

N 南腔北调 anqiangbeidiao

给人生起个调

□陈启银

听一位名师讲《道德经》，有听众在留言里问他，讲课的时候能不能不那么用力，不讲那么大的声？老师回应说，因为是早上，必须得这么精神饱满地讲，这样才能为一天起个好调，充满阳光地去工作生活。如果是晚上，一定会绵绵地讲，因为已经日落西山，再过一会儿就要睡觉，不用那么兴致勃勃。

好的开始是成功的一半，而早上就是一天的开始。早上就像大合唱的起头，调起高了，后面就跟着高，唱到高音的地方上不去；调起低了，后面就跟着低，唱到低音的地方

就难受，即便能唱完，也失去原来的韵味和美感。调起得好，大合唱就成功了一半，同理，每天把调起好、起合适，花点时间和精力也是值得的。

传统观念里也有相近的做法——强调早起。小时候我父母常讲“早起三光，迟起三慌”，早起能够过得从容自如，晚起总是准备不足，慌慌张张；又说“三早抵一工”，意思是三天早起做事，就相当于多干了一天的活。长大后我发现，厉害的人绝大多数都有早起的习惯，曾国藩就曾说“黎明即起，绝不恋床”。早起，自律，其实也是为人生起

了个好调。

现在的生活越来越丰富和精彩，节奏越来越快，不少人每天都在网上花费很多时间，白天工作在网上，交往交流、吃饭订餐离不开网络，下班回家后还要打打游戏，逛逛网店，刷刷朋友圈，泡泡网剧……稍微刹不住车，容易晚上睡不着，早上起不来，整天变得昏昏沉沉。起床太晚，洗漱匆匆忙忙，早餐也没时间吃，一天过得忙乱糊涂。长此以往，情绪不稳，人易暴躁，遇到烦心事，情绪很快失控；遇到讨厌的人，心火一点就着。所以说，早上不起调，一天不着

调，每天都跑调，一年白忙活，不是没有道理的。

每天早上或在通勤的路上，拿出几分钟或十几分钟，沉浸下来听一段书、默读几篇诗文，把心理和情绪阴霾打扫一遍，把工作和学习计划梳理一下，把心态和状态调整好，找到为人处事的基调，不管遇到好事还是坏事，机遇还是困难和挑战，都能宠辱不惊、游刃有余，从而掌握好工作、生活的主动权。

一日之计在于晨，一日之调同样在于晨。我听了一段时间的早课后，觉得对改变一天的心情真的有帮助，心态平和

了，负面情绪都没有那么多，遇到不愉快的事也不那么耿耿于怀了，工作学习效率明显提高，整个人的精神面貌有很大改观。每天都起个好调，日积月累，人生便也起了好调，不仅让工作、生活变得从容，做事的态度和活法也会有好的变化。

每天起调只是一个小的改变，撬动的却是整个人的自律系统。富兰克林说：“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。”过好一生从一天开始，过好一天从起调开始。一个每天起好调的人，精气神足，从容有序，境遇也会越来越好。

R 人生感悟 enshengganwu

近处人生

□舒州



榜样是要往身边人里去寻的。

天才不好学。自天而来，脱尘出俗，需要隔云隔雾地看。已经如此难遇，学就更可想而知了。

鬼才也不好学。言行举止都不是寻常套路，又邪，又狂，又不羁。奇才、怪才，都可算在其中。也是轻易学不来，完全不是常人逻辑。

圣贤之所以好学，是那个高度，可以顺藤一点一点接近的，这藤就是一套君子典范，照做即可。英雄不是顺理成章长成的，恰恰是打破这理和章，照搬不来，所以不好学。

好学的，都是所有努力可至的人，所谓勤能补拙，补，就是努力。

远方的风，刮得天昏地暗，刮到某个地方就停了。刮不到眼前的风，是不具体的，改变不了我们什么。吹

面拂发，一场风才有冷暖软硬。改变我们的，是刮着经过我们的风。

花开到眼前才是春。夕阳落到肩头才是黄昏。

育子时说，你看附近那谁多好，是个榜样呢。劝友时说，你看周围那谁真绝，

活成样板了呢。人生，就是一点点靠近身边那些更好的人。

“圣人必可学而至”，我所理解的“圣人”，并非完美，而是更好。圣人到底太远，不妨先学目之所及的人。

F 凡人一叶 anrenyiye

兵王

□莫小米

回溯到新世纪初，他正当而立之年，在成都军区某陆航部队当兵。

那时，中国在武装直升机的研发和建造方面较西方列国还有较大差距，为了弥补不足，从俄罗斯进口了6架武装直升机。战士们满怀期待地准备试飞，却发现6架飞机中，有4架出现了故障。

俄方专家经过几天的检测，没查出问题所在，最终归结为机器耦合这个原因。

这时候，他站了出来。

他只是一个兵，名芮银超，父母开餐馆。不知是不是巧合，他一穿上军装便被分到后勤部当了炊事兵。

离飞机那么近，每天看着起降，却碰不到飞机，让他心有不甘，好在部队借阅航空专业书籍方便，他可以拼命读书。领导见他如此坚持，把他调到机务维修基地学习。

初中文化的芮银超，根本不懂航空原理和高等数学知识，看着密密麻麻的符号和电路书籍，犹如在看天书。自考了两个函授大专文凭，经过反复练习操作，芮银超把飞机上的1200多个电器电路以及原件，摸得一清二楚。

对于俄方专家给出的故障原因，芮银超站出来表示：“我觉得可能是自动驾驶仪的舵机出现了故障。”

芮银超从容不迫地走向飞机。检修，检修……再三确定后，芮银超郑重地说出“可以了”这三个字。

故障原因完全如他所料。成功试飞后，专家由衷地向芮银超竖起大拇指。

对此他只是淡然一笑。对于飞机，他心里永远萦绕的，是撕心裂肺的家属的哭声——飞机失事，战士牺牲。那还是他参军不久遇上的事。自从当了机务兵，他发誓不让这样的事在自己手上发生。

在30年里，他熟练掌握500多类直升机故障的排除办法，在2000多场次飞行保障任务中，保持着安全事故零记录。

按规定，芮银超只是一个普通士官，当兵15年就得退役。

得知芮银超即将退伍，多家航空公司开出高薪前来抢人。部队领导决定为他修改士官编制，芮银超如愿留在部队，成为一级军士长，享受正师级待遇，直到退休。

有句话说，不想当将军的士兵不是好士兵，芮银超始终是一个兵，但当兵也能当成“王”。

他是公认的兵王。

Y 有此一说 ouciyishuo

马的秘密藏在眼睛里

□傅 非

黑马有一双动人的眼睛，一双澄澈得让人伤感的眼睛。据说，马眼睛可以感知北斗七星在移动。北斗七星出现在天幕，马就会抬头仰望。这是一个钓客说的。

钓客说，马在夜间奔跑是不会迷路的，也不会惊慌，

出生地，哪里是自己的家，哪里有泉水，哪里有葱郁的野草，马都知道。在哪里受了难，挨了谁的鞭子，马也都知道。但马不记仇，马对狼都不记仇，只会踢蹄子赶走狼。马是宽容活一辈子的动物。

你看到马的眼睛，就知道马有多善良。

钓客说，马的大脑里有一个路径图，标记着所走过的路，哪里是自己的



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。