

## 梦想在远方，路在脚下

### ——甘肃省靖远县贾寨柯中学 20KM 徒步纪实



2017年5月25日，甘肃省靖远县五合镇贾寨柯中学迎来了史无前例的20KM徒步行活动，约450名学生、老师和家长参加了本次活动。本次活动得到真爱梦想-20KM徒步禅教育基金会的支持，教育基金的志愿者张洪岐老师出现活动并做了活动鼓励和注意事项。读万卷书不如行万里路，5月25日的早上，天气格外晴朗，万里无云，微风习习，浩浩荡荡的队伍在一声哨音中出发了，大家的脸上露出久违的微笑和自信，一路欢笑，一路向前，大家齐心协力行走在穿越寂寥村落的砂石路上，鸟儿在清唱，草儿在招手，老师、家长、同学们挥洒着汗水，心里却自信满满。千里之行始于足下，徒步行，磨炼了我们的意志，让我们拥有了战胜一切困难的信心和勇气，梦想在远方，路在脚下，我们坚定的步伐驶向远方。

活动结束后许可强校长还趁出差上海之际，前来和20KM徒步禅教育基金的严老师等见面并送来锦旗，并提出希望明年能够继续举办这样的活动。



在徒步 20KM 亲子徒步挑战成功以后，同学们感触颇深，这里记录了一小部分同学的感言



以下是部分同学的感悟：

腾振华：那天我胃疼，我咬牙坚持，又是山路石头又多，我的脚备受折磨，快坚持不下来的时候，我只有一个想法，爬，也要爬回学校。拿到荣誉证书的那一刻，我开心极了。此次 20KM 告诉我一个道理：这 20KM 好比人生的一段路程，沿途有美丽的风景，但我们只能短暂的欣赏，因为还有路要走，沿途会有石头、有困难、有挫折，但我们依然征服它们。20KM 后，人生还会有困难，但人生有多大的困难是我克服不了的呢？努力克服困难，人生就会像回到学校那一刻的心情一样，那样自豪，那样辉煌



刘兴民：在路上我就在想，别人能走的路，我凭什么走不动！同学仙宗娟也鼓励着我，我们不放弃，，坚持着走到了终点，而且我是我们班女生第一个到达的。通过这次活动，我认识到做什么事情要永不放弃、敢于承担，勇往直前，给我们班做一个号榜样。

张建阳：在路上全班同学互相鼓励、互相支持，增强了班级凝聚力。在返程中，我们坚持不懈，更加自信，风雨无阻，最终超越了自我



张兴阳：随着气温越来越高，我的脚步越来越沉重，大腿肌肉酸痛，不合脚的鞋子折磨着我，但坚强的意志支撑我走下去，成功完成了徒步任务。在徒步中，我感受到人生不要总是畏惧前方未知的道路，不要总是抬头去傲视远方，要脚踏实地的走好脚下的每一步路。遇到困难不要轻言放弃，唯有坚持才能获得成功。旅途中，同学们更是互相搀扶，团结互助。终点让我感受到巨大的幸福，我痛并快乐着。

陈勇忠：在走的过程中，我们互相鼓励、加油。在返程的时候真的想放弃了，因为脚很痛，我对自己说“你能坚持下来”，当我看到校门的时候，整个人非常开心，一点都不觉得累了，光荣油然而生。这个活动，让我认识到，在学习中，只要你再坚持一会儿你的信念，只要你坚持，没有什么成功不了的。



许可菁：这次活动，让我懂得了什么叫做互相帮助互相关心互相前进，我也学会了如何帮助他人和他人友好相处

沈秉丽：在行走的过程中，我都想放弃了，但我看到老师同学都在坚持走，我怎么能放弃呢？我坚决不能输给他们。我也想到，当年的红军战士是怎样在大雪中行走的，他们每一个人都不畏艰难，走过那么长的路程，真是英雄。

杨玲：在途中，我快坚持不下去了，同学拉着我的手，我感受到友谊的重要。徒步，见证了友谊，让我们的关系越来越密切，我们互相搀扶，互相鼓励。当我拿到荣誉证书的时候，我充满了信心，只要努力，没有什么不可能

刘瑞：我心中有个信念，一定要走下去。走完全程，我突破了自我，这个活动磨练了我的意志，教会我即使再苦再累都不能轻言放弃。通过活动，增强了我们班级的凝聚力，增进了师生的感情



黄保康：不到 15KM 的时候，我的腿有些疼，但是我想，再怎么样，不能不如女生，就咬牙坚持。我们班的张兴丽同学即使把腿磨破了，也想坚持下去。在这次旅行中，我明白只有坚持不放弃，才会成功，只有挑战自己，才会超越自己。20KM 我都坚持下来了，那么学习还会有多大的困难呢？学习就和徒步活动一样，

前面是苦是累，但是当你获得荣誉的那一刻，一切付出都是值得的

王光红：走了一会，我就汗流浹背，想着放弃，看见其他同学精神抖擞，我对自己说，人活一口气，我就咬牙坚持。虽说很累，但比起那些长征英雄就差远了，他们爬雪山过草地，没吃没穿，但是他们坚持下来了，我们现在的幸福生活是革命先烈们用生命换来的，我们要珍惜，要发扬革命者的精神。



张蕊森：我之所以能坚持下来，是因为我心中有信念、毅力，这样我就可以挑战自我、超越自我。以后，面对困难的时候我不再退缩，勇敢的面对。

张全蓉：让我坚持下来的是信念，尽管走完以后，浑身上下酸痛无比，但疼痛更让我清醒的认识到，没有什么，是你不付出就可以得到的

张鑫森：我的感觉不是在徒步而是在跑步！活动结束后，我感觉腿脚都不是自己的了，下次再也不参加了。王玉慧：刚开始以为走的都是水泥路，结果大部分是山路沙路上坡路！我一直在心里鼓舞自己，才坚持到最后！高正霖：我感受到，



当年的红军是多么艰辛的走完 2 万 5 千里长征路。张国钰：我一个人走在路上，看到结伴而行的同学，一个帮助一个，患难见真情。