

偶然从网络上得知，学校的操场快要修好了。

我心里想，这下终于又可以在操场上跑步了。

研二之后，学校的操场就开始施工了。据说是想要修建一个包含地下三层的高端大气上档次的操场。一片片铁皮把操场围了起来，大卡车进进出出，昼夜不停。从外面遥望过去，一大堆重型的机械立在其中，不知道在做什么。正可谓“隔行如隔山”，他们的工作对我来说完全是另一个领域。

起初的时候，还可以围着操场的外延马路跑步。到后来，连同操场的外延马路在内，一并被铁皮包围了起来，这下只能围着校园跑步了。

操场对我来说，有着非常重要的意义。把我从一个体育不及格的人，变成了热爱体育的人。

记得初中的时候，在学校体检。当时发现了我的一个小问题：平足。平足意味着跑步的时候，为了得到同样的速度，需要付出比不是平足的人更大的力气，换句话说就是会更累些。我当时心里想：看来我不适合奔跑了。于是就锻炼的很少。由于当时本身并不热爱体育，再加上不太锻炼，所以我的体育成绩非常的差。中考的时候，迫于体育占30分成绩的压力，我不得不开始锻炼。跑步要考1000米，记得当时锻炼的很辛苦，因为我打心眼儿讨厌体育。每次体育课测试的时候，我都在争取不是最后一名。考体育的那天，和我速度差不多的一两个同学竟然都办了“免体”证明，不用考试，这让我十分紧张。最后经过各种折磨，勉强考完了体育。我记得绝大部分人都是30分，几乎没有不拿满分的。我当时得了26分：引体向上10，跳远9，跑步7。跑完步的时候，我大口喘着粗气，为自己的毅力感叹：竟然及格了！

高中后更是如此。体育不是高考的一部分，所以我更加不重视。锻炼的很少，体重增长的很快。但是体育最后还是会有“会考”。这又让我很痛苦。跑步要考1500米，这对我来说就是一个“马拉松”。其他成绩忘了，就记得跑步满分100，我最后得了30。好在其他科目拿分比较多，否则我可能真是卡在体育“会考”上了。

大一的时候，去体检，我猛然发现自己竟然属于“超重”。看来自己真的是有点太胖了。大一体育测试是考1000米。我之前做了一些准备，在测试的时候拼命的跑，发现自己竟然不是最后一名，成功保持位于中后“集团”中，这当时让我很兴奋。

大一下学期的时候，北京马上就要举办奥运会了。各种颂扬体育精神的宣传片在网上比比皆是。我记得当时我在视频上看见一个没有腿的人竟然用假肢在跑步，这大大的震撼了我。

我决定开始锻炼。但是自己对足球篮球这些运动都不是很熟练，所以就选择了个最简单的：跑步。由于不好意思让别人看见一个胖子在操场上跑步，我选择在晚上进行锻炼。

我记得大概是五月一号的晚上，我来到了操场。操场黑乎乎的，旁边也没有路灯，很多的人在操场上走路，跑步的人很少。于是我开始按照自己的计划开始跑步：每天3圈。

一开始的时候真的是不容易，一句古话说得好：“万事开头难”。前几天我只能跑跑停停，完成目标。我在内心里给自己定下目标：一定要完成3圈。

经过一段时间的练习，跑下3圈对我来说已经不难了。于是我又提高了要求：4圈。

再过一段时间，跑下4圈已经不难了。我又定目标：5圈。

5圈也不难跑下的时候，目标又改成了6圈。

就这样反反复复，圈数逐渐增加。

记得那时候前前后后有好几个同学和我一起跑了很多次步，韩同学，曲同学...真的非常感谢他们。

记得当时在网上看各种关于跑步的故事。在长跑世界冠军之乡埃塞俄比亚，很多孩子从小就开始练习跑步。他们很多人没有属于自己的一双鞋；而且每天的伙食只有主食，没有任何的菜。就是在这种艰苦的条件下，埃塞俄比亚培养出了很多的长跑世界冠军。我心里想：我们真是太幸福了，一定要好好珍惜现在的环境，努力锻炼身体。

在北京正式开始举办奥运会的时候，我已经每天可以跑半个小时了，大约是十五圈的样子。当时我已经不用圈数来衡量运动的量了，改用时间来衡量。此外我给自己买了一个MP3,用于在跑步的时候听歌，牌子是魅族的，外形有点像iPod nano,只不过下面的圆圈操作键盘变成了长条型的操作键盘。这样一来，我在跑步开始的时候，打开播放列表，根据所听歌曲的数目，就可以判断什么时候可以停止跑步了。

暑假的时候，回家在自己家小区的道路上跑步。这里的环境不如学校的操场。狭小的道路，再加上时有时无的汽车，让我的跑步变得不容易了一些。

北京奥运会结束的时候，我们所有中国人都非常地兴奋。中国得了51个金牌，力压美国。我想：中国体育力量真是太强大了，作为个人来说，庆祝他成功的最好方式就是效仿他，把他想传达的体育精神发扬到自己的生活中。于是我冒险把自己每天的跑步时间提高到了一个小时。

