

疫情下居家運動的樂讀推薦

卡洛琳 H. 圖像創作者 / 想方子設計工作室負責人

生命的恆常之道在於「要活就要動」。

我們日常的進行皆在行、坐、起、臥之中，調整氣息以及腳步。於是，我們讀書、工作、出遊、飲食，也藉由閱讀和運動強健身心體魄，這些曾經是再也平常不過的日常。

然而，在全球疫情的陰影籠罩下，目前的防疫政策措施為了避免民眾交叉感染，多所學校和公司因發現染疫學生和員工而受影響，停課停班。父母和孩子因而開始居家工作、上線上課程。這些原先被視為「夢幻奢侈的工作地點」、「課後輔導複習的線上進行利器」，現今成了一道道隱形的圍籬，將人與人之間隔出距離，保護了彼此，卻也疏離而且孤獨。

原先健身房已經是城市族上下班以外時興的運動場所，現在也因共用器材而讓人望之卻步。藝人劉耕宏原就是運動狂人，也開設健身房，因為中國上海防疫清零政策封城，其搭配好友周杰倫歌的《本草綱目 - 毆子操》，也因朗朗上口的音樂，和能飄汗又好入門、不太占運動空間的體操而爆紅。娛樂產業熱傳播的結果直接顯示出了民眾的需求。

人們透過社群網路工作和求學，也分享彼此的生活和運動。運動是生命的根源，生命力在於生生不息的源動力。在美國運動醫學會（ACSM）發表的《2022 年全球健身趨勢調查報告》中，

「居家健身」也已躍升至第二名。「居家運動」儼然已經成為了最新的議題所在，因此，我將就「居家運動的閱讀推薦」，在此分享給大家參考。

運動的步驟

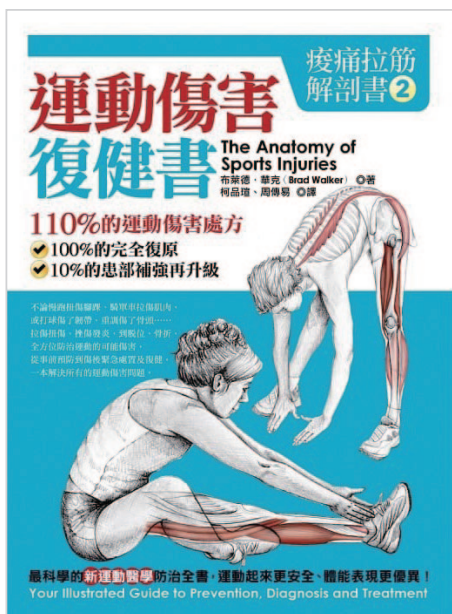
既然要活就要動。那麼，原先能在戶外和公園盡情奔跑、能在健身房接受專業教練指導如何使用器材鍛鍊運動肌力的我們，如今在家中的方寸之地，又該注意些什麼不同之處呢？首先，我們可以從先拆解「如何開始運動」的步驟開始，再轉換相同的邏輯，運用到居家健身的運動項目上。

運動的步驟，建議大家可以先從「**暖身拉筋**」開始舒展筋骨，再開始進行「**日常運動**」調整久坐未舒展的身體狀態。等到體力和肌力狀態回復到一定狀態後，就可以開始「**設定目標**」和「**增加競賽遊戲項目**」增添樂趣，才能讓在固定場地活動的我們，在防疫中，更有持久力和動力持續進行下去。

關於「暖身拉筋」和「緩和運動」

橡實文化出版的《痠痛拉筋解剖書 2：運動傷害復健書》，是本在運動開始前值得一看的書

專題企畫 運動樂讀



籍。作者布萊德·華克 (Brad Walker) 本身擁有解剖和醫學專業。作者在本書前言中提述「**運動有百利而有一害**」，這一害就是「**運動傷害**」。既然在疫情下的運動是為了強健體魄和紓解壓力，那麼，要避免受傷害應該就是最大的前提了。畢竟，所有的運動都有其代價，有可能是輕微的痠痛和修復過程，讓肌肉更強健，也有可能造成永久或是難以癒合的傷害，不可不慎。

運動有幾百種，在這本書裡就收錄了 120 種運動傷害，依據身體部位做分類，從解剖生理、

傷病原因、徵候和症狀，可能的併發症、立即處理、如何復健和長期預後治療，都用淺白和分段的文字敘述搭配肌肉解剖圖解，讓人一目瞭然的了解過程和原因。

在這本書中，先是簡述了人體的組成——骨骼、肌肉、關節、細胞，其後便在一剛開始即提到「**暖身運動應該如何規劃？**」將暖身分成了以下四種：全性的暖身、靜態伸展、專項運動的暖身、動態伸展。

