



跑步，快乐的家长里短儿

张向

说起跑步、跑马拉松，大家常常想到“耐力”“体魄”“极限”，还有村上春树。

当我想到跑步，脑海里更多是些家长里短儿，是一幕幕温暖的生活瞬间，是家人和跑友的牵挂和嘱咐，是自己在赛道和途中无心叨念，是PB (Personal Best, 个人最好成绩) 后和朋友们吹牛和吹牛后的砒砒抹泪……

我的跑步，还是“中航悦跑健走荟”里洋溢的绵绵喜悦！

赛道撒欢儿

我健身时间很长了，在2016年初以前全是一个人游泳或跑跑步机，“独善其身”的感觉。

同事见我热爱锻炼，就鼓励我跑步。没想到，路跑和跑马拉松，带给我完全不一样的健身体验，使我全身心沉浸在家人、朋友和大自然中。

2016年3月27日，都江堰“双遗”马拉松开赛，这是我的首马，在天府之国跑，全家人心向往之：儿子报名5公里、我报名半马、孩儿他爸奔波后勤……真感慨“马拉松”这名字取得好哇，一家人都展现出马喷鼻儿刨蹄子的兴奋，连领参赛物料，都被我们直接戏称为“领草料”。

人生第一声马拉松发令枪响了！泪水却在第一时间奔涌而出。

和欢呼起步的人群会意地祝愿，“哒哒哒”跑起！通过灌县古城的宣化门，想起老领导陈灌军部长是灌县人，我在心里念叨：“我在马拉松赛道上，向您这位足球健将致敬啦！”

跑到山中，上坡很累，但是抬头望去，雪山就在眼前啊，雪水像流到心里。

跑马也是这样啊，为你竖起一座山，又为你竖起一座雪山！劳其筋骨，又沁人心脾。

“雄起！雄起！”一路是四川特色的加油！

“要得！”

马拉松，如此的苦乐交融！如此神奇！

跑圈有乐儿

“中航悦跑健走荟”，使跑步的中航人有了家的感觉，有了中航人的愉悦。

李平是中航悦跑的召集人。他多次参加国内的大满贯赛事：北马、厦马……还参加过马拉松人心目中的殿堂级赛事——波士顿马拉松，真乃令人仰视的跑步大咖！

赛道上李平那是风驰电掣，在荟里，他是那样的细心、耐心，充满爱心。我习惯称李平为“队长”！

队长亲力亲为，中航悦跑荟有了队徽、队旗和队服，中航悦跑健走荟的荟友们跑到哪里，旗帜飘到哪里，荟友也得到了李平方量身定制的训练计划。

荟友们无论是跑还是走，天天都会自豪地打卡，有谁晒了好成绩，荟友们的“花朵”“西瓜”“咖啡”(emoji)铺天盖地而来。

这是谁秀的高大上的新跑鞋，亮瞎了跑友的眼啊！

这又是谁雾霾天儿跑起还笑称如沐春风啊！

在中航悦跑，满满的，都是欢乐正能量！

二环暖事儿

二环一圈33公里，是跑者心中的特殊赛道。

由于不能妨碍交通，环二环跑一般是深夜启程。

夜深人静？不，跑在深夜的二环，收到温暖多多！

两位民警夜巡，发现一位步履蹒跚的长者，耐心地询问了解情况后又搀扶长者上车送她回家；路段的柏油路面有问题，道桥工人在深夜赶工修补；清洁工也在这个时间清扫路面，洒水车路过跑步的队伍，特意暖心地把水龙头调小，免得水溅洒在我们身上；共享单车的服务人员把自行车一辆一辆投放下来，码放整齐，长龙般的

车子在路灯下熠熠生辉……

跑步是用脚丈量，也是用眼观察，用心体验。此刻寂静的城市中，暖流涌动！

勤俭范儿

高档跑步装备似是跑者必备，在我看，跑步也能跑出勤俭范儿！

跑步是超省钱的运动啊！鞋子和袜子是要专业一些，但是可以让鞋子节约地良性循环起来，功能满格的鞋子袜子留给拉长距或参赛时穿吧，平时堆跑量，就用稍旧一些的鞋子。

记得在首马上，看到一些跑者身着压缩服的酷样儿，心想，我要是能买一套多拉风啊！可压缩服好贵呀，先问问酷爱高科技的王国庆老所长吧。

“Tiger (王国庆老所长的外号)，您的那套Under Armour压缩服体验如何啊？” Tiger说：“不适合我，紧得人喘不过气来，我扔一边儿啦。”

