



天刚蒙蒙亮，城市还没有完全从沉睡中醒来，快速路桥下的自发零工市场早已聚满了等活干的人。他们大多穿着沾满了油漆和污渍的工作服，在马路便道上或坐或站，身边的旧电动自行车后座上插着写有“水电”“瓦工”“油漆”等字迹的标牌，手里拎着磨得发白的工具包，瓦刀的木柄被汗水沁得发亮。晨曦的那一束微光如同蛋白的薄纱，刚刚能勉强勾勒出他们身体的轮廓，却始终无法映射出那轮廓里深藏的疲惫与期望，他们在焦急地等待着，等着他们的技术和身体所能胜任的建筑或运输零工。

我从攀谈中得知，他们大都来自农村，都是家里的顶梁柱，他们的愿望非常现实，利用农闲时间来城市多挣点钱，让家里的日子过得更好更宽裕些。他们的情怀也非常朴素，用双手自食其力。经年累月，他们被风雨磨蚀了面容，被烈日涂深了肤色。日出日落，他们在马路边待着，每天数不清的行人匆匆而过，但很少有人注意到他们的存在。他们自己则始终凝固成一种静默的姿态，目光被马路上每辆减速的汽车牵引着，希望车子快点停下来，期待那一声：“有会刷油漆的吗”“有会砌墙的吗”或者“搬家具电器，来两个有力气的”。但凡汽车停下有人下来，他们会百米冲刺般冲上去，抢到活的，收拾工具高兴而去，这一天的盼头便有了着落；没有抢到活的，继续等待希望的到来。

天气着实太冷，来自山东德州的老张师傅在人群里搓了搓手，又跺了跺脚。搓手是为了驱寒，让身体暖和暖和；跺脚则仿佛要将脚下的水泥地踏出个坑来，试试自己的身体是不是还硬朗。他女儿在老家的县城读高中，成绩非常好，用班主任的话说，“考上一本大学稳稳的”。他每每想到

此处，心里便如静静的湖水一般平顺，可随后那学费和生活费的一串数字又沉甸甸地砸上来，压得他站在凛冽的寒风里，后背却渗出细汗来。他一个劲地紧抿着嘴，仿佛唇齿间咬着的不是冰冷的空气，而是女儿下学期的学费、生活费。他暗自揣想，进入腊月，快过年了，城里人搬搬抬抬的杂活估计会多起来，再坚持一下，再加把劲儿，女儿上学的钱就能凑齐了。

来自河南安阳的小李师傅斜靠在水泥电线杆上，手里攥着那盒数字斑驳的卷尺。他年轻，眼神里闪着活泛的亮光。家里托媒人说了亲，姑娘的照片他随时都贴身揣着，姑娘人长得很好看，眉目清秀。中秋节过完他离开村子出来时，媒人传话过来，说姑娘家那头只

的”。他咽下干硬的馒头，也咽下了生活的苦。他把啃剩的馒头渣子拢到手里，一点点塞进嘴里，“每天干活的时候，就怕手机响，一准是家里要钱，家里有老有小。”说到这里，他把脸更深地埋进那片小小的阴影里，仿佛那阴影能遮住他心头难言的酸楚。

老张师傅终于等来一个给附近超市卸货的活，他扛起半人高、装着家电的纸箱径直往库房走，额头上的汗珠滴在水泥地上，洇出一小片淡淡的印记。干活间隙，他掏出手机，屏幕上是一张已经泛黄的照片，一个穿着校服的女孩站在学校门口，咧嘴笑得露出两颗小虎牙。“这是我姑娘，她今年上高二，成绩很好的。”他跟一起卸货的工友念叨，“姑娘说想考师范大学，将来当老师。

