**奔跑人生, 绽放青春**

**——个人事迹**

作为一名青年大学生，他有梦想，有目标。他在生命中的瞬间与马拉松结缘，他就是蒋文华，一个用双腿不断践行“挑战极限，超越自我，坚韧不拔，永不放弃”马拉松精神的青年；一个持之以恒在马拉松的征程中奔跑人生，绽放青春的青年。

**奔跑青春,开启马拉松人生**

2013年，他在与病魔的战斗中获得了胜利，生命的瞬间，他与奔跑结缘，奔跑开始成为他新生的起点。校园的操场成为他马拉松的训练场,拖着没有痊愈的身体，他用自己的双腿一圈又一圈地丈量操场的塑胶赛道。从最初的1千米，到5千米、10千米、12千米、16千米、21千米，直到42千米。几个月的时间里，无数退缩放弃的念头在脑海中浮现，但他没有停止奔跑的脚步。三个月后，他让自己的双腿踏上了马拉松的征程，1小时29分的成绩，他顺利冲过了2013年兰州国际马拉松半程的终点线。成功的喜悦，让他再也无法停止自己奔跑的步伐。2014至2015年，他参加了无锡国际马拉松、北京马拉松，他把自己奔跑的身影留在了太湖之滨，印在了长城脚下。

**奔跑的青春，助力他人。**

当别人把青春留在睡榻上，他把青春留在晨曦中；当别人把青春留在电脑旁，他把青春留在赛场上。持续的奔跑让他在各种思绪的烦恼中学会了冷静与思考；持续的奔跑让他在形单影只中收获了人生的快乐。2014年，为了让更多人热爱奔跑，享受奔跑带来的快乐，也为了让更多同学，在奔跑中获得健康与成长。他发起了校园奔跑行动计划，他利用业余时间，先从自己所在的班级开始宣讲、倡议、动员，开始的屡屡碰壁，让他举步维艰。奔跑锻炼出坚持没有让他退缩，他从自己室友开始动员，再到自己班级同学，几个月的时间，点滴石穿，他用自己的实际行动，让数十名来自不同学院、班级的同学走进了他的奔跑计划，成立属于自己的快乐奔跑团。他用奔跑的青春，助长他人。

**奔跑的青春，收获人生。**

奔跑是种坚持，它需要你攻坚克难；奔跑是种忍耐，它需要你快乐心态。三年的奔跑，让他拥有了健康的体魄、持之以恒的品质和乐于分享的心态。

奔跑开始让他热爱公益。2013年，他成为“爱我中华，修我长城”千名学子徒步长城大型公益活动的一名志愿者。他与来自全国各地的数千莘莘学子一道，徒步万里长城。在一个月的行程中，他和自己的伙伴们宣传保护长城、保护环境的爱国思想，并用自己的相机设备记录下长城的千姿百态。一个月的徒步远行，他用健康的体魄克服艰难万险，他用乐于分享的心态帮助他人。在教室里，他与同学们分享徒步之旅的爱国思想；在操场上，他用图片与同学们分享长城之行的点点滴滴。2015年，他携手来自北京、武汉、兰州、西安等地奔跑中相识相知的队友，一起谋划，一起组织，利用手里的有限资源，为甘肃镇原二中的全体高三同学举办一次“感恩母校”公益行动。

奔跑开始让他学会学习。来自偏远地区的他，刚进入大学就在学习上产生了困难。由于曾经的学校教学条件落后，师资水平不高，导致他在大学的学期过程中，英语成绩落后，甚至挂科。为了解决这个困难，学好英语，他从奔跑中，找到了学习的态度与方法——坚持。词汇量不足，他就每天制定单词记忆计划，每天10个单词；英语发音不准，他就利用手机下载跟读语音，反复跟读。为了能够熟练的练好口语，他坚持每天早晨6点起床，诵读英语短文。日复一日，他不仅英语水平获得了巨大提高，顺利通过了英语等级考试，同时也影响了周围的一群同学，跟着他，按照他的学习方法，学习英语。奔跑造就了他良好的学习态度，奔跑让他学会学习。

他是奔跑的精灵，他用奔跑诠释着快乐；他是奔跑的使者，他用奔跑传递力量。奔跑是他的青春，奔跑绽放他的人生。