

谁能天生

修订版

就会跑

汪书福
著

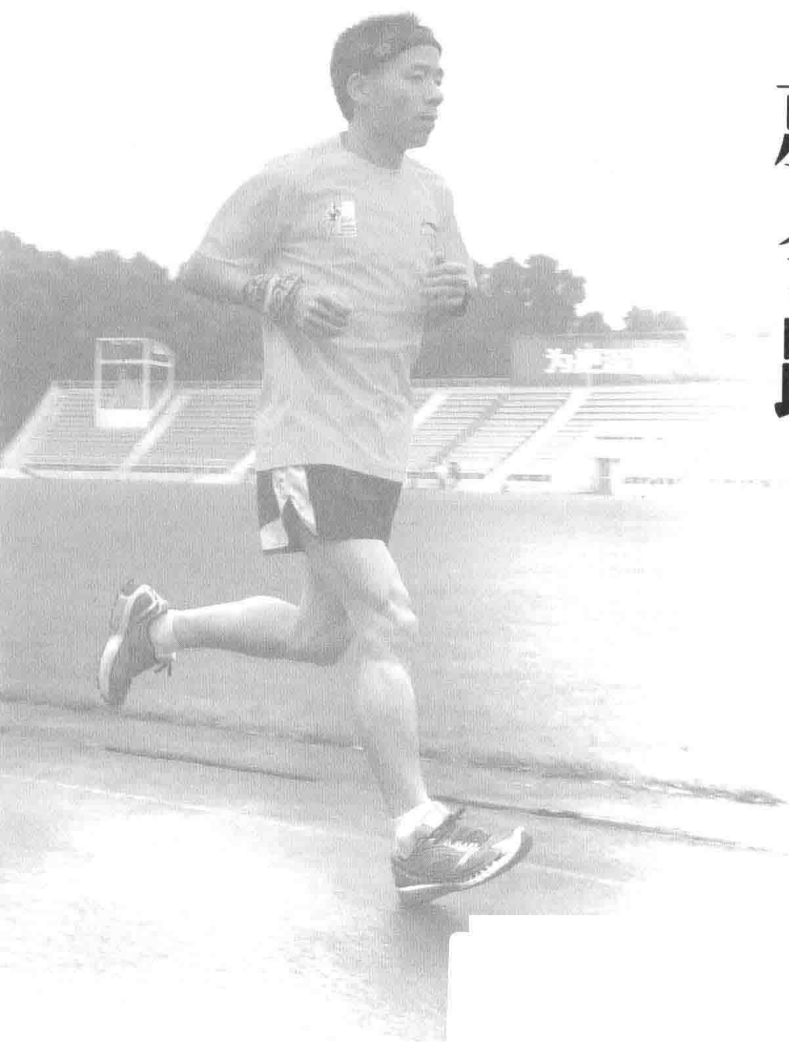


中国广播影视出版社

谁能天生 就会跑

修订版

汪书福 著



中国广播影视出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁能天生就会跑 / 汪书福著. — 修订本. — 北京 :
中国广播影视出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5043-7266-6

I. ①谁… II. ①汪… III. ①纪实文学—中国—当代
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 014041 号

谁能天生就会跑 (修订版)

汪书福 著

责任编辑 任逸超
特邀编辑 王素涛
封面设计 菜猫工作室·老季
排版设计 人马艺术设计·储平

出版发行 中国广播影视出版社
电 话 010-86093580 86093583
地 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.cntp.com.cn
电子信箱 cntp8@sina.com


经 销 全国各地新华书店
印 刷 深圳市天邦印刷包装有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字 数 330 (千) 字
印 张 25
版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
印 数 50000 册

书 号 ISBN 978-7-5043-7266-6
定 价 58.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

