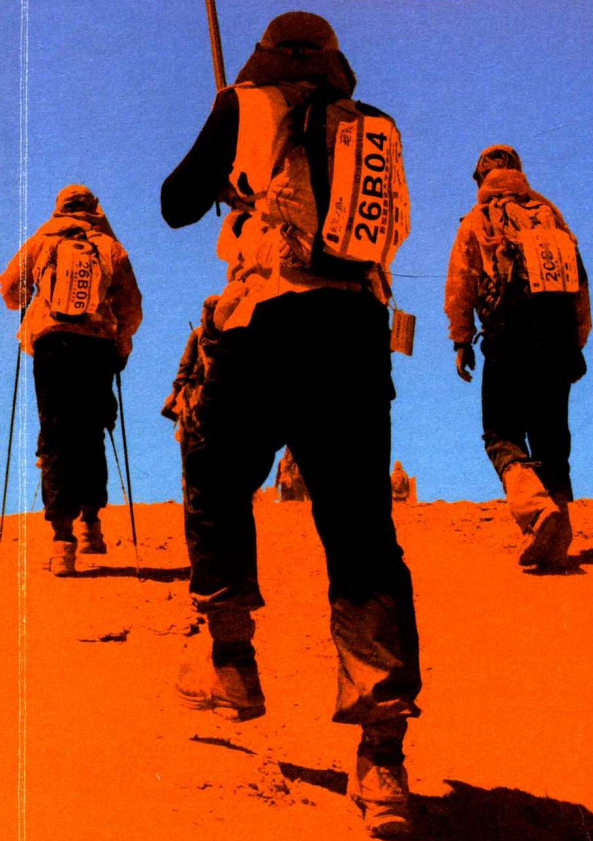
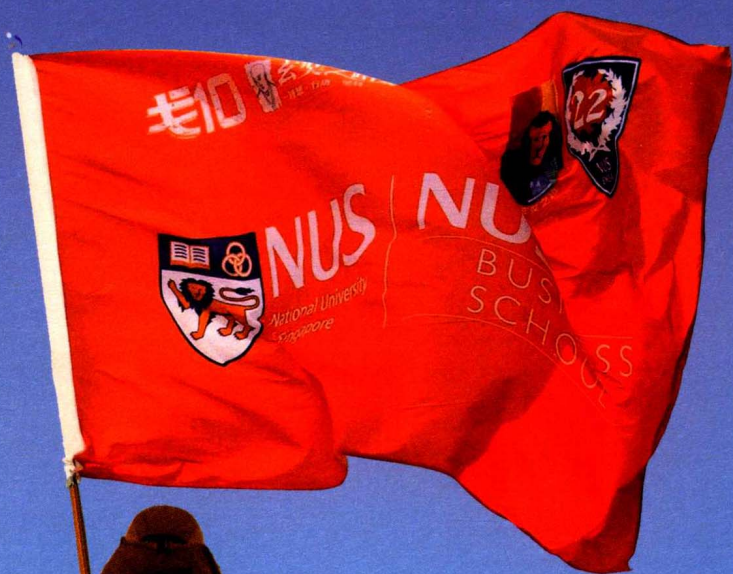


让心安然

大漠百里风过无痕



陈春花 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

让心安然

大漠百里风过无痕

陈春花 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让心安然：大漠百里风过无痕 / 陈春花著. —北京：机械工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-111-51075-8

I. 让… II. 陈… III. 随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 175237 号

让心安然：大漠百里风过无痕

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：程 琨

责任校对：董纪丽

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次：2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：170mm×242mm 1/16

印 张：22.5

书 号：ISBN 978-7-111-51075-8

定 价：69.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



谨以此书恭祝新加坡国立大学建校 110 周年
谨以此书献给新加坡国立大学商学院建院 50 周年庆典日
谨以此书献给玄奘之路国际商学院戈壁挑战赛 10 周年
谨以此书向新加坡国立大学商学院 EMBA 戈壁挑战赛的英雄们致敬

老10

让心安然

序一 胜利的满足和喜悦来自于超越“自我”



当我接到邀请在戈壁挑战赛上为新国大开赛挥旗时，我在想：仅参加一天的“体验赛”是一件不太难的事情。接着我意识到我应该为此次沙漠徒步开始锻炼，现在回想起来，这是我做过的最好的决定之一。开始于戈壁挑战赛三个月之前的锻炼给我的身体和体能带来了惊人的变化。因为自己在赛前的锻炼，同时也因为学校戈壁团队无微不至的准备和照顾，我顺利地完成了一天的体验赛。

