



退后几步为蓄力

一个周末午后，我坐在沙发上安逸地追着电视剧。突然外面刮起一阵狂风，卧室门“哐”一声关上了。我走近一看，门框包边松动鼓凸，门推不开了，插在锁把上的钥匙也拧不动，像是从里面反锁了。我站在门边使劲推了很久，又拿来钳子夹住钥匙扭转，门与锁仍纹丝不动。我已满头大汗，疲惫无措之下，只得打电话向房东禀告并求助。

房东说这扇门经常出这样的问题，他叫我退后几步，再跑上前，聚集助跑

冲力，猛然推门。果真，门一下就打开了，那鼓凸的门框包边竟也恢复平整。

思忖退后几步再推开门的过程，我恍然大悟：“退”虽是一个不费力的慢动作，但却有停顿蓄力的作用。人退到距离南墙远一点的地方，看待南墙，视野和心境相对都要开阔一些。从宏观的角度去审视问题，便能冷静地思考解决问题的办法，懂得将积蓄的力量，集在一个目标点爆发出来，也就能更省时省力抵达目标。

行色匆匆的生活，我们总是习惯性一味向前赶路。认为不停往前才能通往成功的彼岸，退后好像就成了失败的代名词。《菜根谭》里有一句引人深思的话语：“人情反覆，世路崎岖，行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。”意思是告诫人们：人生路不平坦，难

免遇到阻碍挫折。当你感觉前行无路时，不妨退一步，给自己一个喘息的机会，调整心态，总结经验，重新出发。顺境时也要记得退让几分功劳，与人分享果实，积攒福报有助于长期发展。适时地退后，并不是懦弱无能，而是为了更好地前进。

我联想到运动赛场上的比拼，很多项目都是以退为进，拔河比赛是越退后的那方越厉害；刘翔手的双桨越向后划，船前行越快；拳击手的拳头往后缩，打出去更有力；弓箭手的弦拉得越朝后，射程越远。

邻居家有个小伙子，我看着他长大，自小爱踢足球，品德修养极好，只是学习并不是很卖力，上的大学也是普通二本。这次“省考”他顺利地一次就过了。我祝贺他，问他有什么秘诀，他说省考题目多，考的是速度。先不纠结不会答的难

题，退后一步去做自己会的，如果还有时间，再回头去解前面的难题，比起那些卡在前面不肯退后、导致后面的简单题没有时间去做的人，自己得分率自然要高一些。“这就好比踢足球，进攻队员带球到中场后面面对对方的严防死守，如果执意硬闯，不仅徒劳地消耗体力，还容易被对方打击而丧失信心。有经验的球队，一般会将球踢回后场再寻找时机，出其不意，攻其不备，一脚反弹制胜。”

在前进的征途上，有时退后几步，其实是睿智的选择。退后固然是离目的地远了，但比起不切实际地莽撞直冲，更有胜算。

退后几步既是给自己留好退路，也是在储存前行的动力与能量。养精蓄锐积跬步，往往走得更稳健更长远。

(朱小平)

初夏宜人

初夏，是一年中的曼妙时光。春留余韵，酷暑未至，它承接春天的温暖与浪漫，迎着盛夏的火热与奔放，是如此生动宜人。

初夏，像是我们的少年时期，可以无拘无束，可以做点调皮事，倘若遇到父母责备，便撒个娇，卖个萌，让他们不再生气。如初夏般的我们，还留着点孩子气，精力正充沛，不断蓬勃生长。

记得年少时，听到老人说：“磨炼一个人的脾性，宜选在初夏。”以前不大明白这话——冬天不是更适合磨炼吗？但现在似乎明白了老人话语里的几分意味。初夏虽和煦，却潜藏着躁动，一个少年若是任由性子发展，不免毛手毛脚，心浮气躁，而戒躁非易事。不过初夏终究是迷人的，有一种源源向上生长、发散的力量，能感受到少年慢慢蜕变、日渐沉稳的过程。

