

名家随笔

球场上的严师

谭曙方



50多年前，大约有两年多的时间，我几乎就是一名社会闲散少年，玩篮球、养热带鱼、去太原火车站交换各种纪念章等，成了日常功课。

我入学进太原九中后，很快就被体育老师高风春看中，让我进校篮球队训练。印象中，高老师异常敬业，在校园操场，总是见他穿一身原本深蓝却已褪色为淡蓝色的运动服，脖子上也总是挂着哨子。训练我们时，他喜欢将短促有力的命令与尖锐的哨声交替使用。日常训练在早晨6点开始，夏日里还会再早点，我从家里到校总是不赶趟，高老师便安排我住进了校园排房集体宿舍。之前在家懒散惯了，猛然被高老师这样一番，生物钟被来了个强制校正，一时还真难以适应。高老师一早便开始挨个敲门，喊我们名字，有时候还吹几声急促的哨子，那感觉就好像有人朝你头上骤然浇一瓢凉水，不清醒都不行。最初，我哪能受得了这苦行僧般的锤炼，迟到自然是家常便饭。篮球场在田径场北边，我的宿舍在田径场东南角，常常是睡眼惺忪地

穿过田径场去篮球场，哪想到那黑着脸的高老师每每就在田径场中间候着，等远远地看到我在排房那里出现，便高喝道：“谭曙方，迟到了！跑步！”有时候跑过他身边时，屁股上还得挨一脚，当然是示意性的。

比训练更让人难以忍受的是饥饿。作为一名中学生，我每月的粮食定量好像是27斤半，那时凭粮票购粮，粮票分细粮与粗粮，细粮所占比例还很低。我得从家里拿了自己那份粮油肉票，在学校食堂买了饭票吃饭。食堂饭太简单了，早饭就是窝头、玉米面糊糊加咸菜，没有鸡蛋。午饭与晚饭差不多，以粗粮和大烩菜为主。清晨一个多小时的高强度训练后，吃个窝头加碗玉米面糊糊，根本无法坚持到中午，每当上午第四节课时，我就走神了，也不知道是如何坚持到下课的。下午课后球队还时常搞比赛式训练，这个比晨练还要强度大，我每每汗如雨下，即使球场周围挤满了围观喝彩的同学，也难以在后半场维持身体的竞技状态。周日回家时我会拎着空书包，常装了土豆或红薯

到学校烤着吃。多少年之后，母亲还会常常笑着提起这件事，说我偷偷把家里的土豆红薯都拿到学校去了。那时的校篮球队于我们来说是爱好，于高老师来说是希望拉出去比赛时为学校争光。但球员没点伙食补助，高老师也是无能为力。高老师能做到的就是为我们争取来一身带有九中标志的比赛运动服，球鞋得自己解决。那时我最喜欢的回力牌高腰篮球鞋，还是母亲托单位同事从上海买来的。

尽管“窝头加训练”异常艰难，可也让我过足了玩球的瘾。被校园的球迷们高声喝过彩，参加过市中学篮球比赛，虽说输得不少，也赢过多次，每当赢了某校，我们会开心好久。在高老师的严格训练下，我懂得了传球才是高手，失败了也绝不气馁。如果没有这样的训练，真不知道日后的我是否能走出那一个接一个的挫折泥沼，没准儿深陷进去也极有可能。

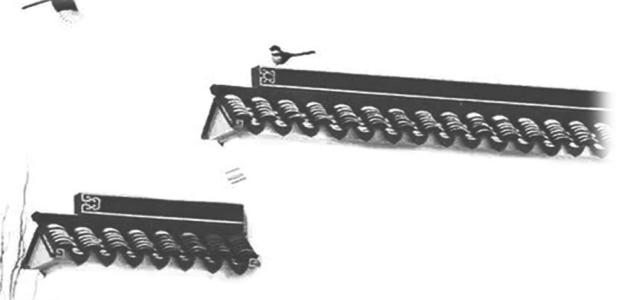
“谭曙方，你再迟到，我就开除你！”每当我迟到严重的时候，高老师就这样压制不住地发火。然而，直到我离开九中，他也没有开除我。与高老师告别时，我还特意向他要了一张他的两寸照片，照片上的高老师与他平日里的形象截然相反，眼睛满含笑意，留着发亮的背头，身着条纹西服，还打着那个年头在现实中几乎看不到的领带。他一只手拉着我的手，另一只手拍着我的肩膀，说：“抽时间就回学校来看看。”

淡的日常。前者像一本未兑现的支票簿，后者却在不经意间累积成可观的精神财富。

最近开始学习水彩画。面对空白的画纸总让人心生畏惧，但当我把注意力放在“今天练习调色”“画一片树叶”这样的小目标上时，不知不觉间，画册已经积累了厚厚一叠。那些或深或浅的笔触，就像我们拆解的日子，一笔一画都看得见成长。

雨后的黄昏最适合整理旧物。翻出十年前写的“人生必做清单”，那些“我要出书”“我要当作家”的豪言壮语让我莞尔。现在的清单上写着“每天写800字”，这个小目标看似微不足道，却像细雨滋润着每一寸时光。

临睡前，我喜欢看儿子在台灯下完成他的“每日小目标”。他认真打勾的样子，让我想起溪水打磨石头的过程——没有惊涛骇浪，只有持之以恒的轻柔触碰，却最终塑造出美丽的鹅卵石。温暖的灯光下，我突然明白：生活的智慧，就是把时光拆解成可以拥抱的碎片，然后一片片拾起，终成星河。