全身暖身依照個人的體能水準來決定，一般進行 5 到 10 分鐘，用意在於提升心跳和呼吸速率以促進血液流動，讓更多氧氣和氧分輸送到運動所要用到的肌肉部位。

靜態伸展是讓身體處在一個可以伸展肌肉（或肌群）的姿勢。要慢慢又小心的增加伸展幅度，維持住姿勢，讓肌肉和肌鍵獲得拉長且能承受張力的狀態。這樣的靜態伸展運動應該包含全身上下的主要肌群，時間也大概是需要 5 到 10 分鐘。

前兩項是基本暖身，從專項運動的暖身開始就是較為激烈的暖身動作。所謂的專項運動多指運動賽事，所以這項是針對賽是相對應的運動部位去做指定暖身動作。

最後是動態伸展，一套有效的伸展動作要做一組動態伸展來做收尾，而動態伸展動作如果做

的不正確，是會有高度受傷的風險的。動態伸展只適用於有良好肌肉和柔軟的狀態，且最好是有經過訓練的運動員身上再做。它的原理是固定身上某個部位，以來回擺動或是反彈的方式去伸展該部位到極限的動作，不該過於激烈或是失去控制。做完動態伸展後，其暖身的生理和心理狀態都是預備好去進行運動賽事或是健身運動，且已經做好了充足的準備，可以降低在運動中受傷害的風險。

須注意的是，我們的身體在開始運動時需做的暖身，在運動結束後也需要做到相對應的收身操，也就是「緩和運動」。緩和運動的目的在於促成身體回復到運動前或是訓練前的狀態，能幫助身體修復，並漸少運動後的肌肉痠痛，減少血液池積和代謝廢物的堆積，也讓更多的氧氣和營養能夠供給運動後需要修復的肌肉、肌腱和韌帶。

關於「日常運動」

《痠痛拉筋解剖書 2：運動傷害復健書》這本書，將身體分成 14 個大部位來個別做介紹，從表皮、肌肉到骨骼傷害，全面解構。如果我們能先看完這本書，瞭解在身體容易受傷的各部位，在錯誤的姿勢和期待下，有可能造成的運動傷害和成因。我們就能在事先和日常運動中進行自我復健和運動前的暖身，依照個人的身體功能、健康狀態、年齡、運動目標和喜好，來設計日常運動的內容，並有效防治運動傷害的發生。

在這本書中的每章節，除了解釋成因和細部

人體組成構成以外，都有一套通用的法則：

在瞭解傷病原因、徵候和症狀、細想過可能產生的併發症後，在 48 小時內會建議抬高傷部並且冰敷以減少腫脹和瘀血，在復元階段避免移動和再進行高風險的運動，接著，通常會建議針對局部做適當的加壓按摩和熱敷，刺激血液循環的流通，讓血液將養分和水分輸送到傷部，以增添復元所需要的養分。所以大體來說如果在日常運動不小心受到傷害，大都可以先冰敷加壓止痛，再適當按摩刺激循環和熱敷。

除此之外，關於日常的生活習慣不同，現今的運動醫學也強調運動前的體能規劃。這樣的自我管理和認識，也是預先避免發生運動千百種傷害的方法，找出合適自己的運動，認識自己的弱點和體能極限，也是這本書帶給我們的重點和啟示。如此一來，即使不小心在運動中受傷害，只要適當的患部處置，未來也可能減少後遺症，將傷點再強化，讓傷後體能更加優異。算是一本標靶式的日常運動完全復健手冊和運動前的前導書，讓我們能 100% 的完整復原運動傷害，再增添 10% 的患部補強再升級，預先達成在運動時身體體能健康平衡的狀態和心理腦力知識建設。

關於「設定目標」和「增加競賽遊戲項目」

在日常運動中，可以嘗試時間較短且輕鬆可做的運動項目。這樣可以在沉重的工作和課業中、在久坐的狀態下迅速輕鬆無負擔的完成運動。

但是日常運動坐久了，很容易感到無聊麻

木，失去樂趣進而無力持續運動。此時就可以建議增加一些「有目標或是特定的運動項目」。

有目標的運動方向，可以設定為要美化身材、強健體魄。此時就可以考慮一本書——《減脂健身，居家訓練計畫 50 組——50 種課表 X 60 個動作，無氧 X 有氧，徒手重訓 X 間歇訓練，瑜伽 X 彼拉提斯，快速燃脂·瘦身·減重·打造最佳體態》。

這本商周出版的書籍非常輕薄，全書 142 頁，都是由大量的表格和大圖解動作組成。它將閱讀的受眾設定在居家減脂肪健身的人，在書中協助讀者動作分級成初階、進階和高階動作，制定 50 組居家訓練計畫。



