

# 痛并快乐：资深马拉松业余跑者良性自虐的现象学研究

祝大鹏<sup>1, 2</sup>, 周雯<sup>3</sup>

(1.武汉体育学院 心理学系, 湖北 武汉 430079; 2.武汉体育学院 运动训练监控湖北省重点实验室, 湖北 武汉 430079; 3.武汉学院 通识教育课部, 湖北 武汉 430212)

**摘 要:** 为了深入探讨资深马拉松业余跑者良性自虐的表现形式、动机来源和认知特点, 运用现象学研究方法以13名资深马拉松业余跑者为访谈对象, 并对访谈文本进行分析。研究结果表明: (1)良性自虐现象普遍存在于资深马拉松业余跑者群体中; (2)资深马拉松业余跑者良性自虐的表现形式主要体现在环境、生理和心理等3个方面; (3)资深马拉松业余跑者良性自虐的动机来源主要包括挑战自我、过往经历、同伴激励、追求刺激和探索未知等5个方面; (4)资深马拉松业余跑者良性自虐在认知上反映出追求认同接纳、能力体现和利弊权衡的结果。研究认为良性自虐行为对于资深马拉松业余跑者利弊共存, 需要积极引导宣传、正确教育和制度合理管控, 保障马拉松跑者安全科学运动, 促进身心健康。

**关键词:** 运动心理学; 良性自虐; 马拉松跑者; 现象学

**中图分类号:** G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2024)05-0044-09

## Pain with pleasure: The phenomenological research of benign masochism among the senior amateur marathon runners

ZHU Dapeng<sup>1, 2</sup>, ZHOU Wen<sup>3</sup>

(1.School of Psychology, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

2.Hubei Exercise Training and Monitoring Key Laboratory, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

3.Section of Liberal Education, Wuhan College, Wuhan 430212, China)

**Abstract:** To examine the manifestations, motivational sources and cognitive characteristics of benign masochism among the senior amateur marathon runners, this study interviewed 13 senior amateur marathon runners with the methods of phenomenological research and then analyzed the interview texts. The research results show that (1) the phenomenon of benign masochism is prevalent among senior amateur marathon runners; (2) the manifestations of benign masochism among senior amateur marathon runners are mainly reflected in three aspects including environment, physiology and psychology; (3) the motivation sources of benign masochism among senior amateur marathon runners mainly include five aspects, that is challenging themselves, past experiences, peer encouragement, pursuit of excitement, and exploring the unknown; (4) the benign masochism among senior amateur marathon runners cognitively reflects the pursuit of recognition and acceptance, ability expression and the result of weighing pros and cons. The study suggest that benign masochism has both advantages and disadvantages for senior amateur marathon runners. Active guidance and publicity, correct education and reasonable institutional control are needed to ensure safe and scientific exercise for marathon runners and promote the participants' physical and mental health.

**Keywords:** sports psychology; benign masochism; marathon runners; phenomenology

收稿日期: 2024-04-10

基金项目: 武汉体育学院校级科研创新团队项目“运动心理学理论与应用”(21KT01); 湖北省优势学科群“运动与脑科学”项目(鄂教研〔2021〕5号); 湖北省高等学校哲学社会科学重大项目(23ZD261)。

作者简介: 祝大鹏(1976-), 男, 教授, 博士, 博士生导师。研究方向: 运动心理学。E-mail: zdpwl@126.com

良性自虐(benign masochism)是指个体在一定程度上主动承受痛苦、压力和困难,以获得积极的心理效应<sup>[1]</sup>。Rozin 等<sup>[2]</sup>认为个体在实施良性自虐行为时,虽然身体和大脑感受到了威胁,但个体本身却享受此类行为。在这个过程中,人们会发现大脑被身体欺骗了,实际上这种威胁或危险并不存在,因此会有一种“取体于灵”的快感。这是一种从肉体的不适中得到精神享受的行为,其本质原因是认知和身体反应之间出现的偏差所致。进化心理学理论认为,通过与积极事件相关联,个体对刺激物的本能厌恶可以实现逆转,从而产生积极的享乐感,该种特质使人类在生存条件艰苦的环境下能够保持积极心理<sup>[3]</sup>。

良性自虐理论认为,个体对刺激物先天的厌恶可以通过与积极事件相关联获得逆转,从而产生积极的享乐感<sup>[4]</sup>。周爱保<sup>[5]</sup>认为长时运动产生体力耗竭的体验使大脑以为机体遭遇威胁,但个体的感知情感系统确认威胁并不存在,此时个体会体验到更多的积极体验,进而增强人们参与运动的乐趣和积极性。在马拉松运动中常有跑者为了获得积极的心理感受而超量运动、带伤或疲劳训练和强迫性训练等行为。马拉松运动中的良性自虐对跑者来说是一把“双刃剑”,可能会带来一些积极的影响,如提高自尊心、增强自信心、自我控制力、自我意识和自我认同感等。然而,良性自虐也可能带来一些消极的心理效应,如过度疲劳、身体损伤、焦虑、抑郁等。并且伴随着高运动损伤,甚至猝死的风险。为何有如此庞大人群参与马拉松运动,“自找苦吃”?当前在锻炼心理学领域主要关注的是体育锻炼的积极心理效应,对于运动过程中的负面心理反应则关注不够。

现象学指的是现象或体验的研究,现象学研究就是揭示体验对体验者意义的研究<sup>[6]</sup>。现象学在发展过程中形成了众多的理论流派,其中对国内现象学研究影响较大的是范梅南的研究理论。他将现象学研究步骤总结为生活体验的收集、解释学的反思以及解释学的写作3个阶段<sup>[7]</sup>。后来,巴里特等<sup>[8]</sup>在此基础上提出了更易掌握和操作的步骤:首先,由访谈对象围绕某一主题描述自己的体验;其次,研究者组建研究小组对描述文本进行阅读分析,归纳共同主题分析,再将其返回至访谈对象进行补充、确认;最后,研究者在这些主题的基础上进行写作。作为质性研究方法的一种,现象学在现代心理学中的重要性已经得到公认。现象学方法重点在于探究人们如何感知经验,研究者借助相应分析技术将个体体验还原到基本意义或本质<sup>[9]</sup>。