献给我的父母、妻子和两个孩子！
在亲情的滋润和包裹中，
爱和责任永恒。



献给戈九所有的兄弟姐妹们！
那些逝去的年华，
在简单、快乐的情谊中，
如佳酿在陈年，
愈久愈醇厚。



当前的中国正在面临大转型，这种转型与其说是经济上的、政治上的，不如说是社会价值上的，是道德领域上的。

经济上的扭转有5年就够了，政治上的转型有10年就够了，可社会价值和道德领域的扭转需要20年、30年，甚至更长的时间，需要一代人、甚至几代人的努力。我们常常为社会上无底线地搏出位；“宁可在宝马车上哭泣而不愿意在自行车上微笑”这种赤裸裸追求物欲的价值理念大行其道；对骄奢淫逸、纸醉金迷的生活不以为耻、反以为荣。这种道德沦丧、价值滑坡的现状，让我们很多有识之士忧心忡忡。重塑价值理念、回归正确的道德体系，已经是当务之急。

很高兴能看到一批人开始在各种领域用思想和行动来引领潮流、拨乱反正，他们既是时代的先锋，也是历史的功臣，他们很多人虽名不见经传，但他们的行为汇流成海，将对这个时代产生深远的影响。

“正能量”是我们现在很流行的词汇，但什么是正能量？以什么方式来传播正能量？却是大家要思考的问题。这本《谁能天生就会跑》一书，是汪书福同学以自己的亲身经历、感悟，向社会传播正能量的好范例。

本书中处处宣扬的勤奋、思考、友谊、团队、目标等关键点固然让我对书福的毅力、韧性、胸怀、情谊等很佩服，但文中对敢当与无我之辩，对成功与失败之思，却让我眼前一亮。我为书福能登高观远、从细微处见真理、从物质升华到精神的境界和情怀而骄傲，这正是我们很多人在生活中经常迷茫和探索的东西，仿佛黑夜中的流星，引人注目、发人深省。

运动与健康不一定是必然的关系，但基于科学、阳光心态的运动不仅仅会带来身体健康，更重要的是能带来精神的健康。北大的精神是包容、自由、科学；戈壁的精神是理想、行动、坚持。作为北大的学子，书福能够在自己的生活中坚守北大精神、坚守戈壁精神，尽自己的微薄之力引导价值理念、传播正能量，为社会价值的重塑做出自己的贡献。这是应该值得我们大家称赞、表扬和学习的。

这本书从书福的训练历程起步，最终超越于个人，成为所有跑者的参考书。这本书从北大光华华南起步，最终不停留在华南、不停留在北大，而能涵盖整个戈壁挑战赛所有参赛的商学院，为所有商学院的戈壁英雄喝彩、讴歌。这种不狭隘、不局促的精神符合北大精神。

这是我阅读本书后的一点感想，希望此书不但能为大家提供在跑步过程中的帮助，更重要的是与大家在精神上有更多的共鸣。也希望更多人能加入到传播正能量的队伍中来，积极为社会的变革提供正确的支持和帮助！

蔡洪滨

2014年8月30日



认识书福的时候，他还没意识到自己可以这么能跑。没想到我的一句鼓励，他如此有心地付诸行动，只用了一年时间就成为跑步高手。

跑步是和更优秀的自我进行对话。跑在路上，会遇见更能坚持的自己、更懂取舍的自己、更真实的自己和更快乐的自己。人类天生是能跑的，是跑步成就了人类的进化。我们都认为自己会跑，却不知道怎样才算“会跑”。如果经常在心里斗争要不要跑，如果是任务或命令式地驱使自己去跑，如果因为跑步是一种坚持而让自己感到痛苦不堪，那都不叫做“会跑”。而想成为一个成功的、快乐的跑者，前面三个“如果”的阶段都是一定要经历的，没有任何捷径可走，正如这本书书名所提示的“谁能天生就会跑”。

书福在书中毫无保留地分享了他的探索历程：迈开脚步虽然不难，但要做到正确地跑、不让自己身体受损伤地跑，也是一门学问，涉及运动医学、运动营养学和心理学。本书中所提到的跑姿、跑步过程中与自己的身体对话、放松与节奏对跑步的影响等等，最值得读者用心学习和感悟。从中也看得出来，书福不断推敲、仔细琢磨、精益求精的钻研

精神。

更难得的是，这本书让我们得以分享团队建设和团队管理的细节。我们可以看到书福为戈壁挑战赛召集、锤炼，最终成就戈九 A 队的用心和坚持，我们也会看到他如何把自己在商业管理上的心得运用到团队建设中来。让商界精英们卸下成功的负担，重新上路，在戈壁中直面意志和体能的极限，通过团队激发出潜能，这正是戈壁挑战赛的无穷魅力所在。