其中，這本書的組合內，包含了幾種現今熱門運動項目：重量訓練：打造明顯的肌肉線條、LIIT：輕鬆入門的間歇訓練、HIIT：快速燃脂的高強度間歇訓練、快速燃脂運動：短時間強烈的耐力訓練、強力瑜伽和皮拉提斯：提升力量和柔軟度，最後還提供建議飲食做為組合運動的搭配參考。

所以，如果受限於居住空間卻又希望在日常運動以外，想要在家能輕鬆練習，能有目標的進行有系統的、有目的性的運動，可以參考這本書的運動組合建議，書內會針對次數、時間、休息、組數和強度設定好架構和建議。在循環訓練時，應該能達成一定的目標和功效。搭配我們在家能輕易找到的健身器材：像是瑜伽滾筒、毛巾、跳繩、家具，就提升我們外在的美好，擺脫久坐不動的辦公室沙發馬鈴薯所造成的脂肪堆積。

另外除了書籍閱讀的建議外，也可以搭配遊戲機台——像是健身環和遊戲把手，就能與家人共同互動娛樂，偶而交替競賽和有目標的運動練習，可以增加我們對一成不變的運動乏味感，帶來另一種成就感和感情交流互融互通的感受。

運動帶來的心態

在有目標的運動中，我們不僅可以改善外貌和健康，也可以將運動作為紓壓和身心靈平衡的一種方式。這本《練正確的肌群：不受傷學瑜伽：全圖解 176 式！練正確的肌群·不受傷學瑜伽（暢銷版）》。可能就是一本這樣的運動書籍。



釋迦牟尼佛曾說「身體是靈魂覺醒的器具」，瑜伽的起源充滿靈性和迷霧，有些學派認為「身體是靈魂寄宿的神殿」。而瑜伽被認為可以舒展筋骨和身心之餘，還可以吸收日月精華和天地之靈氣。所以，不論我們的身體是器具還是神殿？不仔細呵護照顧就無法長期使用，愈經磨練愈能展現美麗的光輝，並且豐富充盈我們的內在。磨練感性與才能的瑜伽體位法，正是可以促進身心健康並拓展視野的日常練習。

運動可以帶給我們的，還有以下的優點：短暫紓壓，轉移工作和學習的注意力。

如果在日常運動時，藉由家人一起進行運動交流同樂、或是在網路上共同做操分享影片，也

會吸引有相同愛好的人交流分享效果和新得，對於促進人際關係的和諧和產生共鳴以及網路連結，多有幫助。

藉由有目標的運動，好勝心和精力會被刺激而促發，能清醒腦袋，也能讓生活更有朝氣和不同。

閱讀「運動專書」的重要性

從前面介紹的幾本書中，我們能做到以下幾件事：

1. 瞭解自己。
2. 強健心智。
3. 在生活中建立目標和有計畫生活。
4. 找出適合自己的日常運動。
5. 瞭解運動前後的自我防禦。
6. 在受傷後該如何處理和應對復健。

以上的閱讀讀物，都能讓我們和一般單看影片就進行運動的人有所區別，因為對自己的運動目的和身體有基礎的瞭解，因此能從中找出適合自己的運動，而不是瞎子摸象般，不知道如何開始？也找不到運動的樂趣。

但關於運動和我們的身體，有些書的深入探討，能讓我們除了能開始運動以外，也更能瞭解運動帶給我們的好處和各種受傷的成因和解決辦法。

有些時候，即使沒有明顯的受傷，我們的身體還是會隱隱作痛，或是出現不少無法理解的問題。這些問題不一定全是運動造成的，有可能是

專題企畫 運動樂讀

因為我們的飲食、作息、內臟異常、甚至是情緒波動，都可能外顯在我們的身體上。

這本《肌筋膜疼痛修復全書：解析全身筋膜的異常，打開層層緊繃和沾黏的疼痛自救》的書，用全身筋膜的構造原理，幫助我們找出這些疼痛的源頭。

本書的作者是國家隊隊醫——涂俐雯醫生撰寫的。例如：偏頭痛、肩頸痛、五十肩、網球肘、腕隧道症候群、下背痛、跑者膝、退化性關節炎、足底筋膜炎……你想得到的痛症，可能都是和筋膜有關。

這本書內解析了約 16 種常見的疼痛症狀，像是一些筋膜疼痛治療的最新修復概念和解痛實作舉例，了解痛症反覆發作、久痛不癒的原因，長期、慢性、急性疼痛的自救。

有趣的是，我們在西醫的臨床治療上，常常會藉由醫生診斷開藥，針對頭痛就醫頭、腳痛就醫腳。但在中醫的理論裡卻常常不這樣在運作的。像是肩部痠痛、五十肩，可能是腹部的筋膜異常？常常腰痛、小腿緊繃，為什麼定期物理治療都好不了？腰痛、腕卡卡、小腿緊繃？可能是你壓力太大？

