汪大清：雅昌跑“马”第一人

彭　峰

如果不是亲身接触，你很难相信这个带着眼镜，身材略显瘦削，神情恬淡且一身书卷气的男子，竟然是一个马拉松长跑爱好者。虽然，他正式参赛马拉松的时间不到一年，可是他已经积累了四次知名马拉松赛事经验，甚至在第一次参赛时就以业余选手的身份，一鸣惊人地跑出了超过国家男子专业标准的水平。他就是被誉为雅昌跑〝马〞第一人，艺品事业部华北区域经理——汪大清。

生长在四川南充的汪大清，从小上学和玩耍就是爬山运动，虽然长得并不强壮，却早已养成了一身好耐力。

当问他为什么选择参加马拉松这种运动，汪大清认为马拉松比赛，让他觉得好玩，而跑步与他以往从事的登山、公路自行车、负重越野等其他运动方式相比，是一种可以随时随地、随心随意的运动，不仅可以强健体魄，不会影响工作时间，还可建立一种健康的生活方式，让人学会勤奋、坚韧和变通。在被询问从马拉松比赛中得到的最大收获时，汪大清毫不犹豫的说，用万总经常提到的〝目标、坚持、方法、团队〞八字方针，可以完美地概况他参与马拉松比赛的感受与体会。

一、目　标

汪大清在业余参加马拉松比赛的宗旨是：〝享受马拉松、享受工作〞，这与雅昌〝快乐工作、快乐生活〞的企业文化意旨相通。

汪大清在马拉松比赛中的目标是：4小时内跑完马拉松全程42.195公里。42.195公里是对人类体能极限的挑战，跑得太快则容易受伤，跑得太慢则不能在限定时间内达成目标。这样以来，保持一个匀速向前慢跑的速度，就是对跑步者极大的挑战，而他乐于并善于迎接挑战！

2010年，雅昌北京公司将持续扩大在华北地区的投入，随着各项工作渐渐增多，汪大清坦然的说还是会感觉到有一点点压力，但是他并不认为自己会临难而退，而只会将之视作工作中一个新的机遇与挑战，就像跑马拉松一样，他会越跑越自信、越跑朋友越多、越跑越能带来更大的成就感。

二、坚　持

许多人认为跑步运动能有什么乐趣，其简单重复的动作何其枯燥乏味。可是，对于汪大清来讲，他从中感受到一种考验自我的精神愉悦，他不仅注重比赛的结果，也在享受着比赛的过程。他认为，马拉松赛看似是简单重复的跑步动作，实质上则是对一个人身体素质、意志力乃至智慧的综合考验。

在参加厦门国际马拉松比赛的时候，汪大清曾亲睹了一位年逾八旬的老者坚持跑完全程42.195公里。这件事深深触动了他，如果不是长期坚持跑步训练，这样一个老人，怎么可能有着超过许多年轻人的强健体魄和坚强意志。

对于从事销售的汪大清来讲，坚持跑步，坚持马拉松，既锻炼身体，又锻炼心智，因为他同样深知销售工作对一个人的体能素质、心理素质有着很高的要求。雅昌能取得今日之辉煌成果，在于雅昌人的骨子里铭刻着〝客户想到的我们要做到，客户想不到的我们也要做到；不仅让客户满意，而且要让客户感动〞的信念。而汪大清也同样坚持着这种的理念，力求为客户带来完美的服务。

〉汪大清运动经历

2010年1月2日
参加厦门国际马拉松比赛，3小时54分58秒完成全程。

2009年12月6日
参加澳马国际马拉松，3小时53分完成全程。年龄组第29名。

2009年10月18日
参加北京马拉松，3小时55分08秒完成全程。

2009年4月26日
首次参加大连第23届国际马拉松，以3小时27分06秒完成全程，获得第183名。

2009年
加入李宁长跑俱乐部

2008年
深圳第3届动力深圳越野挑战比赛义工。

2007年
参加深圳第2届动力深圳越野挑战比赛。

2006年
参加深圳首届动力深圳越野挑战比赛。
深圳登山协会户外领队。
深圳市红十字会初级急救员资格。

三、方　法

要想成功跑完一场全程的马拉松，汪大清认为要坚持做好专业的训练、细致的路线分析，和充足的准备工作，这就是方法。而在工作中，清晰掌控工作流程、从专业的角度分析问题，在行动之前做好防患各种失败的可能，也同样是方法。

汪大清首次参加马拉松比赛，就以3小时27分的高水平发挥，超过国家男子专业标准3小时30分钟。这中间有一个很重要的原因，就是在那场比赛之前，他请了一位专业人士，原国家一级女子运动员，400米跨栏全国冠军的郑　当教练。在那场比赛前的三个月里，他系统完成了一套高品质地训练，每天至少慢跑10公里，每个月跑完200公里，从而使身体逐渐进入到比赛的体能状态，最终一鸣惊人、一飞冲天，取得惊人佳绩。

在汪大清的众多马拉松爱好者中，还有一位绰号“帅克”的跑友，让他懂得了马拉松比赛“快就是慢，慢就是快”的真谛。从此，汪大清的心态从一心重视结果，到“注重结果、享受过程”的转变。此后，他又多次参加了国内知名马拉松比赛，虽然成绩再没有像第一次那么高，可是他对比赛的把握、节奏的控制以及各种事项的考虑已经更加健康与科学。

参加马拉松比赛，也给汪大清的工作带来许多便利与好处。其一、开阔了视野，通过比赛见识了各地的人文风采；其二、所倡导的慢跑生活方式，在与客户的沟通的方面发挥了很多作用，带来了许多共同话题。甚至许多客户对其在马拉松赛上的表现，表示钦佩。其三、更广阔的生活圈子，也给他带来的更多的客户和对工作有帮助的各界朋友，双方相互交流，将慢跑和艺术融入生活当中，让生活更富有意义和色彩。

四、团　队

有人说，马拉松不就是一个人从起点跑到终点的个人运动嘛，何来团队一说？汪大清的答案却是“马拉松既是个人运动，也是团队运动”。他说：“人们常常可以看到在马拉松赛场上，一个独立向前跑的选手，总是会努力向前方的一个跑步方队聚拢，众人迈着和谐的步伐一起向前跑。当几十个人一起跑的时候，那种跑步的声音真的很美妙。”

团队不仅表现在马拉松赛场上，在赛道旁边经常会有许多自愿参加的义工，冒着酷热严寒，给参赛选手递送盐水、饮料、毛巾等物品，这也是团队带来的温暖。赛后，马拉松的爱好者们常常会聚一起，交流各自的跑步经验与体会，显出团队的智慧。

而在雅昌这个大团队当中，汪大清也努力让“慢跑”这种健康的生活观念，通过影响自己，来影响他人。2009年10月，北京国际马拉松比赛开赛的时候，雅昌一下子有5名员工参加了比赛。

2009年，给汪大清留下了许多难以忘怀的记忆。这一年里，他跑完了“大连、上海、北京、厦门”国内四大知名马拉松比赛中的三场（除开上海），2010年1月（农历2009年12月）他又参加了澳门国际马拉松比赛。这一连串的比赛及长时间的慢跑训练，让他的体魄更加强健，对人生与艺术的认识有了更多的收获，认识了更多志同道合的跑友。

2010年，汪大清有一个梦想，就是跑出国门，参加在希腊雅典举办的纪念马拉松运动诞生2500周年的马拉松赛。回到马拉松运动诞生的起点跑一场马拉松，恐怕是所有马拉松爱好者一个炽热的梦想，我们将共同祝福他的愿望得以实现！

65）

66）

图65）大会证书

图66）汪大清奖牌