清早的风，带着几分凉爽，不是寒冬烈风的刺骨感，也不似盛夏的风总是炽热炙烫。初夏的风，凉而不燥，舒缓宜人。阳光斜射似的，从树叶的缝隙钻下来，洒下一地斑驳，光与影，明暗交织，却又界限分明。鸟雀立在枝头，唧唧啾啾，情话呢喃，表达着对夏日到来的喜爱。

因为上下班，我无数次从这条路走过，似乎又从未真正走过。因为出行时步履匆匆，总想着如何快速到达单位，开启新一天的行程。下班又着急回家，而且忙碌一天也有些疲惫了，无暇顾及这些街头巷尾的草木，竟错过了这么多近在眼前的美丽。而这个假期的早上，我早了些出门，脚步放慢了些，留意了身边的美好，心中的浮躁竟被草木治愈，心情平和起来。

记得立夏那天，还在假期，我走在人行道上，一旁是宽敞的柏油路，另一旁是行道树与绿草坪。车辆在柏油路上飞驰而过，添加着热闹的生活气息。



行道树粗壮、挺拔，驻扎在马路边，感受着车水马龙的喧嚣。草坪则是一片新天地，红的、黄的、紫的、白的小花朵，星星点点地从碧绿色中冒出来，探头探脑，对着我微笑。偶尔会看到几只蜜蜂或蝴蝶，在那些花草间飞来飞去，像是花草的好邻居或好朋友来串门儿。如果说春天的花是灿烂的、抢眼的，那么夏花则内敛多了，此时万物并秀，夏花与周围生机勃勃的青草、树木相互映衬，默契地形成一个和谐的生态。面对美景，我的心中会漾起对生活的热爱。

因为上下班，我无数次从这条路走过，似乎又从未真正走过。因为出行时步履匆匆，总想着如何快速到达单位，开启新一天的行程。下班又着急回家，而且忙碌一天也有些疲惫了，无暇顾及这些街头巷尾的草木，竟错过了这么多近在眼前的美丽。而这个假期的早上，我早了些出门，脚步放慢了些，留意了身边的美好，心中的浮躁竟被草木治愈，心情平和起来。

立夏后，气温逐渐升高，景致换季，慢慢地，会有布谷声声、蝉鸣如歌……我准备轻装出行，尽享夏天的美景了！

(管淑平)

把潜能“逼”出来

人生时不时会遇到新挑战，面对新问题，进入新赛道，不在自己的舒适圈里，该怎么办？我的经验是不要轻言“我不行”，不妨逼自己尝试一下，把潜质、潜能逼出来，人生很可能会豁然开朗。

最初让我有此感触的，是一个万步比赛。记得那次工作群里发出一个参赛通知，我想，自己没参加过类似的比赛，又不是运动高手，何必自讨苦吃呢？临下班时，工会的老武走过来对我说：“我校还差一个人就够数参赛了，我看你身体好，就参加吧。”我犹豫地说：“要求每天走一万步，我从未走过，怕走不了那么多。”但一转身，别人亲自来找我，怎么好意思推脱呢？于是，我连忙补充道：“每天上下班，我若多走两站路，不知道够不够数。”老武粗略一算，说“够了”，于是，我被“逼”参加了一个“万步有约”的拓展赛。

我这人认真，答应的事，总要努力做好。为完成每天“万步健康”任务，我除了上下班多走两站路之外，还特意安排自己在晚饭后去公园散步。多了那么多事，说实在的，开头是不太乐意的，但每天被这个任务“逼”着多走一段路，竟然发现受益不少。早晨，空气清新，多走走，增加了有氧运动，强健了心肺。“饭后百

步走，活到九十九。”每天晚饭后，以往我会顺势半躺在沙发上看电视，或刷手机，总觉得肚子胀，有时还得吃药消食。自从参加了比赛，变得自律了，每天晚饭后，逼着自己离开舒服的沙发，到公园走几圈，帮助了消化，后来发现肚胀也变小了。而且散步也是散心，白天的压力减少了，心情舒畅许多，真是有益身心。有时我还约上亲友一起走走，聊聊天，增进了感情。以前我觉得自己体能不好，这次比赛我发现每天走一万步，也是可以做到的。比赛结束后，我爱上了行走，爱上了运动。

