



# 兔的启迪

王熙达

24年前,我降生。“属兔,男孩。”是这个世界对我的第一描述。从此,我的人生和“兔”就有了不可分割的缘分。

## 白兔咬脐

从小到大,家人给我买过无数的“兔”。各种材质,金、银、木、玉石、陶瓷;各种物品,从日常的碗盘水杯,到枕边的玩偶、桌上的摆件,“兔子”一度遍布在我生活的每一个角落。有段时间曾因厌倦满眼的“兔”而跟母亲争执:“不要再买兔了。”母亲却说:“兔子是你。”当时的我对这种思想感到费解,甚至评价母亲幼稚,直到很久以后的某天,我看到母亲把雕刻我们一家三口生肖形状的木雕摆在一起,我才突然明白“兔子是你”这句话的含义:我与“兔”的联系,让“兔”因我而受到家人的偏爱,他们不断购置各式各样的“兔”,因为看到“兔”,就像看到了我。

后来,家人坚持不吃兔肉;再后来,微信群名也改成“兔子的家”。我属兔,兔等于我。“兔”对于我的家人,是爱的具象和寄托。在这种“幼稚”的温馨和众多“兔”的护佑中,我得以健康长大成人。

## 动如脱兔

人常说“兔善妒”,因为它天生“眼红”。社会的飞速发展让我们可以轻松获取信息,高效获得资源,也同时能接触到很多不属于自己的生活。我也一样,人性的弱点让我会情不自禁地与别人对比,又在“如”与“不如”间滋生出攀比、虚荣,衍生出对个人价值的自卑、焦虑。

童年的玩伴在QS世界大学排名前十的院校读研,我很羡慕;高一同班男孩如今全网拥有千万粉丝,我很羡慕;过去形影不离的朋友现在活跃于央视台前幕后,我很羡慕。

我一直看,一直羡慕,一直内耗,一直迷茫。一群兔子从同一条线起跑,其中一只信心满满向前冲刺,却发现有些兔子天赋远超自己。看着前方那些逐渐遥远的背影,它在望尘莫及中垂头丧气;却转头看到一只乌龟在身后缓缓爬行,心中顿时生出骄傲自满,于是在沾沾自喜中慢下脚步;片刻又被身后的乌龟

# 老师的模样

陈莉

周末清晨,看到同事发的一则朋友圈,是几张她和学生的合影,并配了一段深情祝福的文字:“时光变迁,幸福依旧;青涩少年,青春风华;追逐梦想,得偿所愿。”

这位同事姓王,是我们学校的道德与法治老师。照片里,她优雅大方,被学生簇拥在中心,满屏溢出幸福的味道。看着照片里嘴角上扬的他们,我不由感慨万千;和学生亲密无间,给予学生满满的爱和尊重,她活成了学生眼中的一束光。做老师做到这个份上,这就是我一直追求的境界啊!

王老师一直是我工作中的榜样:她善于把触角深入生活的角落,截取鲜活的案例,融入政治教学。学生喜欢她的课,活泼多姿又深入浅出,也折服于她云淡风轻的从容和乐观,继而爱上了这门课。每次考试,她的班级成绩总是遥遥领先。孩子们亲近她,也因为热爱生活的态度;讲台上的她,穿衣打扮大方得体,说话轻声细语,给人如沐春风的温暖舒适。她对学生和蔼可亲,鼓励他们,帮他们扬起向上的风帆。每个孩子讲起她时总会说,我们的王老师从来不发脾气,总是包容我们的缺点,看到我们的闪光点。

这组照片里,为首的一张是毕业前的班级合影,不是那种正襟危坐的,而是自由随意的生活照。学生们有的坐在座位上,有的站在过道里,有的甚至高高地站在桌椅板凳上。大家围成一个紧密团结的整体,每个学生的脸上洋溢着张扬的笑容,做着可爱的手势,看着看着,你会情不自禁地被这青春气息所感染。那奔放开朗的笑,一个比一个真诚,一个比一个灿烂!王老师就是有办法让每个学生都那么开怀!

