

以梦为马 路在脚下

戈 赛 成 长 启 示 录 | 石 击 林 / 著



商务印书馆国际有限公司

以梦为马 路在脚下

戈赛成长启示录

石击林 / 著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

以梦为马，路在脚下：戈赛成长启示录 / 石击林著. — 北京：商务印书馆国际有限公司，2016.5

ISBN 978-7-5176-0231-6

I . ①以… II . ①石… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 083208 号

以梦为马，路在脚下：戈赛成长启示录

作 者 石击林

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

(总编室电话 010-65592876 市场营销部电话 010-65598498)

网 址 www.cpi1993.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

字 数 200 千字

印 张 16.5

版 次 2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5176-0231-6

定 价 68.00 元

版权所有 • 侵权必究

如有印刷质量问题，请与我公司联系调换。

荐序

击林兄几次嘱托我为他的戈壁征战记《以梦为马，路在脚下：戈壁成长启示录》作序，我心中不胜感激、惶恐。说感激，是因为我这个不善回顾的人，要借戈友们的记录回味玄奘之路上的每一个瞬间，而我是这活动的亲历者甚

至推动者；说惶恐，是因为我每每被戈友们深情细腻又充满激情的文字所打动，这次也同样。击林兄以令我钦佩的细致，记录了他从对戈壁一无所知，到后来全心投入，从一个3公里都跑不下来的菜鸟到3小时30分以内轻松跑完全程马拉松的跑者，这样神奇的过程，令人感动、激赏。面对这些充满深情回忆和激情梦想的文字，我深感惭愧。我会问自己，戈友们从身体到灵魂上的蜕变、升华，我做到了吗？他们对玄奘之路更多的期望，我还能做到吗？

玄奘之路的确源于我的一个梦想和一个意外的感动。2005年，我刚离开央视，出于个人兴趣，我发起组织了一次驾车重走玄奘之路全线抵达印度的活动。活动很成功，当时的国家主席胡锦涛在印度出访，专门接见了我们这个“远征队”。10年后，现任国家主席习近平又把我们当时拍摄的纪录片《玄奘之路》作为国礼赠给了印度总理莫迪。在这次活动筹办过程中，企业家王石给了我一个建议：徒步走一段玄奘当年走过的路。于是就有了2005年10月的玄奘之路体验之旅，我邀请了王石、冯仑、葛剑雄、周国平、张维迎等工商文化界的名人大家，沿着玄奘1300年前经历过九死一生实现人生超越的八百里流沙，进行了四天的戈壁徒步。大家围炉夜话之际，感觉这条路应该会对中国新兴的、正在艰难跋涉的工商阶层带来深远影响，于是萌生出“玄奘之路商学院戈壁挑战赛”的想法。

2006年5月的戈壁一（“第一届戈壁挑战赛”的简称，后类推）只有6个

院校 48 名队员参加。他们绝大多数都没有户外经验，更别说在戈壁上奔跑了。但是一踏上这神奇的地方，在院校旗帜和团队的激励下，在玄奘精神的感召下，所有队员都激发出强大能量。尽管他们因为毫无经验而走得满脚水泡，但很少有人退却，相互扶持、激励着走完全程。我也发现，这些四五十岁的成功人士，居然也会充满深情地泪洒戈壁。活动结束后的庆功晚宴上，有队员说：向东，感谢你，让我们发现了一个陌生但又真实的自己。这件事你必须坚持做下去，如果你放弃了，我们都会很失望的。几乎是命令的口吻，但我高兴地接受了。我想大家都能理解，被期望是一种什么样的感觉。因此，这 10 年来无论多么艰难，无论遇到什么阻力，我们都在尽力坚持，希望能够对得起大家的期望。玄奘之路大概在第 3 年才有了“理想、行动、坚持”的口号，这来自于我们对玄奘精神的理解，来自于队员们被激发出来的能量，更来自于我们对自己的激励。