這些看起來讓人摸不著頭緒的推論，在這本書內都用「肌筋膜」的概念，以身體結構的原理找到疼痛點。解析淺層和深層筋膜的功能，並進一步將肌筋膜造成的疼痛分為五大類別，了解發生疼痛的原因，才能有效對症解痛。

「筋膜」，就是肌肉周圍和裡面白色的一層薄膜狀物質；這層「膜」把肌肉群和關節等等組織連結在一起，不僅讓人體能順利做出站立、行走、跑跳、扭轉等等動作，也有保護血管和神經正常發揮作用的功能。

常見的運動傷害和缺乏活動之外，還有「老化、受傷、重複動作（勞損）」，同時也提到「疤痕沾黏、壓力緊繃、天氣變化」造成的筋膜疼痛，並釐清許多對於筋膜的正確認知：「筋膜疼痛並不是『緊繃』，而是『卡住』了」、「好的筋膜，不等於鬆的筋膜」……等。

但人體有七大筋膜，同一條筋膜的張力互通，因此疼痛也會隨著筋膜的路徑傳遞出去，除了受傷的地方疼痛，也可能沿線轉移到其他地方。沿著筋膜線，不一定能找到痛點。事實上，人體在運作時，力量並不會完全按照筋膜線的路徑走。不同筋膜線之間會交叉重疊，真的痛點可



能會是另一條筋膜線上引起的。

筋膜包括「淺層筋膜」與「深層筋膜」，這兩層筋膜結構不同、功能不同，治療的方式也不同；此外，筋膜之間的構造和填充物質，也與筋膜的健康狀態有非常大的關聯，一般常說的筋膜的「纖維化」，其實不一定正確，有些是「緻密化」。筋膜和各層肌肉中間，還有玻尿酸和膠原蛋白作為潤滑，對症伸展放鬆・熱敷按壓，讓解痛效果能有效解除，或是讓筋膜在運動時滑動的更為順暢。

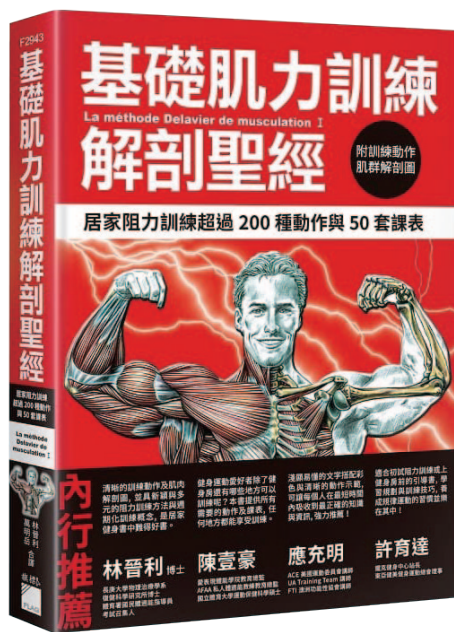
書中介紹了最常見的 16 個筋膜痛症對症自療，每個症狀分別有四種處理方式，除了伸展、徒手按壓和滾筒、按摩球放鬆之外，更使用兩項筋膜解痛道具：筋膜滑罐和彈性加壓帶。人體的每個部位都有神經的支配和血管供應養分，然而筋膜也是，甚至比神經或循環系統更無孔不入，某些筋膜會連結到內臟，因此筋膜損傷導致的疼痛，可能跟某些內臟問題有關聯。這本書會讓我們更深入的用筋膜網的概念，重新認識身體，找到善待筋膜的運動和方法。

藉由閱讀《肌筋膜疼痛修復全書：解析全身筋膜網的異常，打開層層緊繃和沾黏的疼痛自救》這本運動和保健專書，我們可以更深入一層的認識自己的健康和身體各部位的關係，對於自身的健康急救、自癒復原、運動後遺症和身體健康的照護、壁面各部位的發炎受損和避免復發的方式，都可以藉由筋膜和相對應的感應點，和中醫的各種保健書籍融會貫通。

追求更不一樣的自己——對於基礎肌力的刻意練習

除了日常運動、有目標的運動和健康保健以外，如果你追求的是卓越的運動成效，那你就需要更刻意的專業練習。

有一本是關於基礎肌力訓練的書——是旗標出版社翻譯出版的健身聖經《基礎肌力訓練解剖聖經：居家阻力訓練超過 200 種動作與 50 套課表（附訓練動作肌群解剖圖）》。作者群是已經撰寫超過 16 本有關肌力訓練、運動營養的書籍，在運動健身界是經驗豐富且專業的教練及講師。這本書擁有清晰的訓練動作及肌肉解剖圖片，



