

# 我为什么工作了还考研

□ 焦晶娟

去年我考研“二战”，考前那一晚彻夜失眠。床就像刑具，每一秒清醒都是对我的精神凌迟。我尝试了正念、瑜伽、泡脚和蒸汽眼罩，仍是没能逃离失眠的魔咒。

周围人总问我为何工作了还考研。我来自双教师家庭，对学历的执着是父母“脱不下的长衫”。另一方面，“一战”失败是我心底的一根刺。我喜欢我的工作，但我总会幻想研究生的生活。陷入工作瓶颈时，我想，继续学习或许能帮我换种方式看问题。

于是我把自己再次抛入考研的战场。生活秩序被骤然打破，我的作息更加规律，精神却愈发茫然失措。工作能带来收入，学习却像“黑暗中洗衣服”。一位曾经“二战”的朋友说，备考的感觉像“无根之草”，我深表认同。那是一种游离于社会体系外，命运被未知操控的感觉。

考研越是想抓住点什么，越是容易被利用。各种以“学长”“学姐”为名的公众号，用“过来人”的口吻写“倒计时XX天，你该看政治了”“速速进来看！考研政治救命”“60天也能上岸”；只要点开看。他们拿这些标题狠狠往考生身上“扎”，毕竟淌出来都是银子。

我在信息漩涡中陷入自我怀疑：政治大题，有人说倒着背，有人说正着背；英语作文，有人说不能套模板，有人说没有模板就等“死”吧。考生像滚筒里的老鼠，越努力越焦虑。专业课辅导机构教授答题的“安全套路”，包括小标题的格式和好词好句的背诵，让我想起高中背诵作文素材的恐惧。

我曾经和一位新闻传播学考研辅导机构的创始人聊过新传考研的“内卷”，他觉得从2018年开始，新传考研报考人



2023年12月23日，武汉，考研学生步入考场。

视觉中国供图

数增速飙升。互联网、短视频和直播、自媒体行业的爆火，让不少人产生兴趣。新传作为与其直接相关的文科专业，与理科专业相比学习难度较小，被称为跨考“性价比之王”。

从那时起，新传辅导机构之间互相较劲，课程结构越来越复杂和庞大，开课时间从3月提前到1月再到头一年12月，一份专题资料从几页扩充到几十页。

不同专业对此感知不同。某电气专业辅导机构的负责人告诉我，据他观察，电气专业的报考情况仍很稳定。该专业大部分的就业方向是国家电网，只有双一流的应届毕业生才享有提前批资格，而且县局、市局、省局对于

学历的要求逐级升高。考研是获得入场券的途径。

他认为今年报考人数主要是文科专业在下降，“那些就业不太行的专业，考研人数会越来越少”。

我苦笑。新传专业无疑是他口中“就业不太行”的专业。一位从管理专业跨考到新闻专业的同事曾自嘲，“早知道现在收入是这样，我也不转专业”。

我理解考研大V对新闻专业的攻击。考研长期以来被当作阶层跃升的工具，是学历贬值背景下的敲门砖。现在，这种幻想在新传专业上最先破灭，因为这是一个理想与现实冲突尤其尖锐的专业。

一条热门视频中，大V曾说他看到一个自己买不起的高档小区，他不是抱怨房价高，而是想问那里的住户，“你是干什么行业的”“怎么赚到这么多钱”“我能不能干”。把自己削尖磨平嵌入社会规则中，不会有错，毕竟每个人都要靠社会规则存活。

作为从“高考大省”考出来的学生，我太习惯服从规则了。

我记得曾经有课前分享好书的活动中，我抱着《达·芬奇密码》兴致勃勃地冲上讲台，没什么人听我讲，都在奋笔疾书刷题。班主任站在后排，不是看我讲得怎么样，而是看班级秩序。后来我就没再讲了，怕浪费时间。

