



# 退后几步为蓄力

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,迎着盛夏的热火与奔放,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许意味。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。阳光针脚似的,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:“我校还差一个人就能够参赛了,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,又怎知自己做得好不好呢?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

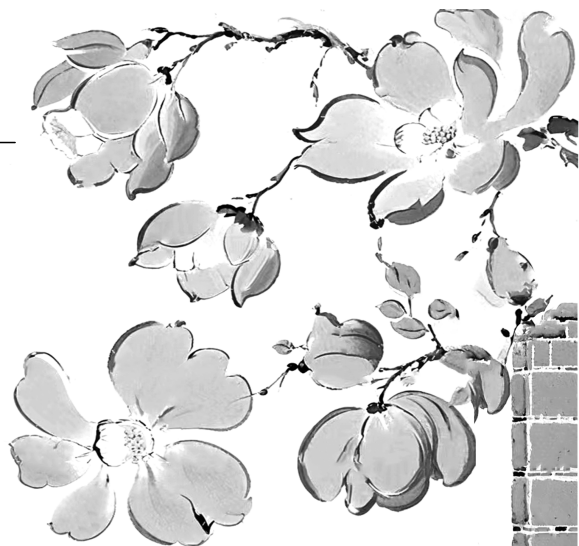


管理和孩子们一起成长,获得成功的体验,也获得工作的幸福感。退休还早,我何不为年轻同事带个好头,让他们从我身上汲取经验,共同把学生工作做得更好呢?于是,我再次全身心投入工作中,不怕和年轻人比赛。

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)

## 诗苑



### 此刻我的心异常宁静

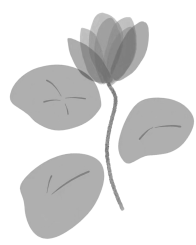
(外一首)

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  
进入一间空屋  
插入空瓶

(刘川)



## 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

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

(茶本)

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,传来北方也不