

跑者日記

我在靈魂深處等你

葛鵬 著

光明日報出版社

跑者日记

——我在灵魂深处等你

葛鸱 著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

跑者日记 / 葛鸱著. -- 北京 : 光明日报出版社,
2016.2

ISBN 978-7-5194-0109-2

I. ①跑… II. ①葛… III. ①日记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 038880 号

跑者日记

著 者: 葛 鸱

责任编辑: 靳鹤琼

封面设计: 瑞 天

责任校对: 王 泽

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078258 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 济南文达印务有限公司

装 订: 济南文达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1094 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 8.5

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0109-2

定 价: 41.00 元

版权所有 翻印必究

《跑者日记——我在灵魂深处等你》

灵魂伴侣大致有三类：

一是彼此深爱没有 pk，深深吸引相互欣赏，一生也许都不能在一起，而爱弥久历新；

再一类是发疯般的爱上对方而对方却不知；

还有就是跑步狗。在灵魂的深处，每日和自己对话，自己成了自己的灵魂伴侣。

一千个跑步狗有一千个跑步的理由。

而每一个理由都促成了跑步。我只是一时没事干，又不想闲着，不跑步干什么呢？跑步也许是最好的精神解药，对我还不甘心结束上一家公司的时候。跑步一时成了我的解药。

《跑者日记——我在灵魂深处等你》

东山哥

目 录

第 1 天	1
第 2 天	2
第 3 天	3
第 4 天	4
第 5 天	5
第 6 天	6
第 7 天	7
第 8 天	8
第 9 天	9
第 10 天	10
第 11 天	11
第 12 天	12
第 13 天	13
第 14 天	14
第 15 天	15
第 16 天	16
第 17 天	17
第 18 天	18
第 19 天	19
第 20 天	20
第 21 天	21
第 22 天	22
第 23 天	23
第 24 天	24
第 25 天	25
第 26 天	26
第 27 天	27
第 28 天	28

第 29 天	29
第 30 天	30
第 31 天	31
第 32 天	32
第 33 天	33
第 34 天	34
第 35 天	35
第 36 天	36
第 37 天	37
第 38 天	38
第 39 天	40
第 40 天	41
第 41 天	43
第 42 天	44
第 43 天	45
第 44 天	46
第 45 天	47
第 46 天	48
第 47 天	49
第 48 天	50
第 49 天	51
第 50 天	52
第 51 天	53
第 52 天	54
第 53 天	55
第 54 天	56
第 55 天	57
第 56 天	58
第 57 天	59
第 58 天	61
第 59 天	63

第 60 天	65
第 61 天	67
第 62 天	68
第 63 天	70
第 64 天	71
第 65 天	72
第 66 天	74
第 67 天	76
第 68 天	77
第 69 天	78
第 70 天	79
第 71 天	80
第 72 天	81
第 73 天	83
第 73 天续	84
第 74 天	86
第 75 天	88
第 76 天	90
第 77 天	92
第 78 天	93
第 79 天	94
第 80 天	95
第 81 天	97
第 82 天	98
第 83 天	99
第 84 天	100
第 85 天	101
第 86 天	102
第 87 天	103
第 88 天	104
第 89 天	105

第 90 天	106
第 91 天	107
第 92 天	108
第 93 天	109
第 94 天	110
第 95 天	111
第 96 天	112
第 97 天	113
第 98 天	114
第 99 天	115
第 100 天	116

第 1 天

今天是第一天挑战 10 公里 100 天无间断!

当你发下宏图大愿的时候，挑战也开始了。之前自由的奔跑，相对随意没有拘束。哦哦，要真的成为一条上等的跑步狗也不会那么容易。天气预报这个时段没雨，一出门毛毛细雨柔面而来。我还没有冒雨长时间的跑过，今天……此处 900 余字隐藏！

第2天

挑战 10 公里 100 天不间断！

昨天一天都在兴奋和不安中度过，一下子这么多跑步狗涌进来，我竟然不知道如何招待了。对我来说，这个决定能否实现、心里也没底。过去的五个多月虽然一直在跑，跑量也是 10 公里，翻看过去每个月都未全勤。

所以这对我着实是个挑战！

看到这么多的点赞和鼓励，12 点多才入睡，而 4 点半就醒了。

好吧，看来有梦想就是不一样……

此处 1000 余字先保存起来。

合适的时候发给你。

第3天

还有 97 天。

尽管跑好了

当我今天被几个大叔在场地上甩了又甩。我才知道自己是一个烂苹果。世上每一个果子都有自己的味道。你喜不喜欢它，它都勇敢的长成了自己本来的样子。可我们人类最擅长的却是迎合。我们渴望怎样的样子就会用力的来迎合它。这也就是物竞天择适者生存。

我不是跑的快的，也不是跑的远的，也不是跑量足够多的！

忽然发现，即使跑步我也一无是处。那，为什么要固执地坚持去跑呢？我不过是万千能跑的人中的一个，何必和别人比呢！只和自己赛跑就好了！我只不过是要找到那个我喜欢的样子。不去迎合，活出自我。想到这里似乎释然了许多，脚步也没有那么沉重，心情便也开阔了起来！