我们可以看到书福重情重义的描述，对人生的感悟细腻而深刻。对真挚友谊的向往，对人生成功与失败的定义之辩，对敢当与无我的北大精神的追求，都让我不自觉地置身其中，发人深省、催人奋进。

谢谢书福的有心纪录和无私分享，也希望书福能带动更多人加入到跑者的行列中，体会到健康、友谊和快乐！

郁 亮

2014 年 8 月 20 日

序 言 三



九年前创立玄奘之路的时候，我压根儿没有想把它做成一个如此艰辛的越野跑赛事，那时候更多的还仅仅是一个文人的小情怀，再加上我是戈壁出生的，由衷地喜欢那片无边无际的坦荡，所以九年前我心目中的戈壁挑战赛，可能更像是在茫茫戈壁上一次舒适浪漫的远足，哪里想得到……他们真的玩命地跑啊！

这可能就像那时候我想象中的企业家生活。那时候我已经采访了许多成功的企业家，从比尔·盖茨到柳传志，我看到的都是他们成功潇洒的一面，但我从来没有看到他们在戈壁上拼命奔跑，我更没有看到他们的汗水、泪水甚至血水。所以当时我并不理解，他们为什么要为了一个“虚无”的“冠军”，而如此付出地奔跑？

直到后来，基于各种原因，我自己也开始创业，也成了他们中的一员，我才慢慢理解，“脱离舒适地带”，就是这群人的一个宿命，也是这群人的一个共同基因。他们并不是天生的跑者，但他们都是天生的“自我进化”者，他们会付出我们难以想象的汗水、泪水甚至血水，去挣脱自己的“舒适地带”，去打造属于自己的命运。正如本书中所说，戈壁是一

个公平的世界，在戈壁上风云变幻、景远路长，每一个人都可以通过自己的努力实现自己的梦想，每一个人也可能因为自己的自傲和漠视受到戈壁的惩罚。没有天生的跑者，戈壁的路，冷暖自知。

玄奘之路商学院戈壁挑战赛已经完成了第九届，戈壁上的跑者又开始了不断的“自我进化”。在戈壁路上，许多人都执著于艰苦的挑战过程与结果，但当他们真正完成比赛后，对名次反而没那么斤斤计较了。他们把人生很多美好的愿望、情怀以及感悟都留在了戈壁挑战赛的过程中，但他们对生活的热爱、对社会的关心，远远超出了他们参加戈壁挑战赛之前的状态，我深受感动和鼓舞。

过去我到处走，带的都是赛事组委会自己编辑的赛事介绍片。但现在，我每每介绍赛事的时候，都会尽可能地播放野狼所在的北大光华参加戈九“戈壁金像奖”的两分钟视频。一个个运动中的笑脸、捡拾垃圾的行动、引领智障儿童融入生活……这才是真正的拥抱生活。

野狼写的《谁能天生就会跑》这本书，大概是在有戈壁挑战赛以来，一本最详细描写从准备参加、刻苦训练、选拔的挫折、比赛的艰辛整个过程的“戈壁赛攻略”。不仅如此，这本书也是一本跑步知识的教科书，对跑步过程中的跑姿、能量、力量、放松与节奏等都有科学的介绍，对初学者非常有帮助。

参加戈壁挑战赛，首先要锻炼很强的跑步能力，其次要有一个配合默契的团队。北大光华在戈九取得佳绩，与团队良好的默契和协作能力密不可分。野狼在本书中对团队建设的过程作了详细的介绍，从中我们可以看到，不管是个人还是团队，成功都不是偶然的，都是大量付出后的必然结果。

无兄弟不远征，在本书中多次提到这点。玩户外，特别是以团队为主的户外运动，一定要有一群值得信任的兄弟姐妹一起同行，很多时候这种情谊能够增强对比赛过程中的感受，能够更好地达成团队目标，甚至能够在关键时刻化险为夷。野狼及野狼的团队对情谊的追求和相互之间无私的付出令人钦佩。我想，这应该是北大光华华南队在北大内部取得佳绩，以及整个光华戈九 A 队在戈九中取得佳绩的关键原因之一吧。

