



北京一亩田新农网络科技有限公司联合创始人刘志嘉:

马拉松让我参悟到一切皆有可能

我的工作性质经常要各地出差,如果目的地恰好有马拉松活动,我就可以借着机会用脚步去测量一下每一个路过的城市。

我从小就热爱体育,年轻时在学校里是足球、篮球、田径的积极参与者和组织者。工作后,起初还坚持在健身房训练,后来慢慢变懒了,停止了系统的运动,导致身体发胖到160多斤,让失眠、易累、脂肪肝、颈椎、腰椎、前列腺等亚健康病有机可乘。

马拉松让我重新认识了自己的潜能,让我参悟到人生永远不要给自己设限。从马拉松运动中,我获取的最大收获是坚持做、反复做。我认为,马拉松是人类挑战自己身体极限的运动之一,它可以开发出每个人身体内藏的无限潜能,我在跑步初期给自己制定的目标是这一生能完成一次全程马拉松,结果还不到2年就轻松完成了,仅2017年就跑完了2次全马。

我觉得体育精神和企业管理最一致的

地方就是不断挑战极限,别害怕失败,坚持把貌似不可能的事情完成,在登上新的高度后回头看就会领悟人生。我曾在政府事业单位工作,后来创办了互联网企业,近两年无论做什么业务,我经常用不给自己设限的马拉松精神鼓舞和激励团队开拓创新。

从经营管理者角度看,企业能够在竞争激烈的市场中生存,其管理者通常都是具备务实坚韧企业家精神的人,这种精神和马拉松坚持不懈的精神吻合度很高,有助于全社会了解和理解中国企业家精神,塑造民营企业家的良好社会形象,为社会传播正能量。

正能量可以相互传递,健康的生活方式可以相互影响。为了让家人也变得更加健康、更加快乐,我逐渐带着孩子一起跑步,现在发展到带着孩子班里的同学们一起跑步,一起体验马拉松运动带给家庭的幸福以及带给孩子的成就,这也是我的最大成就。

北京跑嘉体育文化公司总经理陈国超:

创业也是需挺过极限值的马拉松

我参与马拉松运动主要基于两个方面原因:一方面是自己比较喜好,我有四五年玩户外的经历;另一方面因为小时候身体素质不好、体弱多病,再加上上世纪80年代盛行的电视剧《霍元甲》,受电视里练功镜头的感染,就有了要锻炼身体的念头,但一直没认真坚持下来。

大约从2012年左右,我就加入到了马拉松大军的行列,从锻炼的角度看,它除了简单易操作,下楼就能跑之便捷外,还确实能带来健康状况的明显改善。

除了强身健体外,我还从马拉松跑出了“创业心经”,就是两个字——坚持。创业过程中遇到的困难,包括前期开拓市场方面的困难,它实际上跟跑马拉松出现的身体疲惫和精神上的煎熬痛苦是一样的,都需要坚持不懈、克服困难和拼搏的精神。我们都知道,马拉松是一种极限运动,专业运动员跑40多公里也非常疲惫,比如迈不动腿甚至瘫在地上,但只要咬牙坚持,过了某个临界点,其实就挺过去了。

做什么事情都要坚持不懈,长久地坚持,这是跑马拉松带给我的感悟。在创业或者工作中,有时候觉得项目找客户挺费劲,或者有时候技术上碰到难题就想放弃,如果在这个关键点再坚持一会儿,也许就能豁然开朗。这就像跑马拉松到27、28公里的第一个极限值一样,坚持了就挺过去了,放弃了就失败了。

在我已有的2年多的创业经历中,这种体会很多。比如,去年年初的时候,我曾一度有打退堂鼓的心里,觉得做体育太难了,想转行去做其他工作。后来跟其他朋友聊天或者说自己调整了一下思路,然后又找到了新出口。

我现在也鼓励我的同事和员工参与马拉松,但不把它作为公司的强制性要求,只建议大家在身体健康适宜的情况下尽量慢跑。马拉松虽有益于健康,但也需要科学去跑。作为普通的群众性参与,我认为跑马拉松重在健康和快乐,不能盲目地追求速度,不能过量。