得，那就听人劝吃饱饭，别花重金购置啦，钱省下来可以去跑远处的马拉松！

正式的赛事，组织者保障有力，一般都在10公里后，每2到3公里设一个补给站，有矿泉水，有功能饮料；可整瓶要，也可单杯取。因为跑步的劳累，也因为惯性原因，有时水就会被碰翻洒掉，太可惜啦！我就开始在跑步的时候，加练了一项技术活儿——精准抓水。不碰翻杯子，这样又节水又平添手上功夫！

哈哈，跑步可不仅是咬牙坚持，跑步更是丰富多彩的收获！

与跑友们共鸣的无限惬意；山水花草、风霜雪雨的大自然美景；全套跑步装备上身一刹那的激动；发令枪想起或达到终点时的热泪盈眶；来自家人的默默支持；来自儿子的崇拜和自豪……

这些来自跑步的感受看似琐碎碎碎，带给我的却是冲击力！这些沸腾着的正能量，成为我和家人生活的快乐源——内啡肽！

用心过好每一天

中航电测 党建锋



世界上最痛苦的不是活着或死去，而是像无限死循环似的活在同一天里，永远经历几乎一模一样的乏味人生。电影《土拨鼠之日》(又名《偷天情缘》)讲的就是这样一个看似荒诞其实有着深刻隐喻的故事。

高傲自负的气象播报员菲尔和同事一起驱车前往小镇报道一年一度的土拨鼠日，传说在这天土拨鼠会根据自己的影子来预测来年天气情况。在别人看来光鲜亮丽，在镜头前侃侃而谈的电视主播工作，而在菲尔看来则是日复一日重复无聊、厌倦透顶；包括这次土拨鼠日的日常报道工作，他都采取应付差事的态度，反正他也打算不久之后就辞职另谋高就，远离这些令人厌倦、无聊至极的同事、工作和小镇和土拨鼠。

可就在此时，菲尔和同事完成土拨鼠日新闻报道，准备返程回家时却突遇暴风雪天气，他们只能被迫在小镇住宿一晚。奇怪的事情发生了——菲尔一觉醒来，发现仍旧是土拨鼠日，他带着恍惚的神情又去参加活动报道，路上遇见的人、事与昨天一模一样，难以置信了；第二天、第三天依旧如故，就像科幻作家柳文扬的小说《一日囚》一样，菲尔似乎永远被禁锢在了土拨鼠日这一天。

他由刚开始的难以置信逐渐变得惊恐不安，继而面对无限重复的生活感到厌倦麻木直至厌世——他以各种各样的方式尝试自杀，但第二天醒来依然完好如初。生活像长河一样载着人们日夜奔流，唯有菲尔成了坐在岸边看风景的人。他在几乎无限的时光河岸边观望生活、观察人们，由此逐渐了解了小镇人们的生活，并对与他一起来的善良有爱心的女制作人丽塔产生了感情。尽管菲尔仍旧是“一日囚”，但他好像不想再浪费时间、虚度光阴，他利用自己能“预测当天一切事情”的能力帮助人们，同时读书充实自己、并学习雕塑、音乐等。慢慢地他变了，从刚开始的高傲自负、极度自恋讨厌的混蛋变成了谦逊感恩、会关心体贴他人，同时多才多艺的谦谦君子。脱胎换骨般成长的菲尔终于赢得了丽塔的心，他每天“一日囚”的生活竟然过得充实温暖有爱。就在此时奇迹又发生了，又一觉睡醒的菲尔被解除了魔咒，他和枕边恋人丽塔一起迎来了真正崭新的一天……

就像影片中隐喻的那样，人改变不了外在环境和他人，人唯一能改变的是自己。当你用过去的旧经验、旧做法、旧感受来应对当下生活，不敢开拓生活的新领域、新境界，下意识逃避生活中的诸多不确定风险及工作、生活挑战时，本质上你只是在重复昨天的生活，你就是“一日囚”。

正如印度哲学家克里希那穆提所言，“因为我们是活生生的生命，是永远在变动、流动不息的。如果我们透过昨天已死的经验来看自己，我们就看不见那活生生的进展，以及那些活动的美和本质了。只有死于昨日种种，才能使你内在及外在的所有权威中解脱，你的心才能时时年轻、新鲜、天真无邪、充满热情活力。”