转眼之间，走“玄奘之路”活动 10 年了，已经有近两万名戈友走过了这茫茫戈壁。他们当中绝大多数都是来自于著名商学院和成功企业的领导者和经营管理团队，他们所承载的，不仅仅是他们自己和他们的家庭，更是他们的团队、他们的企业以及他们所服务的社会。很容易理解为什么这些人愿意如此“虐待”自己，为什么会在戈壁轻易地落下“不轻弹”的眼泪：那是因为相对于戈壁，他们在事业中所担当的，又何止这四天的“远征”？他们分明在玄奘之路这短短的四天里，看到了自己的理想、行动、坚持、超越！

戈友们的脚步绝没有仅仅停留在戈壁上，他们迅速地成为健康户外和马拉松运动的积极倡导者。在他们的带动下，奔跑成为中国工商阶层的一个新时尚。戈友们的脚步也绝不会仅仅停留在“小我”上，从戈三开始，他们就

自发筹资成立了玄奘之路戈友公益援助基金会，启动了玄奘之路志愿救援队和志愿支教队。几乎每一个参赛院校都发起了各种公益活动，励行计划、好校长计划、阳光行动……来自戈友们的公益活动倡议，一个个从理想开始行动，至今还在坚持，还在寻求超越。我们看到，来自戈壁的小小情怀，正在变成一个社会风尚。

但是10年来，作为组织者，我们也承受着难以想象的压力。竞赛越来越激烈，已经接近戈友们的极限；为了确保安全，我们几乎是不计成本地在偏远落后的戈壁荒漠增加着救援手段；我们也面临赛事越来越商业化的质疑。每当我带着这些担忧和纠结，去面对戈友们热情的目光和他们真挚的文字，我都会认真地问自己：你是否还能够坚持你的承诺？你是否还能用更持久的坚持和更创新的超越，来满足戈友们的期望？也许我还不能够自信到认为每一个问题的答案都是“是”。的确，如同我为了能够支撑这个赛事而成立的公司名字“行知探索”所表达的一样，我们的未来，一定是在怀揣梦想、向着光明前行的过程中且行且知，不断探索，最终一步步展现在我们面前的。只要有一个人愿意和我们一起走在玄奘之路上，我们就会坚定不移地走下去！

曲向东

2016年2月25日

自序

替代的体验。

复旦大学作为戈壁挑战赛的6所创始院校之一，其人文风范，对历史和文化的追随和探索等，是对玄奘精神的有力诠释。本人作为复旦戈十A队的一员，参与了这项赛事从最初的组织、训练到最后的组队、模拟并比赛的全部过程，从一个连3公里都跑不下来、零起点的菜鸟成为全程马拉松成绩也能轻松达到3小时25分的业余精英跑者。这两年来历程告诉我，戈赛之旅其实从你下定决心起跑的那一刻就已经开始了。

复旦陆雄文院长对戈赛有著名的两句话，一是“要感悟，不要赶路”，二是“人生的竞技场，不在戈壁滩”。不管是对重感悟的精神层面来说，还是对重训练成绩的A队来说，我都希望本书能给复旦戈赛的组织、准备留下点经验。本人自戈九训练开始至戈十完赛的这段全纪录式文字，也可为其他商学院的参加者提供某些借鉴。这就是我把它结集出版的最初想法。

仅以此书献给我两岁半的女儿石翼瑄。她在2013年的7月18日我开始复旦EMBA课程的第一天出生。而我从8月3日即开始了戈九选拔赛的集训。两年来除了我受伤休息的3个多月，几乎每个周末、假期我都没法陪伴在她的身边。随着她逐渐长大并学会行走、说话，在我每次穿上跑步衫换鞋出门的时候，她会不时地咿呀学语，说“爸爸跑步”，并挥动小手学学样子。我亏欠她的实在太多，而我也很想给她正在成长的幼小心灵留下一个运动、健

