



5月19日上午，2018“北京海外学人园博园健康长走活动”在北京举办。北京市海外学人中心健康长走活动自2010年开始，至今已经是第八届了。

由北京海外学人中心、北京市丰台区委组织部、北京海外学人中心丰台分中心联合主办的这一活动，吸引了近600人报名参加，其中包括国家“千人计划”专家、北京“海聚工程”入选者、丰台区高层次人才、朝阳区“凤凰计划”专家、“海英人才”及北京市留创企业开办费获得者。北京海外学人中心副主任卢长江表示，健步走的队伍在不断壮大。希望大家在紧张的工作之余能感受美好生活，互相了解、增进友谊。

随着发令汽笛鸣响，海归从园博园广场出发，在观赏园区风景的同时，互相交流，乐在其中。

把长走锻炼办成了年度 PARTY

吴天琪 丁芳昀

无奈与坚持 运动的初心不变

王涛，首都师范大学地球空间信息科学与技术国际化示范学院副院长，曾就读于瑞士联盟理工大学。他步伐矫健，走起来丝毫不输身旁高一米九的外国友人。谈及现在如何锻炼身体，他沉吟了一下，有点不好意思地反问道：“每天上班走到地铁站，算不算？”他在国外读书时，一直保持着每周至少游泳两次的运动习惯，而现在却很少锻炼了。其中的理由不用问就能猜得出——忙呗。“那时的学习、工作日程比较固定，因此锻炼也能坚持。现在除了自己的教学和学术研究任务外，还要承担一些教学管理工作，固定休息和弹性时间都比较少，锻炼也随之减少了。”

尽管如此，王涛还是忙里偷闲挤出时间，在这个5月炎热的周末带上儿子，约上好友理查德·格雷参加健步走活动。“步行到地铁站跟这种放松锻炼感觉完全不同。这种轻松氛围带来的效果要好很多。希望以后可以经常出来走走。”他说。

殷盼东2012年从法国巴黎大学毕业回国，从事电影电视制作工作。他几乎每年都来参加健步走活动。尽管因工作需要，要奔波往返于北京、杭州、上海等地，但他仍然坚持锻炼。殷盼东留学时就养成了健身的习惯，他不仅在家置办了健身器材，还会在周末或者出差时出去跑步。他认为良好的健身习惯可以让人更加自律，拥有健康的生活方式，能使自己保持充沛的精力。



发令汽笛鸣响后，健步走活动开始。图为领队举旗，参与者一起出发徒步。

健步走成为 社交新形式

许多人把健身长走活动看作是结交同好的机会。

体育锻炼不单能够强身健体，还具有社交等多种功能。毕业于美国宾夕法尼亚大学的凌霄表示：“洛杉矶的运动风气很好。跑步、球类、水上运动都是全民运动。大家通过运动发现志同道合的人，结交朋友。”随着海归越来越多，各式各样的体育锻炼圈子也多了起来。大家通过体育锻炼而相识，相互交流，分享信息和资源。他们不仅在体育锻炼的圈内获得认同感和归属感，也扩展了社交范围，让自己更“接地气”。

海归学成回国后，往往工作时长、压力大，与朋友沟通交流减少。“我几乎每年都会参加海外学人中心办的健步走活动，感觉非常有意义，因为我能够在这个过程中认识很多朋友。大家互相交流、学习。平时工作实在太忙，很难有充足的时间和朋友联系。这个活动为我们提供了沟通交流的好机会。”王涛表示，“在去年的活动中，我就遇到了一位研究水质的新朋友，我是做遥感技术的，我们就讨论着能否利用遥感技术来检测水质，并打算在以后多多交流，加强合作。”

郝磊目前就职于北京迪科达科技有限公司。他曾在日本留学7年。“从日本回国后，一直忙于工作，往返于全国各地。有这样的运动机会真难得。我和几个老朋友相约组队，一起聊聊在国外留学时的故事，十分开心。”郝磊说，“我们公司是做人工智能的，现在正处于快速发展阶段。在长走活动中遇到几位前辈，他们为公司以后的发展提了宝贵的建议。我们都非常期待公司能越办越好。”

“健步走”在一定程度上填补了海归回国后的“人脉断层”，成为海归社交的新方式。现在，“请人吃饭不如请人出汗”也成为一句社交名言。健身活动不仅强健了身体，更成为海归拓展人脉的好方法。

长走，带来了“归属感”

齐心

海归有自己的“圈子”吗？当然有。但海归毕竟是有过“闯荡世界”经历的人，他们既愿意像身边的人一样生活工作，又愿意通过参与一些时尚的活动来彰显自己的独特。

海归喜欢时尚的运动方式，不仅是为了锻炼身体，一定程度上也是为了寻求“归属感”。

“归属感”是指个体与所属群体间的一种内在联系，是某一个体对特殊群体及双方从属关系的划定、认同和维系。长时间的海外生

活使得海归在国内出现“社交断层”，国内外的生活环境和价值观差异也给他们带来或多或少的困扰。这些都导致了海归群体更迫切需要“归属感”。

健步走活动为海归提供了一个平台：结识同好，加入相互理解、彼此认同的群体。参加健步走活动使海归知道，在工作之余，有这样一群与自己有着共同爱好和相似经历的伙伴，大家都在奋斗着。



创业需要时机

2007年，作为计算机专业的大学生，张静开始成为一名程序员。同年，第一代iPhone被推向市场，移动互联网高速发展的时代开始了。

那时，国内大学还未有涉及这些最新技术的专业，于是，张静去了苹果公司欧洲总部所在地——爱尔兰，开始了留学生涯。她接触并学习最新的APP开发语言，开始在设计商店上发布应用。

