

# 并非为了金牌

■ 王长才

## 悟道“北马”

又一个金秋十月,我作为参赛北京马拉松的运动员和四川省领队,同来自几十个国家的300多名马拉松选手汇聚到北京工人体育场。大家在慢腾腾地而不是生龙活虎地做过一些简单准备活动后,纷纷下死劲系牢鞋带,在腋下和胯下将会万千次摩擦的皮肤上抹上一层凡士林,匆匆到附近的厕所卸掉残存的包袱,然后来到起跑线后集合成为一个躁动不安的方阵。

这是一群其貌不扬的体育英豪——个子普遍不高,男的多是瘦腿细胳膊,女士没有一个丰满体形,并且无一例外身体轻柔、脸颊消瘦,像是长期营养不良而又饱经风霜的磨难。如果不是他们身着各色高档运动衣裤和重金难买的名牌跑鞋,不知情的人们许会误以为这是一群什么病人的聚会。

这是严酷大运动量长期磨砺的结果。高水平超长跑的特点选择了这样一批不敢肯定是最瘦,却肯定是有所有运动项目中脂肪最少、肌肉有力而又不允许发达,心血管功能超强却不允许体格强悍的特殊人物。他们中的每一位都是通过精英赛的国际报名标准,按照严格限制的名额获得这场世界十大高水平马拉松赛资格的。敢说一旦枪响他们原形毕露露起真格来后,你才会发现那些平常每分钟约跳40次的心脏和一双羚羊般精瘦的双腿,有着多么令人惊悚的长途奔跑能力。

9时30分,在中国最高体育长官和国外赞助商致简短祝词后,随着发令枪响,军乐队鼓乐齐鸣,起伏蠕动的方阵瞬间拉长为奔驰的人流,体育场爆发出山呼海啸般的欢呼声,全场观众情不自禁起立呐喊,为远征的健儿出行。

数以万计的武警和大批工作人员护卫着京城的宽阔“赛道”,数十辆摩托开道,背负巨大计时屏的轿车和中央电视台实况转播的“大篷车”紧紧相随,沿途数十万人夹道观赛,一队队有组织的人群摇旗呐喊着。

我根据自己的水平,行进在跑速相近的一群选手中。不久,在起伏此起的“加油”“中国队加油”呐喊声中,我意外听到“243号,加油!”243号就是我。跑过天安门广场,跑过复兴门、钓鱼台等处,我都清楚地听到这样的呐喊鼓劲声,不禁既振奋,又纳闷:二三十人同跑的队伍中,为何我这一般选手独受青睐?

难道是同跑选手中我这唯一的“眼镜”和“老头”引起了观众的注意?七八年前,我曾两度作为本省少数几名达标者参加过这项赛事,当时比我年轻得多的选手,如今都已退出赛场,而我却在实现四川全运会史上唯一“三连冠”,创造并保持了业余运动员唯一赢得的全省最高田径纪录后,再次投身到这种异乎寻常的体力和精力的角逐。

30公里后,马拉松最为艰苦的历程开始了,各国健儿中不断有人落伍,有人退赛,原先轻捷地快速推进的“集团军”,逐渐拉长成空洞街面上或三三两两或孤身艰难奋进的人影。这时候,我的两条腿像灌了铅,身体沉重得像驮着千斤重物,胸腔憋闷得像要炸裂,路旁高大的建筑在眼前旋转着向后晃动,观众的呼喊鼓劲像来自外星的微弱声音……啊,马拉松,它能把人的生命压缩在几个小时之内,能够在一次超长赛跑的肌肉运动和情感振荡中体会到整个人生的情绪,死过去,然后复活,从而在痛苦结束之后感受到一种超凡脱俗的快感和轻松,体会到一种难以言状的人生乐趣和生命力的丰采。这就是马拉松,这就是竞技,这就是体育,它既是盛大的节日,又是难耐的炼狱,它甚至能把人的生活浓缩在这个舞台上,从而演出人生的不幸与幸运、辛酸与欣喜、艰苦与甘甜的一幕幕活剧来。