趋利避害是人的本能属性。如何理解马拉松跑者在运动过程中的良性自虐现象,调查研究和实验研究

则面临测量工具有效性和实验设计效度的局限,而现象学质性研究具有更强的研究深度<sup>[10]</sup>,可以深入直观地获取跑者良性自虐的直接身心体验以及其赋予这种体验的意义,在此基础上总结提炼归纳出马拉松跑者良性自虐的表现形式、动机类型和认知特点。本研究在前人研究的基础上采用现象学研究方法,基于跑者的视角分析资深马拉松业余跑者运动过程中良性自虐的类型、认知、动机,针对跑者的良性自虐提出应对措施,帮助马拉松跑者建立对待马拉松运动中良性自虐的正确认知,保持科学安全的运动行为习惯,从运动中获得最大化身心效益。

## 1 研究对象与方法

在现象学的调查研究过程中,研究者不可能和整个研究分离开来。研究者需要对所研究的人和情景有深入的接触和了解。因此,研究者同时也是研究的工具或者手段,研究者对研究问题的选择是基于研究者个人的背景和经历<sup>[11]</sup>。有学者认为,研究者个体经历有助于在研究过程中更好地悬置前见,在描述体验与还原、主题分析与反思等阶段更深刻地将访谈对象的直接体验总结凝练为相应主题,使主题和关键词能准确反映直观行为的本质涵义<sup>[12]</sup>。

作者本人即为1名资深业余马拉松跑者,坚持马拉松锻炼超过8年,总跑量超过20 000 km,多次参加马拉松比赛,对马拉松锻炼过程中的身心变化有深刻体验。在锻炼过程中保持与其他马拉松业余跑者的沟通交流,对马拉松跑者的跑步动机、跑步情绪、认知体验和存在的障碍有全面了解。另外,作者前期对业余马拉松跑者跑步心理开展了系列研究,发表了相关研究成果。这些经历为本研究的顺利实施提供了良好保障。

### 1.1 研究程序

参照现象学的研究范式,本研究严格按照(1)确定访谈对象、(2)进入正式访谈、(3)访谈资料收集与整理、(4)文本处理与分析、(5)进行现象学写作的流程实施研究计划。

### 1.2 访谈对象及纳入标准

研究随机选取13名资深业余马拉松跑者参加了访谈,其中有7名男跑者(P1~P7)和6名女跑者(P8~P13),年龄( $41.92 \pm 13.77$ )岁。被选择进入本研究的跑者需满足以下4个条件:(1)至少完成10场以上全程马拉松比赛;(2)至少有5年以上跑马拉松经历且月跑量不少于200 km;(3)研究者认识并熟悉他们的跑马拉松经历;(4)乐意接受采访。最终入选的13名访谈对象完成全程马拉松比赛( $42.92 \pm 28.08$ )场,参与马拉松时间为( $12.77 \pm 7.01$ )年,月跑量( $351.54 \pm 73.58$ ) km。

### 1.3 访谈内容与程序

研究采用半结构化访谈方法,在向访谈对象解释良性自虐的涵义之后,主要围绕以下问题展开访谈:

(1)跑马拉松过程中的良性自虐有哪些?(2)如何认识马拉松训练和比赛过程中的良性自虐?为什么跑者会表现出良性自虐?(3)跑马拉松以来个体有哪些收益?(4)如何看待跑马拉松过程中的良性自虐与锻炼收益的关系?访谈对象可以结合自己马拉松训练、比赛的实例和感受进行回答。同时收集了访谈对象的性别、年龄、跑马拉松年限、参加比赛次数、月跑量等信息。

每一位访谈对象的访谈时间为30~90 min,访谈结束后将访谈录音进行转录、整理,并将电子版访谈文本发给访谈对象进行补充、确认,最终获得13.6万字的访谈文本,最后将主题归纳分析结果返回访谈对象再次进行确认。

## 2 结果与分析

现象学主要用“主题”来命名意义单元,由3名具有心理学、体育学专业背景的研究小组成员通过对文本资料的分析 and 讨论,分析出本研究的主题:总体特征、表现形式、动机特点、认知特点等,每一主题又包括不同的次级主题,各主题之间密切联系,相互影响,贯穿了马拉松跑者良性自虐的产生、发展与教育引导的全过程。

### 2.1 无处不在:资深马拉松业余跑者良性自虐的总体特征与表现形式

#### 1)总体特征。

在关于“在马拉松训练和比赛中有无良性自虐”问题上,所有访谈对象均做出了肯定的回答。这种现状在其他极限运动项目的研究中也得到类似结果<sup>[13]</sup>。访谈对象认为良性自虐是马拉松训练和比赛中普遍存在的一种现象。跑者认为“良性自虐是马拉松运动的一种自然衍生物”,只要有马拉松训练和比赛,就会出现良性自虐行为。对于良性自虐行为在马拉松训练和比赛中出现的频率,75%的受访者认为“常常出现”,15%的受访者认为“偶尔出现”,10%的受访者认为“很少出现”。可见,良性自虐是资深马拉松业余跑者在训练和比赛中常见的一种行为,也反映出学界关注该现象的重要性和必要性。

对访谈文本进行分析发现,马拉松业余跑者的良性自虐行为与跑马年限、性别和年龄等因素有密切联系。一是随着跑马拉松年限的增加,良性自虐行为逐渐减少。如“跑马拉松就像开车一样,越到后面越谨慎。跑马时间越长,越感觉到自我保护的重要性,不敢像刚跑马时那样自虐了”(P7);“马拉松越往后跑越