上高中后，我吃饭很快，睡眠很差，考前必拉肚子，这些习惯延续到现在。我初中的梦想是当个兽医，但上高中后，那些我张口就来的俏皮话，被试卷淘汰殆尽。等待周考和月考成绩单就像是等待宣判，被挤出前20名就像被推下悬崖。

不知道是不是因为这些经历，我成了一个很功利的人。“结果”“回报”“掌控感”对我来说很重要，连出门买几样东西，都要计算路线怎么走才最短。我还会把每天浪费的时间写在日程里。

我知道自己并不是一个人。一位学统计专业的朋友，考上了985大学研究生，又考上了北京公务员，现在在考虑要不要考几个证，虽然不是必需的，但“不学点什么就很不安心”。这或许也是我考研动机的一部分。或许也是这个时代的焦虑症。

我一边痛恨用考试定义个人价值，一边功利主义心理作祟，积极投身其中。这种内在拉扯，让“二战”期间的我无数次崩溃。我给父母发过10多条50秒的语音，哭诉考试如何成为我的创伤，质疑自己为何好不容易脱离了那个评价体系，得到了工作上的成就感，又要把自己拉回否定中。

作为从“高考大省”考出来的学生，我太习惯服从规则了。

我记得曾经有课前分享好书的活动中，我抱着《达·芬奇密码》兴致勃勃地冲上讲台，没什么人听我讲，都在奋笔疾书刷题。班主任站在后排，不是看我讲得怎么样，而是看班级秩序。后来我就没再讲了，怕浪费时间。

上高中后，我吃饭很快，睡眠很差，考前必拉肚子，这些习惯延续到现在。我初中的梦想是当个兽医，但上高中后，那些我张口就来的俏皮话，被试卷淘汰殆尽。等待周考和月考成绩单就像是等待宣判，被挤出前20名就像被推下悬崖。

不知道是不是因为这些经历，我成了一个很功利的人。“结果”“回报”“掌控感”对我来说很重要，连出门买几样东西，都要计算路线怎么走才最短。我还会把每天浪费的时间写在日程里。

我知道自己并不是一个人。一位学统计专业的朋友，考上了985大学研究生，又考上了北京公务员，现在在考虑要不要考几个证，虽然不是必需的，但“不学点什么就很不安心”。这或许也是我考研动机的一部分。或许也是这个时代的焦虑症。

我一边痛恨用考试定义个人价值，一边功利主义心理作祟，积极投身其中。这种内在拉扯，让“二战”期间的我无数次崩溃。我给父母发过10多条50秒的语音，哭诉考试如何成为我的创伤，质疑自己为何好不容易脱离了那个评价体系，得到了工作上的成就感，又要把自己拉回否定中。

作为从“高考大省”考出来的学生，我太习惯服从规则了。

我记得曾经有课前分享好书的活动中，我抱着《达·芬奇密码》兴致勃勃地冲上讲台，没什么人听我讲，都在奋笔疾书刷题。班主任站在后排，不是看我讲得怎么样，而是看班级秩序。后来我就没再讲了，怕浪费时间。

作为从“高考大省”考出来的学生，我太习惯服从规则了。

我记得曾经有课前分享好书的活动中，我抱着《达·芬奇密码》兴致勃勃地冲上讲台，没什么人听我讲，都在奋笔疾书刷题。班主任站在后排，不是看我讲得怎么样，而是看班级秩序。后来我就没再讲了，怕浪费时间。

码”。社会告诉我们，没有“核心竞争力”的人迟早要被时代淘汰。

什么是“核心竞争力”？老师没教过我。当了记者后，我才知道理解是能温暖人的，倾听是有力量的。我的敏感和脆弱被应试教育所排斥，却是做记者宝贵的财富。

我开始相信自己的价值是由自己定义的，虽然仍旧会被环境动摇。哲学家伯林曾说过，人类的价值观和人的能力是多元的。“我们要在同等级别的目的、同等绝对的要求之间作出选择，需要为了一些终极价值牺牲另一些终极价值。”