家史如树

杨小平

“五一”长假期间，我回到老家参加侄女的婚礼。宴席间，一位兄弟与几位长辈闲谈，聊起编撰我们杨家族史的话题。有人觉得这是无用之举，毫无意义。甚至有人认为我们是在炫耀财富，或卖弄学问等。这一话题让我陷入了深思。自幼年起，当我读到《曾国藩家书》《颜氏家训》《诫子书》等经典时，便深受触动，萌发了将来一定要撰写家族史的念头。从2005年起，我和堂兄杨吉平教授就开始筹划此事，但由于种种原因，推进缓慢，至今尚未完成。

家史不仅仅是一份记录，更是一种精神的延续。《荀子·礼论》中提到：“礼有三本：天地者，生之本也；先祖者，类之本也；君师者，治之本也。”先祖是我们家族的根基、族类的根本。他们所经历的生活故事、成败得失、祖训家规，构成了家族的精神基因。这些需要被记载下来，并代代相传，因为历史不会因时间流逝而自行清晰，唯有通过文字与记忆，才能将这份厚重的遗产保存下去。

记得去年春节，父亲拿出爷爷留下的日记、房契、地契、诉状等珍贵资料给我们看时，那沉甸甸的历史记忆让我们心情久久无法平静。父亲感慨道：“咱们杨家家族史的事儿得抓紧搜集整理，你爷爷辈的人快走光了，等我们这一代主要人物也相继离去，后代就什么都问不到了。”这句话如同警钟，敲击着我的内心。我们这一代肩负着承上启下的重任，如果连祖先的故事都无法完整保留，那么我们的后代又如何能够了解自己的来路？如何懂得何谓根本？

“树高千尺不忘根，水流万里有其源。”这句古语道出了万物的本质：任何成就或自然现象，都离不开最初的根基与源头。对于个人而言，这个“根”就是家庭；对于家庭而言，这个“根”则是祖先。我们中或许有人在追求物质财富的过程中迷失方向，忽视了那些真正重要的东西。试问，当我们离开这个世界时，留给下一代的究竟应该是物质财富，还是精神财富？答案显而易见。物质可以耗尽，精神却能世代相传，成为支撑后辈前行的指路明灯与奋进力量。

宋代政治家司马光曾留下一句著名的家训：“积金以遗子孙，子孙未必能守；积书以遗子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。”这段话深刻揭示了一个道理：物质财富并非万能，真正的保障在于无形的道德修养与人格塑造。正如宋代名臣张元幹，他一生清廉自守，品行端正，没有给后代留下千金家产，他以材质朴实、生命力顽强的朴树教导子孙：“人以积金以遗子孙，吾教子一树耳。”这种朴素而深远的理念，正是对家风传承的最佳诠释。

家族史的意义就在于此——它不仅承载着祖先的足迹，更寄托着后人的期许。我们杨氏家族流传至今的“忠孝勤俭”祖训及“顺父母、睦兄弟、和宗族、务勤俭、谨丧祭、安本分、禁非为”的家规，难道不是一笔宝贵的财富吗？它们教会我们如何做人，如何立身于世，如何保持初心不变。铭记历史，传承家风，这是每一个家族成员义不容辞的责任。

家族史的编撰并非一朝一夕之功，它需要时间、耐心和家族各成员的共同努力。这项工作意义非凡，值得坚持。因为它是对过去的尊重，对现在的审视，更是对未来的一种承诺。正如张元幹种下的那棵朴树，虽不起眼，却扎根深厚，为后代撑起了一片绿荫。

家史如树，根深方能叶茂。无论家业、事业，皆需稳固其根本，如树之培根，水之浚源。此“本”者，或为德行，或为信誉，或为核心技艺，唯有根基牢固，方能历经风雨洗礼，代代相传，绵延不绝，成就“传承永续”的佳话。家史不仅是家族发展的见证，更是精神血脉的延续，它提醒我们铭记过往、守护家魂，在岁月长河中始终不忘初心，让家族精神生生不息，绽放恒久之光彩。

碎步成诗

亦远山



晨光熹微时，我在书桌前发现一只蚂蚁，它正拖着一粒比身体还大的面包屑，在桌面上艰难前行。这个微不足道的小生命，用它的方式向我展示了一个朴素的真理：再沉重的负担，只要肯分解，总能找到前行的路径。

办公桌的玻璃板下压着一张泛黄的清单，上面用钢笔写着“五年规划”几个遒劲的大字。那些曾让我夜不能寐的宏大目标，如今已被几张便利贴代替，“今日回复三封邮件”“完成方案第一小节”，这些细碎的字迹，反而织就了我向上攀登的绳梯。

书架上的多肉植物是最好的生活导师。三年前朋友送的一小株，如今已经繁衍出好几盆。我没有刻意计算它的生长速度，只是隔三岔五浇点水，偶尔转动花盆让它均匀采光。这些漫不经心的照料累积起来，竟成就了一窗台的生机盎然。

上周遇见老同学，他正为装修新房焦头烂额。我给他看手机里的装修相册：从“今天选地板样品”到“本周确定橱柜颜色”，三百多张照片记录着这个

浩大工程如何被分解成无数个可以掌控的小步骤。他恍然大悟的样子，让我想起第一次领悟这个道理的时刻——那是在厨房揉面，当我把一大团黏糊的面粉分成几个小剂子时，突然明白了如何驯服生活的庞然大物。

抽屉里保存着两本截然不同的日记。一本写满“今年一定要”“必须完成”这样焦灼的誓言，另一本则记录着“今早多走了500步”“读完20页书”这样平