赛后回想，这是多么精彩的一段经历，通过戈壁挑战赛，不仅从中培养和强化了团队精神，更在过程中建立了真挚的友情。看到队员们在艰难的挑战中互相帮助、互相鼓励和成就彼此，我十分感动和欣慰。挑战的旅程是艰辛的，需要队员们付出巨大努力，但是有队友在身边支持、帮助和鼓励，这一切都变成了美好和难忘的体验。这不就是生活的意义吗？

最后，我还要提到的是：当我们为自己的理想而努力奋斗时，我们不应该忘记来自家人、朋友和同事的支持。胜利的满足和喜悦来自于超越“自我”。

陈永财 教授
常务副校长（学术事务）兼教务长
新加坡国立大学
2015年6月15日



受邀为戈10纪念专辑作序，我深感荣幸。我并未亲自踏上中国西北边陲的无人戈壁，与同学和战友们一同经历跋涉的艰险，但且允许我作为一名教育工作者从生命学习历程的角度谈谈“戈壁”。

《论语》记叙，子曰“三人行，必有我师焉”，我喜爱将此中“师”字作动词解，取效法、学习之义。而效法、学习之具体内容，便是下半句“择其善者而从之，其不善者而改之”。善与不善，皆有我师之处，或从或改。许多人的生命也许只读了前半句，他们所走过的是康庄大道或园林小径，一路欣赏鸟语花香的美好。而那认真完整地阅读上下两句的，必是经历戈壁，阅读大漠旷野之险恶的生命勇者。

茫茫戈壁征程是一个不断学习和战胜自我的历程之缩影。当我们在“旷野”面前紧紧把握生命的主权，谨守不屈的信念与精神时，当我们从主观能动的角度积极面对不期的艰辛时，我们便将这场学习的经历和成果牢牢掌握在自己手里。我们必将与一颗伟大的灵魂相遇、相知、同行。我们必将抵达生命的宽阔之处。

人生需要经历如戈壁般的学习历程。困难教会我们坚强与谦卑，赋予我们学习吸收的能力，让我们收获了共勉互助的珍贵师友。当我在上海戈10回归日活动中迎接凯旋的同学们时，我看到所有脸庞都洋溢着喜悦、感恩与希望——这是我所期望看到的。新加坡国立大学商学院愿不断地传承求学进取的不屈精神，帮助求学者完成自我价值的实现，推动与塑造关爱互助的学习型团队和社会。这是我们作为教育者所要孜孜不倦追求的使命。

人生实在是一场不断学习和再学习的历程，我们都要走过一片戈壁。

杨贤 教授 院长
新加坡国立大学商学院
李棕杰出讲座教授
2015年6月12日



我是一个拙于记忆的人，不过每次一提起新国大的戈壁队伍，我就会想起戈壁中那面橙红色的大旗，迎风劲展。这次很荣幸，应陈春花老师之邀，为新国大戈10路志作序，我脑子里第一个冒出的，也是旗帜的力量。

新国大是戈2开始走上玄奘之路的，那时候无论是我们自己，还是参赛的商学院，对玄奘之路的认识，对戈壁的认识，都还很浅。我记得第三天夜里，戈壁上突然刮起了大风，原定我们要凌晨4点起床，5:30出发，在路上迎接日出。但呼啸的大风，几乎令所有的队员都无法收拾帐篷。考虑到黑夜中行路不安全，我们临时取消了5:30出发的计划，要求所有的队员就地避风，要在天亮之后再正式出发。

大家就是在这样的大风中熬了两个小时。日出之后，风没有减小，反而正式变成了顶头的西北逆风。因为是在黑戈壁和丘陵地——当然

也许是因为风太大了，所以风中没有尘土，只有砂石！那是真正的“飞沙走石”。我今天还记得砂石打在脸上生疼，以至于我不得不用手遮住眼镜，因为担心飞起来的砂石会击碎镜片，击伤眼睛。

所有队员只能低着头、顶着风，手拉着手，相互帮衬着，艰难地向前走，大家很少有机会抬起头，看看周边和远处的其他队友。那一次，我也行走在队伍中，那顶头而来的巨大风声，能将你们的意识空间压缩到极小，感觉似乎变得格外安静，只剩下简单的声音和画面：单薄的速干裤被大风吹得紧紧贴在腿上，一路噼啪作响。

但是，几次抬起头来，都会有一个充满力量的画面让我惊奇不已：不远的地方，始终有一面橙色的大旗，顶着风顽强地迎风飞扬。距离加上让人睁不开眼的大风，让我看不清这是哪个院校的旗帜，但上面三个英文字母却依稀可见：NUS。

