

2023年跑步演讲稿题目(汇总9篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

跑步演讲稿题目篇一

你们好！

在这充满期望的时刻，在这收获希望的季节，我们迎来了新的一学期。告别了炎热的夏天。在希望的秋天中，我们欢聚一堂，举行开学典礼和教师节大会，这不仅仅是体味成功的欢乐，不仅仅是享受成功的喜悦，更重要的是展望未来，描绘蓝图，播种理想。

父母之爱，让我们感受到养育的艰辛；朋友之爱，让我们体会到互助的温暖；老师之爱，让我们享受到了不求回报无私关爱的博大。

老师为什么令我们难忘，是因为我们的心田里倾注了老师的爱。老师为什么令我们感动，是因为我们的灵魂深处凝结了老师的真情。感谢老师教育了我，祝你们教师节快乐！

我自豪，我是实验中学的一名学生。这里有团结务实的领导，有学识渊博、认真负责的老师，有精神饱满，好学上进，求实创新的学生。能融入到这样的学习环境中，是我们每一个初一学生的幸运。这里，美丽的校园在向我们招手，知识的大门向我们敞开。既然，时代赋予我们光荣的使命，我们就应该做最好的中学生。

我们全体初二同学，已经经历了7年的学习生活，取得了一些

成绩，收获了一些希望，但我们决不满足于现状，更不能骄傲。要知道，[知识在于积累，天才在于勤奋。]“勤奋是取得成功的基础，奋斗是取得成功的关键。在新的学期里，我们会更加成熟，我们的笑容一定会更灿烂！

初二初三的学哥学姐们，你们将面临更多的挑战，面临更多的困难，但是，请不要轻言放弃，相信自己，相信[宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来]，请扬起理想的风帆，荡起智慧的双桨，在知识的海洋里搏击。

[长风破浪会有时，直挂云帆济沧海]”。同学们，让我们在老师的谆谆教导下乘风破浪，到达理想的彼岸。[等闲识得东风面，万紫千红总是春。]让我们的理想之花，开遍实验中学校园内外。

再次祝关心、爱护我们成长的全体老师节日快乐、幸福安康！谢谢大家。

跑步演讲稿题目篇二

抒情型标题，即抒发情感，以情感人，具有浓烈的感情色彩。如：

《自豪吧！光明的使者》

《我爱长城，我爱中华》

《党啊，亲爱的妈妈》

标题的类型绝不仅仅限于上述几种。好的标题往往很难一下确定下来。很多演讲常常在准备好演讲资料后，还苦于找不到适宜的标题。许多标题的拟制和提炼，要经过反复推敲，深思熟虑，有的甚至是“煞费苦心”。

2、象征型

《让美的横杆不断升高》

《扬起生命的风帆》

《托起新世纪的彩虹》

前一标题用“横杆”作比，把本来抽象的“美”具体化、形象化；第二个标题，演讲者巧比妙喻，赋予梦想、信念以生命、感情和思想，鼓励青年荡起双桨，乘风破浪，借此鼓励青年奋发进取。这种类型的标题，一般具有强烈的感情色彩，容易引起听众感情上的共鸣，强化演讲效果。