我个人特别喜欢作者在本书结尾领奖台上的顿悟：……我顿然醒悟，成功其实什么都不是！唯一真实的是在终点时刻，我们眼里那一掬难以自控的快乐之泪。那眼泪淌在脸上，刻在心中！

曲向东

2014年8月25日

目 录

谁能天生就会跑？

序言三

序言二

序言一

/

/

/

/

第一回	锋利谈笑论戈赛	野狼一诺入江湖	/ 2
第二回	定计划菜鸟起跑	喜光华团队初成	/ 10
第三回	踢华南牛刀小试	觅教练好事多磨	/ 24
第四回	美阿端粉拳闹场	快意狼伤痛缠身	/ 33
第五回	笑野狼深马落难	赞朝晖一鸣惊人	/ 40
第六回	水濂湖绝地雄起	华南虎并驾齐驱	/ 50
第七回	双月湾群英荟萃	争十二暗地拼刀	/ 60
第八回	用心学立竿见影	临危难兄弟相帮	/ 66
第九回	讲科学华南完胜	忆往昔兄妹情深	/ 74
第十回	辩精神敢当无我	选队长波澜不惊	/ 82
第十一回	建团队分工协作	悟跑姿身心融和	/ 90
第十二回	战无锡建华遇挫	跑山坡小斌称雄	/ 99
第十三回	梦混姐精妆队友	探路组兄弟艰辛	/ 106
第十四回	为棒棒野狼落泪	助兄弟建华英雄	/ 118
第十五回	救野狼厉伟送药	感艰辛飞鱼痛哭	/ 126
第十六回	为信仰毓秀止步	因心伤野狼磨刀	/ 136
第十七回	领装备后勤给力	云蒙山小斌归心	/ 144

第十八回	梦大漠金戈铁马	勤思考跑能飙升	/ 154
第十九回	忧团队集体伤病	惊领导急于求成	/ 162
第二十回	小云鹏破涕为笑	三兄弟歃血为盟	/ 170
第二十一回	为安全临时变阵	布战术宣利担纲	/ 178
第二十二回	点将台光华威武	好“妹子”人大荣光	/ 189
第二十三回	塔尔寺群雄争艳	戈壁滩景美路长	/ 198
第二十四回	俏尘埃无孔不入	傻戈友跨校一家	/ 208
第二十五回	助队友莫飞献药	遇沙魔群豪心惊	/ 216
第二十六回	似末日万物哀号	战沙魔兄弟齐心	/ 226
第二十七回	九A会群英璀璨	三兄弟舍命相依	/ 234
第二十八回	为团队小红搏命	遍戈九无人偷生	/ 246
第二十九回	勇陈蔚舍命明志	贺光华首进三强	/ 254
第三十回	赞戈九江湖有义	叹基文勇力无边	/ 262
第三十一回	竞赛烈争分夺秒	跨校情光华长江	/ 272
第三十二回	因答应厉伟践诺	达共识万众一心	/ 280
第三十三回	猛建华断腿完赛	真英雄袁皓让名	/ 289
第三十四回	敢拼搏终成正果	淡名利珍惜今朝	/ 296