佛系了”(P11)。二是男性跑者表现出比女性跑者更多的良性自虐行为。如“大多数女孩子跑马拉松还是以健康快乐为目的,不会像男孩子一样为了追求成绩而频繁挑战自己的身体极限”(P8);“男生总是比女生有更高的好胜心,往往会为了超过别人而在不适合跑步的天气或身体状况不好时冒险训练”(P6)。三是随着年龄的增长,跑者的良性自虐行为呈下降趋势。如“年龄大了,身体机能是在走下坡路,不能自虐了,保持健康还是比追求刺激更重要”(P7)。值得注意的是,访谈结果发现不同运动水平的跑者在良性自虐行为上并未表现出显著差异。一个可能的原因是新手跑者对自己的身体和毅力有更高的信心。如“我的体能好,对疲劳、伤病、风险的抵抗力强”(P2)。而高水平跑者则对自己的技术和应对能力有更高的信心。如“我的跑步技术很强,经验很丰富,知道如何预防风险,能够应对各种挑战”(P13)。

#### 2)表现形式。

对于良性自虐在马拉松训练和比赛中的表现形式,研究在对访谈文本进行编码分析的基础上,根据良性自虐的刺激来源的不同,抽出资深马拉松业余跑者良性自虐的表现形式的次级主题,包括环境自虐、生理自虐、心理自虐。研究发现一方面跑者可能同时表现出多种良性自虐,另一方面这种良性自虐不仅体现在马拉松比赛中,也反映在平时训练中,体现出资深马拉松业余跑者良性自虐的多样性、广泛性和一贯性的特点。

#### (1)环境自虐。

环境自虐是跑者选择在恶劣或陌生的环境下训练比赛,在生理心理寻求刺激过程中获得积极心理体验。资深马拉松业余跑者的训练比赛计划较少受到环境影响,即使在高温、低温、陌生路况等极端环境里也能够很好地坚持训练比赛。这也反映出资深业余马拉松跑者高度自律的特点,但如果跑者忽略的对环境风险的认知与应对,则会增加运动风险。

①极端温度。高温环境下长跑对个体的身体提出了更高要求,也使跑者面临更高的运动风险。机体长期处于高温高湿环境等危险因素中,如果没有采取有效的措施预防,将导致机体出现一系列的不良反应与症状<sup>[14]</sup>。良性自虐的跑者会追求在这种高温天气的身体感觉。如“今年(2023年)的汉马比赛那天高温达到了30℃以上,并且30 km之后进入东湖绿道,赛道两边没什么观众,温度也升上来了,身上大量流汗,感觉要中暑了,太虐了!”(P11)

低温天气长时间运动也是对体能极限的考验,身体能量的过度消耗容易导致个体出现失温反应,带来

生命危险。如“又一次在冬天晨跑,温度大概 0℃左右,跑到半路突然下雨了,浑身一会儿就被雨淋透了,双腿冻得快没知觉了”(P12);“有一次和小伙伴在下雪天跑步,一个半马跑下来头上、身上全是白雪,连眉毛上都挂着雪花,像个圣诞老人一样,鞋子也被雨雪泥水弄湿了,脚被冻得没知觉了”(P13)。

②高难赛道。马拉松比赛大都在城市或周边道路上进行,道路相对于越野比赛爬升较低,但也有一些马拉松赛道以坡陡坡多起伏较大而成为吸引跑者的亮点。良性自虐的跑者会选择难度较大的道路进行比赛或训练。如“4月15号的恩施森林马拉松,赛道最后3 km大概爬升有近400 m,全部是大长坡,跑到最后双腿像灌了铅,每往前一步都是煎熬,每一米都变得无比漫长”(P10)。

③极端天气。良性自虐的跑者往往会在大风、大雨、重度污染的天气下坚持训练或比赛。如“有一次是在大风天跑步,大概有七八级风,路上有好多被风吹断的树枝掉在地上,我的帽子都被吹掉了,人也差点被风吹到湖里去了”(P13)。

④陌生环境。良性自虐的跑者选择在出差、旅游等过程中抽时间在陌生或危险的环境(如未开放的景区)里进行训练。如“出差的时候会随机找一个地方跑步,对道路和周围的环境都是陌生的,也不知道前面的路况如何,由于害怕意外总是跑的小心翼翼的,特别是夜跑的时候”(P3);“假期跟家人外出旅游的时候,虽然头一天玩了一天已经很累了,但还是会在第二天早上起来围着酒店附近跑一个小时,感觉在陌生的环境里跑步既害怕又刺激,很解压”(P5)。

极端温度与天气、高难赛道和陌生环境等外部因素虽然增加了马拉松跑者在训练和比赛中的乐趣,有利于跑者运动的坚持和运动动机,但这些外部因素也是运动风险的诱发因素,大大增加了跑者的体能消耗和受伤几率,甚至可能造成生命危险。

## (2)生理自虐。

生理自虐是指运动参与者在面临健康和损伤等生理风险情境下仍然坚持训练比赛进而追求积极心理效应的行为。有研究发现跑者普遍存在低估马拉松运动过程中疼痛体验的现象,而马拉松运动过程中的积极情感体验会进一步弱化对这种疼痛体验的记忆<sup>[11]</sup>。生理自虐常见的表现为马拉松跑者在身体极度疲劳积累或伤病未康复的状态下仍然坚持训练或参赛;不顾医生对于健康风险的警告贸然进行过度训练等。该次级主题下共抽取健康风险、体质差、带病运动、疲劳伤痛4个关键词。

### ①健康风险。良性自虐跑者在面临身体健康问题

或运动过程中有较高安全风险时仍然不顾他人提醒而进行超出自己身体适宜范围的运动。“我的心脏搭了两次支架,医生不建议我频繁参加马拉松这类运动,但我就是忍不住,一有时间还是想跑个长距离”(P1);“为了完成月度训练计划,有时候会在喝酒后的第二天早上进行晨跑”(P11)。