逼自己一把，或许当时觉得失去了安逸的享受，但经过艰苦努力后，得到满意的收获，人生的自信心都大大提升。多年前，我要晋升一级职称，面临很大的挑战，其中最重要的一项是市级教学能力测试必须过关。说具体一些，就是你的讲课成绩必须达标。所讲课题是现场抽取，现场备课，13分钟的微型课，2分钟的答辩。这就意味着，你抽到的课题，事前必须熟悉，如果教过那就更好了。然而，那年教学能力测试指定的教材是五年级语文下册，我教的却是四年级语文，还没有教过五年级语文，我能做的就是一个月内把五年级语文下册所有的课备好，

这样，抽到任何课题我都不会临事而惧，措手不及。那段时间，我废寝忘食，所有休闲时间都用在备课上。成功属于有准备的人，最终以优异的成绩突破了教学能力测试这一关。试想，如果自己当初偷懒，存在侥幸心理，随意准备几节课，说不定抽到的正是没有准备的一课，结果未必如人意了。

很多人都会有点惰性，心中喜欢安逸，所以面对新挑战、新领域，会躲闪、拖延，可是，不去努力试一下，又怎知自己做得不好呢？又怎知自己原来潜力很大，可以有更大的发展空间呢？

现在，我又面临前所未有的挑战。当了23年的班主任，总觉得压力很大，力不从心。看着身边那些年轻人朝气蓬勃、争先恐后的样子，突然觉得自己老了，缺少了当年的那种热情和勇气，很难在业务比拼中胜过年轻人。我想把班主任的工作让给年轻人，但是想起自己向学生们说过的要把自己的潜能逼出来的教诲，就深思了一下——和年轻人比，我不是没有优势，我的业务能力很强，经验很丰富，做事也很稳重，这些都有利于班级管理，有利于教书育人。此外，不做班主任固然轻松，但也失去了许多乐趣，因为班主任是孩子们亲近、信任的老师，在班级



管理和孩子们一起成长，获得成功的体验，也获得工作的幸福感。退休还早，我何不为年轻同事带个好头，让他们从我身上汲取经验，共同把学生工作做得更好呢？于是，我再次全身心投入工作中，不怕和年轻人比赛。

人生在世，不要轻易给自己设限。多尝试，多努力，把自己的潜能逼出来，这需要自我革新，需要坚持不懈，还需要有迎难而上的气魄。

(吴利强)

一停，身心静下来，会稳住阵脚，会感觉整个生命其实大部分时候仍是清澈状态，关键是自己要努力先静下来，再谋策略。而不是乱了方寸，甚至走向极端。这正如《菜根谭》所言：“每临大事有静气，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

水和在柔和状态下是至善至美的。在柔和状态下，水滋润山原、灌溉田畴、养鱼肥、育花俏。在柔和状态下，水善意大发，甘愿放下身段。生活也如此，欣赏一幅画，在静谧的环境下更能得到满足；美满的爱情，往往也是静好的；学识上的提升包括科技研发，常常是在安静与专注中获取。

高山不语，静水流深。安静，是十指紧扣的暖，是心与心的对话。不妨安静地看一朵花，去听花开的声音；安静地看一场雨，去感受沁人心脾的安然，让心在尘世万千的经历中受到清新的温润。

(尹广)

偏照我这沟渠，它长势那是相当良好。大概是五六年前吧，它已经高1米半，枝丫覆盖直径近3米了。那时除了没见过开花——也不知开不开花——叶子肥厚，绿意盈盈。

以后书桌长期凌乱，再没摆过这种清供，主要是怕洒了水，湿了书。只是随便摆个破酒瓶、茶叶罐之类。远不及“自安禅悦”的清雅闲适。

时代的进步，我们所能享受的生活越来越好，所能获得的也越来越多，但传统的情趣却离我们越来越远。案头清供在与不在，好像并不是一个问题，问题在于生活情调。生活还在，情调呢？

