



“90后”徒步爱好者薛梦琦、王莹：

用脚步丈量青春

□记者 杨颖琦 文图



在快节奏的现代生活中，青春似乎总与速度、激情相连，然而，也有这样一群年轻人，他们选择迈开脚步，行走山野，以徒步的方式触摸世界，探索自我。近日，记者采访了两位热衷于徒步的“90后”薛梦琦和王莹，听她们讲述青春与徒步的不解之缘。



▲准备出发

►王莹(左)与薛梦琦(右)徒步途中

丈量世界，遇见多元

徒步，这项曾被视为小众的运动，近来却成为大家喜爱的运动方式。如今，越来越多日常忙于工作的年轻人，选择在周末暂时远离城市，迈开脚步，行走山野。“90后”薛梦琦、王莹就是徒步爱好者。4月12日，她们一起报名参加了运城市第十四届“走大运·徒步盐湖”的毅行活动，一路环盐湖、行中条、赏春光。

薛梦琦，一位眼神中透着坚定与热情的年轻人。平常热爱各项运动的她回忆起自己的第一次徒步经历，仍难掩兴奋：“那时我正处于工作的低谷期，巨大的工作压力使我喘不过气来，急需一个发泄口。所以忙完手头工作的当晚，我就订了一张去四川的机票，和朋友们一起相约四姑娘山进行徒步。这段徒步对我来说，就是一场身体与心灵的修行。”从那以后，她便踏上了漫长的徒步之旅，足迹遍布祖国的大江南北。

对于薛梦琦而言，徒步是找回自己、探索世界的独特方式。她分享道：“每一次徒步，都是一次与不同人、不同地域文化交流的机会。一起徒步的小伙伴都来自不同工作领域，过程中，大家都能放下杂念，只专注一件事，那就是‘迈开腿，往前走’。”在徒步中，大家走过古老的村落，见证历史的沉淀；穿越茂密的森林，感受生命的顽强；沿着色彩斑斓的千年盐湖前行，领略家乡的独特风景。每一段旅程，都成为他们了解世界多样性的一扇窗。

当然，徒步的道路并非一帆风顺。恶劣的天气、崎岖的地势、未知的危险，都是徒步爱好者需要面对的挑战。今年是薛梦琦第二次参加徒步盐湖的活动。去年的高温、大太阳让小伙伴们都被晒脱了一层皮；今年的大风对于大家来说也是一个不小的挑

战，但这些困难并没有阻挡他们前行的脚步。

“徒步是身体的苦旅，心灵的‘富’旅。每一次克服困难，都是一次成长。出发前，我们会提前做好充分的准备，学习相关知识，提高自己应对突发情况的能力。同时，在徒步过程中，我也结识了许多志同道合的朋友，我们相互支持、相互鼓励，一起度过了许多难忘的时光。”薛梦琦说。

探索自我，收获成长

“新手”王莹与徒步的相遇，则源于一次自我挑战。

“那是一次偶然的机会，朋友邀请我参加一次短途徒步。原本只是想打发周末时光，没想到却开启了我全新的生活方式。当大家一步一步沿着山间小径前行，远离城市的喧嚣，耳边只有风声和自己的脚步声，眼前也只有不断向上的山路，那种与自然亲密接触的感觉，让我瞬间着迷。”她说。第一次徒步，她没有提前做好准备，在过程中，体力的极限让她多次想要放弃，但最终，她坚持了下来。“当我站在山顶，俯瞰着脚下的景色时，我突然明白，人生就像这场徒步，会有困难，会有疲惫，但只要坚持，就能看到不一样的风景。”这次经历让王莹直接对徒步这项运动“入坑”，回到家后，她便开始关注徒步相关的信息，这次也报名参加了长达39公里的徒步活动。

说起徒步时的难忘瞬间，王莹提到，徒步时人与人之间的深度交流让她印象深刻。“日常聚会中，大家常常各自玩手机，好像都没什么要聊的话题。但在徒步时，大家都放下手机，一路畅聊，无形间拉近了我们彼此的距离，让感情升温。”她说，“在徒步中，团队协作精神也展现得淋漓尽致。途中，大家虽然都已经疲惫不

堪，但相互鼓励、彼此扶持，没有人轻言放弃。在我快要坚持不住时，小伙伴会主动拉我一把，不断给予鼓励，让我能够继续向前。”