②体质差。良性自虐跑者忽视体形、生理系统机能等原因导致的体质较差的事实,违背循序渐进的锻炼原则,进行超出适宜强度的马拉松运动。如“我的体重超重,还有高血脂,医生说跑马拉松有风险,子女也反对我跑马拉松。和其他体育项目相比,我还是喜欢跑马拉松的感觉”(P2)。

③带病运动。跑者在生病、伤病恢复期或女性的生理期进行马拉松训练或比赛。“在感冒的时候,我常常没等完全康复,或者还有些咳嗽的时候就开始恢复锻炼了”(P5);“今年的鄂尔多斯马拉松之前生了一场重病,但又不忍心放弃来之不易的参赛名额,纠结了半天还是坚持参赛了,结果跑的成绩很差,差点跑的没命了”(P3);“我有骨质疏松症,之前左腿和右脚趾都因运动骨折过,别人都说不能再跑马拉松了,但我还是忍不住”(P12)。

④疲劳伤痛。跑者在大强度运动后身体出现疲劳伤痛或生理指标异常的情况下仍然进行马拉松训练或比赛。如“有时候虽然感觉身体有些疲劳,但我还是坚持训练。有时候周日跑完一个全程马拉松,周一就开始恢复训练了”(P7);“在比赛中我的原则是轻伤不下火线,经常在抽筋、肌肉拉伤、疼痛、腹痛、脱水、摩擦伤等情况下坚持完成训练或比赛”(P9)。有学者对旅游者的研究也得到了类似的结论,研究者对此现象解释为在旅游过程中个体在消极生理体验和积极情绪之间可以发生相互转换<sup>[15]</sup>。疼痛、疲劳、恐惧、悲伤等身心反应可以通过转换有效激发旅游者的参与动机。

生理自虐对于跑者来说更多地满足了其心理需要,在身体健康状态不适合进行极限负荷运动的情况下坚持长时间高负荷运动,在生理健康收益上则受到消极影响,甚至出现“入不敷出”,使跑者健康受到损害,并且会增加跑者在运动过程中的风险,增加受伤概率或加重伤病。

## (3)心理自虐。

心理自虐是指马拉松跑者在训练或比赛中大幅增加运动量或运动强度以满足强烈心理体验的激进行为。深度休闲理论认为马拉松跑者需要不断克服活动中的困难、增加活动挑战度才能获得积极的情感。比如为了实现月跑量目标、为了在比赛中实现PB(personal best,个人最佳)而增加训练量、为了追求

速度而忽略身体主观感受等。该次级主题下共抽取无准备参赛、追求疲劳感、高竞争性、过度追求结果 4 个关键词。

①无准备参赛。跑者在没有进行有计划准备、训练量不足或身体状况不佳的情况下参加马拉松比赛。如“有时候在心理还没做好准备的情况下会突发奇想去报名一场马拉松比赛。2019 年北京马拉松由于 70 周年国庆被推迟到 11 月份了,当时由于脚伤自己没有怎么系统准备,月跑量还不到 200 km,但想着好不容易有机会跑北马,还是决定感受一下。也是想测试一下自己的身体极限”(P4)。

②追求疲劳感。跑者在训练或比赛中有意识的加大训练量或训练强度,以便在此过程中体验生理上的疲劳感觉。如“我一般都是跑二休一,有时候也会跑三休一,让自己的身体达到一个深度疲劳状态。虽然身体很累,但心理感觉很刺激”(P8)。

③高竞争性。跑者会在训练或比赛中选择一个比较对象,并在整个过程中与之竞争。这种良性自虐跑追求的并非竞争的结果,而是竞争过程中的身心体验。如“有时候在公园跑步的时候会暗暗和比自己水平高的选手较劲,强迫自己跟随他的节奏。虽然常常被拉爆,但感觉还是很爽”(P7)。

(4)过度追求结果。跑者在训练和比赛中把结果放在极其重要的地位,如配速、周(月、年)跑量、频率等,并且为了实现某一结果而忽略自身身心承受能力。如“有时候因为天气或工作原因,到月底一看还没完成月跑量目标,就会在最后一周猛加量,为了实现目标把自己练得筋疲力尽”(P12)。

从研究结果来看,根据目标定向理论,资深业余马拉松跑者良性自虐产生的重要原因与其目标定向有关。良性自虐跑者的目标定向主要以自我定向为主,在训练和比赛中过于看重结果、强调与他人做比较。如“月跑量达到 400 km”“跑到 4 h 以内”“超过某个比较对象”等。这种自我定向的目标导向导致跑者忽略了跑步过程中自身的身心体验和进步,而盲目追求不现实的目标,对自身在运动过程中出现的身体警告则容易被忽视,进而增加运动风险。

## 2.2 应然所在:资深马拉松业余跑者良性自虐的动机来源

资深马拉松业余跑者为何明知道良性自虐会在生理上出现负面体验却还是要表现出良性自虐?通过访谈文本分析得出挑战自我、过往经历、同伴激励、追求刺激和探索未知等 5 个关键词。

### 1)挑战自我。

马拉松跑者意图通过良性自虐来检验自己的运动潜能和极限,以深入认识自己的运动能力。因此,良

性自虐也是马拉松跑者认识自我的一种方式。有研究表明,自我认知、自我成就是马拉松跑者的重要心理需求,而完美主义也会影响马拉松跑者对待伤病的态度和应对方式<sup>[6]</sup>。

杨剑等<sup>[11]</sup>研究发现马拉松跑者采用社会支持、转移注意、化整为零、目标激励等多种应对策略来实现挑战自我的目的。如“因为我平时比较怕热,为了能在比赛中获得一个理想的成绩,中午在 30℃以上的高温下在操场跑圈来提升自己抗高温的能力,跑得快要中暑了,但在后面的比赛中看到自己的进步就觉得这种“折磨”是值得的”(P12);“有时候想检验一下自己在无补给的情况下跑长距离的能力,就会在周末的早上空腹并且无补给的情况下跑一个 30 km+的长距离拉练”(P1);“我想在今年完成自己设定的 100 场马拉松的目标,前两年由于疫情原因没有比赛,今年就报了比较多,连续跑了几场背靠背的比赛。虽然跑的很辛苦,但还是很开心离自己的目标更近了”(P6)。

