

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,目光被马路上每一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,试一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

等在县城买好新房就嫁过来。这一个“等”字,便成了小李师傅心上一把悬着的锁,钥匙就是此刻他脚下这片冰凉的水泥地,就是马路上那可能停下的车轮。他心里盘算着:这个月如果能挣上五六千元,离县城那两室一厅的房子就又近了一小步。

正午的太阳直射下来,影子刹那间缩到了脚底,几乎要钻进地缝里。同样来自河南安阳的老王师傅身子倚着墙根,掏出早晨从十几里外的出租房带来的冷馒头,就着从对面底商好心的快餐店店主那里打来的白开水啃着。他吃得有些急,一口水呛在喉咙里,引得他重重咳了几声。他想起千里之外年老多病的姑娘,电话里老人说话断断续续的,却又总说“不得事

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,“每天等活的时候,就怕手机响,一准是家里要钱,家里有老有小的。”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,洒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。“这是我家姑娘,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。

我跟她说,只要你肯读,爹砸锅卖铁也供你。”他摸了摸口袋里超市刚预支的一百元定金,手指在粗糙的工作服上蹭了蹭。

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,他停下脚步,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,是件大好事,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。

月的房租。

来自四川绵阳的老贾师傅也干完修自来水水龙头的活回来了,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。

夜终于沉下来,桥下那群为生活奔波的身影,渐渐融进城市的喧嚣里。老张师傅和工友们卸下满身疲惫,在视频通话中对着家人绽开笑容。他们是一群最平凡的人,但恰恰又是他们无怨无悔地用责任和担当,在为家人撑起一片天的同时,成为这个城市不可或缺的建设者。原来人间最坚韧的脊骨,往往悄然扎根于繁华照不到的缝隙,于无声处承载着生活本身那不可言说的沉重分量。

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。

人们常误以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

络社交越活跃的人,往往越容易陷入孤独与不安。当他们放下手机回归现实时,非但没有获得预期的平静,反而变得更加焦躁、失落且无力。

过度依赖网络社交还会严重损害专注力,加剧孤独感。比如那些在群里频繁发言期待回应,或在朋友圈日日更新渴求点赞的人,他们的内心平静早已被这种期待所破坏。一旦得不到预期反馈,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。

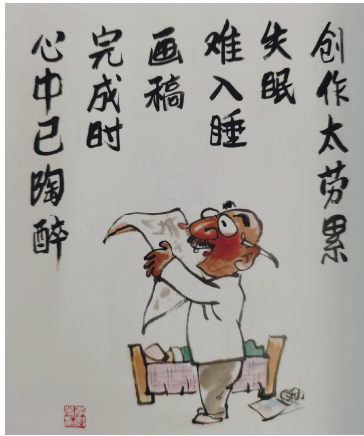
更令人担忧的是,沉迷网络社交不仅会削弱对现实关系的耐心,还可能加重焦虑情绪。像前文提到的那位父亲,就因得不到子女的回应而胡思乱想,甚至怀疑自我价值。长期累积的心理负担,终将成为摆脱孤独的枷锁。

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



如痴如醉,指人沉醉于某件事物中忘乎所以的精神状态,一般用来形容艺术创作或欣赏时的沉浸状态。该成语源自韩愈的《辞唱歌》:“但令送君酒,如醉如憨痴。”韦庄《倚柴关》中有诗云:

“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,也可能情不自禁地哭之笑之。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。