



年少时就有一个教师梦，这个梦的缘起很简单：当老师多好啊，校园里各种运动的设施，每天都可以随意玩乐。这么想着，就读了师范，这么想着，就当老师。

初入校园的我是兴奋的，那时大课间时我就和学生一起做操，学生体育课我看他们学点什么，学生放学后我就和他们一起打打球，日子过得优哉游哉。可是时间长了，工作忙了，倦怠心也强了。终于有一天，我放弃了每天去操场转转的习惯，每天窝在自己的小办公室里，虚度年华。

转眼三年，过年回家，一见到爸妈，他们大呼我胖了、胖了、胖了！确实，我记得家里的称我一般站上去是七十多公斤，这次回家站上去显示的数字是八十五公斤，这三年，胖了足足有二十斤。面对这样的现实，其实我挺不以为意的，但是爸妈对我不依不饶，原因只有一个：儿子，你还没结婚呢！想想也是，未到而立之年的我确实不应该这样，所以年后回到学校，我开始了跑步。

其实开始都不能算跑，因为学校三百米的跑道我只能慢跑上三圈，然后就晃悠悠地走，缓过口气再跑，每天断断续续能跑上个七八圈。

偶尔我的学生瞥见我跑步，戏谑地问我：“老师，干嘛呢？”

“跑步，减肥。”

“能行吗？”

“没问题。”

“那我们等着哟……”

那年初三，我和班上的学生打赌，到他们中考完，我要瘦十斤。没达到我请全班孩子吃一顿饭，达到了，全班一起请我，孩子们高兴地答应了。于是每天上课，孩子们的目光都会先集中在我的肚子上，看看有没有什么变化。放学后，孩子们会围过来问一些不痛不痒的问



● 李鑫

师者，跑者

题，因为他们想拖延我去操场的的时间。但是我还是坚持下来了，那一年的每个夜晚，我几乎都在操场上度过。从开始跑跑走走，到后来一口气跑20圈，每天基本有5公里的跑步距离。

犹记得那年的圣诞，外面过节气氛挺浓，校园内冷冷清清，甚至可以说是凄清。我独自来到操场，慢跑起来。冷风凛冽，我却满头大汗，呼气都成了白烟，这时的我可以说是享受孤独。圣诞歌从墙外飞来，“jingle bells, jingle bells, jingle all the way”的歌词到了我耳边幻化成“single boy, single boy, single all the way”。跑着跑着，自己也笑了。

中考在六月到来，曲终人散，所带班级成绩不错。谢师宴那天孩子们专门带了一个电子秤，还悄悄地吧称藏起来。那顿饭，孩子们不断地劝我喝饮料，还一个劲地给我夹菜，开始我还以为是三年感情太深，想用这样的形式来表达，谁知道酒足饭饱之后，他们拿出了电子

秤，并摆放在餐厅的中央。

“老师，上去走两步呗。”

我有些心慌，孩子们都乐了。

“老师，初三一开始你是82公斤哦。”

“上称！上称！上称！”孩子们整齐地呼喊起来。

我只得站上去，一时间我周围围满了学生。

电子秤上的数字是73公斤，孩子们沸腾了。有的孩子还不依不饶，在称上插一脚，动一下，称的数字不断变化。

最后，孩子们还是认输了。一年的跑步有了效果，我也从中悟出了点什么。

特级教师王君老师说：“愿有生的日子天天跑步。”她无论走到哪里，都会带上一双跑鞋，每天坚持跑上三千米。而且王君老师喜欢“素跑”，所谓“素跑”，就是指不要音乐，什么都不想，就只是跑。

我周围有一位年过半百的名师，每天微信运动的步数都会超过两万步，我问他怎么做到的。他淡然地告诉我，每天晚上他都是在操场上备课的，一边走，一边想怎么上课。散步结束，课也备好了。

确实，我觉得跑步是一项最适合老师的运动。因为跑步可以让人安静，让人清醒，让人透明。跑步既可以抵抗学校纷繁的琐事，又可以理清思路，把一天的工作一一复盘。跑步时身体既能和思想高度统一，又可以身体在跑道上，思想在云端。跑步还可以帮助一位老师坚定信念，坚持在正确的道路上走下去。

村上春树在《我跑步时谈些什么》一书中说到，跑步时他的脑海里常常会重复一些话，这些话像咒语般植入他的心灵，以致影响到生活。记得两年前，我还是教初三。下半个学期，我把教学的重点放在了阅读和作文上。同样是备考，其



师道

二〇一七年第二期