第4天

还有 96 天。

跑才是正经事

今早比之前跑步，想的多了起来。在跑步狗的世界，跑才是正经事。一上来 5 分几秒的配速，暗示我今天也许会跑出一个好成绩！在接下来一百天的历程中，我想节奏才是我最应该关心的问题。当跑步的节奏和呼吸相互的信任与拥抱起来，脚步也更轻松。

而当我的身体开始自由的奔跑，灵魂也是自由的。她若有若无，时而出来指引我要放松，时而指引我要加速，要我放弃乱七八糟的想法，要我听从自己身体的节奏！对我这只一度迷失方向的跑步狗来说，那种全身心投入去跑的感觉回来了。

第 5 天

记起来时路

我们一生大多都活在别人的眼睛里，而忘了自己的存在！

我们追求更大的房子，更好的车子，更好的位子。然后就心满意足的在别人的眼睛里陶醉。

在这个物欲横流的社会，我们几乎忘掉来时的路，我们迷失却依然觉得自己活得足够实在。

我们不再去关注那些朴素的道理和美好的信仰，可是我们却希望自己的孩子们可以十全十美。

今天，隐隐作痛的肚子，和我在 6 公里后狭路相逢了。太凉和过夜的东西对肚子的伤害是最直接的，明明知道，有时却依然打不过馋嘴的贪欲。

第6天

还有 94 天。

汗水是对跑步狗最大的奖赏！

也许是昨天跑的太过压抑，今天一上来就跑开了。而此时的身体也偶有反应，右脚踝稍有不适。这也不是第一次了。如果要一直这样跑下去，稍微的不适都要好好的控制。

和我们的身体好好相处，我们要学习温柔的待她，让她不受伤。因为在她怀里呵护的灵魂！才不至于让我们四处流浪。

只有跑步狗才能体会，独自跑步像是一场自驾的旅行，我们从内心去欣赏这一路的美丽风景，像风一样奔向心的方向。

第7天

还有 93 天。

跑赢昨天的自己

一个礼拜过去了，这周的配速超乎我的所料。每一个跑步狗对配速都有自己的要求。开始并不是为获得冠军而来！也许下过太久的决心终于踏上跑道，也许一冲动就再也停不下来！跑多快显得无关紧要。我开始也是这样想的，只要跑就好了。

我对跑多快没有强制的要求，我对距离却有一个基本的标准。从决定跑 10 公里以来，从踏上跑道我就要求自己每天跑够 10 公里。除非我遇到无法控制的境况！10 公里就这样坚持下来，跑的速度也慢慢快了起来。那些内心的冲动也会时时泛出来，可不可以跑的快些再快些！其实，对于一个并不想拿到任何跑步冠军的我，跑快的意义在哪里呢？

我不是为运动场上的冠军而来，我是要跑赢昨天的自己。不是跑赢了速度而是要的内心的那一份坚持！冲动往往造成伤害，不止是身体的也会是心灵的，控制冲动，对跑步狗来说会减少身体伤害。因为我要跑的久一些，现在开始对身体的反应和控制变得格外敏感起来。

第8天

还有 92 天。

贪婪会阻止前行

这是一次愉快的转场，到这个城市来又要卖力的干上几天了。这里有一个貌似专为我准备的场地。

一早骑上 5 公里的单车，穿越半个城市，开始期待这一场奔跑。跑步久了多少有点自恋，因为日日的跑量积累，就像一份成绩单，越积越多。也犹如一个商人不断积累的钱袋，有种莫名的成就感。

经常跑步的人都有一种独特的气质，也许只有跑步狗之间才能相互嗅出彼此的味道。因为他们身上携带的某样东西或者他们谈论到的话题，都会透露出一点信息。

跑步让我变的安静下来，之前更多的是幻想而现在变得踏实起来。

为何跑步？那份初心，经常出来与我对话。每一个跑步的人都有自己踏上跑道的初心，我想我们大概都是为了寻找最好的自己！可是我们跑着跑着就忘了来时的路。就像我们开始只关注配速忘了依然路途漫长；只关注跑量膨胀忘记了日积月累的力量！正如是我们相爱太久忘记了如何相拥，我们贪恋财富放弃了心灵的自由！

第9天

还有 91 天。

为什么去奔跑呢？

无论以何种的情绪出现，一踏上跑道，我就开始平静下来。

每一个早晨，不管身在何地，一直到今天我依然选择了无理由的坚持。其实我和你一样，在茫茫人海中如沧海一粟。无论你是千万富翁，还是凡夫俗子，在跑道上都是同样的人生！之所以选择跑步，是我们彼此都不满意之前的旧我。你厌倦了灯红酒绿的迎来送往，想拥有一段只属于自己的安静。我拼命奔跑是为拿回我想要的人生。

跑道是一片自由之地，可以放肆的呼吸！只有重回激情澎湃的岁月才可以东山再起！也许我就是个平常的样子，我每天都心满意足，不过多了一个谈天说地的场地！

是啊，那又怎样呢，我享受这带点味道的早晨，享受这无人打扰的自由之地。我是一个跑步狗，在孤单的跑道上寻找未来的那个影子！