

再战北马, PB重要吗?

李平

2017年9月17日,国内最著名的马拉松赛事,第37届北京马拉松鸣枪开跑。这次赛事报名者接近10万人,比赛规模3万人,中签难度可见一斑。我以2016年北京马拉松337.7分钟组第63名,进入直通免抽签参赛。

9月17日早上5点多,天刚放亮,前往前门的路上,刺眼的阳光已经让我看不清道路。跑友们一个月前就在关心的比赛日天气,雾霾终于在前一天晚上神奇般消失。当日天气预报,晴,空气质量优,气温18~29摄氏度。对于常人来说这可是好天,但对于跑马拉松来说,温度实在是太高了。马拉松最适宜的温度在5~15摄氏度,世界最好成绩出在平均气温6.5摄氏度的北京。北京的清晨十分凉爽,但气温很快会升到25摄氏度以上,不到中午就会升到29摄氏度。数据表明,当温度上升到25摄氏度以上,配速要降低20秒。这些都是我今年参加波士顿马拉松后得到的知识。我的上一篇马拉松故事的标题就是《是什么让我倒在了波马赛道上》,记录了我倒在29公里处的状况,当天下午1点多,气温29摄氏度。是波士顿马拉松121年来气温最高的两次之一。当日三万参赛选手,有2900余人得到医疗救助。赛事赞助商阿迪达斯在赛后发表赛事新闻,第一句话就是:

“祝贺跑者你还活着。”尽管这句调侃话被众多跑友吐槽,但足以说明当日高温对跑者的影响。

波马之后,度过了低迷郁闷期,迅速进入恢复训练,只为北马。6、7、8三个月,跑量逐步加大,8月跑量达到340公里,LSD(长距离慢跑)每周一个,感觉自己状态在逐步恢复。有了波马惨痛的教训,我将这次北马目标定在了340,而不是以往的逢比赛就想PB(个人最好成绩)。前半程按5'10配速,后半程如果状态不错可以适当加速。

北京马拉松以组织专业、跑者严肃、观众自发、完赛率高著称。赛前三万人高唱国歌,气壮山河,让人热血沸腾,是最好的预热。

发令枪一响,洪水般的人流涌向前方,我在空隙中寻找下脚的地方。几百米后到了天安门,这里估计是世界上马拉松最宽的赛道了吧,很快进入正常跑速。我压着速度,配速控制非常精准,感觉轻松,到了半程148,于是按计划,开始稍加速按5'5配速,一直到35公里。

此时,烈日当空,气温上升到30摄氏度左右。当跑完记录报36公里配速5'30时,感觉没有掉速的我有点诧异,看了一下心率表,前半程一直控制在150左右,突然飙升到了174,疲劳感明显,于是我不敢硬拼,保持5'30配速,力争不掉更多,我知道这



是温度与撞墙期的双重作用,真正的考验开始了。

好在只有7公里了,这7公里复杂的路线赛前我就已经了如指掌。32公里以后,航空总医院“加油站”,思源客跑会私补点,让我瞬间兴奋,35公里处,偶遇跑友,并驾齐驱。37公里处,家人在赛道边楼上悬挂的巨大加油条幅、邻居好朋友的举牌助威,让我再次兴奋不已,保持配速在5'30~5'40。

赛程最后12.5公里,我和跑友赛前跑过多次。进入景观大道,就只有660米了,拱门就在前方,加速吧!

我高举双手冲过了终点,3小时42分完赛。

尽管340的目标差一点实现,但我已经满足。本届北马气温是历史上最高纪录。我的目标设置及配速控制是合适的,给温度升高留有一定余地,不至于过早出现撞墙期。至于PB嘛,应该是勤奋+天气,更多是年轻人的事。我年纪不敢说老,说大吧,能够保持最好成绩或者成绩下降慢一些就是PB了。对于进入60岁一档的我,波马BO门槛放宽到3小时55分,对于跑龄仅仅3年的我依然信心满满。计划每年参赛一两个全马,不为比赛,只为训练准备,享受过程,不忘初心。



梦想就在前方

——读王树增的《长征》有感

红军不怕远征难,万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪,乌蒙磅礴走泥丸。金沙水拍云崖暖,大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪,三军过后尽开颜。