一位学金融的朋友，“二战”与梦想的学校只差1分，通过申请去了另一所高校就读。他偶尔关注着入围名单的最后一人，就像想象平行宇宙里的自己。毕业后，对方进入了银行业，自己进入券商行业，虽然在不同的赛道上，他们所在的公司都是业内翘楚。

在“一战”考研失败后的日记里，我写道，“痛苦之后全是迷茫”“普通人的生人怎么可能轻易发生奇迹”。但当生活继续，我没想到我实现了大学时的梦想、当了记者，用自己的眼睛观察中国，还有什么比这更酷的事儿吗？

豆瓣“考试失败垂头丧气”小组，高考、考研、考公、考编、考教资、法考……我们像是被困在考试游戏里，先要完成既定的系统任务，通关了才能去追寻自己真实的人生。许多人像我一样，习惯了考试带来的收益，在父母的规劝中挣扎。或许跳出游戏，先去感受真实的世界，编织属于自己的意义之网，能让我们发现“核心竞争力”。

去年考研结束，考生黑压压一片，踏着积雪走出考场，成群的乌鸦在我们头上飞过，有种“风萧萧兮易水寒”的凄凉。毕竟2023年考研平均录取率只有16%，我们中的大多数都是分母。

但我知道，考试只是一次短暂的交集，每个人都会在自己的赛道上奔向旷野。

他们会告诉你，“AI取代不了人！只不过是会用AI写作的人取代了不会用AI写作的人”“AI用得好，天天下班早”。这种贩卖，席卷了诸多行业，让人们正活在焦虑与恐惧之中。

AI导师们总是能够找准社会的痛点，摸准时代的脉搏，并挥舞起疯狂的镰刀，收割盲目以盼的非菜。有的导师卖了3个月AI课，掘金2000万元，有的导师过去一年的时间里，将课程卖给50万人，狂揽近亿元。短时间里，几乎用AI赚钱的最好方式，就是教别人如何用AI赚钱。

有人将AI导师称为“AI骗子”；也有听过课的人发现课程宛若清汤寡水，“信息差价值大于干货价值”；又有另一批人，愤慨于他们其实是将AI概念普世化的人，为后来者铺路。

在重庆一家网红火锅店，老板娘靠模仿举止僵硬机器人，引来大量顾客，而在世界最先进的机器人公司，机器人的一瞥一笑，正越来越像人。

AI，掀起了一场史无前例的“风搅雪”，搅动着资本与权力，也搅动着市场与人心。尽管它带来了各领域的种种进步，但AI世界的规则尚未完全建立，混乱已初步显现，就像AI应用市场在爆发，AI诈骗也在爆发。

有人享受着AI创作音乐带来的快乐，也有人宣称与AI划清界限；有人赚取着AI造假视频带来的流量，也有人遭遇着AI换脸诈骗带来的诈骗损失；有人用AI创造苏格拉底的数字生命，也有人用AI一键脱衣制造“黄谣”。

它有多迷人，就有多恐怖；它有多伟大，就有多危险；它有多不可估量，就有多难以对抗。这像极了孙悟空的那根金箍棒，可以拿来大闹天宫，也可以拿来斩妖除魔，还可以拿来当定海神针。

对于人类社会来说，也许AI最迷人的时候，是它自我意识觉醒之时，那时，也是人类社会最危险的时候。许多科学家们都推测，意识觉醒的奇点也许即将到来。现在，我们毫无准备，只能等待。

而且时常负重40公斤的货物。

他们热爱跑步，但他们跑步也出于很多实际考量。那些在比赛里表现最好的选手，最后往往也会成为社区的领袖、获得经济利益。塔拉乌马拉人的传统比赛最远可达150公里，在持续十几个小时的比赛中，整个社区都会聚在一起吃饭、喝玉米酒、跳舞、为跑者欢呼。最终获胜者所在的社区，会赢得所有赌注，包括牛羊、玉米和豆子。