康、有活力的老爸形象。

戈十比赛次日，谈会长拿着一叠明信片来到复旦大帐，说有福利优先给A队队员，就是每人可拿一封明信片，写上自己的一句话寄给一位自己认为最重要的人，而它会被盖上终点白墩子5月25日当天的邮戳。作为千年的邮驿，又是戈赛的终点，还有什么比这个更有意义呢？在其他他人犹豫该写给谁的时候，我已经想好了写给瑄瑄的话，只愿她这一生健康快乐就好。

我要感谢这两年来陪伴我一起跑步和修炼的戈九、戈十的兄弟姐妹们，限于篇幅，我无法一一写下他们的名字，但我们结下的如兄弟姐妹般战斗的情谊这辈子都不会忘记。另外，本书在写作的过程中得到了北大光华戈十A02王烨的特别支持，他贡献了自己及所在战队征战戈十的心路历程，即《我的戈十魂与魄》这篇反映戈十的路书，我将其作为附录完整地收入了本书中。特别说明，本书中的照片许多都取自各位戈友，由于数量甚多，就不一一标明出处。感谢复旦EMBA摄影协会的艺术总监顾忆师兄，他为复旦戈十A队的此次戈壁之行，贡献了太多的精美大片。感谢玄奘之路组委会官方摄影师党海洋团队。特别谢谢湖南大学A02谢铭海的女儿，作为义务摄影师，她为我们许多院校的A们留下了珍贵的戈壁奔跑照片。

最后，特别感谢我复旦戈十C队的队友赵春善。他是“游读会”的发起人和创始人，正是他的热心帮助和支持，使得本书得以出版。

石击林



01

荐 序

04

自 序

001

第一章 我的戈赛缘起

007

第二章 毫无经验的第一次起跑

015

第三章 戈九大测试

021

第四章 鄞州公园里的移动课堂

024

第五章 第一个 10 公里跑

029

第六章 戈九启动，冲刺 16 公里

033

第七章 长距离慢跑下的阴影

036

第八章 右腿初受伤

038

第九章 戈九首次选拔

042

第十章 试水半程马拉松跑

043

第十一章 越野赛分享会上的大神

048

第十二章 戈九折戟，服务开心

054

第十三章 忍痛再战绍兴拉练

057

第十四章 告别戈九

060

第十五章 戈九回归跑后的重要决定

064

第十六章 跟跑女神金源

068

第十七章 戈十集结号

072

第十八章 滴水湖 24 小时接力赛

080

第十九章 再战上海马拉松

084

第二十章 戈十首次选拔赛，初露锋芒

090

第二十一章 炼 A 计划

112

第二十二章 戈十第三次选拔

121

第二十三章 戈赛模拟初体验



152

第二十四章 再见！莘庄基地

155

第二十五章 激情出征戈十

162

第二十六章 点将台惊艳亮相

169

第二十七章 令人兴奋的体验日

174

第二十八章 搏命第一日

194

第二十九章 完美演绎第二日

197

第三十章 波澜不惊第三日

212

第三十一章 庆功宴上的泪水与掌声

221

第三十二章 翘首以待的回归日

227

第三十三章 走过茫茫戈壁，都是兄弟姐妹

233

第三十四章 我心中的玄奘精神

237

附 录 我的戈十魂与魄

246

跋 梦想之路，坚持之路

我的戈壁赛缘起

第一章

入读复旦大学 EMBA 之前，其实我是听说过有戈壁挑战赛这么一回事的，但具体赛事是何来历、规则如何等，我都不是很了解。2013 年 6 月 13 日的开学典礼上，复旦管院 EMBA 户外运动协会的秘书长路伟来做会员招募，播放了一段戈八的宣传片之后，说：“读商学院的有两类人，一类是跑过戈壁的，一类是没有跑过戈壁的。”这句话一直印在我的脑海里。但即便如此，当时以我所擅长且我最想加入的组织是羽毛球协会，而不是户协。