“我一直就有这个念头，想做线上教育APP。”在国外学习期间，她一边读书一边工作。在国外，张静也做程序员，为专业能力打下了坚实的基础。但她并不满足。“不想当将军的士兵不是好士兵”，她有自己的团队，想尽自己的能力做最好的事。

“国外的氛围并不适合创业，国外的工作环境更悠闲，大家很少加班，工作压力也小。我身处那样的环境，确实很安逸。”

“直到2014年，我回国休假，亲身感受到了国内创业氛围的火热。在那时，我就决定回国创业了。”她说。

刚回来的头两年，张静在一家教育机构工作。真正意义上的创业开始于30岁。“其实要说创业能力的话，我在二十六岁时已经具备了，只是一直没有找到合适的机会。我认为创业时机好坏不能用早晚来衡量。在能力具备的基础上，一旦找到了合适的机会，任何时间开始创业都是刚刚好。”

张静，清华大学工商管理硕士。她在英国攻读软件项目管理专业硕士后，回国创业，从事在线教育。

张静：有了创业精神 干啥都是创业

李晓奇



创业途中免不了走弯路

“在国内，最初吸引我的就是良好的创业氛围和政府的扶持力度。”

回国后，张静又在清华大学攻读工商管理硕士。“学校为我提供了很多创业机会，我也在学校里找到了很多指导伙伴。在国内，政府、学校都会有与创业扶持相关的机构和模板，也会对创业人员进行法律知识等培训。虽然得到了很多帮助，但当我真正创业时，还是走了些弯路。”

张静回国后，一边适应国内的工作环境，一边开始找寻合适的创业机会。当她觉得时机成熟了，便辞掉工作，选择跟自己的老乡开始合伙创业。目前，她在经营一款与学习投资理财内容相关的APP。谈起自己创业途中走过的弯路，她说：“创业时，自己企业制度上的漏洞，不出问题是很难被发现的。比如，我们公司内部就没有建立完善的打卡制度。因为公司成立之初人数并不多，还基本都是熟人，所以准时上班靠的是各职员之间的自觉和互相信任。但当纠纷出现时，我们就没能举出切实的证据证明某员工离职旷工。在这件事上我们确实耗费了不少金钱和精力。”这件事也让张静明白了制度的完善有多重要。她说，创业之中存在的细节或其他方面的问题，光靠学习是没有办法预知并解决的。该走的弯路还是会走，但关键是要学会吃一堑长一智，抓紧弥补漏洞，避免在同样的地方再次犯错。

创业也是一种职业选择

张静一直强调：“创业和工作是相同的。”

“父母总是希望子女能够有一份稳定的工作。尤其是对女孩子，更希望她能够平稳安逸。但当今社会发展很快，观念也有所不同。我认为年轻人就该努力闯荡，努力经历，不能安于现状。”她认为，稳定的工作中也应有创业的激情。只是现在太多人对自己的工作没有足够的热情，只是当一天和尚撞一天钟，让自己变懒、贪图安逸。

“创业是另一种方式的就业。在大公司里工作，好处是能在现有的完善制度下直接大刀阔斧地行动。而自己创业，需要摸索着先健全制度、筹集资金、调动资源等，然后再开始朝着自己的目标奋斗。但是，两者的共同点都是：你愿意投入多少，你才能成功多少。以后我还会坚持创业，而且不会只专注于某一个项目。我会将创业精神带到我的每一个工作岗位上。创业就是我的工作。”张静说。



许多参与者与朋友一路谈笑，坚持走完全程，享受其中乐趣。图为参与者按照路线走完全程后，在终点处拍照留念。

选择运动方式 也追求时尚

运动习惯一旦养成，常会伴随终生。现在，人们的运动方式日趋多样，普拉提、莱美、搏击等课程走俏，健步走、单车骑行、跑马拉松成了时尚……海归结合自己的爱好、需求，选择便捷、时尚的运动方式，在运动中增强体魄、愉悦精神，开启一个多彩的世界。

便捷的运动方式深受海归青睐。“留学回国后，空闲时间变得更少了。我从事电影制作方面的工作，经常世界各地跑，在家的时间越来越少。但只要有空，我都会和朋友们一起去踢球。在球场上飞奔，对我来说不仅是锻炼身体的一种方式，也是放松心情、释放压力的好方式。”殷盼东说。提起多年来养成的运动习惯，他说：“跑步这一习惯陪伴我许多年了。几年前在家里安装了跑步机，无需出门，就可以随时运动。跑步对我而言，不仅是一种运动，更是一种相对轻松的娱乐方式。我十分享受边跑步边听歌的愉悦感。”

也有不少海归喜欢跟随潮流，追求时尚的运动方式。曾就读于美国杜兰大学的李佳玲回国6年了，如今已是一位2岁宝宝的妈妈。“从美国回来以后，我依旧坚持做运动，最爱的运动是普拉提。这种健身方式的运动速度不快，力度自己可以掌控，不会使人汗流浹背。而且这项运动不需要特殊的装备，比较方便。”李佳玲说，“自从有了宝宝，我就把普拉提等运动暂停了一段时间。现在已经慢慢地重新开始恢复运动了。希望宝宝长大后也会喜欢运动，坚持锻炼，强身健体。”

不少海归将运动理念传承到了下一代，本次长走活动中，就有不少海归携子女前来参与。“徒步有益于强身健体。徒步运动，便利适用，且健身效果好。长期徒步，还可以协调四肢、调控体重、放松心情。儿子平时在课余时间喜欢打篮球。有时我们也会一起散步聊天，呼吸一下新鲜空气，这样的时光很宝贵。”王涛说。

为增强活动趣味性，增进参与者的协作能力，活动中途还设置了趣味活动区域，供参与者使用。图为参与者在趣味活动区域体验。



(本文图片均由活动主办方提供)