

校园跑马大神

十四年奔跑 只为兑现与 学生的承诺

52岁的朱云方是宁波市鄞州中学分管德育的副校长，他是闻名校园的跑马“大神”，也是学校首届学生马拉松俱乐部的领头人。自2004年开跑至今，他已经完成人生中的45个全程马拉松，跑马成绩达到了马拉松比赛业余组精英的水准。作为曾经的一名政治老师兼班主任，他是怎么成为跑马“大神”的？又是怎么用自己的一言一行去感染学生，让他们自发地加入学生马拉松俱乐部？

1 跑步源自师生间的一次承诺

朱云方的跑步故事，源自师生之间一句看似玩笑的承诺。

“2004年，我带了学校的第一届民办高中蓝青班。班级里的学生非常难管理，我每天苦口婆心，但成效甚微。”一看队伍不好带，朱云方开始与学生斗智斗勇，想尽办法引导他们。在高一第一次运动会上，蓝青班取得了年级第一的好成绩。朱云方在班级里表扬学生们，鼓励他们再接再厉，在各个方面都能像运动会上的表现一样优秀。没想到，有几个学生当场反驳他：“朱老师你总是这要求、那要求，还告诉我们要有毅力，其实最容易的事情最不容易坚持做到。如果你能够每天坚持在操场上跑5圈，那么我们都听你的。”明知道学生用了激将法，朱云方却故意入了他们的“圈套”。

第二天一大早，朱云方就在操场跑开了。从2004年10月开始，蓝青班的学生们眼睁睁地看着朱老师每天雷打不动地出现在学校操场上，一跑就是整个学期。渐渐地，蓝青班里的学习氛围发生了微妙的变化。两年后，他圆满地送走了这一届学生，“他们发挥得不错，所有的学生都考上大学，还有7个学生考上了一本。”这件小事，让朱云方深刻地意识到，其实学生的心中永远有一杆秤，“这杆秤就是老师的言行，他们是听从和遵守，还是反对和拒绝，就看老师的一举一动”。



吕颜



动

2 小宇宙正式爆发

朱云方第一次参加马拉松比赛，也与学生的一个约定有关。

2013年9月，朱云方成了学校的德育副校长，同时又再一次担任班主任。教学几十年，朱云方一直认为，让学生学会做人比学会学习更重要，而学会做人先要学会生活。学会运动是学会生活的重要组成部分，锻炼身体则是学会运动最重要的内容。“我们班有8个男生30个女生，我看他们普遍不喜欢运动，体质普遍比较差，所以在第一次家长会上向所有的家长郑重承诺，三年之后还给他们一个健康的孩子。”一开始，朱云方现身说法，给学生讲述了他跑步后身体发生的神奇变化。“学生们被我说得跃跃欲试，我们约定好每天早上6:15开始在操场上跑两圈。”坚持了一个学期后，班级的晨跑“逃兵”越来越多。当时最远只能跑12公里的朱云方在学生面前，再一次立下承诺：“如果我参加了一个正式的马拉松比赛，那你们必须要在三年里坚持跑步。”

话虽如此，全程马拉松的42.195公里，对当时的朱云方来说，完全是一个可望而不可及的梦。然而约定既然已经立下，他只好硬着头皮备战。朱云方制定了周密的训练计划，利用家住东钱湖的地理优势，从绕湖半圈开始，慢慢加到绕湖一圈。在第一次快要实现绕湖一圈的目标时，他遭遇了跑步爱好者口中传说的“撞墙期”。“撞墙期”出现在最后的三四公里，这真是一种生不如死的体验，随时随地都有放弃的念头冒出来。”想到自己与学生的约定，他走走停停，好不容易才坚持到了最后。

备战的几个月里，如果没有条件进行户外跑，他就在操场上进行枯燥乏味的“拉练跑”。“一般是带着学生们晨跑完，自己再在操场上‘刷’30—50圈。”学校400米的标准跑道，他先是从外到内跑8圈，再从内到外跑8圈，循环往复，直到完成自己设定的训练目标。有班里的学生问他：“老师你一跑就是几十圈或者几个小时，不觉得无聊吗？”朱云方笑着回答，“跑步的过程就是一个挑战自我的过程，也是一个与自己进行心灵对话的过程。尽管会感觉到无聊、疲劳甚至孤独，但我相信只要坚持，再远的梦想也可以实现”。

2014年4月，朱云方的小宇宙正式爆发。第一次参加马拉松的他，在无锡国际马拉松取得了3小时25分的成绩。在高手如云的近两万名跑步者中，他名列371名，达到了国家三级运动员的水平。消息传到班级时，每个学生的眼睛里都亮晶晶的。在他的言传身教下，班里最讨厌跑步的女生，在进入高等学府后，也保持着跑步的习惯。

自2014年开始跑马拉松以来，朱云方战果累累。他先后参加了45场马拉松比赛，跑了北京马拉松、厦门马拉松、杭州马拉松、无锡马拉松四大金牌赛事。因为没有中签，他暂未站上国内另一金牌赛事上海马拉松的赛道。目前，他的跑马成绩已经到了业余组精英的水平。他个人的最好成绩3小时18分钟，是在2017年北京马拉松赛上创造的。就在刚刚过去的9月16日，他刚跑完2018北京马拉松，成绩只比去年慢了一秒钟。朱云方用自身的经历，向全校学生传达了一个信念：坚持是一种品格。

3 全马成绩达到业余组精英水平

常常有人问朱云方：为什么选择跑马拉松？他笑而不答，因为他觉得，只有跑过马拉松的人才会真正体会为什么要跑马拉松。今年，鄞州中学成立了首届学生马拉松俱乐部，近20位高三学生自发地加入到跑步队伍中，朱云方是领头人。他希望通过跑步，让学生们能保持和灵魂深处的自我不断对话，在与懒惰、懈怠、无力的不断抗争中，成就自己。而他自己的跑马之路，也还在继续。

记者 庞锦燕