



体育锻炼：硅谷的成功秘诀

文 | 泰德·普林斯

世界上的每个国家都希望建设自己的硅谷，中国也不例外。我读过很多关于如何创立硅谷及其特色的文章，并在为今年第4期《投资与合作》写了一篇关于硅谷的文章。

硅谷是体育锻炼之谷

硅谷有很多创业投资家和天使投资网络，还有斯坦福大学及其著名的计算机科学课程。那里企业家精神盛行，活跃着很多移民至此的企业家。而对那些勇于冒险、自由思考的人，硅谷也总是青眼有加。同时，在硅谷创办公司的手续很简便（其实在美国的其他地方也

同样如此）。毫无疑问，以上这些因素促成了硅谷及硅谷公司的巨大成功。

但在此我要告诉你一个此前无人提及的秘密，这与加州居民的健康习惯，特别是他们的运动水平有关。我要说的就是，体育锻炼是促使硅谷和加州获得成功发展的秘诀之一。

从统计数据来看，加州的吸烟人口比例在全美位列倒数第二，这意味着那里的肺病及和呼吸道疾病的发生率非常低。更重要的是，低吸烟率使更多的人有机会参与体育活动，特别是跑步之类的有氧运动。需要强调的是，加州的体育运动水平排在全美第六，这与尤其热

爱跑步和自行车运动的加州及硅谷居民的表现很不匹配。

在此我要介绍一下加州的地理特征。它大致分为3个区域：一是北加州，旧金山和硅谷就坐落在这—地区；二是南加州，那里的主要城市是洛杉矶；最后就是洛杉矶以东的“内陆帝国”（the Inland Empire）地区，即加州的内陆地区。南加州和内陆帝国的经济条件要比被北加州落后很多，富人主要集中居住在旧金山和硅谷，而最富裕地区居民的健康状况会更好。

基于以上分析，加州的体育锻炼水平统计并不准确，它错误地评估了北加州人的健康状况。因为这种统计涵盖全部加州，其中也包括贫困地区，而那里的居民很少从事体育锻炼。与之相对的是，硅谷居民在体育锻炼方面的表现，即便不是全美最出色的，也是最出色之一。

体育锻炼全面有益身心

你可能会说，硅谷人很健康是好事，但这与他们的创业创新精神及创业积极性有什么关系呢？而且，热爱运动不是意味着要占用创新创业的时间吗？为了搞清楚这个问题，我们有必要了解一些关于体育运动和认知能力关系的知识。让我们看看运动在短时间内对我们的影响。

有研究表明，当一个人持续奔跑15~20分钟之后，其智商会有暂时但显著的提升。但这种提升无法持续，运动结束后的40~60分钟内，这种效应会开始慢慢减退。所以，跑步实际上是获得了一个让自己的智商在几个小时内不受约束地增长的机会。那些硅谷人士在运动时会更像是超人或女超人，他们有机会借此酝酿思考也许在平时显得难度很大的关于新产品、新服务的创意。

坚持每天跑步相当于每日接受涡轮增压级别的脑力锻炼，成百上千的硅谷企业家每天都在这样做，这已成为他们拥有的强有力的竞争武器。如果他们的竞争对手不运动，就会处

15~20分钟

有研究表明，当一个人持续奔跑15~20分钟之后，其智商会有暂时但显著的提升。但这种提升无法持续，运动结束后的40~60分钟内，这种效应会开始慢慢减退。

于巨大的竞争劣势之下。

运动的好处还不止于此。人们通常认为，人的大脑会随着年龄的增长而逐渐出现萎缩，由此造成神经元的减少，这意味着认知能力将逐步减退。但最近的研究表明，事实并非如此。

如果你经常从事跑步之类的有氧运动，就能促进神经元的再生。以前的研究认为这是不可能的，但实际上坚持定期运动的确会达到这一效果，会让大脑的功能会变得更强大。经常进行有氧运动的人，即使年龄增长，大脑功能也会持续变强，认知能力会与日俱增。这意味着，即使年龄不断增长，那些热爱运动的硅谷人也会持续获得更强的思维能力，这不再仅仅是年轻人的专利。

对那些相对年长的CEO、VC人士和程序员来说，运动将使其脑力不会随着年龄的增长而减退。纵观整个硅谷不难发现，这对提升企业的竞争绩效有着巨大的积极影响。相应地，如果公司高管和员工们不定期从事体育锻炼，公司将因此面对巨大的竞争劣势，因为他们的大脑机能和认知能力将低于硅谷的平均水平。