——《七律·长征》毛泽东

航空工业新航 武军

美国时代生活出版公司出版的《人类1000年》一书,评选出了人类自公元1000年至2000年间,人类历史进程当中所发生的一百件重要的事件。在这一百件深刻影响人类历史文明的事件中,中国有三件事情入选,它们分别是火药武器的发明和成吉思汗帝国的建立,除此之外,还有一个就是——长征。

提起长征,在当今国人的心中也许已经变得很遥远了。大部分人对长征的印象,除去毛泽东的那一首《七律·长征》以外,能够说出来的,也无非就是克服了许多困难,爬雪山过草地,走了两万五千里,牺牲了许多革命先烈等。然而,对于长征的内涵究竟是什么,它在中国历史甚至是世界文明史上的定位是什么,以及长征精神在当下是否还有意义,在中华民族正处于民族复兴的关键时刻,它所能带给我们的启示又是什么,面对这些,恐怕就很少有人能够回答出来了。

我正是带着这些疑问,一口气读完了军旅著名作家王树增的长篇纪实文学《长征》。

在这本长达75万字的鸿篇巨著中,作者详细记叙了长征开始的历史背景、长征中每一步的决策细节,红一方面军、红二方面军、红四方面军分别的长征历程。悲壮、牺牲、坚定、激情、奋斗,那朴素的家国情怀,那浓郁的革命感情,那豪迈不屈的坚强气概,一幕幕徘徊在字里行间,透过纸张,扑面而来。

军号嘹亮,一阵阵金戈铁马,万分决绝的厮杀;马蹄声碎,一份份百折千回,痴心不改的信念。那些长征中最真实的片段,就像一记记重锤,直击人的灵魂,使人心潮澎湃。

长征是什么?长征是人类历史上最罕见的,最不畏艰难险阻的远征。

长征跨越了中国15个省,翻越了20多座山脉,30多条大河,总里程超过了两万五千余里。而这一切,是在有数十倍敌人围追堵截的情形下完成的。在长征中,英勇的红军战士,平均日行军50公里以上,平均每3天就发生一次激烈的战斗,平均每300米就牺牲一名战士……

长征是人类历史上,最罕见的播撒理想火种的远征。长征穿越了彝、苗、藏、羌、回等数十个少数民族聚居区。所到之处,以一份敢

天换地的革命理想,唤醒了千百万的周周民众。使得他们当中的许多人,不论民族、不论职业,纷纷投入到革命的洪流当中。攀悬崖,带红军攻克腊子口天险的红军战士,正是长征途中受到了革命理想的鼓舞,刚刚加入红军的采药山民。彝人首领小叶丹,在红军走后,被国民党残害,可在临终前依然相信红军、相信共产党。长征一路走,一路传播着理想和信念的火种,它使得这些祖辈生活在偏远闭塞地区的人们,在半个多世纪前就已经明白了长征的意义,那就是为了建设一个没有剥削和压迫,建设一个民主、富强、文明的新中国。

长征是不朽的象征。长征给我们中国人留下的不只是一个新中国,它留给我们的更是一种坚定的信念、坚强的意志以及无与伦比的克服一切困难的勇气,是一种满怀光荣与梦想的精神。这种精神对于中华民族复兴的伟大事业、对国家和社会、甚至每一个人都有着现实而重要的学习意义。

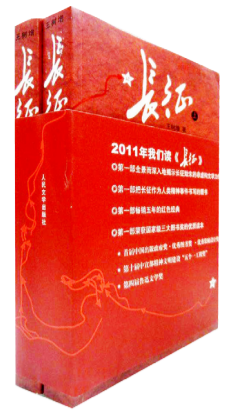
长征不会随着时间而老去,更不会随着时代而改变。长征是中华民族在世界历史舞台上,演绎的一曲最壮丽的史诗。

数十年来,它就像一座突破了国度、文化、政治的精神丰碑一样,引得无数中外人士前来朝圣。这其中就包括美国前国家安全助理,著名的政治家、战略巨著《大棋局》的作者布热津斯基。他专程带着家人来到中国,体会重走长征的路线。他曾经这样评价着长征的意义:“对崭露头角的中国而言,长征的意义,绝不只是一部无可匹敌的英雄主义史诗,它的意义要深刻得多。它是国家统一精神的凝练,是克服一切落后事物的必要因素……”

而意大利诗人瓜格利尼,更是为长征写下了这样的诗篇,“一支浩荡的中国铁流……踏上梦想的征程”!