你可以想见在这样的大风中，顶着风扛着旗，那将会是多么不容易的一件事。我渐渐下定决心，我一定要看看，这是哪个院校的旗帜，到底是谁，在一路不离不弃地扛着它。

因为赛事组织的原因，我在出发之后大约12公里的地方上了车，直奔终点。我依然没有放弃这个好奇，同时更想知道，在这样的大风中，难道他能够一直把大旗扛到终点吗？

许久之后，果然我看到了那个橙色的旗帜，在被大风吹得一片白亮的戈壁地上，早早地跳



入眼帘。大旗始终顽强地劲展着，像一团橙色的火焰，在绷得紧紧的旗杆和臂膀之上，一步步地向终点迈进。

我已经记不清那个旗手是谁了，我只记得当时很感慨地问他，这么大的逆风，你怎么能一直坚持着把大旗扛下来？他说：“有这面旗帜，我才有力量！”

这句话令我印象深刻。应该说，我们都是“红旗下成长起来的一代”，其实我们对旗帜已经有点“脱敏”了，甚至有时候会有一些反感。但在戈壁上，这面橙色的大旗，突然让我明白了，为什么自古以来人们就对“旗帜”有着这么崇高的敬意，为什么人们会主动地凝聚在“旗手”周围：因为有它在，就有希望、就有温暖、就有力量！

在戈壁上，新国大始终是一只“安静而有力量”的队伍。新国大商学院每年EMBA招生人数很少，但在玄奘之路上，他们从不缺席。甚至连续几年，他们几乎会整班来到戈壁，参加这个班级的“毕业典礼”。今年是新国大商学院建院50周年，一个40多人的班级，居然发动了一个80多人的队伍，共同用行走的方式，纪念新国大商学院50周年生日。但是依然，他们“安静而有力量”地走完了全程。

我又想到了他们的“旗手”，同样的“安静而有力量”。从戈3开始，副院长郭斯奕，连续四年行走在戈壁上，每次都是走在队尾，他的身边，总会有一群“掉队”的队员，因为这个“旗手”而走完了全程。今年戈10，看似柔弱的副院长梁慧思，从一年前就开始拉练，在终点接受新浪采访时说，她“很惊讶”自己走完了全程——其实我并不惊讶，因为这正是“旗手”的力量：梁院长心里很清楚，她就是“旗手”，她因为心中的旗帜而有力量；也正是因为她是“旗手”，才给所有的队员带来力量。

还是春花老师的那篇文章说得好：“心更柔软、步更坚！”这就是新国大，这就是旗帜的力量！

曲向东

玄奘之路创始人

行知探索董事长

2015年6月22日

踏莎行 戈壁迎风

上篇

踏莎行·戈壁迎风

——为22班备战戈10启动而作

戈壁迎风，英豪无数。

沙尘涨断孤独路。

光耀汗浸了无痕，傲躁脱尽心如度。

大漠回潮，疾步劲舞。

韧韧似与天地语。

而今携手同窗伴，他日拥得春风驻。

陈春花



NUS

Red Bull

710

第十届商学院戈壁挑战赛

HIGHLANDER

全新 汉兰达

院校领袖

新加坡国立大学

TORREAD

戈10 目录

序一 胜利的满足和喜悦来自于超越“自我”

序二 我们都要走过一片戈壁

序三 旗帜的力量

上篇

敦煌·戈10 起航	2
莫高窟	4
预备会	6
鸣沙山·点将台	8
日落鸣沙	10
日出鸣沙	14
28.64 公里·体验日	18
阿育王寺·爱上玄奘	20
锁阳城·认知自心	22
31.55 公里·竞赛日首日	32
破城子·阳关故人	34
黑戈壁·单纯就好	38
盐碱地·宇宙生命	42
绝望 5 公里·绝望的快乐	46
31.96 公里·竞赛第二日	48
昆仑障·封闭的代价	50
雷墩子·感恩有你	54
疏勒河·一步的慈悲	60
风车阵·信念力	62
21.84 公里·完赛日	68
暴风夜·天籁音	70
丘陵·星际迷航	72
白墩子·超乎想象	76
心愿同行	80

下篇

梁慧思 (领队)·戈10, 蜕变的旅程	84
黄金泉 (26B17)·玄奘之路戈10 挑战赛感想	96
施东升 (02B24)·熊猫哥的戈壁记忆	100
张渝涓 (26B25)·我的戈壁一堂课	112
朱青岭 (11694)·戈10 每段路	120
孙大钊 (26B14)·戈壁感悟——内在的超越	122
张鹏超 (26B24)·我和“玄奘之路”有个约会	128
孙志俊 (26B15)·管理好自己, 贡献于团队——我的戈10 历程	136