並具新穎與多元的阻力訓練方法與週期化訓練概念，書中介紹多種運動項目的阻力運動處方及預防各關節傷害的訓練計劃。

當新冠疫情蔓延時，健身房等場所被迫暫停營業，除了業者蒙受損失，也對會員造成訓練中斷的影響。這本書中描述的居家健身不是要你把大型健身器材搬進家裡，而是利用啞鈴、彈力帶、階梯踏板、室內單槓、椅子等僅佔小空間的簡易器材，再搭配書中專業的訓練指導，將全身肌肉依照肌群分門別類，詳細說明各肌群有哪些建議的訓練動作與其優勢與缺點，以及可以替換的變化動作，讓讀者依照自己的狀況做選擇與調整。

居家健身的優勢有兩個最主要的切入點：訓練的現實面考量以及居家訓練所帶來的效益，本書的兩位作者之一 Micheal Gundill 基於這兩個論點選擇在自家完成所有的阻力訓練內容，而另一位 Frederic Delavier 則是採取居家對健身房以三比一的比例分配來完成全部的訓練。因此讀者可以放心，只要依循書中規劃的課表，就能達到良好的健身成效。

隨書附贈的「訓練動作肌群解剖圖海報」中有包括手臂、肩背、胸部、腹部、臀腿共 10 個訓練動作的重要肌群圖解。如果在家中的空間可以張貼起來，在一邊運動的同時也可以觀察海報中的肌肉線條，會更能精準練到想施力訓練的部位。

這本書也是一本健身教練都可能拿來當作上課菜單參考的專業書籍，裡面將健身的強度分為

三級，分初階、進階、高階，以 123 標示難度。依序制定減重最佳訓練計畫：

1. 重量訓練、耐力訓練與間歇訓練以達到長期成效。
2. 教學如何制定訓練架構。
3. 輔以次數、時間、休息、組數和強度的計畫。
4. 較為專業的居家健身輔助器材介紹。
5. 訓練計畫的要素。
6. 如何熱身，為訓練做好準備。
7. 如何伸展，為訓練劃下完美句點。

如果是健身愛好者或是喜歡高強度運動、追求完美體態的讀者，可以藉由這本書的圖式和解說，在健身房以外的居家特定地點，購買器材或是徒手訓練，完成重要肌群的鍛鍊。結合無氧重訓和有氧運動，還有可伸長肌肉的瑜伽和彼拉提斯，可以有效增長肌肉和減去脂肪。

但是這本書有比較多的項目是需要搭配專業一點的健身器材在家中訓練，如果原先沒有健身習慣或是不清楚和不熟悉這些健身器材用法的人，是有機會受傷的。因為這本書原是英文翻譯書籍，涵蓋超過 200 種動作訓練和 50 套課表，肌肉圖解說詳細，但是要實際運用起來應該還是有些難度，在操作上有一定的危險性，比較推薦給曾經有教練指導過或是已有基礎、有個人高度健身自由組合的變化健身需求，想精益求精的人再來閱讀和居家實做較好。

擁有「刻意練習」的態度，才能追求卓越

除了上面推薦的多本運動類書籍的閱讀，可以幫助我們在運動中增進自我瞭解，做出正確和安全的判斷。另外，關於運動而延伸出來的，除了強身健體，對於我們心智上也會有所影響。所以，針對定期定量的運動練習，有一本關於各個領域專精的菁英書籍——《刻意練習》，可以提供給我們做參考。

《刻意練習》這本書認為天才和庸才之間的差別不在於基因和天分，而在於「刻意練習」。在書中作者例舉了數學家、科學家、外科手術醫

生、下棋手、音樂家、運動員…等。各種在專業上具備天份的人，如何運用刻意練習的法則，透過特殊的訓練方法和針對弱點去制定策略處理弱項，提升自己的能力，讓這些專業不只突出而已，而是能達到專精和天才的可能。

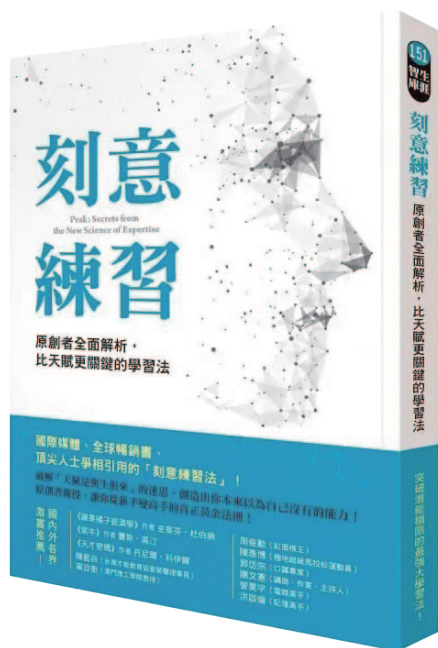
一堆人學鋼琴、小提琴、舞蹈、圍棋、各項運動，為什麼有些人可以有高手級表現，大部分人卻只有「可接受」的水準？多數人相信原因出在天賦，但本書作者安德斯·艾瑞克森根據三十多年的研究發現，所謂天賦其實是人類大腦和身體的適應力，只要透過正確的練習，亦即「刻意練習」，善用大腦和身體的適應力，每個人都能改善技能，甚至創造出你本來以為自己沒有的能力，達到巔峰表現。