2017年，墨西哥科学家对12名美洲原住民（其中有两名塔拉乌马拉人）进行了全基因组分析，发现有几个与肌肉骨骼相关的基因突变，有可能帮助他们承受更高强度的运动冲击。但科学家也指出研究的局限性，远远不能得出“原住民的运动能力得益于基因”这样的结论。同样，尽管运动科学家们费尽辛苦，但目前仍然没有在统治长跑的东非人和短跑的牙买加人中找到特有的“跑步基因”。

所以，塔拉乌马拉人也许并非天生跑者。至于赤足跑究竟能否避免跑步损伤，学界目前对此仍有争议，不过有一点是共识：对于习惯穿着跑鞋的我们来说，突然赤足奔跑可能会造成运动损伤，要循序渐进。

□ 郭玉洁

文艺作品中，有不少为爱情飞蛾扑火的女性形象，《大话西游》里的紫霞仙子、《东京爱情故事》里的赤名莉香。她们美丽、勇敢、纯粹，又有感性易碎的气质。这些形象，女性观众虽喜欢，但我总觉得，她们还是为男人而写的。想想，哪个男人看了，不会代入平平无奇、幼稚木讷的男主角，想象她们爱的是自己。

紫霞仙子跨越几百年，找到能拔出宝剑的至尊宝，爱而不得，最后在他心里画“留”下一滴泪。这是故事的转折点，一个男人被爱唤醒而成长。在《东京爱情故事》的讨论帖下，人们争论的是，完治究竟有没有爱过赤名莉香？人们分析莉香走后完治的崩溃大哭，从中掂量他的爱有几分。也有不少人在计较结局，莉香得到幸福了吗？有人说，导演特意要给赤名莉香一个悲剧结尾，是希望像她这样的女孩反思一下自己的感情观。

但在所有“恋爱脑”故事中，《海的女儿》是特殊的。很长一段时间，这个故事被简化为一个恋爱悲剧，影视剧中的“恋爱脑”更彻底、更极端：小美人鱼爱上王子，放弃了海底优渥美满的生活，舍弃了美丽的鱼尾、动听的嗓音，成为给王子跳舞的“孤女”“哑巴”。最后，她没有得到王子的爱，按照与海巫的约定，化为了海里的泡沫。

前几年，该不该给孩子讲《海的女儿》成了社交媒体上热议的话题。有人说，当女儿的故事机播放到美人鱼化为泡沫时，她冲上去把开关关了，对女儿说，“鱼类智商不高，你是人类女孩，你有脑子，没有任何人值得你付出生命”。

至今这仍是饱受争议的故事，《小美人鱼》：汉斯·克里斯蒂安·安徒生的女性身份认同》一书中，罗伯特·W·迈尔斯（Robert W·Meyers）认为用噪音交换魔药、用忍受行走于刀尖上的痛苦来换取成为人类的权利，象征着女性“放弃了言说和被理解的权力”。有人分析海底世界是一个女性社会，而故事中的陆地是传统的男性社会，小美人鱼走向陆地后，失去声音，失去身份，只能跳舞，追求男人的爱。

故事也被不同文化中的人数次改写。在迪士尼版本的动画中，结局被改写为小美人鱼与王子一起战胜了女巫，最终幸福生活在一起。宫崎骏则看不惯安徒生把人鱼写成“没有灵魂”的生物，用《悬崖上的金鱼公主》，写出了另一种纯真友谊。一些商业电影中，“美人鱼”的形象往往变成一种男性欲望的投射，纯洁美丽无害，等待着男人去爱和拯救。