### 2)过往经历。

在马拉松训练或比赛中表现出良性自虐的跑者大多有过此类经历,但并没有造成消极后果,因此跑者对自己应对风险的自我效能得到了提升,在后续的训练或比赛中更倾向于使用良性自虐。如“2018 年元月厦门马拉松,最高温度超过 28℃,虽然当时跑的成绩不理想,但也增加了我在高温下跑长距离的信心”(P9);“以前年轻的时候曾经有过连续 4 周背靠背跑全马的经历,后面就觉得背靠背比赛也没想象的那么难”(P12)。

拮抗过程模型(opponent-process model)认为,个体在某种刺激下会产生一种情感反应,而撤销该刺激则会导致一个拮抗机制,使个体体验到相反的情绪,多次暴露在某一刺激下则会加强这种拮抗反应<sup>[17]</sup>。基于该模型观点,马拉松跑者初次表现出良性自虐行为时,这种异常刺激所表现出的不确定性和风险性,会使跑者产生不愉快的负性情绪体验;当跑者多次重复暴露在良性自虐所带来的刺激下,其产生的负性情绪体验则会降低,而与拮抗反应相联系的正性情绪得到加强,由此导致跑者对良性自虐的偏好。

### 3)同伴激励。

研究表明,积极的同伴关系和同伴支持对个体的锻炼行为具有重要影响<sup>[18]</sup>。对于马拉松跑者来说,一方面同伴、教练等重要人物的言语激励对于跑者的良性自虐有重要影响,会使跑者给自己设定较高的训练与比赛目标。如“我之前的全马最好成绩是 4 小时 23 分,一个很好的朋友,2017 年北京马拉松之前说我的状态很好,赛前说要带我破 4(小时),被他一鼓励,我真的给自己设定了破 4(小时)的目标,结果在他的陪跑

下,我3小时55分完赛。我觉得朋友的鼓励是我实现目标的重要原因。虽然跑的很累,但很开心”(P8)。另一方面,同伴的支持具有榜样的示范作用,可以促进跑者的运动动机。“我每次跟着跑团跑都比自己单独跑速更快,大家在一起相互鼓励,虽然身体很累,但心情很放松”(P10)。

此外,根据自我效能理论,同伴激励可以提高个体的唤醒水平,进而使跑者保持更积极的情绪,对结果会产生更高期待。Rubaltelli等<sup>[19]</sup>研究认为跑者的情商可以影响其马拉松成绩,高情商的跑者有更强的情绪调节与管理能力,可以减轻疲劳诱发的负面情绪对个体成绩的影响。有研究者采用现象学方法探讨了大学生马拉松跑过程中的情绪体验,发现跑者在跑前、跑中和跑后阶段的情绪体验既存在区别,又表现出一定的规律性<sup>[11]</sup>。

#### 4)追求刺激。

感觉寻求是个体对多变、新异、复杂、强烈的感觉和体验的寻觅,个体会采取生理的、社会的、法律的和经济的冒险行为来寻求这种感觉和体验的满足。感觉寻求通常被看作是造成个体消极行为的负面心理因素之一<sup>[20]</sup>,但McKay等<sup>[21]</sup>检验了感觉寻求的积极作用,结果发现感觉寻求与心理弹性(生活满意度、积极情感、低应激)之间表现出了显著正相关。此外,马拉松跑者还表现出更强的心理韧性,对外部刺激更倾向于进行积极评价,对消极情绪刺激表现出更低的反应<sup>[22]</sup>。

以往研究表明,极限运动参与者的重要动机之一就是追求在运动过程中高强度的身心体验<sup>[23]</sup>。马拉松跑者则表现为追求在运动中由于疲劳、兴奋、成就感等所带来的身心刺激。马拉松运动中高强度的身心刺激既满足了个体自我表达、自我认同需要,也为个体提供了缓解现代生活压力的突破口<sup>[24]</sup>。如“每次完成一次长距离训练之后,那种身体被掏空的感觉,特别爽”(P6);“跑完一场全马,虽然身体极度疲劳,但精神上感觉得到了升华,这种刺激是其他运动项目无法达到的”(P10);“当我心情特别不好的时候,去外面跑个半马之后,浑身大汗淋漓,大脑处于放空状态,心情会好很多”(P4)。

#### 5)探索未知。

随着参与程度的深入,马拉松跑者对马拉松相关的理论和实践的关注程度也不断提高,更倾向于去探索和验证未知的理论与观点。一方面,资深跑者对马拉松运动产生了心理上的责任感、认同感,对于有关马拉松的负面观点觉得自己有责任去反驳,以维护马拉松正面积的形象。如“对于看到的一些争议问题,我如果不相信的话,就想去亲身体验一下。比如关于

‘跑步伤膝盖’‘高温下跑步会发生肌溶解’等。我觉得是人们把跑马拉松妖魔化了,就想通过自身经历反驳这种观点”(P11)。另一方面,资深跑者对跑步环境、条件的要求开始不拘泥于常规,像在陌生的环境和路况下跑步(楼梯跑、雪地跑等)、赤脚跑步等。如“在相同的环境里跑久了就会有一种枯燥感,偶尔在雨雪天气、山地路线上跑一次,感觉很新颖,心理上也感觉更兴奋”(P8)。

社会认知理论认为,成就经验、替代经验、言语劝说和情绪唤醒会影响个体的自我效能,进而影响其动机。研究表明,对于资深业余马拉松跑者,过往经历、同伴激励是影响跑者动机的重要因素。除此之外,挑战自我、追求刺激、探索未知也是跑者良性自虐的重要原因,这与马拉松运动的极限特点有密切联系。