3、警醒型

《忧劳能够兴国，逸豫适足亡身》

《天下兴亡，匹夫有责》

《有志者事竟成》

4、含蓄型

《逐日立杖铸丰碑》

《红绿灯下赤子情》

《蜡炬成灰泪始干》

5、设问型

《人生的价值何在？》

《我们应当怎样爱孩子》

《他们很傻吗？》

6、提要型

《人总是要点精神的》

《在磨难与痛苦中创造亮丽的人生》

《坚定信仰，弘扬美德》

《没有金钱并非“万万不能”》

这种类型的标题，有利于集中表达演讲者的思想，使听众一听便明白演讲的中心问题，在思想上打下一个烙印，有利于听众领会、吸收。

跑步演讲稿题目篇三

学生演讲稿有什么题目?下面是小编整理的学生演讲稿题目大全，欢迎阅读参考。

1、学习是成长着的人生

2、激扬青春,畅想未来

3、未来掌握在自己手中

4、信心留给自己

5、青春的注脚

6、把握机遇，从小做起

7、告别昨天 把握今天 创造明天

8、保持一颗向着太阳的心

9、在阳光雨露下成长

10、让我们扬眉出剑

1、挑战高考，成就人生

2、坚定信念，超越自我

3*i will succeed!*

4、坚守理想，励志成才

5、成功不见得聪明，失败不见得愚笨

6、怎么闯过险象环生的高三

7、人生要奋斗

8、自己命运的行动英雄

9、成功与胜利永属自强者

10、一只眼睛读书，一只眼睛看社会

1、知识空间与创新欲望

2、无愧于胸前的校徽

3、激情

4、规划自己的大学生活

- 5、离别宣言
- 6、精神的力量
- 7、明确目的而奋斗
- 8、“面子”与“粽子”
- 9、留恋大学
- 10、冬天的'地中海

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自合阳县甘井镇中学七年级(1)班的贺晨洁，今天我演讲的题目是《阳光校园，我们幸福成长》。

时光荏苒，转眼间我们挥手作别六年的小学时光，迈进了中学的青春走廊。

沐浴着清晨第一缕阳光，我们漫步校园，开始享受这充实而又美好的新的一天。

听！书声琅琅，早读总是一天最富有朝气的时光；看！同学们排着整齐的队伍，个个精神抖擞，在做着广播体操；瞧！那打扫卫生的伙伴们，正穿梭于校园的每一个角落。

七彩的阳光照耀着美丽的校园，美丽的校园里雀跃着许多阳光、快乐的青春少年，那一个个青少年们都绽放着一张张笑脸，创造了一个温暖和谐的大家庭，大家你帮我，我帮你，温暖而友爱！欢快的上课铃声响起，和蔼可亲的老师向我们走来，她脸上始终都挂着淡淡的微笑，眼眸透露着些期许，带我们走进一个又一个神奇的知识殿堂。

巍峨的八达岭长城，宏伟的埃及金字塔，远古的恐龙遗骸，近代的灿烂科技，在老师的细心教导下，我们不断充实着自己，领悟到了许许多多以前不了解的知识；同时，我们也深深感受着老师心灵深处那令人陶醉的浓浓的爱意。

课间，同学们一个个如鸟儿般雀跃嬉戏，那么的阳光，充满了朝气。

操场上，男同学们抱着篮球在阳光中跳跃；一些喜欢安静的同学则坐在一旁聊天。

我们的校园生活就是这样的迷人。

在这七彩的校园里，我们已收获了很多很多……

在这里，我们学会了自信。

老师告诉我们：“喜欢你自已，不要自傲和自卑，克服自卑最好的办法是将某件事做到极好。

”因此，我们积极进取，坚持做更好的自己！

在这里，我们学会了自强。

生活中，我们照顾好自已的饮食起居，勤奋自主学习，持之以恒地为着理想不断努力奋斗。

老师告诉我们：“自古英雄出少年，自强要从少年始。”

在这里，我们学会了欣赏。

同学之间，互相尊重，互相谦让，以诚相待。

在这里，我们学会了尊重，同学之间，互相取长补短，也明白了因为差异，这个世界才如此丰富多彩；我们学会了合作，

在合作中，我们一起成功，一起失败，一起欢笑，一起前行；我们也学会了感恩，明白了感恩是一种人生智慧，拥有一颗感恩的心，我们就能发现事物美好的一面，让平淡的生活焕发出迷人的色彩！

阳光校园，阳光的我们。

在这片沃土上，我们生活无比幸福，学习无比快乐；在这片沃土上，我们播撒了微笑，收获了自信；在这片沃土上，我们播撒了真诚，收获了信任；在这片沃土上，我们播撒了友善，收获了和谐。

我相信，在这片沃土上，我们一定会健康幸福地成长，为家乡、为祖国成就更好的自己！

沐浴阳光，我们心潮澎湃；和着晨钟，我们扬帆起航！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

跑步演讲稿题目篇四

各位领导、各位同事：

今天，我站在这里做竞职演讲，心情非常激动。作为乡镇干部队伍中的一员，非常高兴能够得到各位的检阅，和接受组织的挑选，这次十分难得的锻炼和提高自己的机会，我将倍加珍惜。下面我把我的基本情况、近几年的工作情况和今后的工作思路向各位作一个汇报，希望得到指教。