一开始跑一个小时很困难，我记得四十多分钟的时候，会有种喘不上来气的感觉。我一开始的时候采取的方法就是放慢速度，但绝不停下来。一旦停下来的话，就会跑不动了。但随着时间日复一日的过去，我渐渐地适应了这样的运动量，可以连续的跑下来这样的路程了。

到了大二上学期的时候，我又迎来了一次体育测试。这一次我的心里是十分紧张的：因为毕竟自己经过了一系列的锻炼，还没有检测成果。测试的项目是1000米。老师喊出“开始”的时候，我就不顾一切的冲到了队伍的最前面。让我很意外的是，在队伍的最前面其实没有想象中的那么累，反而很轻松。我也来不及向后张望其他人的情况，埋头一直跑到了终点。后面有一段距离没有人。我问了下老师成绩，具体的时间不记得了，大概离满

分还有3, 4秒的样子。我当时兴奋极了。

我的体重随着锻炼渐渐地降了下来, 变成了一个体重标准的人。原先胖乎乎的脸竟然显示出了一些棱角。几年之后, 本科同学见我, 都不记得我曾将胖过, 仿佛我一上大学就是瘦的。高中同学见我, 都惊讶我竟然变得这么的瘦。随着体重的下降, 我扔实心球的距离倒是近了一些。

记得在深秋的傍晚, 外面下着瓢泼大雨。正可谓“一场秋雨一场凉”, 其实天气还是挺冷的。我和宿舍的韩同学突发奇想: 冒雨跑步! 我们没带伞, 顶着大雨来到操场, 开始跑步。韩同学挺喜欢韩国的Rain的, 记得他当时总是唱一句词: “Rain is coming down from room's top”(我不知道这个曲子的名字), 他说他特别想听着歌体会一下“天降大雨”的感觉。我记得那天的大雨真的很大, 用“瓢泼”来形容一点儿也不夸张。我们在黑暗的雨夜里跑了四五十分钟, 全身湿的透透的, 跟穿着衣服洗了个澡没有什么区别。那感觉, 怎一个爽字了得! 事后, 发现我俩的MP3竟然都没有坏, 太神奇了。

冬天的时候, 跑完步, 手冻得都不听使唤了。回到宿舍后, 把手放到凉水里, 竟然还会感觉到一阵温暖。每天我都会在跑步跑到一半的时候, 脱掉自己的外套, 把它挂在操场北边的单杠上。时间长了, 我竟然有种感觉, 仿佛除了那几条单杠之外, 操场的其他地方都不能挂衣服。有一次一个同学把衣服挂到球门柱边上, 我感觉还不太习惯。在单杠上挂着的外套, 从来也没有遗失过或者被挪动过, 仿佛那是最保险的地方。

大二的冬天, 宿舍隔壁的朱同学开始和我一块跑步, 从那以后我们一起参加了各种各样的体育活动。

大二下学期, 参加了一次传媒大学校运动会, 男子5000米。我原来从来没想到自己会站在这里参加比赛。看到参加比赛的选手一个个身姿矫健的, 我心里就有点慌。之前听传言说这些选手在其他领域(比如说跳远, 跳高)也是很厉害的人, 而不像我只会跑步, 让我有点紧张。好在有朱同学给我以精神上的支持。最后成绩不理想, 11名。不过这次比赛倒是给了我参赛的经验, 为我以后参加类似的项目打了个基础。

在操场上我们认识了一个大叔。他是个长跑能手。它不仅参加过马拉松, 还参加过一个名字叫“京东100公里”的比赛。顾名思义, “京东100公里”就是在北京东面举办的一个跑步比赛, 长度是100公里。那个大叔获得过这个比赛的全国第75名。大叔人很好, 经常带着我和朱同学跑步, 无奈他身体素质太好, 我俩基本上到后半程都会掉队。

大二下接近暑假的时候, 好像看到了“女神”(这个词当时还没被发明, 但是细想用这个词是最合适的)在操场上散步。但是我的视力在傍晚的时候一直不是很好, 看人看不清楚, 因为性格十分内向, 所以也没敢去确认。现在想想, 那个人就是“女神”本人的概率应该是在是很高的。

大二的夏天, 跑步是另外一种体验。雷阵雨过后, 天空中布满了乌云, 空气非常清新, 像雾一般的湿气弥漫在操场上, 能见度很低。操场上布满了一滩滩的积水。由于是在盛夏, 太阳落山比较晚, 因此天还是半明半暗的。在操场上跑步的时候, 脚踩在积水中, 溅起一小片一小片的水花。整个环境湿漉漉的, 跑完步之后腿上和短裤边上都挂上了一些水滴。

大三的秋天, 和朱同学一块儿报名了一次北京马拉松。由于全程的马拉松距离实在太长了, 考虑到我们的体力限制, 最终我们报名了半程马拉松比赛。为了准备参加这次比赛, 我们进行了更长时间的跑步锻炼, 跑一次, 休息几天。每一次都跑一个半小时到两个小时。记得马拉松的前一天, 我们还买了巧克力, 准备累了的时候补充能量。事后发现巧克力其实是多余的。