## 运动磨砺苦乐人生

我这生不逢时的“同龄人”,命运多舛的

“老三届”,孩提时代留下了中国社会接连不断的震荡与破坏、黎民百姓连绵不绝的痛苦和灾难的深刻印象,青少年时有过当红卫兵中了邪的瞎折腾更有过挨整的切肤之痛,其后为谋得一条像样的出路而在下乡的茅屋和山区的工棚中模仿传说中的陈景润发愤苦钻高等数学,直到恢复高考幸运走进大学门后,我仍以每天十多个小时甚至通宵达旦地死啃苦读。

说不清是天天呆坐的死读书确实需要一点运动,抑或是陈景润式苦行僧模式的逐渐破灭,我在校园氛围的影响下开始晨跑锻炼了,由初始跑几百米、千把米到几千米、超万米,由跑田径场、跑校园到跑街道、公路。经过几个月逐渐加量的运动,我明显感到精神振奋了,心跳平稳了,浑身轻松了,四肢有劲了,心情也变得不那么忧郁且陡增了自信,已经失去的青春活力,似乎又重新回到了身上。

我惊奇地发现,积极主动地去发掘身体的潜能以唤起生命力的搏击、体力和智力的发挥以及情感的振荡,竟能获得一种极其微妙的心理体验和意想不到的生命动力。运动的耐力以及比赛的诱惑使我一发不可收拾,开始是早晨或下午课外活动跑,后来又利用晚上熄灯后宿舍聊天的时间投身灯火懂懂的城市大道。同样始料不及的是,我那未老先衰的孱弱身躯中竟能爆发出超乎人料也出乎己料的巨大潜力。短短三四年,我几乎包揽了所在大学的全部中长跑桂冠,改写了从800米到10000米的全部校纪录;连获所在省市大运会金牌及破纪录,并在4x400米接力关键一棒大距离反超为学校夺魁,还获得全国重点大学田径通讯赛5000米第一名……我在青少年时代痴迷于运动时都未曾想过要达到的程度,居然在蹉跎的青春岁月画上句号后意外地达到了。

1982年1月毕业分配来成都工作后,才发现这个城市潮湿、阴晦而略感压抑的气候,竟然非常适宜于长跑。多年来,老成都的大街小巷、郊野阡陌直到较近的区县道路,几乎被我的脚步踏遍。日均20多公里的运动量,经常一身汗或一身泥水。冬日晨起身着短衣裤初出户外刺骨的寒风像刀扎一样,夏季高温加上运动产生的巨大热像被放在炉火上久久地烘烤。1983年首次参加马拉松的痛苦经历,至今还在我心中有着极其清晰的印象。

那时我刚办完母亲的丧事返蓉。当天黎明前匆匆吃掉一小碗稀粥及半个馒头后,从建设路宿舍骑车十多公里赶到火车南站起跑点,枪声一响,几十名初试马拉松的男女激动而迷茫地奔向从未涉足过的漫长征程。大约10公里后,我甩开几位领先者猛跑开来,不想犯了盲目加速及空腹超长跑两大禁忌,20多公里即开始出现极度疲劳反应,两腿麻木沉重不听使唤,呼吸、心跳到了难以承受的极限状态。2月下旬的阴雨天,跑不动了方觉身穿背心短裤孤零零置身于远郊的公路如同掉进冰窟之中。接着出现翻肠倒肚的强烈饥饿,两腿抽筋并蔓延至腹部痉挛,身体虚脱的系列反应阵阵袭来……