这世界有人活了一天，痛苦无聊、胆怯卑微地重复了一辈子，压抑且绝望地走向生命终点；还有人活了一辈子，热爱生活、努力工作，勇于迎接及战胜各种生活未知风险和挑战，不曾重复、虚度一天，不断书写属于自己的丰饶壮丽的生命史诗；但愿我们每个人都能成为后者。

世界以痛吻我，我却报之以歌

航空工业南京机电 李远征

看完《战狼2》，总觉得要说点什么，一时却又不知从何说起。除了大家共有的震撼、感动、骄傲，似乎还有一种久违的英雄的悲壮情结在我们身边环绕。

在这片古老的土地上，从来就没有缺少过英雄的足迹。宽大的荧幕上，鲜艳的五星红旗迎风招展，同胞们安然无恙地登上回归故土的船只，影片落下帷幕，英雄的形象还在大家的脑海里翻滚、搏斗、呐喊、冲杀……可在反观冷锋的经历时，我却骤然发现影片在英雄的身上还体现出一种“痛”。所谓痛，不在其自身，而是痛在“痛”之外的附加因素。

冷锋带着骨灰来到牺牲战友的家乡，失去至亲的一家老小孤苦无依，冷锋心里的悲痛无以言表，为战友失去宝贵的生命而悲痛，但战友为国捐躯、死而无憾，因此他的悲痛是悲壮的。但当他发现战友的家被无良的开发商暴力强拆时，战友威武庄严的遗容和拆迁流氓叫嚣疯狂的面孔交互在眼前闪现，他紧咬牙关、攥紧拳头，强忍着撕心裂肺的痛，怒不可遏地向流氓踢出了致命一脚。血性与理智在这一刻融为一体化作了震天一怒。痛得忍无可忍，就不必再忍了！

冷锋因“脚踢镇关西”被军事

法庭开除了军籍，镜头呈现的是他既然违反军纪就甘愿受罚的沉静。脱下军装对于身为特种兵的冷锋来说，犹如剥落深嵌鱼身的鳞片一样痛，因为军装对他来说就意味着第二生命。古人言：“八冲奔而警辟兮，振殷辔而军装”，而当被开除军籍，拿掉肩章时，首长交代，即使脱下军装职责还在，冷锋有力地转头一瞬间，在眼泪齐飞的同时，心中的盔甲却已赫然脱落，因为他深深地明白，虽然军装脱去，他那颗军装包裹下被熔铸的是坚守、责任、使命、担当、信仰的心永在。切肤之痛没有打垮他，却使战狼长出了一副更硬的“钢铁盔甲”。

电影的另一条线是感情线，冷锋对未婚妻龙小云的感情真挚而伟大。当冷锋在最危险的时候想到的都是龙小云。他在混乱的情况下杀叛军靠的是自己的勇气，更是一颗爱龙小云的心。也许只有这颗心才能支持他挺过最难的时刻。不远万里到非洲根据一颗子弹寻找仇人，那是一个男人对爱的最好诠释。

镜头一个跳跃，冷锋已在非洲以帮助航船提供安全保障和做小生意为生，熙熙攘攘的港口，纷飞的车水马龙，他在非洲的干儿子等各个社会阶层的非洲人民群像，其实暗流涌动，视野所及处，伸手索取食物的不乏饥肠辘辘的黑人孩童。他除了有一个非

洲的干儿子还有一群认识的“朋友”。他和他们比赛喝酒，看似他为未寻到龙小云而忧伤痛苦，实则是这个时候，他似乎已感到这个民族的苦难正朝他奔袭而来，酗酒是表现方式之一，笑容挂在嘴上，痛苦深入骨髓。

战火纷飞的非洲街头，人们深陷瘟疫、战乱、贫穷和饥饿的泥沼而哀鸿遍野、满目疮痍。看着得到了少许食物如僵尸一样散去的病发者命贱如蝼蚁，此时的我相信，观众一定与冷锋一样，刚从翻倒的车里爬出留在身体上的痛不存在了，心底的痛却缓慢地扩散出来，犹如化学试验中的一滴墨水滴进无色的纯净水里，然后一点点点氲氲扩散，直到把一杯水染成黑色。因为作为介入者，冷锋纵然本领高强、浑身是胆，却仍然对成千上万深陷战乱的异国平民爱莫能助。

在营救华资工厂的工人时，潜伏在冷锋身体内那个沉默但又可怕的敌人——拉曼拉病毒出现了，这是一种致死率超高的病毒。冷锋产生了发热、幻觉、伤口溃烂的症状，身体需要承受的痛苦可想而知，然而那个中国人——华资工厂的经理却大肆指责冷锋带来了病毒、带来了雇佣军、带来了灾难。冷锋在工厂被众人所畏惧、排斥，人性的弱点带给正受病毒折磨的冷锋的伤痛是苦不堪言，而与之形成对比的是小姑娘帕莎和Richeal一