针对体育运动开展的研究还有一些有趣的发现。研究表明，运动并不只对竞争效率有影响，更主要的在于对心理健康和幸福感提升有正面影响。目前的研究已知，剧烈运动促使人脑分泌的化学物质会使人感觉更加幸福。同时，对一个容易陷入沮丧情绪的人来说，定期体育锻炼会比药物或理疗更有助于缓解消极情绪。

以上说的这些与硅谷有什么直接联系呢？其关联在于，每个国家都面对着来自国民心理健康水平的挑战。社会越发展，国民的心理健康问题就越多，并导致抑郁症、滥用药物、药物依赖成瘾等问题。这些问题存在于世界上每个有人的地方，其中自然包括美国、加州乃至硅谷。

心理健康问题、抑郁症、低水平的幸福感都会导致生活缺乏目标，并由此导致生产力水

平低下。如果社会中的大部分人坚持体育锻炼，这些问题就不会那么普遍，使命感、敬业精神和、发展事业的雄心都会有所提升，而这些将有利于社会的进一步发展。对硅谷来说同样如此，更高水平的运动能力会转化为更强的使命感、幸福感及更高的生产力，这些都有助于社会的综合发展。

对于美国等发达国家而言，肥胖症是一大困扰，而这也逐渐成为一些发展中国家要面对的问题。如今出现了一个明显趋势：经济条件不好的人更容易变得肥胖，而富裕人群的体重则更趋于标准。也就是说，可以通过观察人的身材去判断他的经济状况。

肥胖造成的问题在于，罹患II型糖尿病代谢综合症、高血压等疾病的机率会随着体重的增加而增加。身患这些疾病的老年人还可能阿尔茨海默氏病，也就是俗称的老年痴呆症。这些疾病都极大影响着国民的整体健康水平，其中也包括心理健康水平，并因而导致认知能力低下。

硅谷人很少患有以上疾病，因为他们习惯保持一定强度的体育锻炼，他们老了之后也不太可能患阿尔茨海默氏病。换句话说，硅谷人高水平的运动能力可以转化为一种竞争优势，使其得以减少患病，降低医疗开支并提高生产力。

成功复制硅谷的诀窍

每个国家都想打造自己的硅谷。当政策的制定者和企业家们试图共同努力来建设一个硅谷时，他们会不约而同地想到一些建设因素，比如创办孵化器，开办带有计算机系的大学，增加资金来源，保护知识产权，提供特殊的税收优惠政策等。毫无疑问，这些因素对于建设中国的硅谷来说也是至关重要的，但是对于成功来说，这些仍只算是必要不充分条件。

打造一个新硅谷的关键因素

实现目标的雄心
高度的社会责任感
高水平的心理素质
高水平的认知能力
高水平的体育锻炼

成功打造一个新硅谷的关键因素在于实现目标的雄心、高度的社会责任感，以及高水平的心理素质和认知能力。只是少数人拥有这些素质是远远不够的，一个高科技发展带中的大多数人都来提升这些素质才能确保实现整体意义上的成功。

研究表明，心理特征乃至外在的肥胖都具有传染性。因为如果肥胖的人见得多了，人们就会觉得肥胖是一件普遍而正常的事，会自然而然地效仿那些导致肥胖的不健康生活习惯。建设新硅谷与之同理。高质量的身心健康水平、高度的社会责任感和认知能力等等都需要得到广泛传播，以使高科技社区里的每个人都受此熏染，形成良好的行为规范。高水平的体育锻炼同样具有传染性，一旦这种“病毒”传播开来，将使每一位社区成员从中受益。

总之，要成功地打造一个新硅谷，就应当让其中的每个成员都具备上述素质，而体育锻炼是关键一环。加州硅谷之所以如此成功，除了得到来自高科技、金融家、企业家、政策制定者的强力支持，更在于其蕴含的精神力量优于其他同样盼望获得此类成功的国家和地区。这种精神力量可以通过体育锻炼来形成，由此给身心带来的积极影响将在整个社区传播开来。

在尝试建立新硅谷的时候，必须设计好整个流程，让每个参与其中的人都受到上述正能量的熏染。否则，就算建造了基础设施，引进了必须的高科技和资本，也会由于精神力量的缺失而导致计划失败。这种必须的精神力量应当达到加州硅谷的水准，否则就谈不到成功地打造一个新硅谷。中国的硅谷也可以很成功，这在很大程度上有赖于精神力量的发挥。而精神力量的形成，则有赖于一批热爱体育锻炼、精力充沛的人。☑

(作者系佩斯领导力研究院创始人兼CEO)