月的房租。

来自四川绵阳的老贾师傅也干完修自来水龙头的活回来了，雇主大妈给了他八十元，他把钱小心翼翼地折好塞进贴身的布袋里。“我那小子，明年该谈婚论嫁了。”他凑到一同租住的工友面前，声音压得低了些，“老家盖房还差两万块砖钱，媒人说，没新房，姑娘家不肯点头。”他摸了摸后腰，刚才修水管弯腰拧阀门时，旧伤又隐隐作痛，但此刻脸上却带着一些笑意，“今儿这八十块，够买几十块砖了”。老贾数着今天的八十元，心里踏实了不少。他想起老家宅基地上堆着的那些砖，再等些日子，等凑够了钱，房子就能接着往上盖了。到时候，儿子就能娶媳妇，他也能抱上孙子了。

路灯次第亮起，人群渐渐稀薄，老张师傅和小李师傅又被一个家政公司叫走了，惹来老王师傅好生羡慕。他背着工具包孤身而立，那其貌不扬的工具包里，既盛着今日的汗水，又装着明日的希冀。路灯将他的影子抻得细长，越过马路便道，一直延伸进车水马龙的深处。高楼的外墙霓虹闪烁，照亮了他脸上沟壑纵横的皱纹——这些岁月的刻痕里，藏着老家母亲的牵挂，压着妻儿期盼的重量，更烙着那个始终不曾熄灭的念想：有朝一日，能真正在这座城市扎下根来。

太阳往西斜的时候，桥下又热闹起来。收工的人陆续回来，互相打听着今天的收入，交流着一天的所见所闻。有人得意地晃了晃手里的票子：“干了个拆墙的活，两百！”有人叹着气把工具包往地上一扔：“等了一天，就帮人抬了个冰箱，挣了五十。不过也好，一天的花费总算也够了。”

老张师傅卸完超市的货，拿着三百元工钱往回走。路过文具店时，他停脚步，盯着橱窗里的护眼台灯看了半天，最终还是转身离开了，姑娘说教室灯光暗，他想攒钱给她买一个护眼台灯，但今天这钱，得先交这个

的主要内容，譬如田径、体操或球类。

几堂课下来，严老师就发现我的体质和运动能力较差，每次上课做准备活动时，都单独为我纠正动作，譬如压腿，有前腿弓、后腿绷的正压腿，还有一腿伸、一腿曲的侧压腿，严老师都帮我尽量拉伸到位，提高柔韧性；而跑圈儿的时候，严老师也盯着我不能掉队。那段时间，每次体育课下来，我都感觉身体像散了架，第二天起床后，两条小腿酸痛，走路都有些吃力。再上课时，我就把腿疼的事儿告诉严老师，想偷偷懒。但严老师却告诉我，感觉酸痛说明肌肉得到了锻炼，对于正在发育期的我们来说，是件好事，只要坚持下去，就能让大腿结实有力，无论是体育运动，还是日常生活都会充满活力。

果然，按照严老师的要求，一个学期下来，我的腿也不酸了，跑步也不呼呼喘了，跑跳投等基本能力得到了发展，身体的协调能力也得到了加强，尤其是短跑、跳远、跳高在班里都能处在中上等水平。而篮球的运球、中距离投篮和三步上篮，足球的几种射门脚法也都能够基本掌握。初三毕业前期，严老师专门从班上挑选了包括我在内的十几个学生，按照当时中学生体质测试的科目和标准（包括50米短跑、跳远、引体向上等）进行了考核，我都顺利达标。当时，初中毕业虽然没有体育考试，但这也算向严老师交了一份合格的答卷。

星期文库
我的中小学老师之七

越刷越孤独

尚九华

亲戚家的孩子高考失利后，将自己反锁在房间里，整日卧床不起。家人忧心忡忡，轮流守在门窗附近以防意外。几天过去，孩子依然拒绝踏出房门。面对我的询问，孩子的父亲说：“就让他一个人静一静，好好反省吧。”当我问及是否给孩子留了手机时，得到了肯定的答复。

“那他并未能真正静下心来。”我提醒道，“人虽在屋里，心或许早已飞到了外面。”起初孩子父亲不以为然，直到他透过窗户瞥见孩子正躺在床上刷手机，所谓的“反省”根本无从谈起。