(茶本)

上善若水



图安安逸，而是在溪、谷、渊里以静默状态涵养自己的能量。水具有滋养万物生命的德性，它能使万物得到它的利益，而又不与万物争利，并不求回报。而水所能完成的，是天下万物难以企及的巨业。从都江堰水利工程到三峡水电站所展示出的奇险惊绝，都是水造福于人的壮举。

世间没有什么事物的柔弱能超过水。老子主张守柔无为，因为在他看来，柔弱的东西会变动，它善于改变策略，适应一切貌似强硬的东西，最终攻克之。柔能克刚，老子所提倡的柔弱，并不是通常

所说的软弱无力，而是有着水滴石穿般的坚韧信念。

在老子眼里，水简单，至低、柔弱，而越是简单，越是近于道，越是至低，越是无欲，越是柔弱，越是接近生命本真。他以水喻道，透视人生。

我对水也颇有人生感悟。

有位名人曾在黄河边灌了一瓶水，半小时后，水变得碧清，瓶子下部五分之一是泥沙，上面五分之四是清澈的。如果在生活中遇到“混浊”，很可能是把短暂的困难、焦虑这种“泥沙”摇晃了，只要停

案头清供

朋友发了一篇微信，寥寥几句文字，主打几幅插花图片，是两枝蝴蝶兰，疏影横斜，淡雅清新，赏心悦目。只是插花的玻璃瓶子不讲究，虽是玉壶春瓶的造型，但还有螺纹口，可能原来是某种酒瓶子，被临时拉了壮丁。现代画师郑师玄说：“斗室春生气自温，唐花瓶配水仙盆”，少了一些随意，多了一些格调。

屋子里摆上这么一件案头清供，尤其在书房里，满室生春。“残红尚有三棵树，不及初开一朵鲜。”就这么两枝花，春的气息就扑面而来。有清雅的人，才有清雅的花，才有清雅的情调。

蝴蝶兰，顾名思义即可，像蝴蝶一样的兰花。因是属于热带兰，传来北方也不

久。据说初始是在云南培育好，以后流入北方花卉市场。蝴蝶兰来北方流传开的时候，大概与我到北方的时间相近，1995年左右。北方传统的案头清供，一直以水仙第一，尚有香橼、佛手等。

古人所谓“案头清供”，就是摆在案几上的一些富有情趣的物品。书案上除了文房四宝，还可以摆些插花、奇石、古玩摆件、小盆景等，这些就通称清供，清雅的供品之简称，摆在桌面上，就叫案头清供了。一小盆文竹，一小块太湖石，一个小葫芦，甚至几个水果、玉器的摆件……只要自己喜欢，想摆啥就摆啥。规矩没古人，讲究也没古人多，只要案上摆得开，大可以随便

摆。话是如此，但常见都是摆些小巧清雅别致有匠心的，没见过摆过一盘红烧肉，一盘清蒸鱼的呢。

我也曾摆过案头清供，而且那清供幸福绵长，至今还在我家茁壮生长，只是已不能摆在桌案上了，只能摆在屋地上了，因为它长得太大了。来北方的第二年（1996年），从同事那里要了一株扦插枝条，说是“八宝”，我记得我姥姥家养过的，姥姥叫它“万年青”，我一直到现在也不知它具体叫什么。找了一个罐头瓶，插在里面等着它生根。它有幸命大存活，就算是我的精心栽培吧，终于生根，然后移栽到盆，再由小盆换大盆，我本无心向明月，奈何明月

诗苑



此刻我的心异常宁静

(外一首)

此刻我的心异常宁静
但我知道
那是一挂鞭炮
与一盒火柴
放在一起的
那种宁静

观桃记

春季观花
随旅行团一百多人
进入桃园
我与其中二人
交情甚好
却并无
结拜之意
我只为偷偷
折一枝桃花
回到城中
穿过拥挤的
八百多万人
进入一间小屋
插入空瓶

(刘川)