2013 春季班的新生拓展结束时，同学们都处于十分兴奋和热情的时期。6 月 23 日我去浙江东阳参加完客户的活动后经过杭州回上海，不经意间



给在杭州的同班同学周丽华打了个电话，本来也只是试试看她是否有空碰头，没想到她立即热情地表示要安排个聚会，并把在杭州的复旦 EMBA 校友介绍给我认识。盛情难却，我只能应允，却万万没想到这一次的聚会就冥冥之中触动了我的发心戈赛。

丽华是一个热情且用心的美女，对待同学的事，她总是用最大的努力去做，她常常挂嘴边的话就是：“大家都很忙，但事情总有个排序。”她总是把同学的事情，不管是业务活动、班级聚会还是其他的安排，都排在首要的位置来处理。这一点，从我接触她开始就是如此，真叫人佩服不已。当时的

丽华，还没有把自己的业务搬到上海来，也没有转型为如今的专业投资人，而是作为胡柏青师兄的合伙人，从事法国进口帕蒂葡萄酒的品牌营销和文化推广活动等。而我也还没有从壳牌公司出来，刚从北京调回上海不久，正寻找着自己人生的下一个目标和发展方向。或许因为我俩都抱着比较类似的动机和职业困惑而选择了来复旦读书，所以我和丽华的交流比较多，后来我俩又同在 2013 春 2 班的“小二班”担任班委，同时参加戈壁挑战赛，又还差不多同一时段调换人生职业和事业的跑道出来创业。人生风云际会，有些时期，真的就是会让你巧合地遇上一些生命之中相互影响的人。丽华有些复旦的情结，常常会和我们说起复旦的人文情怀。她是在 2013 春季班招生快要结束的时候，由于几个本来相约结伴来复旦读书的业务伙伴和好朋友的爽约而临时决定自己来报名读书的，而我在 2010 年调去北京的时候，就开始查看有关商学院的课程了。在北京和上海两地辗转几次之后，我还是决定回到上海，选择复旦作为自己下个目标的加油站。

当天的午餐聚会安排在西湖边的龙井草堂餐厅。2013 春的新生中就我、丽华和寿亦农三人后来参加了戈九的训练。老寿是国泰君安期货的副总裁，期货行业的老兵，也是大咖，时常会在央视二套作为专家出镜露面，纵谈宏观经济、金融和商品期货市场的形势等。他凭投研岗位从杭州起步开始职业生涯，如今高升调往上海总部上班，平时也住在上海，只有周末才赶回杭州与老婆女儿团聚。我和老寿由于同在拓展第四组——合伙人组，刚刚经历过 4 天一起生活、争吵和协作的开学模块，所以显得格外亲切。那个时候他腆着个大肚皮，根本没有任何关于跑步的打算，还时常以自己六〇后的年龄来作为借口不愿意参加我们的活动，后来硬是在我的不停劝说和鼓动下才开始

了运动，而这已经是9月份我们在宁波移动课堂后的故事了。

丽华后来是复旦戈九A队的主力，也是我班两位女A之一，而这更是我这个小二班体育委员感到颇为骄傲的事。最后戈九正式组队时，我们班一共有2人参加A队，3人参加B队，1人参加C队，而前后参与戈九集训和拉练选拔的同学更是达到了12人之多。遗憾的是，作为发动者和组织者的我虽然一直在预备A里混着，最后竟然由于受伤骨折而遗憾地告别了戈九。老寿则参加了戈九的C队，在我的推荐下还担任了戈九前方赛事报道主编。在青浦东方绿舟，我曾多次看到他带着女儿一起跑步，整个人都瘦了下来，显得身材挺拔，帅了很多。他乐在其中的样子，很是叫人惊奇和欣慰。如今回想起来，大概我们当时都没有想到会同时因为这次聚会而与戈壁结下不解的缘分。