出现如此重大的意外当退出比赛,可我却铁着心坚持了下来。当时使我坚持到底的最大力量,是我刚刚去世的母亲。我母亲是一位极其善良、极重感情而又性急的人,也是我老家那个小县城公认的一位最能勤劳操劳而又意志顽强的女性。世界上凡是用手和两腿可以办到的事,在她的心目中似乎都能做到,而且熬夜可以干完的事决不放到第二天。可惜母亲不幸生活在一个用谎言和暴力酿成的苦难时代,多年的生活煎熬尤其是大饥荒年月为了子女们的生存而拼命劳作,严重地损害了她的健康,终于在长卧病榻十余年后耗尽了生命的能量。母亲的大半生都在为一家人的生存而奔波,如今我正在为提高自己生存的质量而奔跑,我没有任何理由在这两三个小时的煎熬中退却。

42公里195米的终点终于来到了。我和一些跋涉者一瘸一拐地颠着跑着,总算仅用2个多小时即跨出了那道炼狱之门。大家像经过一场可怕大溃逃后死里逃生的士兵,脸色

苍白憔悴,皮肤上凝聚着汗液的盐霜和尘污。

一些相识的和不相识的人过来搀扶着,悲壮地庆贺着、庆幸着;女同胞们互相搂抱着、哭叫着。无论胜利者或失败者,他们的心和他们的语言,都那样不约而同地连结在一起了。而随着赛跑痛苦的解除,每个参赛者似乎都产生了一种异乎寻常的快感和挑战极限的喜悦,觉得不管在那条鬼域般的道路上经历了多么可怕的折磨,经受了多少难以忍受的痛苦和痉挛,都是值得的。因为这种从地就到天堂的体验给身体力行者造成的刻骨铭心感受,是足以持续一月、一年甚至一生的。

## 绝对优势称雄赛场

业余参赛的特点就是如此,要么知难而退,要么硬着头皮强撑下去。所幸我坚持了下来,不但重塑了自己的体魄和意志,而且在成都市和四川省各类中长跑、环城跑、越野赛、公路跑、马拉松等赛事中屡屡夺魁。1984年,四川召开了时隔多年后的省全运会,旗鼓相当的成渝两市进行了史上最为惨烈的竞争,我入选成都代表团后由长跑改练竞走。

赛前业余集训中,我凭借大学物理专业及搞电子材料研发的优势,参考运动资料运用力学原理自行设计了一套竞走动作,尽可能把跑的速度优势运用于走,逐渐形成了适合自己特点的身体沿纵轴转动高频大步快走技术,成绩迅猛提高。1984年9月25日,四川省第五届运动会唯一竞走项目男子10公里竞走在重庆大田湾体育场鸣枪,赛程近半时我冷静权衡体能储备后果断超前,随之不断扩大领先优势,最后以超过第二名近400米的优势冲过终点,把该项目的全省最高纪录提高了近一半分钟。

我经过半年多自己摸索的业余训练,便成为省五运会田径赛场几十个项目中唯一获金牌并刷新省纪录的业余选手,受到高度的评价,一些媒体论称:“愿天府之国涌现出更多的像他那样的智力型运动员”。事后,成都市政府召开庆功大会并为我记功嘉奖。

以后的几年,我把长跑和竞走结合起来,以跑带走,以走促跑,相互取长补短,两项成绩都不断提高,不仅在多项赛事中连连夺冠,而且多次打破、超过或新创四川省或成都市5公里、10公里、20公里、25公里竞走或长跑纪录。四川省第六届运动会临近了,我把主攻目标定在再夺10公里竞走金牌并创新纪录上。

1988年10月10日,我在轻松夺得省六运会5公里竞走金牌两天后,再次胸有成竹来到自贡檀木林体育场迎战10公里竞走。许是一些媒体前期报道透露过我可能破纪录等原因,虽然当时赛毕的游泳、举重和田径多个项目的所有冠军成绩都同省纪录有着遥远的距离,近百名采访各个赛场的记者仍不约而同地涌向田径场,来捕捉本届省运会诸多赛事中最大的亮点。细雨蒙蒙中,拍摄电视专题片的摄像机,四川人民广播电台直播比赛的设备和人员,也已全部到位。