先介绍一下我的基本情况。

我于1979年出生，中小学期间成绩优异，担任班干部，曾多

次被评为三好学生。94年参加全国英语奥林匹克竞赛获得市级一等奖。96年考入****学院，四年的异地求学中，我戒骄戒躁，严于律己，外修专业内修素质，以优异的成绩先后获得单项奖和优秀学生奖学金。

xx年大学毕业后，我非常幸运地从300多名考生中脱颖而出，加入公务员的队伍。同年9月，我被分配到**镇政府工作。基层的磨练使我迅速地成长和提高，在短时间内我很快就进入了角色，融入到乡镇政府这个大集体中。见习两个月后，我接手妇联工作，这对毫无工作经验的我来说是很大的挑战，我一方面抓紧时间学习政策熟悉业务，一方面向有经验的同事和其他妇联干部请教，圆满完成了各项工作目标，在年终考核中已连续两年被评为二类乡镇。除了日常工作，我还多次带队参加县妇联主办的比赛，成绩优异，其中xx年庆六一小学生诗歌朗诵比赛获二等奖□xx年“保护母亲河”演讲比赛获三等奖，以及“争做**现代新女性”演讲比赛、庆六一家庭教育知识竞赛获优胜奖，为**镇提高了一定的知名度。

xx年1月，我兼任了镇财务室会计，在有关领导的支持和帮助下，我在会计业务上打破成规，勇于创新，健全了制度，规范了管理。首先通过自学掌握了电脑办公软件的操作，利用电子表格处理会计报表和工资发放表等使会计信息更加科学规范易于管理。其次对近十年的会计资料进行统计和整理，归档入室。另外在报销方面能有效地执行会计监督的职能，杜绝白条子现象，实行收支两条线制度，规范了资金的运作。

对妇联和会计这两项工作，我坚持做到合理安排统筹分配，兼顾两者的统一，当两者发生冲突时又适当分清主次，使两个方面互相促进，共同进步和提高。

今天我竞争的是妇联副主席这个职位，职位意味着责任和义务。如果我是妇联副主席，我的工作目标是：实践“三个代表”重要思想，以改革求发展，以创新求特色，以行动见实效，掀起新一轮妇女工作创新与发展的热潮。

为实现这一工作目标，我的工作思路是抓好三个重点，把握两个关键。

三个重点：

一是下大力气提高妇女的整体素质。目前我镇妇女的整体素质还处于较低的水平，对此，我们将切实增强提高妇女素质的紧迫感和责任意识，通过创新载体、丰富内涵，不断深化“双学双比”活动和加强文化技能培训，使广大妇女在促进社会生产力的发展中实现自身的更大发展，使妇女发展与社会发展同步。

二是下功夫切实做好妇女思想政治工作。我们将通过各种渠道深入了解妇女的精神状况和需求，密切关注妇女的思想动态，将为妇女解疑释惑和排忧解难相结合，在提高妇女思想政治工作的针对性和实效性上做文章。抓住贯彻落实《公民道德建设实施纲要》的契机，进一步将“五好文明家庭”创建活动引向深入，引导广大妇女积极参与社会公德、职业道德尤其是家庭美德建设，做先进文化的创造者、实践者和传播者。加强与舆论宣传，倡导文明进步的妇女观，鞭挞落后腐朽的妇女观，使马克思主义妇女观和男女平等基本国策日益深入人心，为妇女发展营造良好的社会氛围和社会环境。

跑步演讲稿题目篇五

阳光，一个多么美好的形象代表！他对每个人都很厚爱而且公平，你看他静静地普照大地，人人都能感受到他的温暖。可你知道吗？阳光，不仅是温暖源源不断的传递者，更是爱无私奉献的播撒者。当许多人在幸福地享受阳光般爱的沐浴时，一些人却在默默地做着阳光的事业。

x年5月13日22时12分，当搜救人员从四川省德阳市汉旺镇东汽中学那坍塌了的教学楼废墟中，搬走压在一个人身上的最

后一块水泥板时，所有的抢险人员都被震撼、落泪了：那是怎样的一幅场景啊！只见他弓着身子，张开双臂，紧紧地趴在课桌上。头上、背上、手上坠满了砖瓦灰尘和树木。尽管热血早已凝固，可依然看得出他曾经拼命地咬着牙，就像一只护卫小鸡的母鸡那样，张开他天使的翅膀。在他的身下，我们找到了四个幸免于难的学生！一时间，谭千秋老师，这个51岁响亮的名字传遍了大江南北！我们在想那是怎样的一双手臂啊？当大灾到来时，他把生的希望留给了学生，把死留给了自己。这是怎样的一种爱啊？！就让我们用心来记住，这个用51岁的宝贵生命诠释了爱与责任的师德灵魂吧。