徒步也是一个深度探索自我的过程。“徒步不仅是有益健康的有氧运动，坚持到终点的成就感也比任何时候都值得落泪。”走到终点，王莹感慨：“在漫长的徒步路上，你有足够的空间与自己对话。远离外界的干扰，我开始思考自己真正想要的是什么，自己的优点和不足在哪里。在面对困难和挫折时，我学会了如何调整心态，如何挖掘自己的潜力。徒步让我变得更加坚强、自信，也让我对自己有了更清晰的认识。”

对于她们来说，徒步是锻炼身心的方式，是拓展社交的途径，更是探索自我、挑战极限的旅程。在快节奏的生活中，越来越多的年轻人选择用脚步丈量世界，在徒步中释放压力、收获成长。这股徒步热潮，正成为年轻人追求健康生活、展现青春活力的独特“印记”。

在采访的最后，当被问及对其他年轻人的建议时，薛梦琦和王莹都表示，希望更多的年轻人能够走出舒适区，去拥抱大自然，用徒步的方式感受世界、探索自我。“青春是用来奋斗和体验的，徒步会让你看到一个不一样的世界，也会让你成为更好的自己。不要害怕困难，勇敢地迈出第一步，你会发现，这个世界远比你想象的更加精彩。”

青春与徒步的交织，是一场用脚步丈量世界、用心灵探索自我的奇妙旅程。薛梦琦和王莹，只是众多徒步青年的一个缩影，大家因为共同的爱好相遇，也因为一项运动找到生活的意义，找到成长的目标。未来，也会以徒步的方式，书写属于自己的青春篇章，寻找人生的答案。



“他强任他强 清风拂山岗”

□多振昊

在我们的生活中，可能都曾有过这样的体会：看到别人发光，就感到一定程度的焦虑与本领恐慌，更有甚者失去信心、郁郁寡欢。

回顾自身，我也曾有如此体会。脑海中，两个人使我印象深刻，读书时，甚是羡慕班上一位文章写得极好的同学；一次参加活动时，被其他单位一位领导的发言深深吸引，深感佩服，与此同时也感到焦虑与本领恐慌。

现在思考，其实这是完全没有必要的，因为一切事物都是不断发展变化的，他们闪光的背后，必然藏着“十年如一日”的耕耘。没有一朵花，一开始就是一朵花；也没有一朵花，最后还是一朵花。所以不着急、不气馁，没有时间的浸润，花朵无法绽放；同时保持良好心态、辩证看待优势和不足。

清代诗人顾嗣协曾写道：骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以就短，智高难为谋；生才贵适用，慎勿多苛求。也就是说，一个人在一方面也许是个天才，在其他方面可能就没有过人的天赋。

同时，优势可能也会成为一种束缚，让我们难以突破自我，迈向新的高度。因为人们总是更愿意待在自己的舒适区，踏出舒适区就意味着要放弃已经建立的优势或者荣誉，所以改变都是痛苦的。

如果当下你正在经历改变、突破舒适圈，其实不失为一件好事。其一，通过对比能更好看清自己的擅长与优势，进而认准并守好自己的初心，在属于自己的优势之路上笃行；其二，你如何笃定当下的路就是你的最强水平？或许在另一条路途上，我们能够收获更壮丽的美景，因为你也在努力成长，今天的你已比昨天的自己更完善，足以匹配更优秀的世间万物，事物总是变化的、发展的，“逝者如斯夫”。

所以要辩证地看待优势与不足——

一方面，人无完人，每个人都有自身的优点与不足。另一方面，使其壮大发展的条件，可能也是限制自身发展的因素，“成也萧何，败也萧何”。故优势要好好运用，合理发挥，顺势而为；不足不要焦虑，接纳自己的不完美、平常心看待。

写在最后：人为什么要探寻自己的优势？天赋之于人，就像水之于鱼一样，使我们在做某件事情时产生强烈的共鸣。做自己擅长的事情是展现我们的独特性所在，故发挥优势使人充盈、让人陶醉、练就更强本领、展现更大作为。

如何更好地确定自己的优势？从喜欢的事做起，喜欢的事情才更容易做好。因为爱好本身就会驱动自己投入极大的热情与精力，正如小多乐于坚持写作一样。而在不喜欢的领域，自己很难提起兴趣，做事难免“三分钟热度”。所以找到自己的爱好、发挥自己的优势，才能在成长过程中更好地汲取信心、自得其乐。

“莫道昆明池水浅，观鱼胜过富春江。”人生路不同，各有各精彩，不羡慕他人、不怀疑自己，活出自我的即可。