第二张和第三张则很有深意,拍摄于同一个地方,分别是7年前的他们和7年后的他们。还是那个熟悉的校园,还是那棵繁茂的大树,还是那么温馨的情谊。不同的是,每个人都有了不同程度的成长,那是时光背后的风景。

在其中一张照片上,王老师写下了一段临别赠言:“你的一生,我只送一程。不忍言别,但车已到站。我原路返回,你远走高飞!再见。”落款:赠送给即将毕业的学生。

这些逝去的岁月,回头咀嚼,都是丰美的花朵,有一种回味无穷的香甜。学校的同事们纷纷点赞、留言。有人精辟概括了八个字:“幸福时刻,记忆定格。”有人深有同感地说:“你这些话勾起了我和学生的回忆,走着走着,他们长大了,我们老了……”还有人毫不掩饰自己的感动:“你的这几句话让我泪目!”

而我则想起昨天晚上收到的一则家长很兴奋的留言:“老师,感谢您今天对孩子的鼓励!一放学,孩子就告诉我,她今天特别开心。因为老师夸她的字写得漂亮,还让她当组长收作业。”我的心不禁一暖,原来就是这样不经意的表扬,就能在孩子心中掀起了巨大波涛,让生命如此蓬勃!

是啊!这就是老师应该有的模样,活成学生眼中的一抹明媚,笑靥如花,温暖如春。

本版图片来源百度

反超,这时才幡然醒悟,继续向前奔去。在跑跑停停的循环中,在狂热和疲惫的转换间,在因同样的失误摔倒后,我终于明白了力量积蓄和分配的技巧。我的生活是一场长跑,如果开场冲得太猛,一定会早早脱力;我的生活不是一场比赛,并不需要跟谁较量,只需要掌握自己的节奏,在前进中感受身边不断变化的风景,体会一场属于自己的旅程。

《孙子·九地》云:“后若脱兔,敌不及拒。”“兔”教我成长:时机未到,就不必心急,好好积攒能量。

## 兔思进退

用当下的流行语来形容,兔在很多作品中“负面缠身”。

兔兔赛跑里,兔是自负;《狂人日记》中,兔是怯弱;“狡兔三窟”内,兔是狡猾。所以,我应该自知、勇敢、取直吗?我努力那样做,可高度清醒的自知让我怀疑自己,不假思索的勇敢让我屡屡碰壁,有话直说的耿直让我近人情。

逐渐冷静下来,开始思考那些所谓的负面情绪对人的价值和意义。短暂的自负和骄傲,有时能让人停下脚步,有空缓解疲乏和焦虑;怯弱虽然听起来并不光彩,但会产生敬畏帮人回避风险,会懂得示弱让人事半功倍;而适度的狡猾只要不妨碍他人,就会变成权衡和智慧,给自己留有回旋的余地,不让自己陷入退无可退的境地。

我也终于明白,真正的本事,是从那些看似负面的人物事中,也能汲取滋补自己的养分。《战国策》云:“狡兔有三窟,仅得免死耳。”“兔”使我明白:谋事要往坏处想,遇事别往坏处想,辩证地看待一切,永远给自己留条退路,也永远心怀和解的勇气。

## 有兔爱兔

1999年12月31日23时59分,所有人都在等待下一个世纪的到来,而我除外。这时我刚出生一个月零五天,对周围的世界没有任何概念。

“而我除外”,只有这样的表达,才能将我和别人区分,充分显示出我的“独特”,而这种“独特”,在我的精神世界中占据着最重要的地位。

“我属兔,你属什么?”“我射手座,你什么星座?”当

# 步行之妙

胡晓光

身体健康,是人生最大的资本。尤其活在21世纪,绝大多数人不再为饥饿发愁,锻炼身体、保护自己活着是活着的头号事。

步行是最低成本、最有效的运动方式,于是全民嚷嚷着步行。赶潮流的男女,游戏一样凑热闹。能三年五年坚持走下来的,也算不错了。

步行有奥妙,得会走。本人正式进入了晚年。回顾这一生,没有给社会创造出什么价值,只有一件事儿能自我欣赏,那就是咬紧牙关,坚持步行了20年。

20年前,40多岁的一天,突然觉得浑身没劲,到医院一检查,糖尿病。头“嗡”地一声,瞬间崩溃。害怕过去之后,就要搞清楚应对的办法。

运动治百病。一边研究,一边就先走起来。步行于是开始了。健康有句金言,上管嘴,下管腿。吃个七八分饱,每天腿迈得勤快些,还真是个好办法。步行起来以后,变化是不自觉的,突然就会发现,身体变化了,对生命的认知也改变了。