### 2.3 必然存在:资深马拉松业余跑者良性自虐的认知特点

动机的产生与个体的认知有密切联系。为何资深业余马拉松跑者普遍存在良性自虐?研究对访谈文本进行分析,针对资深业余马拉松跑者良性自虐认知特点提炼归纳出认同接纳、利弊权衡和能力体现等3个关键词。

#### 1)认同接纳。

社会认同理论认为认同就是指个体在意识到自己的群体成员身份后而形成的相关情感与价值判断<sup>[25]</sup>。锻炼认同可以有效提升锻炼者对锻炼价值的积极认知及锻炼动机,促进锻炼坚持性。霍兴彦<sup>[26]</sup>认为业余马拉松跑者的身份建构是一个包括意识、吸引、依恋、反思与忠诚5个阶段的动态过程,其中在吸引和依恋阶段由于对跑步的痴迷而成为良性自虐的高发阶段。

资深业余马拉松跑者大多都会有自己所属的跑团或者俱乐部,这种自发形成的小规模团体为满足跑者能力提升、情感互动、确定归属感以及社会关系发展等需要提供了重要社会平台。首先,对于资深业余马拉松跑者,在长期的坚持跑步过程中,已经在认知上认同了良性自虐是马拉松本身固有特点的观念。因此,在训练或比赛中对于良性自虐已经“见怪不怪”,并不认为对跑者身心会造成伤害。如“马拉松是一项极限运动,当你站上马拉松跑道的起点,就意味着你接纳了马拉松运动对人的身体的极限挑战。你就要乐于接受这种挑战,否则的话你就会被淘汰”(P7);“自虐是马拉松的属性之一,享受马拉松带来快乐的同时必须接纳它的残酷”(P9);“我选择马拉松就是看中了它的挑战极限的特性,在自虐的过程中我个人也得到了更好的成长”(P1)。其次,马拉松对于资深跑者而言具有深层的满足感和存在感,这种感觉的满足不仅仅体现在外在的身体参与,也包含将跑马拉松视为生活的

一部分,以积极的态度面对每一次训练,为实现目标而不断努力。再次,资深业余马拉松跑者已经将良性自虐作为自身的群体标签。Small<sup>[27]</sup>研究发现,当代跑者已经逐渐发展为一种带有训练有素、高效、自控等标签的模式化个体。王健<sup>[28]</sup>研究发现马拉松跑者主体属于社会学界所定义的中产阶级群体范畴。而马拉松运动对跑者体力、耐力、心理等的超高要求,不仅符合了资深业余跑者群体对生物学意义上的身体美学的要求,也迎合了中产阶级对身体所应具有的精神象征意义的追逐,在一定意义上消解了因地位恐慌而带来的焦虑,进而实现了以身份彰显为特征的社会认同。如“每次别人跟我说‘你这身材,一看就是跑马拉松的’的时候,我就感觉特别自豪!觉得跑马过程中吃的苦都是值得的”(P10);“在外面跑步遇到熟悉的人,他们经常会对我说一句‘真佩服你,太自律了!’心里听了特别舒服!”(P2);“我每次在外面看到穿着马拉松比赛服的人就有一种亲切感”(P5)。

### 2) 利弊权衡。

健康信念理论认为个体是否参与运动是其在权衡利弊的基础上做出决策的结果。资深马拉松业余跑者在良性自虐的利弊上持有与非跑者不同的观点。他们认为马拉松运动中的良性自虐作为马拉松的固有属性之一,并且认为资深跑者都具有较好的控制和应对风险的能力,良性自虐对跑者的健康并不会产生危害,至少是收益远远大于危害。如“其实每个人的身体状况都不一样,你觉得过度训练对别人来说可能刚刚好”(P6);“虽然背靠背比赛对体能和心理都是很大的考验,但这种困难相对于从马拉松中获得收益来说是可以忽略不计的”(P8);“我跑马拉松快10年了,我相信自己可以很好地控制训练和比赛中的风险,知道什么时候该加量,什么时候该减量”(P11)。

也有跑者持有“两害相权取其轻”的观点,认为马拉松运动中的良性自虐虽然不利于健康,但相对于运动量不足或久坐行为带来的伤害,良性自虐的负面影响可以忽略。如“有人说跑步伤膝盖,但权威的研究结果表明跑者膝盖受伤的概率远远小于专业运动员和久坐人群”(P2)。

### 3) 能力体现。

资深业余马拉松跑者倾向于将良性自虐的程度和频率作为衡量自己运动能力的重要指标。而承受良性自虐的能力也是跑者获得自信和他人认同的重要原因。因此,跑者虽然意识到良性自虐的风险,但由于相信自己可以克服或回避这些风险,仍然会表现出这种行为。如“当我在心率170次情况下跑更长距离时,我觉得我的运动能力提升了”(P1);“在我的训练计划

里大强度训练的成绩越好,我就越有信心在比赛中取得好的成绩”(P4);“间歇跑训练中当我比别人可以多坚持几组时,我很有成就感,对自己的能力也更有信心”(P7)。

王健<sup>[28]</sup>认为马拉松作为对身体进行重塑的一种活动,积极投身其中的跑者在跑步水平提升的同时其个体也不断获得他人和社会认同,随之其自身的价值和信念也会通过马拉松这项活动而得到确立,进而强化了其良性自虐行为。

## 2.4 使命所在:资深马拉松业余跑者良性自虐的引导与教育

马拉松运动是一项极限运动,对跑者的身体和心理都有较高要求。适度的良性自虐对于马拉松跑者体验马拉松的魅力、提高训练水平和运动表现具有积极意义。但频繁、过度的良性自虐会对跑者的身心健康产生负面影响。因此,在参与马拉松运动时,要正确认识马拉松运动中的良性自虐行为,避免其对跑者造成过度疲劳和身体损伤,以及对跑者的心理健康产生消极影响,科学发挥马拉松运动的积极效益。