《異數》的作者由此書啟發，進而提出廣為流傳、關於成功的「一萬小時法則」。《恆毅力》作者花了一整章說明「刻意練習」在優秀表現中扮演的重要角色。

《異數》、《恆毅力》、《我比別人更認真》、《記憶人人 hold 得住》、《孩子如何成功》等，都引用了這本《刻意練習》作者開創的「刻意練習法」。

從古至今，人們多認為無論身處哪個領域，潛能難免受限於天賦。學鋼琴的人比比皆是，卻只有具備天分的人才會成為真正偉大的鋼琴家或作曲家；雖然每個孩子在學校都會學習數學，但僅有少數人有成為數學家、物理學家或工程師的本事。

書中舉例了莫札特，認為他的確有某種天



賦，而那項天賦，神原研究裡的孩童也有——他們天生具備可塑性和適應力極高的大腦，只要有正確的訓練，就可以發展出在欠缺該能力的人眼裡像魔法般神奇的能力。完美音感並不是天賦，發展出完美音感的能力才是，而且就我們所知，幾乎人人生來都具備這項天賦。在現今，並有方法藉由訓練讓一般人也能具備絕對音感。

另外，如果有兩支選手實力、訓練時間相同的隊伍，最後只有一隊能勝出，為什麼？答案是：因為訓練的「質量」不同，而產生高低的結果。這也是本書作者安德斯·艾瑞克森提到的，光有訓練的「量」是不夠的，還必須兼具訓練的「質」，能夠掌握「有效率的訓練方式」的一方，才會是最後的贏家。

事實上，職業化的團隊訓練必須要有「目標」性，所以大部分的訓練是重複做一件事，直到完全沒有失誤為止，而這種訓練與玩家當初「娛樂」的想法背道而馳。因為和當初想的不一樣，或者無法接受枯燥的訓練方式而放棄，著實浪費了寶貴的青春。

因為不是每個人都有機會接觸職業化的訓練過程，《刻意練習》這本書提到的各類型訓練方式，就如同電競選手邁向頂尖的訓練模式，若你嚮往成為「電競職業選手」，不妨先揣摩本書提到的訓練方式，了解自己能否接受枯燥乏味的訓練，或者將本書的訓練方式內化，進而激發更多潛能。非常適合對電競有憧憬的玩家、戰隊教練，以及不甘於平凡、想達到巔峰的各領域專業人士閱讀。

所以，對於在運動訓練上想出類拔萃的訓練者，其實可以不用以書中前 5% 的天才為己任。而是可以觸類旁通一些想法和思考，也許就能夠助益良多了。

在《刻意練習》這本書中，帶給我們最大的啟示就是 - 要擁有「刻意練習」的態度，才能追求卓越。上課時間都同樣是一小時，練習上的主要差別就在於學生投注於獨自練習的時間。

優等、傑出和頂尖之間的差異在於大量練習。沒有學生因為熱愛練習而需要比同儕少的動機，這些學生之所以有動力專心一致地努力練習，是因為他們知道唯有如此才能進步。另一個重大差異，就是投注在獨自練習的總時數。

刻意練習和其他有目標的練習有兩大差異：第一，該領域必須發展得相當成熟，佼佼者的表現水準和新手有極大差距。第二、刻意練習需要有老師提供可以幫助學生改善表現的練習活動。先有人透過可以傳授的練習方式，達到某種技能水準。

有目標的練習鞭策自己進步

刻意練習除了目標外，還掌握資訊，尤其能化頂尖專家的成就為知識和標竿，了解這些佼佼者為何站上巔峰。

刻意練習等於是具有方向和方法的目標練習法。

運用刻意練習的原則可能對培養外科技能的幫助最大。相較於其他醫學專業人士，外科醫生

之所以能藉由累積經驗不斷精進，能馬上檢討錯誤，這樣的意見回饋應該貢獻最多。不該贊同只有「某些領域只有某些人才能成功」這種看法，這種思維提供藉口，讓人不去追求本來可能會享受、甚至擅長的事物。