但这些或出于善意，或为了迎合观众的改编，都没有消解这个故事原始的力量。它残酷、极端，看起来并不政治正确，却一遍遍被阅读和讲述。整个故事里，王子都不知道小美人鱼救了他，小美人鱼沉默、决绝、富于牺牲精神，背负着关乎性命、跨越种族的巨大秘密，一个人走完了自己的“献祭”之旅。王子对故事的真相一无所知，他在这个故事里是隐形的，是没有成长与波动的。也正因此，这是一个真正属于小美人鱼的故事。

荣格派的理论认为，童话中蕴含着“原型”，即一种人类“集体无意识”的反应。“童话是不可压缩、不可提炼、不可总结的。”当我们的头脑对故事嗤之以鼻时，一种集体潜意识却让我们爱上它。安徒生本人在发表收录《海的女儿》的故事集时说，“其他童话比这一篇更是儿童故事，而这一篇含义更深，只有大能够理解”。

小时候，我印象深刻的是美丽奇幻的海底世界、美人鱼变成人过程的反差和痛苦。十几岁，我知道什么是喜欢一个人的感觉时，重读这篇童话，我第一次意识到，人鱼公主不需要等待王子给自己穿上水晶鞋，她可以主动去爱，可以去冒险的事，可以变成人，可以走向陆地，可以做千百年同类没有做过的事”。

最近，我再次读这篇童话，又发现故事有一条被我忽视的主线。小美人鱼成长的核心，是她想拥有一个不灭的灵魂。她听说，人鱼虽然有300年的寿命，但死后只会化为泡沫。人类的寿命更短，但人类有着不灭的灵魂。人鱼只有得到人类全心全意的爱，与人类结婚，才有可能获得同样的灵魂。

这个愿望将小美人鱼深深吸引。她觉得人类的世界比她的大得多，海底的花朵美丽，却没有香味的。她对祖母说，“只要我能够变成人，可以进入海上的世界，在那儿哪怕只活一天，我都愿意用几百岁的生命去交换。”

人们以为，小美人鱼是走进了浪漫爱情的幻想和骗局，毕竟如今是一个贬低深情的年代，在恋爱中投入变成了一件丢人的事。但故事中，其实蕴含了小美人鱼强烈的自由意志，一个人为了追求自己所想要的，可以付出到什么程度。最终，当这一切尝试失败，也能勇敢面对”。

在原版故事中，小美人鱼慢慢变为泡沫后，却发现并没有死亡，一个声音告诉她，她变成了天空的女儿，她不再需要男人给她一个不灭的灵魂，她自己“可以通过积德行善创造一个灵魂”。

有读者评论说，这不是一个爱情故事，而是关于理想，及其破灭。而我不会想到，长大后，这个故事让我最感慨的瞬间，是小美人鱼去寻找巫师那一天，她还没开口，巫师就嘲笑说，“我知道你想干什么。你是一个傻瓜！”“巫婆可恶大笑一番，癞蛤蟆和水蛇都掉到地上来。”

# 海的女儿是恋爱脑吗

# AI显影：迷人的危险

□ 李强

100年以后，假如人们回望历史，也许会想起第一次尝试与ChatGPT对话是在2023年。

新鲜、惊奇、振奋、迷醉，恐慌、焦虑、贪婪、矛盾，就像《百年孤独》里奥雷里亚诺·布恩迪亚被父亲带去见识冰块的那个下午，被神秘的冰块吓得叫了起来，“它在烧”。这与普通人见识到ChatGPT的感受何其相似，现在，许多人都能感觉到，AI也在烧。

这一年，许多事如梦般真实地出现在人们眼前，不是靠幻术，也非靠骗局，而是靠神经网络的力量。它在悄然发展80年后，结出OpenAI这枚瞩目的果子。于是，无数人发出类似的惊呼，“这是我们这个时代最伟大的发明”；可也有如霍金者早就警告，“这可能导致人类灭亡”。