### 1) 积极引导宣传。

首先,引导跑者建立对马拉松的敬畏之心。访谈过程中多数跑者认为“马拉松是一项极限运动”(P2, P4);“马拉松并不适合所有人”(P5, P6, P8);“跑马拉松最重要的是安全回家”(P1, P7, P9, P12)。跑者对运动的危险性认识不够以及自我管理能力薄弱是引发运动风险的重要原因<sup>[29]</sup>。因此,通过对马拉松运动项目的技术、生理和心理特征等知识普及,使跑者充分认识到马拉松是一项极限运动,频繁的自虐行为会增加运动风险,对跑者的身心健康造成严重威胁。

其次,引导跑者建立风险防范意识。创造条件指导马拉松跑者重视并积极参与运动风险的防控,培养一定的风险防范与分担意识,建立跑者是自身安全的第一责任人的观念。辨识马拉松训练和比赛中常见的良性自虐行为,并掌握相应的风险规避措施。比如本研究中被访者表示其所在跑团每次跑前都会有明确分工,分别负责带领其他跑者集体做热身活动和放松活动,以及沿途补给和医疗保障工作,在高温、雷雨或其他极端天气下还会在微信群里发布风险提示,以降低运动风险。

再次,加强马拉松安全宣传。由于当前业余马拉松参与者年龄、职业分布具有较强广泛性,在马拉松安全宣传方面就需要家庭、学校、社区、社会等多部门协作,针对特定人群开展宣传活动,传播健康科学的跑步知识和锻炼理念,提高马拉松跑者安全运动意识,纠正其不正确的运动观。有跑者认为“马拉松运

营商、赞助商和组委会不能为了经济利益而盲目夸大马拉松的好处,也要引导广大跑者关注跑步过程中的风险,加大安全跑马的宣传力度”(P11)。有跑者表示“我参加马拉松运动对其中的风险毫无了解,只是觉得自己年轻,就是参加个跑步,不会有什么风险。随着跑马拉松时间的增加看到各种媒体宣传才逐渐了解到马拉松运动的风险”(P9)。

### 2)正确教育。

依托体育管理部门、跑团和赛事组织方,通过科普讲座、网络文字视频、报名前安全提示等多渠道、多形式对马拉松跑者进行安全教育,明确马拉松运动中自虐行为所蕴含的运动风险,正确认知与对待马拉松运动中的良性自虐现象,建立科学安全的运动观。有跑者认为“目前国内关于马拉松风险的教育还远远不够,有些跑者没有任何运动基础上来就跑全马,这个是很危险的。需要相关部门加强这方面的教育”(P12)。研究表明,身体素质、伤病、跑量不足、参赛环境差、求胜心切等因素均属于马拉松运动中的风险因素,会大大增加跑者的运动风险,威胁其身心健康<sup>[30]</sup>。

此外,通过关于马拉松运动的安全教育,提高跑者的自我控制能力,也可以降低其采用诸如良性自虐的冒险行为。在此过程中要根据跑者的个性特点、自我效能水平制定有针对性的教育方案,以达到良好效果。如有跑者指出“马拉松比赛中跑的快不容易,但更难的是控制速度,听从自己内心的感受”(P3)。

### 3)制度管控。

首先,管理部门要建立健全马拉松跑者参赛管理制度。一方面,赛事主办方在规划路线时要对赛道爬升、赛事天气等因素进行分析评估,对跑者参赛资格等方面做好审查。研究表明,过高或过低的环境温度导致运动者出现电解质紊乱、中暑、失温等是诱发猝死的重要外部环境因素<sup>[31]</sup>。另一方面,对比赛中的风险因素提前研判,做出预案,确保跑者安全参赛。有跑者认为“参加马拉松比赛的跑者新手占了很大比例,他们对马拉松比赛的风险知之甚少,这就特别需要管理部门负起管理的责任,根据赛事具体情况及时提醒跑者注意参赛风险,避免盲目的不考虑环境和自身状况的自虐行为”(P13)。

2021年6月国家体育总局等十一部门联合印发《关于进一步加强体育赛事活动安全监管服务的意见》,从监管原则、监管责任、监管标准和监管力度等方面强调进一步加强体育赛事活动安全监管服务。国家体育总局2022年3月发布了《体育总局关于建立健全体育赛事活动“熔断”机制的通知》,要求体育赛事活动主办方、承办方、协办方等组织者必须在赛前召

开风险研判分析专题会议,根据体育赛事活动的场地、规模、环境等特点和条件,有针对性地制定包括“熔断”机制在内的风险防范及应急处置预案,明确各方职责分工和权利义务,确保体育赛事活动安全有序进行。2023年4月中国田径协会发布了《路跑赛事安全参赛倡议书》,对参赛者个人提出了安全参赛的倡议。2024年中国田径协会发布了《中国田径协会路跑赛事参赛指引》,对参赛者提出了包括提供体检报告在内的赛前体检基本要求,并列举了不宜参赛的具体情形。这些政策文件的出台为马拉松跑者安全参赛提供了制度保障,但在日常运动过程中还需要跑者自控和自律,切实承担自己运动安全的第一责任人。

其次,加强赛事组织者对参赛者的人文关怀。李慧等<sup>[24]</sup>认为当前国内马拉松赛事存在着组织者的“功利”心主导,而赛事本身所具有“人文性”被忽略的现象。鉴于马拉松赛事的动态性、多环节、整体性等特征,赛事组织方需要在报名资格审查、赛前风险提示、赛道补给和医疗救护、赛后疏散引导和身体恢复等各环节做好服务与预案,降低参赛者运动风险。在赛事组织过程中加强对跑者的人文关怀,实现经济效益与社会效应“双丰收”。如“2017年厦门马拉松是我的首马,当天起跑时艳阳高照,气温已经26℃了,并且赛道坡很多,跑到后半程都快要中暑了。还好赛道补给很充足,还有降温海绵和喷雾降温系统,要不然撑到终点肯定中暑了”(P6)。