刻意練習適合任何懷抱夢想的人。只要希望掌控自己的人生、創造自身潛能，不輕易滿足現況。而首要任務就是「找個好老師」。

刻意練習的主要目的是發展出一組有效的心智表徵，來引導自己執行任務。學習動機最強、最聰明的學生，若有掌握最佳學習策略的老師單獨指導，也能進步更快。

這種老師針對不同技巧的進行方式非常熟悉，且能親自示範，可以提供有用的意見回饋，也能針對弱點設計練習活動。

許多成就非凡的人卻是糟糕的老師，原因在於對教學毫無概念。自己做的到，不代表有能力教導他人如何做到。

老師需要盡可能的引導，要指定練習項目，還要說明注意哪些部份、常犯的毛病，以及如何辨別自己表現的好不好。

老師的重要任務之一，是協助學生發展個人的心智表徵，才能針對表現自我監控和修正。並視個人的改變更換老師，持續向前邁進才是重點。

專注與投入至關重要

太表面功夫的團體課無法全神貫注，易造成

表面工夫。學生不會抱持著在某方面進步的目標投入練習，導致練習的效益不佳。

必須專注地投入有目標的練習，而非漫不經心的重複，且沒有任何關於提升表現的清楚目標。開啟分心或覺得輕鬆好玩時，大概就代表沒有進步。

要有傑出成績，關鍵就在仔細留意自身表現的每個細節。「每個環節都做到正確無誤，一次又一次，直到每個細節都有卓越表現化為根深柢固的習慣」。

練習時「不要」這麼做

不要只是重複做同一件事，卻沒有規劃如何一步一步改善自己的表現。

若沒有老師，就得自己設計一套針對不同面向的練習活動。對正在努力培養的技能量身訂做類似的練習。

漫不經心的重複同一件事毫無助益，重複的目的在發現自己的弱點，並聚焦加強弱點，嘗試不同方式改善，直到找出最佳策略為止。三個重點：專注投入、意見回饋、解決問題。

藝術家對重現他人作品並無興趣，而是想要發展出足以讓自己擁有專長的能力和心智表徵，然後透過那項專長傳達個人的藝術觀點。

「心智表徵」不能僅靠心智分析，要建立有效的心智表徵，便得嘗試重現頂尖專家的成果，從失敗中認識自身弱點後再次嘗試，一再重複。心智表徵奏效與否，和採取的行動密不可分。

專題企畫

突破瓶頸的最佳方式，就是以新的方法挑戰自己的大腦或身體。停滯不前時，得比平常更用力逼迫自己一點點就好，不要太用力。有助找到自己被困住的地方。

維持進行的動機

根據書中的內容表示持續進行下去的動機，要有「持續的理由」和「停止的理由」。最有效的方法是撥出固定的時間並排除其他所有義務和令你分心的事，好好練習。找出可能干擾訓練的因素，並盡量降低影響。

在練習一陣子並看見成果後，技能本身就可能成為動機的一部分，讓你為自己的表現自豪。所以刻意練習的另一個關鍵因素是「相信自己能成功」。

建立和維持社會動機最好的方法，就是讓自己身邊圍繞著你努力時會給予鼓勵、支持和挑戰的人。加入團體最容易獲得鼓勵，但需注意其他成員是否也抱持著相同的精進目標。如果只想輕鬆而對比賽成績毫不在乎，最後你一定會大失所望且失去動力。

就本質而言，刻意練習絕對是一條寂寞的路。儘管可以和志同道合的人組成團體，彼此支持、鼓勵，大多數的進步還是得靠獨自練習。將漫長的路分成一連串可達成的目標，一次聚焦一項。

老師傳授最寶貴的東西，就是「自我精進的能力」

創造力和下苦功和長時間維持專注的能力相輔相成，這些正是一開始造就他們專家級練習能力的刻意練習的要素。

自我精進，能有意識的依照個人意願自我改變和提升。透過刻意練習的方法，你可以掌握自己的潛能。個人有能力多次形塑自己，並將此必要的工具傳授下去。

最終進化

根據上述的內容，我總共依序推薦了6本書：

1. 《痠痛拉筋解剖書 2：運動傷害復健書》。
2. 《減脂健身，居家訓練計畫 50 組——50 種課表 × 60 個動作，無氧 × 有氧，瑜珈 × 彼拉提斯，快速燃脂，瘦身 · 減重打造最佳體態》。
3. 《練正確的肌群：不受傷學瑜珈：全圖解 176 式！練正確的肌群 · 不受傷學瑜珈（暢銷版）》。
4. 《肌筋膜疼痛修復全書：解析全身筋膜網的異常，打開層層緊繃和沾黏的疼痛自救》。
5. 《基礎肌力訓練解剖聖經：居家阻力訓練超過 200 種動作與 50 套課表（附訓練動作肌群解剖圖）》。
6. 《刻意練習》。

這6本書，能幫助我們理解自己的需求。藉由閱讀各個專業領域的理論精華，依照需求，融會貫通成自己的體系，來自我提升。剛開始僅僅是因為疫情想居家運動的輔助書籍，這樣的起心動念，卻能幫助我們瞭解自我、紓壓、健全心智和追求卓越表現。