同站在生死未卜的冷锋身旁，踏上了一条可能危机四伏的险途。痛之所极，有爱相伴，痛也就化为了绝地反击的力量之源。

在冷锋与雇佣军头目“老爹”的肉搏战中，近身短打、格斗、柔术等等杂糅的打斗中，彪悍强壮的“老爹”拳拳打在冷锋的脸上、嘴上、额头上，冷锋被打得瘫倒在地、几近昏厥、命悬一线，我们都在屏住呼吸咬紧牙为冷锋承受那拳拳到肉、刀刀割肉滴血的疼痛和残忍。冷锋，那个说出“有些伟大的民族，你永远不能低估”的冷锋，心底里对杀害未婚妻、杀害同胞的敌人的痛恨；对“老爹”不屑中国人的痛恨终于爆发千钧不可挡之势，即使嘴角淬血，筋骨断折，也要从地上爬起来，给敌人最后的致命一击。那一瞬，他是笑着的，在国难家仇面前，“痛”失去了它本身的锋芒。

吴刚饰演的退伍老兵何建国同样将中国军人的军魂演绎得淋漓尽致：“虽然我已经脱下军装，但是中国军人的精神已经深入我的骨髓。虽然我离开军营，但是我的心从未放弃过保家卫国。虽然我已经不是军人，但是中国军人的军魂已经刻在我的心中。”当打光所有的子弹时，何建国拿起一块板砖向敌人发起攻击。这就是李云龙说的中国军魂——亮剑精神，虽然我的子弹已经打光，但我不

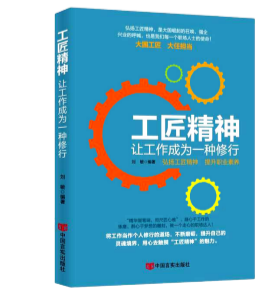


会束手就擒，我会用一切方法奋勇杀敌。因为我知道，军人在前方的苦与痛，是为了更多后方人的喜与乐。

影片的最后，当吴京把五星红旗挂在胳膊上冲过战区时，悲壮的同时，让人感觉到一个国家的富强是多么重要。因为是中国，就可以不战而屈人之兵。因为是中国，就可以得到祖国的无微不至的关怀。这个国家，正在渐渐拭去百余年前列强强加在她身上的耻辱与伤痛，以一种强大的自信和能力来保护她的每一个公民。这个国家，你有什么理由不去爱她？又有什么理由不去捍卫她？

有人说，这世间哪有几个月月薪好，不过是有人在替你负重前行。我深以为然。看完《战狼2》，我发现，痛除了能折磨人的肉体，原来还可以锤炼和提升人的灵魂。对智者，他们只善待痛，不拥有痛，一如冷锋，永远带着一丝桀骜不驯的笑容，永远轻松应对所有的挑战。

书香·航空



航空工业航空 龚军弼

通过对《工匠精神：让工作成为一种修行》一书的学习，对于像我这样工作十多年，正奔向不惑之年的职场人士来讲，时机恰到好处。因为我们这类群体，占企业人数总量的相当一部分比例。经过时间的锤炼，我们既没有年轻人初涉社会的青涩与棱角分明，也没有中老年人的智慧与淡然，累积一定工作、知识与生活阅历的我们，自舍之间迷茫与徘徊。这本书，犹如一场及时雨，从如何在工作中修心、修身、修行方面，在迷雾中掌起一盏明灯，指引着我们向着成熟、成功的

修好匠人的“心、境、行”

——读《工匠精神：让工作成为一种修行》有感

匠人之路坚定前行。

修好匠人之“心”

心态决定状态。良好的心态，是做到“干一行爱一行”的基础条件，是成为匠人的关键因素。

“天职”不是偶然碰上的，而是由自己制造出来的。初出茅庐的年轻人，在找工作时，大多因这样那样的原因，不得已选择了本不中意的工作，抱着“先将就着，当个跳板吧”的心态先入了职；而那些上班没几年的人士，有很多也因眼高手低，不忍受委屈和经历坎坷而频繁换岗和跳槽；还有那些所谓的“职场老油条”，或许因升职无望、繁重的生活重担、年岁已高等因素，整日牢骚满腹，不思进取，凭经验干活儿，也许就是因为这样，才有了“世界那么大，我想去看看”那封被称为“最具大众情怀”的辞职信，才有了刘若英那句“没有一份工作是不委屈”的感慨吧？！