白天头顶着灿烂太阳,夜晚有皓月星空。人融在大自然之中,在天地万物中吐纳你需要的营养。要让运动与身体和谐,步行是带着意义的行动,不是盲目的散步,走着走着就会走了。什么叫会走,不是简单的迈腿运动,是专心致志,带着意念,带着与大自然的交流对话,不但腿在动,心也在动。

积极与惰性的争斗是时常的。躺着坐着多舒服,出去走一次都得动用意志力。本人坚持下来了。每天七八公里,一月200多公里,一年2500公里。20年下来算了算,5万公里以上了。

人活着,就要有精神地活着。每天沉沦在疾病中,自己难受,别人也不舒服。至于长寿不长寿,还有仁善、心



生肖和星座在社交开场合提到的频次越来越高,我们会发现,追求独特和寻找同类,成了人最核心的两种行为。用众多的标签自由地彰显自己,又用这些词汇结识契合的伙伴,个性和共性交织在一起,才使人可以独特而不孤独。

在人口代际研究中,“出生于1995至2009年之间”的我,也被打上了“Z世代”的标签。但你看,“Z”这个字母,是多么独特,字母表上的最后一个,就像我们这代人一样,出生点跨越两个世纪,是已知的结尾,也是未知的开端。

同一个点,既是结束,也是开始;同一个读音,既能读出“兔”,也能读出“to”。因此,“兔”的力量,也就带来了“to”的力量。

“Z世代”与之前代际最大的区别,是不再愿意为曾经的约定俗成买单。生活条件和思想的进步,让攒钱买房、结婚生子之类过去的价值观,都不再是人生的必备,快乐、性价比,成了生活的首选。当网络让躺在家赚钱成为可能,当“炒老板鱿鱼”成为一种时尚,当可选择的空间肉眼可见地增长,当世界对多样性越来越包容,我们才真正感受到:社会真的步入了全新的阶段。

有对“独立女性”“自由意志”的精神追求,也有“整顿职场”“及时行乐”的生活理念。我们自由、洒脱,像兔一样无拘无束、勇往直前。

我相信生肖属相,相信星座塔罗,相信天道和命理,相信一切神秘而未知的元素,但我更相信自己,并愿意持续不断地为自己努力;我挑战不合理,挑战不平等,挑战规则和权威,但不是出于标新立异,不是为了颠覆反叛,只是想靠近更美更好的未来。

“兔”于我,是个性的符号象征,更是从“do”到“to”,从“做什么”变成“为何去做”的智慧。

《诗经》中“有兔爰爰”逍遥自在,“兔”让我领悟了生活的方向。

“我的未来会怎样?”

“人生的意义是什么?”

扑朔迷离,答案还在前方。

但我有周身包裹的家人的爱,有无声处积蓄的动力,有向后的退路,也有向前的方向,我一直像兔一样生活着,我也将一直追寻下去。

(作者为独立评论人,山西省作家协会会员,山西省摄影家协会会员,文艺评论散见于《文学报》等。)

敬启:“六人话兔”系列文章到此结束,感谢读者关注。

态、饮食等综合元素决定。

反正作用是见到的。20年了,自己做了自己身体的主人,心血管的各项指标走下来了,步行成了每天服用的常规药。

宇宙的频率是慢节奏的,慢思考,慢说话,符合自然逻辑。人与自然和谐了,毛病就会减少。跑步也好,不如步行的慢节奏,几十年跑下来,膝盖关节不受损的罕见。人是血肉动物,地球70%是水,人的身体70%也是水。

年轻时候,我在工厂做过5年机修工。各种钢铁做的机床、车床、铣床、刨床、磨床等,用不过5年,轨道虽有润滑油,铁与铁相磨都会成为凹槽。

步行也要讲究张弛有道。本人每天坚持步行近万步,但单次行走不超过30分钟,在没有感觉到累之前就停步,有效地保证了长期行走的肉体支持。

有一位老友很有毅力。每天早早起床,到公园走一万步,甚至两万步。有一天给家里打电话求助,膝盖关节疼,连家也回不去了。从此吃药打针,腿疼得彻底废了步行的功夫。这样的步行方式,就是自己糟践自己的身体。急什么?步行是慢功长活儿。步行是人生的修行,走着走着就亮心胸,融化在天地中。

