

追求成绩固然重要，享受比赛更重要

从2016年崔永鑫受一个同事的带动开始跑步，慢慢从3公里到10公里，再到半马，以及到后来能跑全程马拉松。这个过程只用了两年，2018年，他第一次参加了北京马拉松比赛。

崔永鑫跟记者分享了他三次参加北京马拉松比赛的不同感受。他觉得2018年，因为是第一次参加马拉松比赛，初生牛犊不怕虎，一方面有冲劲，另外一方面还是有一些忐忑，毕竟是第一次比赛，心里没底，没想到最后跑的成绩还可以。2019年第二次参加马拉松，主要的目的就是冲成绩。那时候整个过程跟观众、摄影师的互动都比较少，就一门心思地冲，虽然成绩好了一些，但是比赛的乐趣就打了一些折扣。他觉得今年跑得更加稳健，也更加得心应手。在每个阶段，他都根据自己的身体状态和自己内心的感受来调整跑步节奏，在保证安全的前提下，兼顾享受比赛和争取成绩。

“跑马拉松是一次旅行，一场修行，也是一场挑战，挑战一个人的身体极限。追求成绩固然很重要，但是享受过程、安全完赛更加重要。”

今年的马拉松，崔永鑫在后半程确实乏力的情况下，他尽可能调整自己的跑步速度，让自己保持一种相对游刃有余的状态，跑步结束后整体比较轻松，也不影响第二天的工作。他是在身体耐力允许的范围内，充分享受跑步的愉悦。

每次跑步的过程，都是一次修心

“通过脚步丈量城市，会让我们更加热爱这个城市，我在跑步的过程中欣赏沿途的风景，也在不断地跟自己对话，在感受自己的内心世界。每次跑步的过程，都是一次修心的历程。在这份特有的自由和自在里，思维容易进入一种极佳的运行状态，一些思维片段让自己感到兴奋，它或许是解决问题的良方，或许是创意的灵感，或许是生活的领悟……总之这个过程非常妙。”崔永鑫说。

崔永鑫告诉记者，通过跑马拉松加深了对人生的感悟。人生也如马拉松，拼的不是起点，而是坚持的耐力和成长的速度；拼的不是开始时谁快，而是看谁的耐力更持久，谁能拼到最后。上半程追求的更多是速度与激情，下半程讲究的更多是细节与品质。上半程一直在为自己做加法，不断加油奔跑。下半程则要学会为自己做“减法”，慢下来，学会放下，追求平衡。上半程跑得越好、透支得越少，下半程越轻松。

“如今，在创业的道路上，我将从跑马拉松过程中得出的体会，用到企业的经营管理上，效果非常好。比如目标管理，我们既要有高远的目标，也要根据自己的具体情况和外在环境的变化，实时进行目标调整和动态管理。当需要调整目标时，最重要的是要清楚自己最想要的是什么，自己的核心追求是什么，做出合理的取舍和明智的选择。”崔永鑫说。

唯跑步与读书不可辜负，在奔跑中发现更好的自己

如今，跑步已经成为崔永鑫的一种生活方式。他告诉记者，跑步具有很多好处，既可以锻炼身体，又可以磨砺心性，还是一种缓解压力的方式。自从2016年开始跑步以来，他已经累计跑步6391Km，完成半马21次，完成全马6次。在中国医师协会举办的“2019健康中国·医者健康跑”比赛中，他以40'16”的成绩荣获10Km组冠军。他不仅自己坚持跑步，还积极鼓励和带动周围的人一起坚持跑步，一起享受跑步的乐趣。不少人因为受他的影响，逐步喜欢上了跑步，这里面有他的家人，有他的邻居，有他的同事，有他的老乡，还有他的校友和朋友等等。

“除了本职工作的奋斗，唯跑步和读书不可辜负，让身体和灵魂同步上路，不断遇见更好的自己，不断开创更多的可能。接下来，我将一直坚持跑下去，用奔跑创造更多美好！”崔永鑫最后说。

“我目前一共参加了三次北京马拉松比赛，应该说今年这次比赛整体上还是很享受的。虽然前期准备不是很充分，没能打破自己的最好成绩。我最好成绩是在2019年第二次参加北京马拉松比赛的时候，用时3小时14分钟，这次是3小时20分钟。”谈起刚刚过去的北京马拉松比赛，就业指导专家、北京菜鸟无忧教育科技有限公司副总裁崔永鑫这样形容他的参赛感受。

崔永鑫： “在奔跑中发现更好的自己”

□本报记者 余翠平