但无论如何，这无法阻挡更多的AI成果如喷泉般涌现，也无法阻挡各领域都有人拼命想占领未来的一席之地。过去的一年里，与AI关联的许多事一次次占据各大媒体的头条。岁末年初，它无可避免地出现在许多份2023年的回顾清单里，不同领域的不同评委们，出奇一致地将目光聚焦于AI。

在国内，“首例AI生成图片著作权侵权案”入选“2023中国法治实施十大事件”；在两院院士投票评选的“2023年世界十大科技进展新闻”中，与人工智能有关的占了两个名额，分别是AI首次成功从零生成原始蛋白质，以及OpenAI正式发布GPT-4；“Prompt（提示词）”被某词典评为2023年度词汇。

在国外，类似的榜单不胜枚举，但

有一项格外引人注目，它来自世界经济论坛发布的《2024年全球风险报告》。这份报告称，未来两年，世界“十大风险”之首，便与AI有关，即“信息错误和虚假信息”；而在更远的未来10年，“信息错误和虚假信息”“人工智能技术的不良结果”分列第五、第六大风险。

AI世界，已在2023年显现出它模糊的影子。就像一枚硬币，推崇者将正面抛给你，诱你入局，批评者则让你看到它背面的样子，劝你警惕。实际上，现实世界中，我们看到的更像一枚旋转的硬币，正面与反面同在，你无论怎么看，看到的究竟是正面，还是反面。

ChatGPT的出现宛如平地惊雷，这一声雷，让论坛与演说，从春天持续到冬天，仍旧毫无停歇的迹象。

几乎每日都有论坛谈论AI将引发何种行业变革。2023年10月底，在沈阳举办的第20届中国计算机大会，创造了新的参会人员纪录，来自国内外的1.3万人在3天时间里参与了130个论坛，许多演讲者都论及ChatGPT，从生物、医疗、金融，到音乐、绘画、公益等等。

起初，许多企业家感到危机四伏，而不知所谓。很快，资本市场的反应就证明，人和钱都迅速行动起来，开始追赶ChatGPT，尽管追不上是另外一回事，但必须有所作为。精通大模型的人变得异常抢手，国内外资金涌向持续上涨的AI概念股。

人工智能领域，成了一块硝烟弥漫的“战场”，许多公司争先恐后地推出AI产品，慌张中暴露着模仿者的马脚，也暴露着抄袭者的劣迹，有人潜心研发磨产品，也有人浑水摸鱼逐利而



2023年12月18日，江苏南通，如皋市九华小学科技社团的学生正在进行仿生机器人拼装。

视觉中国供图

行。它的推崇者与批评者，在安全风险这一问题上，吵得不可开交，连OpenAI内部，也上演着“宫斗剧”。权力与资本复杂博弈，同场较量。

在不少行业，变革已经发生。一些自由插画师逐渐被逼到墙角，在理想与现实之间，不得不向现实妥协，沦为AI绘画作品的修图师，市场上陆续出现AI绘画、AI模特、AI主播、AI翻译、AI客服。

聊以自我安慰的是，与AI有关的新公司、新岗位也被创造出来。只是没有数据表明，是AI造成的失业多，还是创造的就业多。

乘风而上的，视之为“革新”；被风摧残的，视之为“革命”。然而无论是线上或线下，想借势AI风口的人比比皆

是。AI之风，吹醒了无数创业者，也叫醒了无数骗子。

在国内市场上，出现了大量套壳ChatGPT，套壳Stable Diffusion（绘画生成）的AI工具，装出自己自主开发的系统，用“枪版货”截取流量与费用。

在互联网世界里，一时之间，懂AI的与不懂AI的，都开始为AI导师，建群、出书、开课，手把手教你如何AI赚钱。有的AI课，只需9.9元，有的需要199元，甚至成千上万元。

AI导师们找出古老的马夫、灯夫的故事，来证明新技术的浪潮席卷而来时，守旧的抵抗毫无用处，且终将被新职业所取代。他们在宣传海报上，用文字制造着AI焦虑，贩卖着自己的课程。

