

周测小卷 7 Unit 3 Sports and Fitness 基础知识周测

第二部分 阅读

第一节

A

我和丈夫戴夫都极具创意，却向来不爱运动。因为我们之前有过一些身体上的问题，医生便建议我们多锻炼身体。

一天，我有了个想法。这个想法起初看着有些荒唐，但我觉得切实可行，于是便告诉了戴夫。如果我们用给自己发奖励的方式督促自己走路锻炼会怎样？我的计划是这样的：我们各自在日历上记录步行时长，累计换算成“步行积分”。每当积分攒够 120，就能获得 10 美元，这笔钱可自由支配消费，也能存起来购置心仪之物。除此之外，我觉得两人之间还能有一场小的竞赛，这可能会提升锻炼的积极性。

我们的钱财常用来支付各类账单、日常开销以及偿还信用卡欠款，几乎没有闲钱购置非必需品。

戴夫很赞同这个想法，我们立刻开始实行，没想到效果很好！戴夫马上开始每天至少步行 20 分钟。他最先用奖金入手了一把吉他，后来又买了蓝牙耳机。我写这段文字时，他已经攒下了 155 美元，还没想好要买些什么。这个计划对我同样奏效，我也渐渐愿意趁着工作休息时间出门散步。

这个计划中两人相互比拼的模式也起到了作用。我们常会跟旁人说要出门走路赚取积分。我会说：“这周戴夫的积分远超我了。”

刚萌生这个想法时，我也曾担心这笔开销负担不起。但我当时就跟戴夫说，如果我们坚持步行锻炼，我们可能会省下医药费。不靠就医调养身体，保持健康，这难道不是明智之举吗？从前我们在看病就医上花了数千美元。为什么不把这笔钱花在自己身上来保持健康呢？

B

一项新研究发现，整个青少年时期持续参加正规体育运动的成年人的焦虑和抑郁症状比从不参与运动、中途退赛的人更少。俄亥俄州立大学社会学教授克里斯·诺伊斯特指出：“中途退出体育运动的人的心理健康状况甚至比从来不爱运

动的人还要差。但现实中，青少年体育运动中途放弃的人数，远远多于坚持到18岁的人。”

诺伊斯特表示：“坚持参与体育运动对心理健康有益；但参与后半途而废反而会产生负面作用，而大多数孩子最终都会选择退出。”研究显示，大多数孩子放弃运动的原因是感受不到乐趣，或是觉得自己不够擅长。该研究第一作者劳拉·乌佩涅克斯说：“这也为优化青少年体育运动、更好地呵护孩子成长指明了方向。”

乌佩涅克斯表示：“我们对孩子退出正规体育运动原因的研究结果表明，当前的运动环境并非对每个人都友好，参与运动面临的各类阻碍值得社会高度重视。”

乌佩涅克斯表示：“不难理解为什么能一直坚持运动到成年的人会从中受益。青少年置身积极、包容、鼓励式的运动环境中时间越久，就越容易养成有益于长期心理健康的习惯，比如坚持规律锻炼、在团队中学会与人协作。”

许多孩子选择退出运动这一现状说明如今的正规体育运动往往没能营造出正向的成长环境。不过成年人可以采取的措施，改善当下的运动氛围。

首先，要保障青少年运动的安全性。研究人员表示，有8%的孩子称曾遭受教练不公对待，这一数据令人警醒。诺伊斯特说：“近半数孩子因毫无乐趣而放弃运动，约三分之一因自认能力不足选择退出，这一现状也为我们敲响了警钟。”

他表示：“我们必须完善青少年体育体系，让每个孩子都能拥有良好的运动体验，让参与体育运动变得更加轻松愉快。”

第二节

如果你总觉得居家健身难以保持积极性，和去健身房锻炼一样提不起劲，下面是一些你可以尝试的方法。

设定具体的健身目标。很多人一开始只会定下“减肥”“变得更健康”这类模糊的健身目标。这些都是很好的想法，可它们对制订计划、开始运动并没有太大帮助。如果你已经有固定的健身房运动习惯，这类目标或许还算容易实现。但要是你下定决心改掉久坐沙发的习惯、坚持居家锻炼，它们就不会起作用。那就是为什么你应该开始设定更为具体的目标。例如，你可以定下目标，在下一个生日

前完成特定重量的手臂力量训练，或是在某场活动来临前减掉一定的体重。关键在于设定贴合自身、可执行、可量化且有时间期限的目标。

给自己设定完成期限。你会发现这能让自己有专注力。例如，若你定下 5 月完成指定数量单腿深蹲的目标，结果实际上 4 月就完成了，成就感会油然而生，也会更有动力定下下一个目标。如果做得更好（带来）的普遍感受对你来说不够，试试奖励机制。如果你的目标是 12 月完成 13 千克的手臂负重训练，而目前只能举起 6 千克的重物，那就为达成 8 公斤、10 公斤的阶段性目标设置奖励，比如去心仪的餐厅吃一顿饭。

随时了解你实现目标的进展。F45 运动康复教练克里斯蒂娜·陈表示，独自健身时，用直观清晰的方式记录运动情况，效果会截然不同。她建议大家在日历上做标记、使用习惯打卡软件，或是直接在墙上贴便签记录运动天数。长久坚持下来，看着自己规律的运动记录，便能收获满满的动力。这能让你专注于坚持参与（的过程），而非关注身体上的（锻炼）成果。