奔跑的力量

——跑团成员采访

图为参加郑开马拉松跑团成员合影

人一生常常在不断奔跑，而奔跑不在于瞬间的爆发，取决于途中的坚持，很多时候成功就是多坚持一分钟。所以，在一切尚未定论之前，我们不要停下脚步。

——题记

常常听人讲，人生就像一场马拉松，途中都会经历痛苦的挣扎，需要咬牙坚持才有资格看到胜利的曙光。但就像那句诗说的一样“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，到底马拉松会带给参赛者怎么样的体验?答案也只有那些真正坚持下来的人才能体会！今天，就请大家和小编一起，走进“合聚跑团”成员的内心世界，来聊一聊马拉松带给他们的感悟——

初试全马赛

2018年3月25日，合聚跑团共15人参加了郑开马拉松，其中，有6位跑团成员挑战了全程马拉松共42.195公里，他们分别是杨肖峰、杨海增、杨洁、李进芳、郑建锋、李晓林。据悉，这6人中除杨肖峰董事长有多次全马经历以外，其余5人均为首次参加全程马拉松赛。本次采访，主要围绕5名初次体验全马的成员就人生首马的体验及感悟展开。

郑建锋：因为我是大家公认的最不可能跑完全马的一个人，所以完成这次全马的挑战，我的心里是自豪的。在刚开始跑的时候，我的心理压力很大，但是想到自己是代表着小贷公司来参加比赛的，我不能给团队丢人，于是我就一直给自己进行积极的心理暗示，咬牙坚持着跑到了终点。这次经历给我最深的感悟就是，就算有团队在后面支撑着你，也一定有那么一段路程，是需要你独自去面对的，你必须学会自我调节与坚持，才能更好地跟上团队的脚步！在完成了这次全马挑战后，我觉得以后不管在工作、生活中，遇到怎样的困难，我都不会畏惧了。

李晓林：我之前参加的都是半马比赛，这是第一次尝试全马，与半马相比，我觉得全马更需要积累，如果没有在跑团这半年的坚持锻炼，我认为自己是很难完成全马的。这次能成功的完成全马首赛，我还要感谢我的团队，是他们的鼓励与帮助给了我心理上的动力，作为咱们跑团的“秘书长”，我也在心里给自己定了一个小目标，那就是一定要给队友们树立一个正面的榜样！这次的成功完赛，让我变得更加自信了，对自我价值的认可也进一步提高了！

杨海增：有人跑步是为了减肥，有人跑步是为了找对象，而我只是单纯的喜欢跑步这个过程，因为长跑途中，我会有足够的时间去思考人生、感悟人生。跑团成立时，我就积极报名了，可是在参加全马之前，我还是心里没底，甚至有些胆怯，不过只要开始跑了，这些想法也就慢慢消散了，整个比赛四十多公里下来，虽然很累，但是心里特别畅快！都说跑全马和人的一生是一样的，从同一起跑点出发，有的人中途退出，有的人身体出现了状况不得已放弃，有的人瞄准目标跑到终点。我的感受是自身素质是基础，心态是关键，目标要坚定，方法要得当，完成一项任务是这样，一生也是这样！

李进芳：我和跑步结缘有4年时间了，就个人来说，我是非常热爱这项运动的，所以在参加跑团后，我给自己制定计划：每周完成的任务量都要高于团里规定的数量。就像我特别的喜欢的那句话：只要起步，必到终点!这次参加全马，我虽然心里紧张，但一刻也没有停歇，全程坚持着跑了下来。在跑步途中，你会发现，这条赛道上比你优秀的人太多了，你能做的只有坚持。马拉松就像做手术一样，都需要个人的毅力、耐心、好的心态以及团队的互相协作、配合，这次全马有了团队的鼓励后，我感觉自己跑的特别有劲儿！

杨洁：在参加这次全马比赛前一周，我参加了晋城举办的半马比赛。在那次半马比赛中，我全程都跟着杨董事长，跑出了自己有史以来最好的成绩，突破了以往的记录，可以说是那次的好成绩给了我参加全马的勇气和信心。与半马相比，全马的体验更加让人成长，途中经历的那些纠结、绝望和快乐，在放弃与坚持之间的纠缠，都让人觉得无比震撼，一个人的信念，在这个时候就会发挥出巨大的力量，来督促着他成为那个特别的自己！