而作为一名中国人,我们应该比世界上任何人都更有理由明白长征的意义。就像书中所要阐述的那样:读懂了长征,就会知道人类精神中的不屈与坚强是何等伟大;就会知道信念为什么历经苦难却依然能够拥有快乐和自信;就会知道当一个人,将自己的命运和民族的命运联系起来时,天地将会多么广阔,而生命将会何等荣光。

长征,路在脚下,而梦想就在前方。



航空工业供销西北有限公司 张少博

“我要这天,再遮不住我眼,要这地,再埋不了我心,要这众生,都明白我意,要那诸佛,都烟消云散!”这是《悟空传》电影开始的一段话,至今让我感动。

小时候,《西游记》是每个假期都必看的电视剧。后来,影视业发展迅速,“西游”成为热门题材。因为无论谁是主角,我们总能从他们身上捕捉到一个共性的东西:信仰。

关于信仰:虽千万人,吾往矣

对于信仰,每个人都有自己的理解,单拿“西游”题材来说:《三打白骨精》里,唐僧的信仰,是我入地狱谁入地狱,历经千辛万苦也要取得真经;《悟空传》里,悟空的信仰是为自由而反抗,打破这天地的规矩;《大话西游》里,紫霞仙子的信仰是,“我的意中人是个盖世英雄,我知道有一天他会在一个万众瞩目的情况下出现,身披金甲圣衣,脚踏七彩祥云来娶我……”即使她猜中了开头,没猜中结尾,还是像飞蛾一样,义无反顾地扑向火焰……信仰可以是事业,可以是爱情,可以是忠诚,也可以是为自由。追求各自不同,情怀同样精彩。重要的是如何做。

《论语·宪问》里有一章:子路宿于石门。晨门曰:“奚自?”子路曰:“自孔氏。”曰:“是知其不可而为之者与?”真正明白了自己想要的是什么,即使如孔子般“累累如丧家之犬”又如何?“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。”孔子何尝不知道“克己复礼”任重而道远,但却周游列国,努力推行儒家理念。

张岱在《四书遇》中点评道:不知不可为而为之,愚人;知其不可为而不为,贤人也;知其不可为而为之,圣人也。诸葛亮武侯:此处真有挽回

造化手段,晨门一语,亦是圣人知己。

向来,一些人善于趋利避害,践行着普世的价值观念,在买卖中计算分厘,在选择时做风险规划,时时刻刻在权衡手里的筹码如何应用。而圣人因为稀缺,才被人铭记。毕竟,知其不可为而为之,是要付出代价的,要经受苦累、误解,甚至付出生命。所以,我们赞颂的是追日的夸父;填海的精卫;是诸葛武侯的鞠躬尽瘁、死而后已——“即不伐贼,汉亦必忘。与其坐而待亡,不如伐之”;是嵇康的誓死不屈、广陵绝响——明知失败是必然,那又怎样?

曾子谓子襄曰:“子好勇乎?吾尝闻大勇于子,自反而不缩,虽千万人,吾往矣。”“你崇拜勇敢吗?我曾从孔子那里听到关于勇敢的说法:如果反躬自省,觉得正义不在我这一边,那么,即使对方是一个卑贱的人,我也不去恐吓他;如果反躬自省,觉得正义的确在我这一边,那么,对方纵然有千军万马,我也会勇往直前。”

我想,这就是为什么著名小说家金庸、古龙深受大家喜爱。江河湖海、侠义豪情,他们虚构的武侠世界,是每一个普通人英雄梦的战场。《黄金时代》里有句话:“我不能选择怎么生,怎么死,但我能决定怎么爱,怎么活。这是我要的自由,我的黄金时代。”信仰无关宗教,它是人之不枉在人世走

这一遭的证明。

3

吴承恩写《西游记》,本意在于写这个野猴子如何经过九九八十一难而立地成佛,谁也没料到,原本想要颂扬的“修成正果”越来越弱,孙悟空的反抗叛逆和追求自由的精神却永远被人追寻。

