



优客工场创始人、董事长毛大庆:

以马拉松精神做创业者的陪跑员

人生就像一场马拉松,创业亦是如此。在创业的道路上,就应该像跑马拉松一样,互相帮扶,互相支持,互相成就。我现在不仅自己喜欢跑,也愿意帮助很多人跑,就像当年我的教练曾经带着我从几百米开始跑一样,成就别人的马拉松梦想,是一件特别幸福和骄傲的事,这和帮助年轻人创业有同样意义。

每个人的人生都需要很多导师,也需要很多陪跑者,我现在做的优客工场,就是希望能够做千千万万个创业者的陪跑员、做他们的后勤队长,帮他们解决问题,这个社会需要更多的人去突破自己、需要更多的人去帮助别人成就梦想,这是一个伟大的事业。

马拉松运动本身也给予创业者很好的精神支撑。创业是一件很累的事情,需要不停地给自己注入能量,要平衡生活和工作,而马拉松这项运动会给人们带来积极的变化和重塑人们的心理健康,每当有一些困惑或低迷,跑一个马拉松就能找回状

态。

从开始跑马拉松到现在,我的身体和精神都发生了很大的改变,马拉松已经融入我的生活,成为一种不可分割的运动方式。跑马拉松可以治疗抑郁症,有非常明确的医学根据,运动对治疗精神和心理疾病有很大的帮助。在一些有抑郁症患者的跑团里,我亲眼见到很多抑郁症和焦虑症患者通过马拉松渐渐摆脱了抑郁症的阴影,走向了积极阳光的生活之路。我也经常在跑团推广这样的案例,也亲自带重度抑郁症患者跑步,为他们做心理辅导,很多人跑起来了,从此变得积极阳光。

我的马拉松之旅几乎遍布世界各地,这些年已经跑了80多个马拉松,也跑到了80多个地方。从极地到云南高原,跑遍了7大洲,中国最北到黑瞎子岛,最南到西双版纳、海南,从极冷到极热,几乎都体验过,每一场马拉松都不容易,每一场都有不同的精彩,一路上遇见过很多有趣的人,从他们身上也获得了很多精神力量。

新浪网高级副总裁、新浪体育总经理魏江雷:

跑步能让人更加坚守自己的执念

跑步能让人变得更有耐力,更坚守自己的执念。组织企业家或企业管理者等社会精英参与马拉松,对社会大众有很强的示范和带动作用,这是大善举,对推动全民健身热潮以及推动全社会向更加健康的生活方式转变都有积极作用。

18年前,因为体重超标,我在美国开始了跑步健身,从快步健走,逐步增加到跑10公里,再到跑“半马”。截至目前,我已完赛三十九场“全马”以及100多场“半马”。

对我而言,跑步就是一种生活方式,就好比四川人爱吃辣,它是一种本能习惯,无需向人炫耀,也不需要别人点赞、喝彩。在比赛中,成绩和速度并不重要,让自己充分享受那种跑步的过程或坚持和朋友一起跑完全程,收获更好的身体以及驾驭自己可随时调节快慢节奏,是我跑马拉松的初心。

马拉松是一项非常公平的运动,不管你有多资深,跑过多少个马拉松,或者在事业和生活上有多成功,你都要面对42.195公里的赛道;此外,无论你有多年纪,多没

有经验,甚至一无所有,在同样的赛道上,你也一样需要一步一步完成自己的救赎。

本着平和以及对自己负责的心态去参与,不盲目追求成绩或不在意外界的评价是最好的状态。不经过长期或科学地训练就试图去挑战自己的极限,我认为这是对自己和对社会责任的不负责表现。

当然,跑马拉松还是一件很奢侈的事,每报名参与一次马拉松都需要挤出一周时间。由于工作繁忙,我今年到现在参与的马拉松赛事不超过3场。但是,在日常生活中,工作之余花一个小时跑步健身,我认为还是一件效率很高的事。因为运动过后,你会有更好的精力以及更加饱满的精神状态去投入到工作。