王政明，这个大山里的代课教师。他把教书当做了生命的一部分。两个儿子上大学，妻子一个人顶着全家的劳动力，日子过得异常艰辛。但他从不觉得后悔，他认为这一生的坚持是对的。因为是他亲手从大山里带出了76个大学生！76个，多么不容易！又多么自豪啊！

可当学生一拨拨地长大，我们的王老师却渐渐地变老了。这个一脸皱纹，背也驼了，憨厚得像个老农民的代课教师，用枯瘦的身躯默默地在贫瘠的土地上支撑着山沟沟里的教育。他所呈现的爱是艰辛却执着的爱！

徐本禹，大家不陌生吧？一个22岁的华中农业大学的的高材生，一个本可以有着美好前程的学业，一个被央视“感动中国”人物提名的乡村支教老师。他所做的每一件事都可以说是“小事”，但正是这些有“爱”进驻的凡人小事，却让他获得了“感动中国”这个至高荣誉的提名。他说：“我愿意做一滴水，虽然微小，但当爱的阳光照射在我身上的时候，我愿意毫无保留的反射给别人。”这位自诩为平凡微小的支教老师就这样让我们莫名地感动着。感受他那平凡却并不微小的爱，让自己的灵魂经历一次洗礼，让爱唤醒沉睡的人性光辉。

亲爱的朋友们，用什么语言能定义谭千秋老师的价值？用哪些

礼物能回报王政明的付出?又能用多少金钱来衡量徐本禹的贡献?如果不是对学生的爱,对事业的爱,对祖国的爱,还有什么可以让他们抱守终生?在物欲横流,利比义重的今天,这些响亮的名字,还有更多我身边默默耕耘的名字,他们用青春和生命来捍卫职业的圣洁;他们用朴实无华的行动,践行了做一名普通教师的荣辱观。春风化雨,润物无声。师者之爱,那是这世界上最凝重、最崇高的爱了。像清风,似细雨,像朝露,似晚霞。

最后,我想用一位哲学家说过的一段话做为今天我演讲的结束语:世界上有两样东西是亘古不变的,一是高悬在我头顶上金灿灿的太阳,另一样是深藏在每个人心底的爱!当一个教师终生以爱为行动准则时,他就能与世界上最伟大的人并肩齐高!我愿意做这样的人!因为只有站在爱的高度,我们才会让爱的情操,永远绽放在阳光之下!

谢谢大家!

跑步演讲稿题目篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们: 大家好!

今天是3月31日,全国安全教育日。而今天,我演讲的题目就是——安全教育,从我做起。

上下楼梯,安全第一;不要追逐,不可拥挤。

打闹玩耍,危险游戏;生命可贵,倍加珍惜。

通过走道,不可拥挤;上操下操,特别注意。

不追不闹,不急不躁;靠右慢行,安全牢记。

安全教育，从我做起，不仅仅停留在口头上，更要落实在实处。只有这样，我们的生活中才能少一点隐患，多一点快乐。

谢谢大家！

老师们、同学们、大家好：

我们都知道，人最宝贵的是生命，每个人的生命都只有一次，每个人都应该珍爱自己的生命，因为我们都生活在一个由亲情、道德、责任、义务等所交织的密切的关系当中，我们每一个人的生命都关系着一个家庭的幸福，也关系到学校乃至社会的稳定与和谐。因此，我们要时时刻刻把“安全”二字牢记在心中，落实到日常生活和学习中。

生活安全涉及到我们生活和学习方方面面：食品安全、交通安全、火灾火险、溺水等。关注生活安全，要从我们生活、学习中的点点滴滴做起。

生活中，食品安全做不好，就会传染疾病，提高发病率，危害人们健康。“病从口入”讲的就是这个道理。因此，我们要养成饭前洗手的好习惯；瓜果生吃要洗净；不随便吃野菜、野果；不吃腐烂变质的食物。夏天不要吃过宿食物，不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料等。

马路不是游戏场所，我们不能在道路上玩耍、追逐、打闹，把它当成“游乐场”，不仅影响交通，而且非常危险。过马路，要遵守交通规则，做到“红灯停、绿灯行”，要走人行横道线。