《悟空传》原著的作者今何在是真的看透了原版《西游记》,他在序言里写到:佛是什么,佛就是虚无,四大皆空,什么都没有,没有感情没有欲望没有思想,当你放弃这些,你就不痛苦了。但问题是,放弃了这些,人还剩下什么?吴承恩写到孙悟空成佛之后便结束了,却给后人留下了无穷无尽的想象空间。在所有后人的创造中,迪斯尼动画《宝莲灯》中有一段尤为让我记忆深刻:沉香为救母,找到了已成佛的孙悟空。这个猴子表面上正襟危坐,内心却还留存着那股叛逆,所以他最终还是帮了沉香。只是,他自己再也无法像当年一样,大闹天宫,飞扬跋扈。

《悟空传》掀起了观众心中的波澜,因为在每一个人的心中都还留存着属于自己那团希望的火焰,时而指引着你前行。

开启“笔记本”职场达人之路

——读《没经验,是你最大优势》有感

航空工业上电 徐圣

最近在读蒋雅淇写的一本自传体《没经验,是你最大优势》,无疑给初入职场的小菜鸟很多鸡汤式的启示。她从新闻主播转行卖计算机,并创办了自己的公司,征服国际品牌Apple和Monster/beats(魔声耳机),以“没经验”的状态,“做笔记”的态度,跳脱框架、敢于冲破传统,她不怕闭门羹,只怕没有抓住机会,一次次成功地翻转别人眼中各种不可能。而她每一项成就,几乎都是从没经验开始做起。因为没经验,她开启了自己的“笔记本”职场达人模式,把所有不懂的问了再问,并把问来的所有知识与经验记录在笔记本上,私下里一遍又一遍地揣摩,发掘出更多问题之后,再去问下一个有经验者,并不断完善、提高。靠着这样的“笔记本人生”,她成功创业;靠着这样的“笔记本人生”,她成功代理国际知名品牌;靠着这样的“笔记本人生”,她打进所有竞争对手的零售点。就在她进入事业巅峰之际,家庭的变故,让她的人生,从会议桌前的高峰,跌到生命的低谷。而她再度以“没经验”的勇气,展现了生命的韧性。

这让我想起主持了13次春晚的“女神”倪萍,出版过《日子》《姥姥语录》等自传,来自于山东的一座普

通城市,靠着自己的韧劲,成为20世纪90年代央视综艺节目的“一姐”。在得知自己唯一的儿子确诊为先天白内障的当晚,毅然圆满地主持完千禧之交的春晚,给全国人民留下了一个精彩难忘的定格,一个大方温婉的佳人回忆,亦是她人生中最后一次主持春晚。随后,她独自走上了10年的携子求医路。期间,为了筹措医资,她参加了《美丽的大脚》等八部优秀电影,斩获了蒙特利尔、金鸡、金鹰、华表等多项电影大奖;还寄情于丹青,画如其人,韵味十足,仿佛把人生的经历灌进画里,即使历经苦难,面对形象尽失等非议,始终不辩解,面带微笑,并把自己绘画作品拍卖所得用于慈善捐赠,对“5·12”汶川地震捐助中亦有她的身影,时时刻刻在传递着正能量。你能看见一个拿着话筒侃侃而谈的成功主持人,亦能看见一个拿着笔记本抄着医嘱方子的伟大母亲,而这就是生活。

合上书本,一个稚嫩却又成熟的形象浮现脑海,那就是我们总装分厂的张雅馨厂长。雅馨是2008年毕业加入航空工业上海航空电器,刚开始做企划工作,后来主持纪检部,每当我去单位大楼办事,总能看见她拿着一本书在看。去年,雅馨调到我们部门,有别的同事惊呼:“总装是一线,有200号人呢,原来那个部门才4个人,可要苦死这个小姑娘了!”但我



却觉得雅馨胸有成竹,能担此重任。平时,她深入现场,把看到的问题记录在一个小本子上,然后逐一解决;碰到培训,也尽可能参加学习,她自谦是扫盲,其实是在用功;她很重视员工培训,“新官”上任第一件事就是给现场工人进行标准工艺的滚动宣贯。借着这次总装布局大调整,专门给大家搞了培训教室和工艺研究室,甚至在职工休息室都放满了“阅读·书香满上电”的励志图书和各种专业工具书给大家“充电”。从去年开始,各种评奖颁奖开始有了总装的身影——上海市工人先锋号、五一劳动奖章、优秀领导班子、文明班组、爱心工会……

三个成功女士的经历告诉我们,你什么都不懂,所以什么都可以去问,你什么都不懂,所以什么都可以去试。在成功之前,你需要的是“没经验”的勇气。没优势,有的只有坚持和不畏失败的勇气,现在,拿起手中的笔记本,开启你我的“笔记本”职场达人之路,满血复活,勇往直前!