“人生不如意之事十之八九”，无论是工作或是生活中，只有持有积极乐观的心态方能应对那其中的“八九”。

一个人工作的时间占了生命的三分之一。只有积极向上的心态，才会在内心升腾出无限的激情，释放出无穷大的力量，进而才会产生无限的智慧，创造引以为傲的价值，故从根源上摆脱之前所有的“不如意”。

修好匠人之“境”

境由心生。心态决定着一个人的思想境界，而不同的思想境界产生不同的力量。境界越高，格局就越放大，成功的概率就越高。因此，工作中具备了良好的心态，接下来便是修行个人思想境界的阶段。

工作中，很多人很多时候会想：我拼命做目前的工作，认真解决眼前的问题，但怎么总见不到成果，见不到进展啊？针对这一问题，稻盛和夫在《干法》一书中这样说：努力已达极限，比这更大的努力绝对不可能了。如果努力到这种程度，你或者会获得灵感，就像神给你的礼物一样，或者就会出现承认你的努力、向你伸出援手的人。如果在工作你也有这样的疑惑，不妨想想，是不是自己急于求成的心态，

是不是你的努力程度还不够，是不是你的方向与方法不对，又或者你是被当时的消极思想占据了大脑，掩住了眼睛，而没有察觉或忽略早已悄悄到来的收获。

在航空工作的十多年中，周遭有太多优秀的各个领域的领军人物、技术专家和技能人才，我用思想触及过他们的灵魂，用镜头展示过他们的风采，用笔头撰写过他们的事迹，他们是三百六十五行中各自行当中的佼佼者，他们有一个共同点，那就是胸中那份“航空报国”的坚定信念与“既是航空人就知责任大，既做新装备就得多辛苦”的共识，和落实在“热爱航空、建设航空、忠于航空、发展航空”的实际行动中的感人状态。他们在成“长”、成“家”的过程中，或许都有过迷茫，有过挣扎，有过徘徊，但是工作中修行而来的那种敬业奉献、勇敢担当、不计得失、不畏逆境、不浮不躁、不为利扰的崇高思想，让他们已经把工作当成了毕生的事业，将航空当成了自己的家。在他们看来，为了维护家的利益，什么困难都不是困

难，什么痛苦都必须承受，他们为此坚守初心，以正念持续投入、忘我的工作，以这种崇高的境界收获了别人难以企及的成功！

修好匠人之“行”

思想决定行为。心态端正，境界高尚，再付诸有力的行动，就真正实现了思想与行为的有机统一，达到知行合一。

如何修好匠人之“行”？《工匠精神：让工作成为一种修行》一书中给出了答案。那就是“一丝不苟、执着坚持、精益求精、一以贯之”，整整十六个字，而要落到实处，我理解就是要做到：专注学习和积累、不断改进和创新、追求完美不止步。

任何技能的掌握都需要经过“定向一模仿一熟练”这样三个阶段特殊训练。其中，掌握专业技能的定向阶段，是及时解决弄懂“做什么”与“怎么做”的问题，这样才能较快掌握有关的行动方式。这一阶段主要是对于最初入职的职场新人而言，在工作中多向这一领域的资深前辈、精英与

专家学习，所谓“名师出高徒”，这是走向成功的最大捷径。第二个阶段——掌握专业技能的模仿阶段，是指仿效特定的动作方式和行为模式，这是形成心智技能与动作技能的开端。这是职场中历练与积累的过程阶段。第三个阶段——掌握专业技能的熟练阶段，是指形成的行为方式对各种变化了的条件所具有的高度适应性及迁移性，在执行方面能达到高度的完善化与自动化。这个阶段是职场中将所学“活学活用”，在精进中实现技艺的登峰造极阶段。这三个阶段是职场人由学徒走向出色工匠的必循轨迹。历史上诸多反映工匠精神的故事故，如“庖丁解牛”的主人公、瑞士手表的制表匠、《大国工匠》中8位技艺精湛的工匠代表都是这样锤炼与造就而成，在他们身上都体现着工匠的独特气质：坚定、踏实、精益求精。

2016年，“工匠精神”首次被写进政府工作报告，这不仅是对工匠的致敬，更是时代的要求。重塑工匠精神、重塑工匠精神，更是企业乃至个人生存、发展的根基。