首版后记

/ 380

附录
戈九英雄榜

/ 367

跋

/ 362

修订版后记·三
如何跑得更轻松？

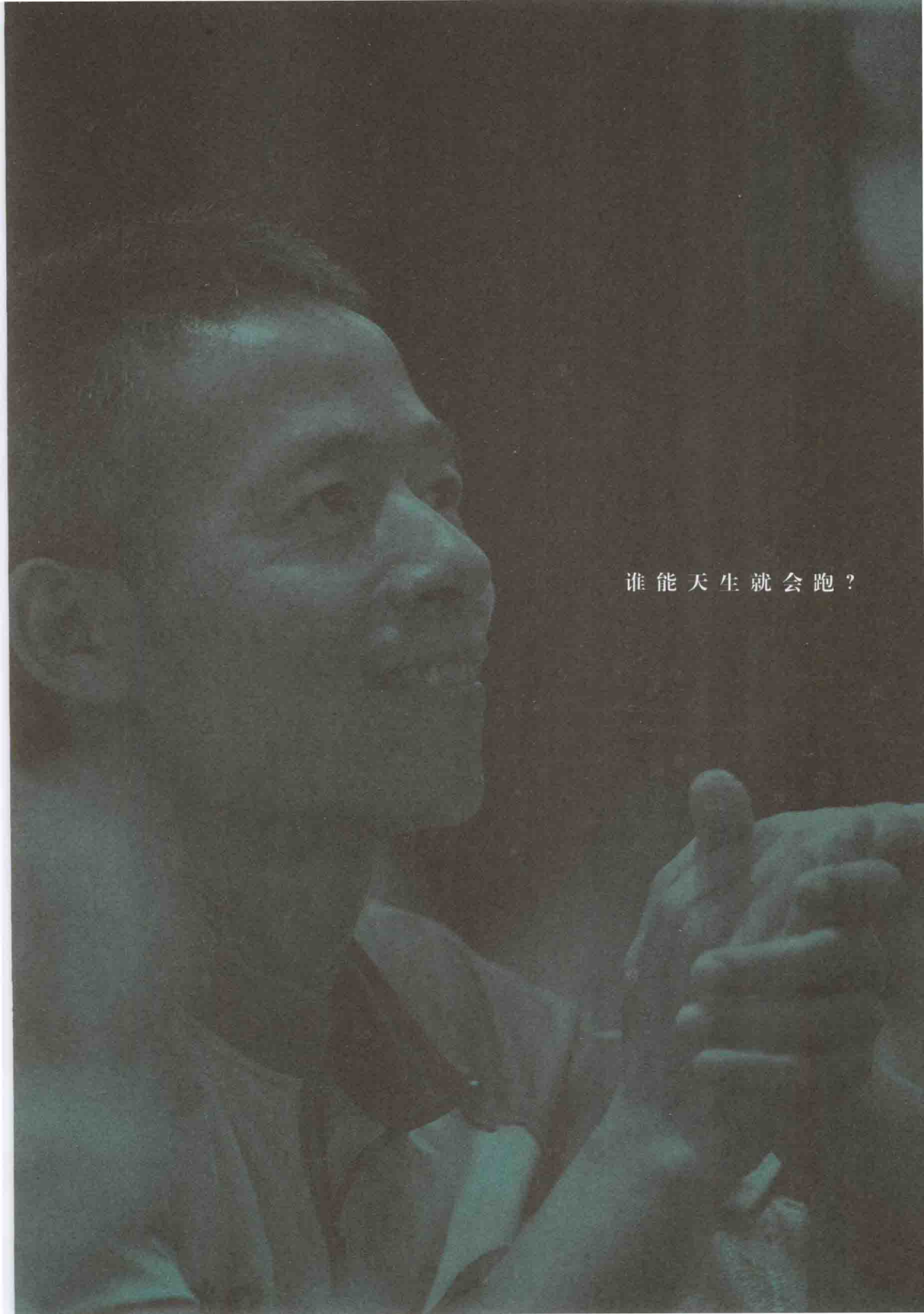
/ 336

修订版后记·二
首届商学院马拉松纪实

/ 318

修订版后记·一
人生需要情怀

/ 306

A man in a dark suit and tie is shown in profile, looking upwards and to the right. His hands are clasped together in front of him. The lighting is dramatic, highlighting his face against a dark background.

谁能天生就会跑？

野狼一诺人江湖 锋利谈笑论戈赛

第一回

一杆进洞证书



在 2013 年 6 月 5 号前，如果有人在我面前说他跑过马拉松，我会对其肃然起敬、赞叹有加。但如果有人说让我通过锻炼去跑马拉松，我会怀疑他不是跟我开玩笑，就是和我有仇。

我自 2003 年 4 月 1 日开始打高尔夫，8 个月后的 2004 年元旦，我打了 78 杆，这是我的高尔夫生涯第一次见 7。对于很多球友来说，8 个月的时间能打到 7 字头那是很值得骄傲的事。自此，我深深地热爱上了高尔夫这项运动，并且一发不可收拾。自 2003 年 12 月我在北大光华华南校友会的帮助下，筹办北大光华华南高尔夫协会开始，至今的 10 年间，我一直担任北大光华华南高尔夫协会会长。截止到 2013 年，我的个人最好成绩是 71 杆，打过两个一杆进洞，10 个老鹰。对于业余选手来说，