都呼吸带喘的现代“社畜”，与他们天差地别。

然而在哈佛大学进化生物学家丹尼尔·利伯曼的研究中，我们和塔拉乌马拉人也没有那么大的鸿沟。利伯曼发现，塔拉乌马拉人是优秀的跑者，但他们绝不是不知疲惫，轻轻松松跑几百公里的跑步机器。原住民告诉利伯曼，他们在几十公里的赛程中也会遭遇所有长跑者都会经历的抽筋、恶心，肌肉或关节损伤。在结束后的几天里，同样会感到身体僵硬、酸痛，走路一瘸一拐，坐下和起身都很费劲。

虽然他们不会为跑步专门训练，但从可以下地走路开始，塔拉乌马拉人就跟着父母在深度超过1000米的峡谷间跋涉。由于习惯离开家远，他们无论是串门、到田地里耕作，还是去城鎮买卖作物，都要步行很远。根据利伯曼统计，成年塔拉乌马拉人如今仍要平均每天步行15公里，

# 穿拖鞋的天生跑者？

□ 梁子

去年9月，我决定开始跑步。跑步不挑时间，不挑地点，也不挑衣服，我唯一需要的只是一双跑鞋。但打开购物软件后，我却有点犯难。商家们按照奔跑时的足部内旋问题，将跑鞋进行了精细的区分：如果内旋不足，容易受到更多地面冲击，建议选择缓震型的跑鞋；如果内旋过度，可以选择稳定型的跑鞋，加以矫正。而如何辨别自己属于哪种类型，可以看看旧鞋底的磨损痕迹，如果对自己的判断不放心，可以到线下门店，他们有专业设备帮助检测。

看着屏幕里设计各异鞋子，我想起早先看到的一则新闻：2017年，来自埃塞俄比亚的黑人兄弟阿莫尼，在中国拿了3个马拉松冠军。在所有比赛

中，他都穿着一双4块钱买的、已经扣不上扣的蓝色拖鞋。

穿拖鞋跑步的不止阿莫尼一个。2003年，记者克里斯托弗·麦克杜格尔在《天生就会跑》一书中，偶然看到一张中美原住民塔拉乌马拉人奔跑的照片：他们从碎石坡上飞奔而下，身披长袍，踩着一层薄橡胶轮胎制成的、近乎赤足的拖鞋。

彼时因跑步患足底疼痛的麦克杜格尔，在咨询各种专家后，得到的答案都是建议他换个运动项目。他把塔拉乌马拉人当成了最后的希望。2009年，他出版了《天生就会跑》。在采访一众足科医生、教授、长跑教练后，他发现，现代跑鞋反而会增加跑步损伤的风险。穿着厚底跑鞋就像在脚上打了一层石膏，长期穿着后会让人足弓周围韧带硬化，肌肉退化。而塔拉乌马拉人式的赤

脚奔跑，可以很自然地让前脚掌着地，增大步频，锻炼足部和小腿肌肉，保持足弓正常结构。图书出版后，赤脚跑步很快在北美跑者中流行，很多运动厂商也开始推出赤足跑鞋。

在书中，作者是这么描述塔拉乌马拉人的：“他们从不会专门为赛跑训练、拉伸韧带或热身，每次只是穿着拖鞋，随意地走到起跑线前，互相逗笑着，然后飞奔出去48个小时。”在早期关于塔拉乌马拉人最有影响力的民族志《不为人知的墨西哥》中，一位原住民可以不停奔跑170英里（约272公里），另一位可以在5天内跑完600英里（约960公里），几乎要从北京跑到上海。作者总结道：“毫无疑问，塔拉乌马拉人是世界上最伟大的跑者。不在于速度，而在于耐力。”

听上去，塔拉乌马拉人天赋异禀。而像我这种每天久坐，不事劳作，跑3公里