那次马拉松确实是激动人心的。我做梦都没想到会有那么多人参加这项活动。在我们身边好像只有我们两个人参加了这个活动。我以为我们是比较独特的。但是到了天安门广场, 发现参赛的人竟然是人山人海。有很多老外, 也有很多从全国各地赶来参加比赛的。这当时给了我一个很大的启示: 也许你周围的人和你的想法不一样, 但这也也许并不代表你想法很独特, 放眼全北京乃至全国, 和你具有同思想的人, 如同汪洋大海, 数也数不完。

马拉松围观的人非常多。在大家排山倒海般的加油声中, 我几乎感觉不到疲惫。跑着跑着就到了终点。停下来之后, 发现自己的衣服上已经凝结了一层白色的盐。回去先了个澡之后, 当天晚上在普罗旺斯大吃了一顿, 好好犒劳犒劳自己。

深秋的时候, 操场上的人很少。我记得有的时候月亮很圆, 很亮。银白色的月光洒在操场上, 把操场的轮廓照耀得清晰可见。这时候的操场仿佛只有两种色彩: 黑与白。操场上很安静, 只能听到呼吸声和脚踩地的声音。月亮经常是从操场东南面的综合楼后面出现的。可能是综合楼太高了, 在月光的照耀下, 投影下来一个巨大的影子, 遮住了跑道的一部分。于是, 跑步的时候, 一会儿在明亮的月光下跑, 一会儿又在黑色的影子里跑。

大三的下学期, 再一次参加了传媒大学校运动会, 男子3000米。这一次, 应该也是我最后一次参加校运动会了。我心里想: 尽力而为吧。我记得比赛开始后, 我就紧紧地跟着前两个人, 一直跟着跟着, 跟了五六圈的样子。全程跑下来一共是七圈半。还有最后一圈的时候, 我明显感觉体力不行了, 最后被别人以非常微小的优势超了过去, 第五名。其实前七名之间的距离都很小, 大家水平都差不多。这一次, 我好歹拿到了名次, 可以不遗憾了。奖品好像是一大袋洗衣粉。

大四的时候, 突然决定要考研。我当时没有实习过, 而且对广电的领域所知甚少。我也没听说过广电领域每年都有两次展会: CCBN和BIRTV。我觉得我还需要时间去学习, 去了解自己的专业。因此我准备考一个研究生。我也没有报名参加任何考研培训机构, 想给自己一种“置之死地而后生”的压力。在那段时间里, 跑步成了我学习之外唯一要做的事。每天睡觉到自然醒之后, 先在梆子井宿舍自习室学到中午, 下午去南图书馆学一下午, 从南图书馆出来之后, 一般情况下都精神萎靡不振了。傍晚去操场跑步, 然后回宿舍洗个澡, 就如同“刷新”了自己一样, 夜晚接着去梆子井自习室看书。

再后来, 记忆竟然模糊了很多。

仿佛是一个渐变的过程, 我跑步没有原先那么规律了, 隔三差五的去跑跑; 时间也没有原先那么长了, 半个多小时左右, 感觉到累就停下来。我学习了很多本专业相关的知识, 接触到了广电领域的各种东西; 拜读了一些社会学的作品, 学习了我们社会发展种种规律; 观看了很多人文地理的片子, 知道了北京有什么好玩的地方, 中国有什么好玩的地方, 世界有什么好玩的地方。对于大学时代的我来说, 校园之外就如同外星球。我虽身在北京, 却不知道学校西面的国贸是什么样子的; 既没有去逛过故宫这样的老北京, 也没有去体会过三里屯这类的新北京。对于北京之外的地方, 则更是所知甚少。我发现, 在这个世界上, 有太多的风景没有观赏, 太多的学问没有去研究, 太多的事情没有去做。也许是自己眼界开阔了一点, 分散了自己的注意力, 就没有原先那么执着的跑步了?

毕业的时候, 同学们纷纷离去了。朱同学也开始忙于自己的事情, 很难与我一同跑步。每个人都准备在自己的人生中奋斗出新的篇章。我也明白了

，跑步并非我最重要的事情，我有更多的事情需要去做。但是我不会放弃跑步，它是在学习之余很好的一种保持身心健康的方式。它教导我一个简单却并不容易实现的道理：不积跬步，无以至千里。

研二之后，操场就被围了起来准备施工，于是我改在操场外围跑步。

后来操场外围也被围了起来，于是我只好改在校园里跑步。

真心期待新的操场能快速完工。

版权声明：本文为博主原创文章，未经博主允许不得转载。 <https://blog.csdn.net/leixiaohua1020/article/details/18853707>

文章标签：[跑步](#) [操场](#) [回忆](#)

个人分类：[杂谈/非技术](#)

此PDF由spygg生成, 请尊重原作者版权!!!

我的邮箱:liushidc@163.com