世存信息技术公司副董事长、总经理张圃:

企业家参与马拉松具有示范效应

我们公司有跑马拉松的风气,机缘巧合下,我们几个管理者一起参加了2015年马拉松,虽然第一次并没有坚持跑完,只跑了很短一段距离,但这项运动后来逐渐成为了我们生活的一部分。

从开始连几公里都会因为累而放弃,到后来坚持跑完“全马”甚至跑完越野赛。在不同的赛程中,确实经历了各种心路历程,最后逐渐喜欢上这项运动,喜欢中间艰难的经历和体会,更享受完赛后的喜悦。我认为,马拉松除了能愉悦心灵和苗条身材外,在奔跑的过程中还能进行独立思考,是挑战自我及强身健体的一种很好的运动方式。

截至目前,我个人已参加了以全马为主的大小10多场比赛,并且全部完赛,成绩也是不断在提高。很明显的变化是,身体亚健康状态得到了改善,体力和精力都比以前有了很大的提高。因此,马拉松这项运动,我会继续下去,也许会伴随我一生。

对企业经营者和管理者来说,平时能独处或放空心情进行思考的时间并不多,

而跑步这项运动恰巧能给我带来一到两个小时甚至更长的时间进行思考。此外,坚持跑完全程马拉松,其实也是挑战自己精神和意志的一个过程,如果你能在赛程中不断地战胜自己,那么生活中的一些暂时性的困难和问题,也能够找到解决办法。

企业家或企业管理者参与马拉松具有模范带头效应。于企业内部而言,当公司员工看到自己的上级领导或CEO在平时那么繁忙的工作中还能抽身进行运动,并且看到他因为坚持跑步而带来身体状况阶段性改变,在潜移默化中他们会自然或不自然以领导为榜样而进行适度运动。同样,企业家和管理者作为社会精英的一部分,他们对普通民众的带动效应也是很强的。

因此,我认为,策划组织企业总裁马拉松,只要抓住企业家这个群体的特色,通过完善的赛事组织工作把它做成定例赛事,参赛规模和参赛群体一定会越来越大,无论于企业而言还是平台而言都是受益者,这是多赢的关系。

北京彩奔达技术有限公司创始人、总经理杨鹏:

马拉松长跑核心意义在心智提升

我参与跑步的主要动力是减肥和健身,个人比较喜欢迷你马拉松和半程马拉松。跑步可以有效地增强体质,从而减少我们身体患病的几率。此外,在参赛过程中体验参与、坚持、成功、失败这些内容元素,无疑能对工作、生活产生积极作用。

在健康塑形之余,跑步还有助于提升我们的心肺功能,让生活中的每一天都神采奕奕。个人认为,马拉松长跑的核心意义,在人的心智层面,而不是在人的身体层面。首先,在人格的锻造;其次,在意志的磨炼;最后,在心智的提升。我们通过设定一个目标来实现一个自我激励、自我肯定、自我管理和自我完善的过程。

马拉松代表的体育精神是坚持、包容和做自己,企业家等社会精英的参与能吸引大众眼球,起到偶像的作用,有利于马拉松这项运动的快速推广。发起组织全国企业家、创业精英参与马拉松长跑,这是一件

很好的事,但仍需要处理三大关系。

首先,处理好竞技和健身的关系。马拉松是一项竞技运动,同时也是健身运动,应该以全面健身的形式出现,不要过分追求比赛的成绩,注重的是大众的参与和娱乐。

其次,处理好营销和公益的关系。马拉松作为展示城市名片的载体,可以进一步提升企业的品位与影响力,促进文化沟通 and 经济发展。但是在营销企业的同时,不要忘记马拉松比赛是一项体育赛事,体育运动的本质是推动全面健身运动的发展,让更多的人投入到这项运动中,不要把马拉松比赛办成了商业活动。

最后,处理好比赛和保障的关系。既然是比赛,就要具备比赛的硬件和软件设施,所以组织者一定要周密计划、精心安排,做好参赛人数、比赛路线、交通安全、医疗保障等细节工作,确保比赛安全有序的进行。

(本版稿件由本报记者何芳采写)