人生一倏忽 沧海一浮尘

——《全球通史》读后感

航空工业制造院 韩林森

曾经那般酷爱中国历史,源自心底。

原以为眼界已开阔,听远古神话,读正史二十四,阅稗官风情。而今读到《全球通史》,领略到异国客观、务实的笔风,开放性思维以及对不同观点的包容,尤其是对整个人类社会规律的深刻思考与精彩剖析,让人拍案叫绝,深有所感,愧说自己不免有些小家子气。

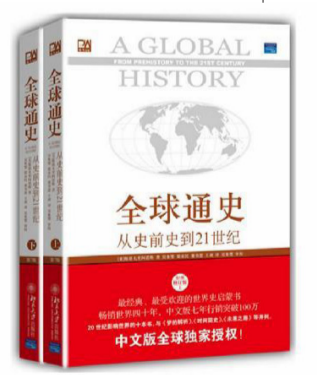
《全球通史》使我的眼界进一步开阔,由中国史拓展到世界史,由人类社会拓展到整个生物界,更由地球拓展到宇宙。对于世界观的认识仿佛又开辟了一条小路,打开了一扇小窗。

我们为什么要学历史、懂历史?学习历史不是为了附庸风雅,而是为了学以致用。历史是既定的事实,在某些场合它常常被篡改、隐瞒、断章取义,想要历史按照某些人的意愿进行下去,却不料历史就如长江黄河般奔腾,终究是要东流入海的,势不可挡。所以历史有它自身的规律,我们必须学习并加以利用。怎样才能读懂历史?那就是排除所有主观的感情及某些知识的羁绊,真正客观地看待历史,同时从中找出规律性的东西,为人类社会提供些有益的借鉴。只有将自己的思想境界提高一个层次,站在相当

的高度之上,你才会真正读懂历史。佛家讲“跳出三界外”,亦或者是一种“一览众山小”的境界。

读完此书感受最大的是人类的渺小,渺小甚至不能用言语来表达,渺小到让人悲观,甚至绝望。在无尽的宇宙中,在时间的长河里,应该还有无数像人类一样的生命,在星球不同的角落,在不同的时间,出现,消失……但是我认为存在必定是有意义的,可以渺小,但不一定不重要,想想万千红砖才能垒起高楼大厦,压倒骆驼的还是因为有了最后一根稻草。因为渺小,所以无畏。我曾奇思妙想:太阳系的行星围绕恒星运转和电子围绕原子核高速运动何其相似,那么电子上有没有比电子小几千万倍的生命呢?对于某些微小的生命以及更小的粒子,人类又突然变得巨大无比,如此一来又让人欣喜若狂!

我们能做些什么?大多数时候我们是极其无力的,对于普通人的我们只能顺其自然,但是“每个民族都有几个仰望星空的人”。福祸相依,每个人的每个行为都时刻在改变着历史、改变着周围的人。有人说芸芸众生相遇是缘要珍惜;我想说在茫茫宇宙、飞逝的光明里相遇更难得,难得的需要我们用尽全力去珍惜。人类的历史和地球的寿命相比不值一提,而我们每



个个体和人类历史相比也同样无比短暂。为此我们必须好好利用生命中有限的时间,做一些有意义的事,做好自己的事,善待周围的人,不必执着,尽力就好,所谓积水成渊,积善成德。

书中说到只有人类知道自己会死。多么犀利而精辟的总结。所以才会有许多人去思考生命的意义,于是便有了对图腾的崇拜,有了哲学的流派,有了宗教。我认为人类社会的进程就是精神和物质的一个平衡与发展的过程。生存的基础是物质,而精神则催生出生各种欲望,整个人类史都是围绕这两者展开。个人浅薄的将品读历史分为三个层次:第一层次是“悬梁刺股”,就是单纯的背诵记忆,不知其味;第二层次是“以史为镜”,总结经验教训,学为所用;第三层次是“不在五行”,跳出历史的框架,站在更高境界来看待,以获得超脱的智慧。

读历史,树三观,落了笔,当下已成历史。