有的朋友不喜孤独,喜欢携手三两朋友一起,边聊边走。我想这样效果是差的,不聚气,不专心,只能称为散步。步行中说话,会影响你吐纳,气息不匀,不利于身心的调适。

健康步行的高境界,是在步行中冥想。脚在运动,让自己的灵魂放飞。走在林荫道中,大地广阔,林草葱绿,虫鸣鸟飞,是多么惬意的孤独旅行。心中有风,眼中有景,大自然的任何美妙景象都有自己的特色,每天步行都在逛风景。即使是熟悉得不能再熟悉的事物,融汇了自己的好心情,都能有崭新的感觉。生活就是细节的学问。世上本无路,路是人走出来的。有哲人说,走自己的路,让别人去说吧。脚下有黄金,不须拿出什么理论指导,走着走着,自己会明白许多的道理。可见步行之道,多么有深意。

人生并不需要多少花哨故事,连地球的转动都是永无休止,四季轮回,在太空中不紧不慢地运转。枯燥的活儿一直重复,也会精彩纷呈,生发出如此多的美丽。人又能咋的,风淡云轻地活,也会收获多多。太多欲望地活,想惊天动地的,有时候反而会伤痕累累。

除了常态化的步行,还有几项运动也挺好,有直接了当的疗效,如钓鱼、放风筝等。心胸狭隘、放不开心胸的,放风筝去,广阔的天空,你的心情会随着风筝升高,飞啊飞,自己的小天空也融化进蓝天白云中,不知不觉把心胸撑大了,脾气急躁、心静不下来的,钓鱼去,鱼饵放到水里,得耐下心来,心脏都不敢大跳,久而久之,脾气随和了,心静如水了。

步行更好,不用花钱买风筝,不用费心找鱼塘,随心所欲。腿在自己身上,迈起来马上就是风光。

总之,步行的益处太多了。仁者乐山,智者乐水。走上3年之后,就有资格写诗了。

又是一年春来到,跨出家门,拥抱春天,走起!

太原是个四季分明的城市,分明到每个月的主题都不一样。春天的初春、仲春、晚春,模样特点都清清楚楚。

立春节气一到,那不带寒意的风,那朋友圈里一张张立春海报,还有街头追不及待换掉棉裤的年轻男女,都在急吼吼地宣布:现在已经是春天了。

太原的初春,多半会下点雪呀。那雪花,像是冬天没写完的作业,补在了春天;又像是白雪嫌春色来得太慢,所以飘落下来充当一朵朵春天的飞花。这飞花在夜里悄悄飘落,像是好心眼的“老天爷”为了给大伙伙儿一个惊喜,所以悄悄加夜班布置第二天宴会的会场。一大早,窗帘还没拉开,那雪反映出的亮光就天空变得格外亮堂。听到外面有人出门,脚步声咯吱咯吱。踩着雪上学上班的多了不少麻烦,但也能收获到不一样的景致。走在街上,人们都小心翼翼的,像是怕破坏了这份别致的宁静和洁白。路边盖着雪被子睡着的房子、车子,再嘈杂的人群也吵不醒它们,只有等太阳出来把雪被子掀走,才能从香梦中苏醒过来。

太原的春风可称得上别致。按道理,春风应该是“像母亲的手抚摸着您”“有新翻的泥土的气息,有青草味,还有各种花的清香”,然而太原的春天,是桀骜不驯的。它像一个青春期的男孩子,风风火火跑来,呼呼地刮着,谈不上一点温柔。大风天多在3月,路边停着的共享单车常被风吹得躺倒在地。小时候,每到刮风天,爸爸总会说:“头上围一条纱巾吧。”是那种粉红色的纱巾,可以包裹住整个脑袋,不影响视力,也不会影响呼吸,就是不怎么美观。不过呀,被这桀骜不驯的风小子吹一下,也就谈不上什么形象美观了。

也不是时时刮大风,风小子稍微偷个懒,就是老人和小孩放风筝的好时节。蓝天被风吹得没有一朵云,阳光明媚却不耀眼,在体育场里,老人拿着线轴子,看着风筝御风而起,被风吹得小脸彤彤的小孩子,仰着头拍手叫好,他们心中新年的愿望都在春天乘风而起了。