下午3时,决战10公里竞走的选手闻枪而动,我一改以往谨慎入先手抑后扬的战术,一开始即以先发制人高频大步急走将所有选手远远甩在了身后。由于新建跑道未予压实,雨后松软泥泞,导致巨大的额外消耗,我在经过调整度过体力的低潮后,重新将速度提升上来,最后以强有力的冲刺越过终点,将第二名拉下近800米,把省竞走队专业选手新创的省纪录又提高了一分多钟,成为本届省运会所有项目中唯一破纪录的选手。我所执教的两名女选手,也包揽了两项女子竞走的金银牌。

这次运动会成“绝唱”

第六届省运会似乎达到了我业余运动生涯的高峰,被认为已属强弩之末,四川日报一则关于我参赛的消息另行配发的一篇现场特写,连题目都是《他最后的冲刺》。

那以后,由于为工作为生活奔波等原因,我确实基本上放弃了正常的运动,但是否真

个新的学历不一定能够让人们开始注意你。在你下定决心要克服所需要承受的痛苦和债务去取得一个新学位之前,确定你的目标到底是什么。

8.求助于猎头时应当谨慎。尽量找一些知道如何有创见地为跳槽者介绍工作的职业专家顾问,向那些在你期望进入的行业工作的人士或者那些有着成功跳槽经历的人寻求帮助,让他们为你提供建议更是不错的选择。

9.不要指望职业顾问告诉你该进入哪一行。职业顾问是为你提供建议,帮助你做出决定的人,他们帮助你寻找埋藏了很久的梦想和才华,但是你需要自己做调查研究,自己做出决定。如果有人说他能告诉你该怎么做,那将是很危险的。

10.不要期望一夜之间就能有彻底的转变。

(兴思)



作者在一次比赛后接受记者采访(资料图片)

的到了迫不得已的“最后”了呢?

其实,自从我告别青春岁月重登赛场时起,一直遭到人们合乎逻辑的质疑:“你行吗?”比赛结果又总会令人吃上一惊,以致几乎不约而同认为我是受过良好正规训练的“吃专业饭的”;之后又不断断言:“老王下次肯定不行了。”如此周而复始,几成循环。这些看法不可谓不合理,但有一点只有我自己清楚,就是执著投入、矢志追求所能焕发出的某种出人意料也超乎己料的巨大潜力。

1992年,四川省第七届运动会临近了,我从年初开始大运动量、高强度的恢复训练,并尽可能参加一些增强体能、提升实战水平的比赛:3月仓促参赛成都马拉松获亚军;4月参加峨眉山国际登山赛用1小时50多分从清音阁登上金顶;接着在首届西南登楼赛中以2分50秒爬上蜀都大厦楼顶;5月再战成都东郊地区越野赛夺魁成为“六冠王”;6月参加在广汉举行的四川省职工首届20公里公路长跑赛获冠军;接着在成都市第七届运动会上斩获10000米金牌……

1992年10月10日,省七运会男子10公里竞走在绵阳开赛,正当我以绝对优势遥遥领先走向终点时,却被裁判突然亮出红牌罚下。意外的变故不仅使我傻了眼,看台上的观众也发出不满的嘘声差点引起骚动。

竞走判罚全凭裁判的印象,其中难免掺杂许多说不清道不明的原因。事后对我解释判罚的理由,仅仅是“太快”,还说不跑怎么会那么快呢?

这真令人啼笑皆非而难得其解:速度竞技难道能以“太快”作为处罚的理由?这种虽不算高层次的比赛难道不允许有高水平的发挥?