这种现象绝非个例。在智能手机普及的今天，想要真正获得内心的平静实非易事，即便将自己封闭在物理空间中也无济于事。我老家曾有位性情沉稳的老人，自从用上智能手机后判若两人，终日手机不离手，常常熬夜刷屏，而且性情大变，引发了子女的强烈不满。

人们常误认为闭门不出就意味着与世隔绝，或是在潜心阅读思考。事实恰恰相反，现代人通过即时通讯工具与外界保持着前所未有的紧密联系——刷短视频、线上聊天、参与网络游戏……这种数字社交不受时空限制，可以无止境地持续下去。

值得注意的是，网



开一面

便会陷入更深的失落。

我曾看过一则新闻：某位父亲因在家族群发的消息长时间无人回应，一怒之下解散了群聊，以此表达对亲人的不满。这种网络社交引发的孤独感，实则折射出现实情感的严重缺失。人们在虚拟世界寻求认同，却忽视了身边真实的温暖。

更令人担忧的是，沉迷网络社交不仅会削弱对现实关系的耐心，还可能加重焦虑情绪。像前文提到的那位父亲，就因为得不到子女的回应而胡思乱想，甚至怀疑自我价值。长期累积的心理负担，终将成为摆脱孤独的枷锁。

如何在虚拟与现实间找到平衡，已成为当代人必须面对的课题。或许，与其在数字世界寻找短暂慰藉，不如重建真实的联结——让面对面的交流取代屏幕前的互动，才是缓解孤独的真正良方。

●成语新说

如痴如醉

闻云飞 文 李殿光 画



“杖策无言独倚关，如痴如醉又如闲。”

如痴如醉的状态，就是艺术创作时入境的状态。这个时候，创作者的意识已经进入自己创作的精神世界。创作者的情感与思想倾注其中，并被其中的人与物所打动，创作者甚至可能会不自觉地舞之蹈之，也可能会展露不自禁地哭之笑之。这样创作出来的优秀作品，很多亦让人目酣神迷，如痴如醉。当然，创作者也享受这样的创作过程。

大肚腩的严老师

贵翔

严老师是我初中的体育老师，与有些退役运动员一样，严老师身体发福，尤其是腹部特别突出，酷似临产的孕妇。但他身材高大、壮实，并且动作协调性强，说句白话就是胖而不笨。譬如，严老师参加教职工篮球赛，是队里的组织后卫，能够利用自己的身体优势，背对篮板倚住对手，给队友制造投篮、上篮的机会。

直到如今，我依然非常感谢严老师，是他在我身体成长的关键时期，帮助我强健了体魄，锻炼了身体的协调性，提高了运动能力，并把体育运动的习惯保持了数十年。

由于我上小学时运动较少，再加上我体弱胆小，跑、跳、投等基本运动能力都没有得到开发，对球类运动更是一窍不通。进入中学后，我的体质和运动能力比其他同学差了一大截，因此，就把同学们都喜欢的体育课当成了负担。初二时，严老师接手我们的体育课，他的课程安排非常科学，每次体育课，前十分钟是做准备活动，包括上肢的伸展运动，腿部的拉伸以及手腕和脚腕的活动，让我们周身感到微微发热后，又带领我们围着操场慢跑几圈，直到我们身体机能完全达到最佳状态时，才开始学习这堂课

的主要内容，譬如田径、体操或球类。

几堂课下来，严老师就发现我的体质和运动能力较差，每次上课做准备活动时，都单独为我纠正动作，譬如压腿，有前腿弓、后腿绷的正压腿，还有一腿伸、一腿曲的侧压腿，严老师都帮我尽量拉伸到位，提高柔韧性；而跑圈儿的时候，严老师也盯着我不能掉队。那段时间，每次体育课下来，我都感觉身体像散了架，第二天起床后，两条小腿酸痛，走路都有些吃力。再上课时，我就把腿疼的事儿告诉严老师，想偷偷懒。但严老师却告诉我，感觉酸痛说明肌肉得到了锻炼，对于正在发育期的我们来说，是件好事，只要坚持下去，就能让大腿结实有力，无论是体育运动，还是日常生活都会充满活力。

星期文库
我的中小学老师之七