大风带来的干燥和尘土,需要一场春雨来滋润和冲洗。“清明时节雨纷纷”,太原的春雨,就是落在这个时节。雨在春天最温柔,滴滴答答下着,节奏轻快,像个细心的女孩子,安抚着桀骜不驯的风小子。雨水把大地一点点浸湿,不留一点空隙,却也不会留出太多水洼;每一滴水在地上都有自己的位置,都在毫不偷懒地发挥自己的作用。

下过一场春雨的太原,变得更清亮了,就连马路上来往行驶的车辆,车身颜色饱和度都提高了几度。路边绿化带中,沉睡的枝叶被春雨唤醒,冒出嫩绿的叶子。时间到了,雨来了,叶子长出来了,它们好像在去年秋天就约好了,让太原的勃勃生机,都在春雨里相见。

2月,3月,4月,太原的春天月月都有自己的特色,不会因为大家都夸江南春色美,她就着急学人家。她有自己个性,有自己的主张,她不算花哨,也不急躁,甚至有一种令人敬佩的“被讨厌的勇气”,但我喜欢这样干脆利落的春天,这就是太原别样的春天。

# 纸鸢舞春

张军霞

每年一到开春,女儿就喜欢让我陪她去放风筝。我家附近就有一个大广场,春天到这里来放风筝的人很多,有风的日子,总能看到五颜六色的风筝随风起舞,随着主人手中那长长的线在空中摇曳,仿佛争着要到白云上面去看更多的风景。

我们放风筝的技术不好,它总是刚起飞不久就翻着身子坠下地来,仿佛一个喝了酒的醉汉,摔个嘴啃泥。有一次,女儿看别人的风筝飞得那么高,我们的风筝却怎么也上不了天,急得要哭了。这时,假山旁的一位老人冲女儿摆手说:“别急,我来教你放风筝。”老人手里牵着长长的线,我顺着线看过去,一个双鱼图案的风筝正稳稳地飞在高空。那风筝上只有黑白两色,在众多五彩斑斓的风筝中,显得那么与众不同。

正当我发愣时,女儿已在老人的帮助下,第一次让手里的风筝飞了起来。虽然风筝太小,线也不够长,只能在低空盘旋,但女儿已经非常开心了,她兴奋地现学现卖,急着把刚学到的经验教给我:“放风筝之前,先要观察清楚风向,风筝是迎风而飞的,要站在风口放飞……”女儿高兴地跑远了,老人重新坐回石头上,不时抖一抖手里的线,那风筝仿佛和主人心意相通,一直稳稳地飞在高空。我向老人道谢时,不由多说了句:“您的风筝真特别,我从来没有见过有人卖这种双鱼图案……”他呵呵一笑:“的确不好买。因为这是我自己的风筝。”

老人说,他年轻时就喜欢放风筝,总觉得买来的风筝不合心意。妻子是个心灵手巧的人,听到他抱怨,就笑着说:“咱们自己做风筝吧,应该不是太难。”他听了大喜,立刻开始动手画图案,和妻子一起找材料。俗话说,看花容易绣花难,刚开始做风筝总是失败,有时是材料没选对没用线绑牢,刚起飞它就松散了;有时是没有掌握好平衡点,风筝总是摇摇晃晃,根本飞不高。第一年的春天,他们的风筝没能飞起来。但两人都没有气馁,闲暇时仍然继续琢磨,把做风筝当成了生活中的一种乐趣。第二年春天,他们亲手做的风筝终于稳稳地飞上了天,不知惹得多少人羡慕不已。此后,他和妻子年年都一起做风筝、放风筝。如今,手没有从前灵便了,但他们放风筝的爱好还保留着。

正说着话,老人的老伴溜达过来,笑吟吟地把一个保温水杯递过来:“老头子,喝点水吧!”老人接过水杯,顺手就把风筝线递给了老伴,她抬头望着天空那只独特的手工风筝,脸上的笑容像春光一样灿烂……

女儿在远处喊我了,我看看随风摇曳的双鱼风筝,再看看眼前这对相依相伴的老人,内心忽然也像春风那样柔软。阳春三月,草木初长,最适合出门放风筝。走吧,一起出发,把春天的天空变成风筝的游乐场,当我们手里牵着风筝线,似乎只需仰望,便可拥有整个春天……



杨琪