当然,由于四川竞走普及程度差等现实的原因,这方面的裁判水平和观念难免有着极大的局限。常言“枪打出头鸟”,当时更有一些传闻,说我这旁门左道杀出来的老家伙,多年来竟令同场竞技的专业选手望尘莫及,如此出风头,早该收拾一下了。这些看不见摸不着的东西,确会令你吃不了兜着走。

我追悔莫及。如果当时我仅以夺取金牌为目标而不再有创佳绩破纪录的企求;如果我不那样自信,而是小心翼翼地防止被人抓小辫子;如果裁判判罚前按惯例先以黄牌警告,我随即放慢速度以保守守牌了事;如果……然而一切都已晚了,因为赛场上的损失是无可挽回的。我感到痛心的原因不仅在于没保住省运会赛场上的全胜纪录,更在于失去了一次大赛的机会,因为提供给业余运动员的比赛太少,他们不可能像专业选手那样随时“跌倒了再爬起来”,有无数的机会去创造连续不断的辉煌。

所幸还有一项比赛。1992年10月12日,省七运会5公里竞走开赛,在前一项赛事中因我被罚下而意外“拾金”的专业选手乘着势头大步流星抢在前,我沉住气紧跟着,不久即以压倒的实力甩下所有对手,最后以领先第二名300多米的优势越过终点,不但创下该项目的历史最好成绩,而且最后一圈仅用了1分21秒,达到我历次比赛的最快单圈速度,表明我仍然有着巨大后劲的潜力。

有关方面高度评价我这“上届省运会唯

一打破省纪录的老将重展雄风再夺金牌”,从而创下四川省运会历史上唯一的“三连冠”。

我所创造的10公里竞走省纪录,也成为四川省田径、游泳、举重、射箭、射击等所有设立省纪录的项目中,唯一由纯业余运动员创造并一直保持到今天的全省最高纪录。

## 尽其所能去感受

其实,从竞走运动的规律和特点来说,没挨过罚的选手不可能真正理解这项运动的奥妙和真谛,但在中国业余运动员施展才华的空间被一再压缩乃至今后再难拥有参赛机会的情况下,不是因为水平而是因为难以服人的其他因素输掉一场几年一次的大赛,任何一位执着投入付出莫大心血的运动员都难免深感痛惜,何况以后已经永远没有了这样的机会。事实上,到1996年四川省第八届运动会省新闻出版社极其期待我为本行业去争夺从未获得过的省运会金牌,我也开始了高起点的恢复训练并确信自己仍然具有称雄于全省竞走赛场的绝对优势而欲去实现“四连冠”时,结果却已经真的没有了再上赛场的机会。因为持续了近100年(始于1905年)的四川省运动会后来很快被省青少年运动会所取代,成为了18岁以下的专业苗子才有资格参加的一项选拔性赛事而失去了原来具有广泛代表性的全省规模最大水平最高的综合性运动会性质。1992年我的省七运会经历,真的成了我自己参赛正规比赛的“绝唱”。

改革开放的中国创造了惊煞世界的经济奇迹也确立了“争光体育”的垄断地位。今天,当全世界都奉行国家、政府管全民体育管民众健康而将职业运动员从事的竞技体育交给市场和社会去做时,中国却以集中力量办大事的优越性大包大揽专业选手的吃喝拉撒而将全民体育基本上全部推给了市场和社会,不是“苗子”不是专业选手的广大业余运动员,事实上已经被扫地出门彻底排除了

在体育竞技之外而完全丧失了参加正规比赛的机会。如今,在以举国体制保障的井水不犯河水的专业赛事和奥运争光促进全民体育和民众体质的说教显得那么牵强附会甚至就像是谎言时,我庆幸自己在业余选手尚未被全面赶出赛场时有幸获取了那么一丁点微不足道的成绩,却更为今天越来越多的体育爱好者尤其是后起之秀的业余运动员在全世界独一无二的特色体育制度中再难有施展才华的机会而深感惋惜。

不管怎么说,体育运动最终把我的过去和现在融合在一起,锻造了我的生命力并赋予了我某种存在的价值。我庆幸少时的运动梦想,在我历经沧桑岁月后终于腾飞起来,虽然飞得很低,并仅仅是资格的业余,却毕竟给了我一种满足,尤其对于我重塑自己的生活方式和人生追求,对于我铸造自己韧性的体魄和意志,起到了一种难能可贵的促进作用。如今,当衰老和慢性病向着我们这一代人潮水一样袭来时,体育运动无疑是最强有力的抗御手段,毫无疑问我将一如既往地坚持运动,尽其所能去继续感受那一片广阔、厚实而丰满的生活。