这些都应该是不错的高尔夫纪录了。

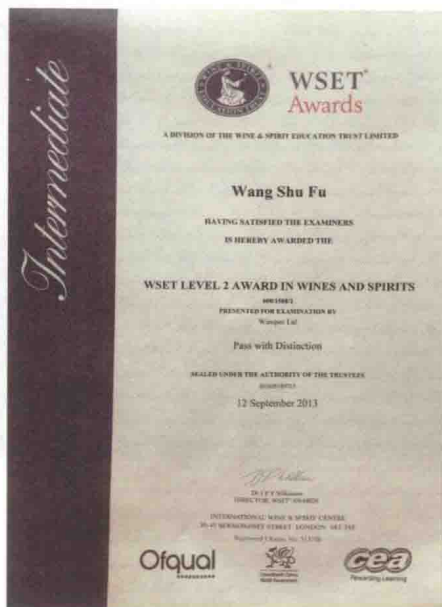
除高尔夫外，我花了一年时间学习、了解了葡萄酒知识。并于2013年初以全考场唯一一个优秀的的成绩，获得英国葡萄酒与烈酒协会（WSET）颁发的“国际葡萄酒与烈酒二级品酒师”证书。成为一位真正的葡萄酒与烈酒品酒达人。

我每周打两至三场球，三四个朋友在美丽的球场欣赏大自然的美景、切磋球艺。偶有朋友觅得好酒，相聚一起浅酌品鉴，猜测葡萄品种、产地，闭上眼、闻着香、含着一口饱满的葡萄酒，想象着酿造这瓶酒的葡萄的生长过程，那酒中蕴含的各种芳香源自何处？浓厚的酒体源于何由？生活是何等惬意！高尔夫与葡萄酒似乎将在我的余生中充实着我的生活、健壮着我的身体、修炼着我的精神。

直到2013年6月5日晚宴的结束，我的生活之轨开始倾斜了。

2013年6月3日，我收到深圳北大企业家协会秘书长张新华师兄的短信，告知6月5日晚深圳北大企业家协会将举办祝贺厉伟大哥戈八回归和郁亮大哥成功登顶珠峰的隆重庆功晚宴。我已在报纸上看到郁亮大哥登顶珠峰的消息，内心佩服不已，这应该不是常人能干得了的事，得需要多大的毅力和付出才敢于去做这样的尝试啊！

对于厉伟大哥参加戈八，我早就知道，因为一个多月前我和他在希腊旅游，我就陪他走了几个晚上，每次走两三个小时。对我来说走路是比较轻松的事。我听厉伟大哥说要参加戈八，我对戈八的了解仅仅是知道它是由各大商学院的EMBA同学参加的在戈壁上跑步或者走路的活动，仅此而已。不是



WSET 国际二级品酒师证书



厉伟（右）与郁亮

因为没有人愿意告诉我，而是我压根就没兴趣了解更多。我听厉伟大哥说要去走四天，共 120 公里，我认为没什么太难的事。他是那么的郑重其事，当时对戈壁挑战赛还一无所知的我甚至觉得厉伟大哥有点小题大做了。

6 月 5 日下午，我在观澜高尔夫球会与朋友打完球，便匆忙赶到市区赴宴，但因为修路，一路堵车。等我赶到会场，郁亮大哥的分享已近尾声，厉伟大哥的分享紧随其后。但我能感受到整个小宴会厅近 50 人的专注、感动及向往。这些人都是北大企业家协会的理事，年龄基本上都在 40 岁至 60 岁之间。是什么让他们那么饶有兴趣，甚至欣然向往？我内心开始好奇起来。

我环顾了一下小宴会厅，在拥挤的五张餐台边，搭了一个小小的背景板，算是发言之地吧。背景板设计得很雪山、很户外，虽然在都市，在这样的背景衬托下，感觉空气顿时清新了起来。厉伟大哥的发言充满了激情，这种状态是很少见的，我认识他十多年，他每次都是那么低调、那么谦和。但今天的他完全不一样，他神情很激动、眼里闪着光。谈起刚刚发生过的戈八征程，他是那么的骄傲。戈壁到底有什么样的魅力？它是如何做到让厉伟大哥这样