时候，是不是可以更多的考虑下健脑？

我们身处的社会，已经不再是过去的农耕时代了。在那个蒙昧的时代，读书是极少数人才能掌握的技能，大多数人无法获得知识。现代社会把知识的传播变得极其方便容易，任何人穷其一生也无法掌握所有他想学习的东西。知识改变命运，说的不仅仅是改变物质层面的命运，还有认知层面的命运。我们无法脱离物理世界单独存在，所以我们都身处同一个时间和空间里面，但这不不代表我们身处同样的世界。一起朝夕相处的人，可能因为认知能力的差异而生活在完全不同的世界。就像丫头说的，总能听到有人在讨论什么减肥餐瘦脸针，自己练话都懒得接。

谁都不想生活在垃圾场，所以我们要不断学习不断进步，不断更新自己的认知。相比把更多的时间很开心的花在健身上获取愉悦，倒不如多读一本书，多学一会儿习，多掌握一个概念，多升级一次认知。我们的认知存在三个区域，舒适区、学习区和恐慌区。健身可以获取直接的快感，对我们大多数不是专业运动员的人来说就是舒适区；而更新认知需要我们突破自己的限制，属于那个让我们患上尴尬症的学习区，远不如在舒适区舒服。但想要收获更丰富的人生，就需要不断突破自己的局限。这不好玩，一点都不好玩，但却是我们一生需要完成的任务。

能燃烧的时候就炽烈燃烧罢，莫等枯萎后后悔！

## # 永远在路上

一篇关于健身的感悟，写了这么多内容，可见我对运动的感触的确很深。其实我打小是不善于运动的。小时候玩抓人，我总是两方都不愿意接收的那个；或者就是被用来交换的条件，必须是有其他额外的好处做补偿才会接受我的加入。足球踢了好几年，只能达到班级主力的水平，而班上踢足球的一共也就十来个人。工作以后打过羽毛球，职业女子陪练，混双女队员不够的时候我是可以做为女选手上场的。打过乒乓球，早期和花姐拼个不差上下，一个月后就基本被4：1拿下，再一个月后就再也赢不了一局了。

所以说，在运动天赋上，我是绝对的白痴一个。但几年下来，居然也练出了六块腹肌，居然也能教别人怎样锻炼，居然也成了朋友中的健身达人，居然也直接或间接的带动了一帮人的锻炼。回想起小时候一起玩抓人的伙伴，不知还有多少可以和我一起跑个十公里？

起点重不重要？重要，但绝不是最重要的。对于我们绝大多数平凡的普通人来说，很多事情是只要你一直做一直努力，就可以做的很好的，完全不需要太多的天赋。

我的写作也可以作一个例子。写作不过一年的时间，去年的文章都可以在公众号里面找到，很明显可以看出文笔有多么生涩。就像丫头说的，是给我面子才看我的东西。一年的时间写了100多篇文章，渐渐的找到了感觉。投稿新生大学六篇文章录用五篇，有文章读者留言说，读着读着就哭了。丫头也说，现在甚至有点盼着我快点写出点什么，因为这些整理过的思路真的能解答一些自己的困惑。虽然现在依然是个菜鸟型写手，但也终于能有了属于自己的一篇天地，拥有自己的读者，能写出让人有共鸣的东西，还是颇为欣慰的。自问自己是毫无写作的天赋，不过是一直写下来罢了。

健身最重要的，是一直练下去。成长最需要的，其实就是一直走下去。一直走，不要停，可以放松，但不可以松懈。身可以在此处，心却应该拥有诗意，拥有远方。

就此做个无疆行者罢。