习周总理崇高的“政治品德、思想道德、为政官德、社会公德及家庭美德”,从中汲取营养,清白做人,干净做事。根据人员的岗位(登记注册、行政执法、消费维权等)特点,确定廉政风险点,制定预防措施,签订《党风廉政建设责任书》,按月进行一次“德、能、勤、绩、廉”的工作效能考核,强化监督不打折,严格执行不含糊,形成环环相扣的防控机制,增强员工拒腐防变的“免疫力”。在新的一年里,以新的运行机制,新的工作作风,新的工作举措,夺取新的胜利。

(王向阳 陈裕)

## 10条跳槽找工作的箴言

磨刀不误砍柴工,想跳槽的人请留意这些可贵的经验。

1.在没有作深刻反省和充分调查的情况下,不要在另外一个新的领域寻求出路。任何事情都应该三思而后行,新的职业领域更不得贸然进入。唯有通过充分的调查乃至尝试,确定新的工作领域非常适合你的时候,才可以考虑慎重进入。

2.不要盲目追求热门职业,除非那个职业真的很适合你。三十年河东,三十年河西,热门职业如城头变换的大王旗。最佳的职业一定是天赋所具的、兴趣浓厚的、性格吻合的、能力相当的。

3.不要因为你的朋友干得出色,便也想进入他所从事的行业。通过人脉网络、阅读和网络调研来获取关于你正在考虑的领域的深入信息。对你的校友、同事、朋友或者亲人进行职业访谈是获取不同行业信息的好方法。不过,不要因为他们干得出色便也想

进入他们所从事的行业,因为每个人都是不同。

4.不要仅限于你已经了解的可能性。拓展你对什么样的工作才适合自己这一问题的认识。阅读一些职位描述,通过自我评估训练是了解和拓展新的职业领域的重要渠道。

5.不要让金钱成为决定因素。如果你的工作并不适合你,给你再多的工资也不能够让你快乐。工作的不如意和压力是成年工作者健康的头号杀手,对于跳槽者来说尤其是这样。通常他们在适应某个新的行业之前赚的钱都不会很多。

6.不要把不满藏在心里或者试图一个人改变一切。是时候跟其他人谈谈心了(也许不该跟你的老板谈)。朋友,家人和同事需要知道发生了什么,这样他们才能够帮助你接触到许多你所不知道的工作。

7.除非你在某个新领域有过一些尝试,否则不要回到学校去拿个新的专业文凭。一

## 大东工商分局 正风肃纪树形象增强免疫力

新年伊始,江苏涟水县大东工商分局狠抓作风建设,增强干部职工拒腐防变的“免疫力”,增强团结协作的凝聚力,增强履职尽责的战斗力。

该分局组织全体人员学习中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于做好2015年元旦春节期间有关工作的通知》,严格贯彻落实中央“八项规定”和“六项禁令”,自觉反对“四风”,防止“三乱”现象反弹。组织人员去淮安市委党校进行培训,进一步加强宗旨意识,提升党性修养,转变工作作风。并参观“周恩来五德教育馆”,学

习周总理崇高的“政治品德、思想道德、为政官德、社会公德及家庭美德”,从中汲取营养,清白做人,干净做事。根据人员的岗位(登记注册、行政执法、消费维权等)特点,确定廉政风险点,制定预防措施,签订《党风廉政建设责任书》,按月进行一次“德、能、勤、绩、廉”的工作效能考核,强化监督不打折,严格执行不含糊,形成环环相扣的防控机制,增强员工拒腐防变的“免疫力”。在新的一年里,以新的运行机制,新的工作作风,新的工作举措,夺取新的胜利。

(王向阳 陈裕)