和其他管理者不一样,我认为,跑步跟企业管理没有直接关系。如果硬说有关系,那是在跑步中你可以有时间跟自己进行对话或进行独立思考,当你有四五个小时跟自己对话或让自己沉下心思考的时候,就会有更深层的感触和体会。

上海体育职业学院副院长、乒乓球羽毛球运动中心主任王励勤:

马拉松赛事成功经验可推而广之

目前,马拉松已经成为国内群众参与度较高的一个体育项目。我曾参与过2017年上海马拉松比赛,跑了十公里。在参与赛事的过程中,我感觉到,包括赛事的一系列组织工作和赛事现场的氛围都是非常好的,也大大超乎我的预期,没有想到一个赛事能够造成那样大的影响力。无论是国内的参与者,还是国际的马拉松爱好者,都积极参与比赛,可以说已经达到了赛事主办方的初衷。

推而广之,对于马拉松赛事举办的成功经验,其他体育竞赛项目也可以借鉴。因为体育运动不仅可以提高身体素质,而且能够提升人们的幸福指数。因此,作为体育人,除了要关心竞技体育的发展,更要关注全民健身发展。当然每个体育项目都有其自身的特点,可能马拉松赛事的门槛相对其他赛事较低,这里不是说参与马拉松赛事对身体素质的要求,而是说一场马

拉松赛事可以让专业运动员与业余的马拉松爱好者同场竞技,即在同一个平台去比赛,马拉松赛事的这个特点其他体育项目就比较难做到。

可喜的是,现在国内已经开始进行相关尝试和创新,例如2017年天津全运会就做了一个新的尝试,在全运会上,包括乒乓球在内在有19个群众参与度较高的项目,即将群众比赛也列入专业比赛当中,方式是先做群众选拔赛,最终进入到天津全运会的决赛,这就是很好的尝试和创新。还有在2018年全国两会期间,在上海嘉定也举办了一个乒乓球的混合团体赛,就是将乒乓球专业选手与民间业余乒乓球爱好者聚拢到一起同场竞技,这在国内开创了一个先例。即将乒乓球专业选手与业余运动员组成一个团队,而且这个团队里有男选手也有女选手,这种赛事模式还是比较新颖的,外界对此赛事的反响也是比较看好的。

探路者董事长兼总裁王静:

马拉松就是一段浓缩的人生之路

人生就是一场马拉松,42.195公里就是一段浓缩的人生之路。不管挑战过程有多么艰难,但户外始终是幸福、健康、快乐、自由、梦想的代名词,希望在路上的人都能跑出自己的精彩,跑出自己不一样的人生。

在今年春节上班后的第一天,探路者组织了一场全体员工马拉松活动,尽管北京2月的天气非常寒冷,但是当天参与马拉松的探路者同事共有432人,且完赛率高达93%,这个结果对全公司人来说都觉得超乎想象,但我却觉得稀松平常。

其实,这个结果在我的预料之中,因为我曾经也无数次面对过比这大得多的极限挑战,我知道用什么样的方式方法激励大家。开年跑的目标是希望每一位员工都能挖掘自己的潜能以及培养遇到困难坚持不懈的精神。但对于很多没有过长距离徒步经验甚至连10公里都没跑过的同事而言,

这个过程的确很难,但是完赛之后,尤其对团队来说一定是一种收获和超越。

另外,在每次的户外活动中,我都要强调“零垃圾出行”的理念。因为户外本身就是环保、健康的,即使是在极其缺氧的高海拔山路中,我也倡导零垃圾攀登,不在山上留下任何东西,甚至连排泄物都是用可降解的塑料袋带走。组织企业家的马拉松赛事也需要融入环保的理念,应该思考这一代能为下一代做些什么,留下些什么?

在参与极限运动、挑战自我的过程中,并不是每个人都需要去攀登珠峰,而在于攀登自己内心的那座山,这是一个心智的成长修炼过程。在探索、完成人生的马拉松这条路上,我们都会逐渐领悟到不管你曾经做过被认为多么牛的事情,最终都是为了回归。

回归生活,回归初心,以平常心去对待周围的人与事,你的收获可能是超出自己的想象。

(本版稿件由本报记者何芳、朱虹采写)