我们要充分认识玩火的危害性和可能带来的严重恶果，无论任何时候都不玩火。身上不要携带打火机、火柴、鞭炮等东西。不要乱摸乱动家里和公共场所的电器设备、开关等。

我们坚决不能到河流、湖泊、水库、水池等地方玩耍或游泳，

因为这些地方的水中可能有暗流、旋涡、淤泥、乱石等等，可能会导致我们溺水。

老师们、同学们，一人安全，全家幸福；安全第一，预防为主。生活安全无小事，让我们携起手来，从小事做起，从我做起，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全；愿我们都能远离远离伤害、远离伤痛，珍爱生命吧！

最后我衷心的祝愿老师们工作顺利，同学们学习进步，健康平安！谢谢大家！

尊敬的各位领导，同事们：

大家好！今天我演讲的题目是《见安思齐，见损而内自省》。读起《员工精神》这本书，让我看到了感恩、理解、乐观、自信、谦虚、进取、责任、团队的精神，这样的精神既催人奋进，又助人成长，读后让人爱不释手，篇篇励志，章章受益，生存于一个企业，就要依赖于一个企业，心存感恩，锐意进取，报效企业。

在这本书的首页，邓总着重提到米山公司安全精神，是啊，无危则安，无损则全，生命在，安全的意识和责任就存在，有车有房，赶不上健康吉祥，一切财富只是人身的附属品，人在一切在，人无皆空，其实这个道理每个人都懂，可是有人打着安全的擦边球，甚至忽视安全，丧身事故。

物质也会变得一文不值，再丰沛的精神源泉也如无本之木。

一首“幸福在哪里”，给了我们美好的遐想和憧憬，妻儿老小的天伦之乐，亲朋好友的欢聚一堂，都诠释着幸福，延续着欢乐，而寄予这种幸福的载体是什么？是鲜活的生命，无论在生活中，还是工作中，都有着潜在的危险性，细心促平安，粗心酿大错，刮擦碰撞，小伤小痛，恰恰为事故埋下了隐患。身边细心的同事提醒系上松口的鞋带，禁止靠近电盘

区，这些细节的防范让我们远离危险，而大大咧咧，大不论，心存侥幸心理，即便与事故擦肩而过，也会心有余悸。深刻反思，智者用教训换取经验，愚者才用鲜血换取教训。

我们每个人心里都必须明白，安全为了我，我要保安全，企业是由“我”组成的，我的安全理念，安全习惯，安全行为都在影响着别人，影响着企业，所以一定要提升“我要安全”的主动认识，强化“我必须安全”的责任意识。把安全的硬性规定变为我们的自觉行为，使各种规章制度不再是印在纸上，贴在墙上的一纸空文，而变成我们头脑中自觉的安全理念和思维模式。安全，是珍爱生命的前提。如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，对安全问题措施不及，防范不严，把生命当儿戏，那么造成的后果则不堪设想。

员工朋友们，我们要树立时时重视安全，时时注意安全，处处不忘安全的思想，见安思齐，见损而内自省，在岗一分钟，安全六十秒，做安全的忠实执行者，为我们的幸福保驾护航。让安全伴随着我们每一个人，让生命之花开的更加绚丽多彩！

跑步演讲稿题目篇七

刘老师，我们的数学老师兼班主任，她把自己的青春献给了教育事业，把自己的知识传播给下一代，把全部的爱献给了她的学生。她尽职尽责，爱生如子，爱校如家。她就是我们心中最美的老师。

那一日我的眼角湿润了。

暑假里，刘老师做了腿部手术，日子一天天过去了。开学那天，我们大家明白了刘老师生病不能来上课。教了自己5年的老师竟换了，心里有一种说不出的难过。

但唯一安慰的是：杨老师告诉我们，此刻只是代课，并没有

换老师。时间也好快，转眼一个星期过去了。听说刘老师要来，我们心里好激动——既兴奋又担心，在教室门口等待，“刘老师来了！”张嘉格喊道。刘老师面带微笑的脸庞略显苍白，她蹒跚地向我们走来。我们簇拥在刘老师身旁，用关切的目光望着、问着。

“刘老师来了！”

“您好些了吗？”

“刘老师您怎样……”

“刘老师您能……”

刘老师用亲切地目光望着我们，笑着回答我们：“我好多了。”“能坚持上课了。”那天的课上刘老师的声音虽然不高但还是那么清晰。我们格外地安静，听得那么认真。我们明白，刘老师站不了多久。但是她还是坚持站着给我们讲课。看着刘老师有时微微皱起眉头，有时一手按着桌角用力撑着那条伤腿，有时额角上渗出细细的汗珠。我明白那是她累了，痛了，但他还在坚持，坚持……看到此情此景我的眼角湿润了。就这样直到讲完课她才肯坐下，坐下后又要继续给我们判作业。