挑战的快乐

跑团最大的魅力，就在于挑战二字。在这个队伍里，既有成绩斐然的佼佼者，也不乏默默坚持的普通人，他们都站在自己的角度上，不谋而合的完成了“挑战自我”的约定。

相较于那些获得优异成绩的“跑步明星”们，接下来的这些跑友，更加贴近我们的状态，但又和我们有着本质的区别：他们的身体素质并不突出，但却拥有着极不平凡的毅力，在一次次的坚持中，完成了挑战，实现了蜕变。以下是跑团成员代表采访：

郭忠文：在参加晋城半马赛时，我是公司参赛人员里年龄最大的，所以我想一定要给大家做个好榜样，要坚持下来！中间有一段我跑不动了，但看到建锋还在坚持，就想着不能放弃，要给予自己同事正能量，就一直咬牙跑下来了。能顺利的完成这项半马赛，我觉得主要是有个好的心态，其次是要学会坚持，大家不要把问题想的太可怕了，要勇于尝试，学会分解目标，自己给自己鼓劲儿！

杨肖云：这次的郑开半马赛，我是临时顶替队友参赛的，对于跑步这件事，我谈不上有多喜爱，但这是团队交给我的任务，我就一定会完成它！比赛前我的心里十分焦虑，在跑步过程中，我一刻都不敢停下来，速度稍慢心里就会产生愧疚的感觉，就想着千万不能给跑团丢脸。虽然结果出来前有这么多紧张的情绪，但是在顺利完成的那一瞬间，它们全都转变为欣喜与快乐！这次成功的尝试，也让我更加自信了：只要你坚信自己可以完成，那你就一定可以！

赵丽丽：大家都知道，我之前是个“跑步困难户”，开始跑步真是为了减肥。但在加入跑团后，我就想着“既然加入了，那就好好完成吧”，有了这个方向后我就坚持到了现在。在这种长期的坚持下，我收获了很多的好处，比如我真的瘦下来了、我的自信心也更强了，我甚至可以完成半马比赛了，这些结果也让我看到了“坚持”的效果有多喜人，可以说现在我是被“跑步的初衷”和“跑步的结果”共同激励着继续跑步的，这项运动也从之前的压力，变成了现在的爱好，也会是我以后会一直坚持的一种习惯！

创始人心声

一个人走走得快，一群人走走得远，如果没有“合聚跑团”作为后盾来支撑着大家，可能好多人也就不会有突破自我的机会与舞台了。带着对跑团“前世今生”的好奇，我们又来到了跑团创始人——集团董事长杨肖峰的门前。

在了解了采访意图后，杨董事长给了我们这样的回答：人一定要有一个自己的爱好！你可以喜欢书法、也可以热爱摄影，但最重要的是，你一定要有这么一项值得坚持的事情，来作为释放压力、调节生活的途径。

跑步这项运动，对我个人的意义非凡，它让我明白了，人的潜力是无限的，在面对困难的时候，大家都会感到不适，这个时候心态十分重要，比拼的就是意志力，谁能坚持下来，谁就能成功。

从跑团成立至今，大家的表现已经超出了我的想象，当初创建这个团队的时候，我是希望能让更多的人可以参与到跑步中，锻炼大家的韧劲儿，这几次马拉松比赛，也让我看到了很多人的成长和改变。其实，人只要经历过大的困难磨砺以后，心态就会更坚定，再遇到其他小的困难时，就会减少很多负面情绪，增加更多正面迎接的底气。

后记

正如杨董事长说的那样，每个人都需要有一项可以让灵魂与之对话的爱好。在跑团这个大家庭里，奔跑就是他们与自己深度交流的方式，他们带着不同的目的参与了进去，之后带着不同的感悟回归了生活，而他们从奔跑中汲取的力量，却又让自己变得和之前大不一样！这是跑步带给他们的蜕变，同样也是“坚持做一件有意义的事情”带给我们所有人的感悟！

集团党工办：常惠惠

图为郑开马拉松跑团成员合影