来参加聚会的杭州校友会的学长学姐中有几位很有特点，比如2004级的吴子富、2007级的朱明虬。那时候朱师兄（微信昵称“猪八戒”）的思美传媒还没有上市，在苦等中断了许久的中国IPO（首次公开募股）重启。师兄号称电工出身，却在广告传媒行业闯出了一番天地，后来思美也作为戈十复旦出征片的赞助商和出品人给大家留下了十分深刻的印象。朱师兄是复旦EMBA杭州校友会的副会长，也是当天餐会的主持人。他带着金丝框眼镜，头顶着中间隆起而十分有型的短发，颌下留着几缕稀疏却不短的胡须。最叫人印象深刻的是，他永远穿着色彩艳丽的大花裤子，裤管又永远不到脚踝，就这么吊着，让你看得到黑黑的袜子和色彩同样夸张而发亮的皮鞋。他这副潮翻天的时尚装扮，即便是在广告圈或者传媒界内，都是非常出格和另类的。

杭州校友会有着优秀而光荣的传统，他们坚持每月至少聚会一次，而且每次聚会都会提前安排好一个分享的主题，几个主要的参会者也都会即席发



丽华与子富在 2013 年杭州马拉松。

言，表达自己对当下热点问题的看法和观点。

而最终勾起我戈壁梦想的则是吴子富师兄。他身材精瘦，小脑袋上稀稀拉拉的有些秃顶，讲起话来却十分幽默风趣，特别会营造聚会的气氛，尤其能逗女生开心。他是复旦 2004 级的学长，后来又去读了长江商学院。杭州的同学戏称他为“吴风云”，因为作为盾安控股集团的总裁，他曾经获得过“年度风云浙商”的称号。而他“事业型经理人”的论述和与盾安董事局主席姚新义之间的相识相知相守的故事，也是浙商圈里的一段佳话。子富师兄已经走完了玄奘之路 ABC 三段的全程，他当天的分享就围绕着玄奘之路展开，

从它的缘起，发起人和组织者，参赛的经历和感悟，到其中的艰辛磨砺和趣闻轶事等，不一而足。师兄分享时，我分明能看到他眼睛里不时地有些发亮，这应该是每一个从戈壁滩上回来的人都情不自禁激动的情怀使然。

戈壁归来后，子富一发不可收拾，彻底地爱上了长跑，后来又担任了杭州马拉松协会的会长。他有三个100的目标：未来在100个城市跑完马拉松，人生完成100个马拉松，并且推动100个身边的人开始跑马拉松，这已经成为商学院圈内跑者推崇的典范。而我，应该也算是在这100人之列吧。2015年4月下旬，师兄更是取得了两周内连续完成波士顿和伦敦两场钻石级马拉松的壮举！师兄在跑道上训练的勤奋和自律是超乎寻常的。波士顿马拉松前，他严格按照教练的远程指导要求，每天坚持跑步和核心练习，并坚持把这些练习的数据、配速、心率、组数等一一列出来，按照计划和实际完成情况晒在微信里，不断地鞭策自己，同时也激励着我们。再举一例，2014年5月在师兄的家乡浙江遂昌举行的北大、清华、浙大、复旦、长江、中欧（后二者分别指长江商学院和中欧工商管理学院）六校EMBA联盟活动上，当第二天我们都还在酣睡的时候，他已经绕着大小山头完成了晨练，晒出了南尖岩无限美丽的风光。子富师兄的榜样作用一直是激励我坚持和前行的力量。

“走过茫茫戈壁，都是兄弟姐妹”，这句响彻整个戈壁，流淌在每个戈友心里的话语，我也是第一次从子富师兄的口中听到。或许正是这种情怀这句话感动和激励了我，上课后不久我就向我们的班主任郑晓风（也是数届戈赛的老戈友，号称捞人无数）打听如何报名戈九的事。这也正式拉开了我奔向戈壁挑战赛A队之路的序幕！