



当你在跑步中释放，那个陌生的“本我”

【文/冷梅 图/受访者提供】

影响1000个名人

这早已不是我们跟邢波的第一次近距离对话。早在3年前第一次采访时，他说自己还是跑步圈里的一个菜鸟，作为东软集团副总裁，这位商业领袖让人看到了在他职业背后的另一种坚持。他说：“要通过跑步，影响身边的1000位名人。”三年已过，愿望早已达成。受他影响，开始参加极限跑的都是企业家，这个愿景真正改变了许多人的人生轨迹。

7+2+1，是邢波为自己的极限跑步生涯设定的目标，7是七大洲，2是南北极，1是珠峰海拔四五千米的高海拔越野跑。3年多时间，7+2的目标已经实现。要说他对跑步有多狂热，其实真没有。他从来没有把自己归为一个热爱跑步的人。但是，每一次从设定目标开始，再到跨越目标，自我修炼已然“铜墙铁壁”。

他只想通过越野跑，告诉所有人一件事：可能你是一个工作十分忙碌的人，你也不是一个专业跑者，但是你只要一直怀揣目标，并带着无限的热爱，你就能超越自己，做成你永远无法想象的事。在几年的越野跑中，邢波的心态慢慢理智。“它不应该是一种拿来炫耀的资本和社交工具，而只是一种你所选择的生活方式。”当跑步热沉淀下来，需要让那些正在践行跑步的人懂得这就是属于你的一种生活方式。

现在，除了忙碌的工作之外，邢波每两天就跑一个半程（21公里）马拉松，他的跑步时间只有在夜晚十点以后。他希望跑步不但能内化成他的一种生活方式，同时也能让下一代知道，人类和大自然本来就是一体的，而不是割裂的，户外运动本来就是一件再正常不过的事。

本我的那部分被放大

2016年7月，也就在一个月以前，邢波刚在法国参加了177公里的越野跑比赛。“按照惯常理解，在公路上参加越野跑的速度，一定比在山里跑要快。那次比赛不完全是山路，山路的部分地段也很平坦，我就发现自己在公路段

时速度自然而然就会减慢，当我一进入树林里，反而浑身兴奋，速度也跟着加快。”后来，邢波问自己，为什么一进林子，速度就上来了？经过反思，他后来认定，原来本性里他是真正热爱户外运动的。一旦进入这种环境，本能就会处于一种亢奋之中。“当你真的找到本性中的那部分自己，你的潜能会被调动，也会真正有意识地释放自我。”



这就像我们去读书，绝对不是为了读书本身，而是通过读书与2000年前的古人对话，对话过程中获得更多的感触。通过日积月累，慢慢让你变成全新的自己。邢波说，跑步也会如此，通过跑步，他会跟自己对话，也会琢磨明白很多事。

邢波钟爱极限跑是因为在特别极限的场景之下那些本我的部分更容易被挖掘出来。“跑步真的不是让我变得更好，但是它可以让我意识到自己在某些场景之下，我究竟是什么样的人？”关于自我的发现，常常也会让他自己变得“陌生”。

这让他回想起当年世界最干的沙漠——智利阿塔卡马沙漠极限跑比赛，他在那次比赛中，一个人对抗孤独和绝望。跑到半路上，正巧遇到了一个外国选手，这位选手整个人坐在地上。此时，四下寂静，空旷的沙漠中，前后左右，除了邢波，就只有这个外国选手。大太阳底下，气温足有40-50℃，无任何遮拦，看样子这位选手也坚持不了多久。

邢波上前，问他怎么样？他说，自己从一个大石头上跳下来，脚受伤。这已是赛程的第三天，每个选手身体超出负荷，处于最脆弱的边缘。这位选手告诉邢波，自己这次肯定要退赛了。邢波在他无助的眼神中，看出了求救的信号。

邢波犹豫不决：那段路不通车，势必需要一个人搀扶着他离开现场。邢波开始纠结，原因倒不是要不要帮他，而是选择怎样的方式帮他。如果往回走，返回上一个赛点，只需要半个小时的路程；到那里再折返向前，就要浪费自己一个小时的比赛时间。如果往前去下一个赛点，路上需要两个钟头，这样一来，就不会耽误自己既定的参赛时间，属于“顺便”帮人，但是达到下一个赛点，派人返过来救助他，前后就需要4个钟头。这个选手在烈日之下等得起吗？这个问题权衡的难点就在于：究竟他重要，还是我重要？

幸好，两个人聊天过程中，邢波发现后面有人过来，根据当事人的打扮，更像工作人员。于是，邢波快马加鞭，只返回了一小段路程去喊人帮忙。最终也就耽误了他半个小时的时间。

发现自己的性格弱点

“在这种极限比赛，多走一步可能都是艰难的。”邢波后来反思，发现了一点：这个过程并没有让他自己变得更好，而是更清楚自己是什么样的人。“原来我碰到一个很艰难的选择时，会如此犹豫不决。在这之前，管理企业，我一直觉得自己是一个雷厉风行的人，执行力很强。然而这件事，却让我重新认识自己。”邢波说，作为企业领袖，可能会习惯去发号施令，决绝做选择，并敢于承担后果。▶