本研究仅通过质性研究方法分析了资深马拉松业余跑者的良性自虐,今后研究一方面可以扩大研究样本范围,采用实验和调查等方法进一步分析马拉松跑者的个人身心特征(运动年限、性别等)对其良性自虐的影响,以及冒险意识、感觉寻求等人格特质与良性自虐的关系。另一方面可以从环境因素(跑团动机氛围、跑步环境、职业性质等)分析跑者良性自虐的产生原因,建立相关模型。此外,今后的研究还需要基于认知神经理论和技术探讨马拉松跑者良性自虐的认知神经机制,为跑者健康科学跑步提供科学依据。

### 参考文献:

- [1] KLEIN C. The penumbral theory of masochistic pleasure [J]. *Review of Philosophy and Psychology*, 2014, 5(1): 41-55.
- [2] ROZIN P, GUILLOT L, FINCHER K, et al. Glad to be sad, and other examples of benign masochism[J]. *Judgment and Decision Making*, 2013, 8(4): 439-447.
- [3] 戴维巴斯. 进化心理学[M]. 北京:商务印书馆,2015.

- [4] HYE-KNUDSEN M. Painfully funny: Cringe comedy, benign masochism, and not-so-benign violations[J]. *Leviathan Interdisciplinary Journal in English*, 2018(2): 13-31.
- [5] 周爱保, 翁小寒. 音乐可改善运动中的情绪体验[N]. *中国社会科学报*, 2022-02-17.
- [6] HUSSERL E. *Ideas general introduction to pure phenomenology*[M]. Beijing: China Social Sciences Publishing House, 1999.
- [7] 马克思·范梅南. 生活体验研究[M]. 宋广文, 等译. 北京: 教育科学出版社, 2003.
- [8] 洛伦·S·巴里特, 托恩·比克曼, 汉斯·布利克, 等. 教育的现象学研究手册[M]. 刘洁, 译. 北京: 教育科学出版社, 2010: 53.
- [9] 胡塞尔. 现象学的观念[M]. 倪梁康, 译. 上海: 上海译文出版社, 1986: 24.
- [10] 高鹏飞, 石昕妍, 梁勤超. 阅己、越己、悦己: 城镇女性的健身认知及其建构逻辑[J]. *体育学刊*. 2024, 31(2): 51-56.
- [11] 杨剑, 杨树红. 大学生马拉松跑过程中情绪体验的现象学研究[J]. *成都体育学院学报*, 2017, 43(6): 14-20.
- [12] 胡塞尔. 现象学的方法[M]. 倪梁康, 译. 上海: 上海译文出版社, 2016, 1.
- [13] JONESA G, MILLIGANA J, LLEWELLYN D. Motivational orientation and risk taking in elite winter climbers: A qualitative study[J]. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017, 15(1): 25-40.
- [14] 王海宁, 陈万, 王颖, 等. 高温高湿环境长时间运动后神经肌肉疲劳类型与 PAP 的关系[J]. *中国体育科技*, 2018, 54(6): 83-89.
- [15] WANG L, HOU Y, CHEN Z. Are rich and diverse emotions beneficial? The impact of emodiversity on tourists' experiences[J]. *Journal of Travel Research*, 2021, 60(5): 1085-1103.
- [16] JOWETT G E, HILL A P, FORSDYKE D, et al. Perfectionism and coping with injury in marathon runners: A test of the 2×2 model of perfectionism [J]. *Psychology of Sport & Exercise*, 2018, 37: 26-32.
- [17] BERKOWITZ L. *Advances in experimental social psychology* [M]. New York: Academic Press, 1977.
- [18] 权小娟, 卢春天. 青少年体育锻炼中的同伴效应及性别差异[J]. *上海体育学院学报*, 2020, 44(4): 41-49.
- [19] RUBALTELLI E, AGNOLI S, LEO I. Personality and individual differences[J]. *Personality and Individual Differences*, 2018, 128: 107-112.
- [20] ZUCKERMAN M. *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*[M]. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1979.
- [21] MCKAY S, SKUES J L, WILLIAMS B J. With risk may come reward: Sensation seeking supports resilience through effective coping?[J] *Personality and Individual Differences*, 2018, 121: 100-105.
- [22] ROEBUCK G S, URQUHART D M, CHE X W, et al. Psychological characteristics associated with ultra-marathon running: An exploratory self-report and psychophysiological study [J]. *Canadian Journal of Mathematics*, 2020, 72(3): 1-13.
- [23] BARETTA D, GRECO A, STECA P. Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive free-diving [J]. *Personality and Individual Differences*, 2017, 117: 161-165.
- [24] 李慧, 勾庆华. 马拉松“热”背后的冷思考: 冒险性户外体育赛事中的人文关怀问题研究[J]. *体育与科学*, 2021, 42(4): 69-75.
- [25] TAJFEL H. The social identity theory of intergroup behavior[J]. *Psychology of Intergroup Relations*, 1986, 13(3): 7-24.
- [26] 霍兴彦. 基于心理连续体模型的业余马拉松跑者身份建构过程研究[J/OL]. *河北体育学院学报*. <https://link.cnki.net/urlid/13.1237.G8.20240511.1458.006>
- [27] SMALL H. The loneliness of the long-distance runner in browning, sillitoe, and murakami[J]. *Essays in Criticism*, 2010, 60(2): 129-147.
- [28] 王健. 时尚与认同: 青年中产群体参与马拉松的社会文化解析[J]. *中国青年社会科学*, 2019, 38(2): 109-116.
- [29] 彭召方, 刘鸿优, 国伟, 等. 我国山地户外运动风险评估指标体系与预警系统的构建[J]. *体育学刊*, 2018, 25(1): 68-73.
- [30] 姜鑫. 中国马拉松参赛者参赛风险评估与控制路径研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2019.
- [31] 王志敏, 刘军, 苟波. 马拉松运动中猝死风险产生原因及防范措施研究现状[J]. *中国运动医学杂志*, 2023, 42(9): 749-756.