游华 (26B22) · 戈 10 随笔		146
张传琦 (26B23) · 戈 10 有感		150
欧阳小峰 (26A07) · 戈 10 让我相信梦想可以成真		154
王德钦 (26B07) · 戈 10——一堂生活课		160
杜镜国 (11715) · 踏入戈壁, 寻找永恒和改变		162
保石 (11713) · 戈壁行		166
陈朝晖 · 戈 10——体会绝望, 最后的 5 公里		170
陈立刚 (26A02) · 烙印——我的戈 10 行		176
刘虎 (26B09) · 梦想依赖行动, 成功源自坚持		180
熊愚 (26A10) · 我的戈壁故事		186
杜壮 (26A04) · 戈 10, 我终生的图腾		192
栾奕 (26B10) · 重走玄奘路		196
孟赞 (26B11) · 戈壁之外的目标实现		210
郭宁波 (26B05) · 戈 10 感想		214
黄丹枫 (26B08) · 戈 10 感悟		220
陈春喜 (26B02) · 戈壁记忆		224
宋照礼 (26B13) · 戈壁拾遗		228
陈黎阳 (11719) · 戈壁之歌——体验玄奘之路戈 10		234
胡雪芹 (11705) · 与您同行是福报		240
曹蓓蓓 (26B01) · 我心中的戈壁玫瑰		242
杨洪林 (11718) · 戈壁随想		250
陈亮 (26A01) · 新国大戈 10 日志		256
胡爱民 (26A05) · 我为什么来戈 10		268
杜晓玲 (26A03) · 戈 9 体验, 戈 10 收获		272
伍军 (26A09) · 玄奘之路——冲破风沙追逐阳光		282
郭兴国 (26B06) · 戈 10 苦旅		292
黄文国 (26B18) · 收获: 意外之旅中收获的意外感悟		294
杨嘉 (26B21) · “玄奘之路”十年, 那些新国大“戈们”往事		298
金华 (11730) · 大道至简 知易行难		306
陈戈 (26B03) · 再上戈壁 从心出发——戈 10 感言		310
谢晖 (11717) · 为什么要走戈壁		318
王胜 (26B16) · 戈 10——身心磨砺, 逆风飞扬		322
李越治 (26A06) · 戈壁成长——献给自己的不惑无悔礼		328
23 班 5 人组 · 戈壁大课堂带给我们的感悟		334
程钢 (26B11) · 玄奘之路, 梦想起航的地方		338
张晔 (11704) · 人生升华		342
附录 戈 10 英雄榜		346



NUS

Red Bull

710

第十届商学院戈壁挑战赛

HIGHLANDER

全新 汉兰达

院校领袖

新加坡国立大学

TORREAD

155



沐浴着晨光，带着欢愉的心情，一早赶到首都机场，准备启程去敦煌参加第十届商学院戈壁挑战赛。有人说徒步戈壁是一个关于自我的故事，我更愿意这是一个发现之旅，不是发现自我，而是发现前行的力量。望着升起的日光，快乐出发的行李，耳边响起自己为新国大此次出征戈10战友改编的队歌，内心充满快乐，学生们看着我发出的微信圈，说：“陈老师，把启程坐飞机也渲染得有点像文艺片！”其实我经常要坐飞机出发，但是这一次出征戈10才会让我有如此“文艺片”的感觉，因为这是启程去发现，去感知未知，去实现梦想。走在机场候机大厅，从未有过的快乐，真的就是这样：希望自己的心轻快起来，因要去感知将要感知的一切未知。

新加坡国立大学戈10队歌 《永远向前走》

在天色破晓之前，
我想要融入大漠，仰望星辰
向时间祈求永远。
当星光送走黑夜，
我想要再整步伐，找寻起点
看誓言可会改变。
淋漓的汗水不会白流，
痛楚和骄傲这一生都可超越；
快乐的心灵还会蓬勃，
再大的风暴我和你也要向前冲。
永远向前走，不管路多坎坷，
疲惫和寂寞，感动和快乐，
都在我心中。
永远向前走，不管路有多长，
伙伴围绕我，鼓舞燃烧我，
高擎橙色旗，永远向前走。



飞机顺利抵达敦煌，一种盎然生机在空气中弥漫，同机飞行的大部分乘客是出征戈10的戈友，各个院校的都有，而新国大同班机飞来的就有12人，我们决定在敦煌机场拍照，记录这将要启程的瞬间。一出机场，看到戈10志愿者在等候大家，停车场一字排开很多大巴，都是来接戈友的，那一瞬间，觉得很温暖，虽然还是无法想象未来几天徒步的艰辛，不过此刻看到志愿者有条不紊的接机工作，知道一切都会好的，心里踏实了很多，很小声地在心里说了一句“谢谢”。