我深深地明白刘老师怕我们不适应代课老师的讲课方式，怕我们把功课落下，所以身体还没恢复好就来上班，就坚持给我们讲课。不是为了我们，或许刘老师此刻还在家里休息吧！

记得我们去看刘老师时，她总是叮嘱我们：要教教不会的同学，多背背书上的定义，没事多看看数学书，不会就问。代课老师讲的快，有些细节你们可能听不懂。还有我看了下6年級的数学书，不太难，你们要好好听讲，跟着老师的思路走。天哪！刘老师生病了还在惦记着我们，这不是哪个老师都能做到的。我们都说母爱是世界上最伟大的，最无私的，可我认

为这份爱与母爱比毫不逊色。长大后，无论我们走到哪儿，永远记住她的这份情；无论我们走到哪儿，都会永远记住她的话。无论我们走到哪儿，都会永远记住她的爱，无论我们走到哪儿，都会永远是她的一朵花。

刘老师那无私奉献的精神，那爱岗敬业的品德，那爱生如子的态度就是我追求的目标，刘老师就是我心中最美的老师。

跑步演讲稿题目篇八

各位小伙伴们，大家下午好，我是陈明。非常感谢“一刻talks”给我提供这样的平台，让我们来聊一聊跑步这件事。

我今天要和大家分享“如何做一个失败的跑者”。其实跑步真的没有失败，但如果你想给自己冠上一个跑者的名字，那你就面对很多的问题，很多的挫折，以及很多你想做到，却没做到的事情。因为“者”这个字，在我们汉语可能是有一些尊称的，比如说孙行者、尊者、智者之类的。

在开始讲之前，我想先跟大家分享两张图片，我特别喜欢的图片。第一张这是一个俯拍的马拉松的图片，我把它叫做“上帝视角”。其实你看这张图片你会想到什么？我的感觉是，我像回到了小时候我们蹲在地上看蚂蚁搬家，强壮的蚂蚁从这头搬到那头，无止无休。其实我觉得，可能我们人对于蚂蚁来说，我们就是造物主，哪怕一个3岁的小孩他一抬脚就可以碾死蚂蚁。

但是对于我们的造物主来说，我们可能才是一只蚂蚁。而我们跑马拉松的人我觉得就像是蚂蚁，奔跑的蚂蚁。我们一年无休的从这个起点跑到那个终点，又跑到下一个终点。有时候我想，这样的跑步有什么意义？我的感觉是，我们先天的设定，就是我们是一些有想法、而且能运动的生命。所以你说，生命在于运动也对，生命在于静止也对。

我们每个人从出生下来，其实我们的归宿只有一个，就是死亡。按照热力学的定律，我们所有人最后都会湮灭在宇宙中，我们唯一能做的，就是怎么样做好这个过程，我们是静坐着过一生呢？还是跑着过一生？那当然我想就是跑着过一生。

下面的这个图片其实是我自己的一些奖牌，乱七八糟的，其中有一些是全马的，有一些不是。我有一个3岁的儿子，他现在拿着我的奖牌当作他最好的玩具，每次我出门他都说，爸爸你拿奖牌了吗？到现在他也认为，这个手势代表的不是2，这个代表的手势是“victory”他特别喜欢说，爸爸victory所以我给自己立了一个原则，就叫做”贼不走空”，我只要出门参加比赛，无论如何，一定要给儿子带块奖牌回去。

但是在收集这些奖牌的过程中，我会发现自己会遇到一些瓶颈，就每次作为一个自检的调查问卷，也有这些问题。

我在这里向大家提供一个特别简单的判断的方法。就是说同样一场比赛，如果你的成绩是在冠军的时间的两倍之内，那说明你非常好，可以说我们现在去操场上跑一个5公里，但是大家知道5公里的男子的世界纪录12分钟多，也就意味着如果说你5公里能够破25分，那非常不错。如果我们跑一个10公里，男子世界冠军应该是26分钟多，就是你10公里能跑进52分钟非常不错。而全马的世界纪录现在是2小时2分。如果说你是一个全马破4（指全程4个小时）的跑者，我觉得那是真正的跑者。