這些推薦書籍不僅僅是運動閱讀書籍，也可以變成一種延伸的「閱讀運動」。不僅僅是在無形中開發我們對書本的興趣，也能藉由大量閱讀搭配實作，不論在外型或是在心智上都能有所幫助、緩解疫情下的焦慮情緒，把生活一樣過好，成就不一樣的自己。

如此針對居家以及心理壓力的釋放，搭配對身體的足夠瞭解，才能健康運動不受傷，活出樂活健全的運動人生。這樣的心靈和運動的相互搭配，透過閱讀，讓我們就算居家，也能在家做出行動，在家就是教室，讓自己成為自己的生活導師。掙開生活壓力的枷鎖，突破人生的超越與演進。



這樣說話， 讓你更得人疼

大野萌子 著

平安文化 / 11103/320 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789865596613 / 192

「語言」是很可怕的東西，同樣意思的一句話，可以讓人充滿朝氣，也可以使氣氛跌到谷底，想建立良好的人際關係，就必須學會「換句話說」的技巧。本書由專業職涯諮詢師執筆，彙集超過20,000個諮詢經驗，針對「問候、請求、拒絕、誇獎、答覆、訓斥」等15種我們生活中最常見的對話情境，詳細列舉141個溝通實例，幫助你有效辨認「沒必要說的話」，並轉化成「更得人疼的好話」。就讓我們一起把話說進對方的心坎裡，成為人見人愛的說話高手！（平安文化）



你永遠都可以 有選擇

蘇珊·利奧陶德等著

平安文化 / 11102/288 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789865596569 / 195

當周圍的人都在做壞事，我們該如何思考抉擇，如何保護自己？除了冷眼旁觀，我們還能做些什麼？本書透過「排序原則、評估資訊、權衡利益、審視後果」四大步驟，提供你一個最為簡單實用的道德決策思考，解決生活中所遇到的人性難題，並深入探討當今社會最具挑戰性的道德困境。或許你曾經因為群眾壓力，作出違背良心的選擇，但現在正是你擺脫桎梏、重拾道德的時候了！更理想的人生，就在我們的每一個更好的「選擇」中！（平安文化）



佛教禪定學

如常法師、楊威 著

佛光文化 / 11011/21 公分 / 3 冊 (上、中、下) / 1,000 元 / 精裝
ISBN 9789574576074/225

本書共出版 3 冊。佛教禪定修習被譽為「東方文明精粹」，旨在調治眾生身心煩惱，顯發生命本具的般若智慧；近可達小我繫縛解脫，遠終臻大千世界嚴淨。作者陳兵教授為大陸研究佛教、道教的知名學者，專書論文等著作多達百餘部。本書洋灑四十餘萬言，縱說禪史千年演流浩蕩，橫看各家理論實務繽紛，足堪為學人不可或缺的「禪修百科」。(佛光文化)

宗教



釋門千里駒 ：玄奘大師

度魯 編繪

佛光文化 / 11012/208 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789574576111/229

什麼樣的願心與勇氣，讓一個從小出家、四處求法，在佛法研究上已有成就的年輕法師，願意冒著生命危險，忍受路途中的孤獨與未知，而策杖孤征？縱使生命垂危，仍堅持：寧向西天一步死，不願東土一步生！他是集最偉大之佛學家、譯經家、外交家、地理學家於一身的玄奘大師。(佛光文化)

宗教



求不得才是祝福

康薩仁波切 作

華品文創 / 11102/256 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789865571566/226

紛亂的世界，人們擁有無窮無盡的欲望，在職場上，在人際關係上，在物質的追求上，甚至在尋求佛法開悟的道路上，都能看到欲望的影子。當欲望不斷膨脹，人們得到的卻不是滿足，而是匱乏焦慮的感受。透過仁波切睿智的開示，給予現代人安身立命的忠告，在不斷渴求而感到匱乏痛苦的娑婆世界中，找到清涼、安適的處世之道。(華品文創)

宗教



漂流的旅人 ：聖經視角下的外方人、 移民與難民

阮文清 著；倪淑蘭 譯

上智文化 / 11102/208 面 / 21 公分 / 260 元 / 平裝
ISBN 9789866036743/241

翻開聖經，從亞當和厄娃、亞巴郎、若瑟、梅瑟到耶穌——他們都曾是離鄉背井、尋找家園的移民、外方人與難民。本書以廣博的視角探尋聖經人物如何在神的陪伴下，走過顛沛流離的旅程；深入淺出地探討現今移民與難民相關議題，如人口販運、難民與尋求庇護者、戰爭暴力的受害者、氣候變遷與天災、弱勢的婦女和兒童等。尋求聖經的指引和光照，反思教宗《眾位弟兄》通諭的熱切呼籲，慷慨接納最脆弱的弟兄姊妹，攜手踏上慈悲與愛德之路。(上智文化)

宗教