我跑步这两年，我见到了各种各样的跑人，有的人跑步是为了减肥，比如我这样，当然我减肥不太成功，到现在很多人不相信，说你80多公斤的体重怎么能跑全马，我也说了，如果我在一个160斤以上的马拉松比赛我可能会拿名次。

其实与它相对应的是不严肃的跑者。严肃是一种attitude在跑圈里其实有这样的一群人，我特别佩服他们。他们真的是把跑步当作一个严肃的事业来做，他们像运动员一样给自己

制定了严格的训练计划，给自己制定了严格的比赛计划。比如北京马拉松，他会在马拉松开始之前两个月，就自己跑步或者骑车或者开车把路线全都走一遍，然后研究它们每一个补给点，研究上面每一个小小的起伏。比赛开始前一天晚上他也不会和朋友们吃喝玩乐，就躺在酒店的房间，默默等待第二天比赛的到来。

还有一种是不严肃的跑者，我就是其中一个，完全是把跑步当做一种娱乐，一种吃喝玩乐。比如说我前一天飞到那儿，然后可能晚上跟朋友们吃夜宵，一直吃到第二天凌晨，然后回去睡两个小时，然后第二天早上被闹钟叫起，然后想一想，我为什么要这么苦逼的来到这个地方？然后第二天就带着痛苦去比赛。

我就是这种非严肃的跑者，其实这样的跑者都是可以的，但是有个问题，就是我在想，如果你真想跑出成绩，你就必须要做一个严肃的跑者。因为跑成这样，你6小时的选手，5小时的选手、4小时的选手、3小时的选手，你所感觉到的马拉松完全不一样。5个小时跑过，4小时我也跑过，4小时的我就感觉自己要成为世界之王，而6小时的感觉是我真的很能撑，完全不同的两种感受。

其实在去年10月的一天早上，就是北京马拉松早上，所有报名北京马拉松的选手都面临着一个哲学上难题，就是跑还是不跑？跑的话也许会损害身体，因为外面雾霾指数已经到达400多，每个人都需要做出一个选择。我家住的离天安门特别近，我当时就不停的在想这个问题，后来我得出一个结论来，如果你把跑步当做你的工作，你的事业，比如说联想的总裁杨元庆带着联想集团的人去跑步，那他必须去，天上下刀子大家都得去。

但是如果你对于跑步纯粹只是你的热爱，并不是你的工作，也不牵扯到任何合同任何企业，我建议你乖乖回去睡觉。因为你对跑步的热爱也是对你自己身体负责任，没必要因为跑

马拉松，而晚上回来从鼻子里面往外抠出黑色的东西这是对你自己和对你的家人不负责任。

事实上我有很多小伙伴，因为大家都是中国人，所以采取的特别折中的办法，他们赶到起点，然后各种作秀，带着自己的跑团，在起点冲出去，然后两个小时之后从跑道上消失了，作秀开心一下。

另外一点我想说的是，你跑步是真的爱跑，还是为了借跑步来搭建朋友圈，其实我们中国的跑步热是跟社交网络的兴起还是紧密相关的。因为后来据我了解，在社交网络兴起之前，其实我们中国跑步的前辈们，已经跑完100个马拉松的人太多了，跑步横穿中国的人太多了，只是他们都没有发出消息来。

而我们现在年轻人，很多都是全身上下几千块钱装备，然后跑5公里，拍张朋友圈，你觉得这是真正的跑步吗？还有一些人，他追求跑步并不是热爱跑步，因为他特别热爱比赛，我就是这样子。

但是热爱比赛，并不一定本身热爱跑步，我觉得真正热爱跑步的人，就真的在凌晨4点跑步，在北京的街道默默的跑，或者说一看到北京的冬天，说今天有5级大风，但是没有沙尘，天气会非常好。有许多人就默默的掏出跑鞋出门了，这种人我觉得是你真的很棒。

敬畏跑步我觉得分两点，第一个是你认可跑步很伟大，但最重要的是你不要神话跑步。马拉松它其实是一个非对抗的耐力项目，但它不是极限项目。因为这两年，我做媒体的我知道，民间有很多登山家死在山上，我觉得他们才真的战士，他们真是把脑袋别在裤腰带上拼。

但是对于我们跑者来说，大部分时候我们是没有任何危险的，就是从一个点到另一个点，时间过了6个小时，你过去就可以了。所以跑步是耐力运动，而且它不是一个对抗性的项目，

不会像有打拳击或者跆拳道那样。所以我的意见就是，敬畏跑步，但是不要神话跑步。