



张立

走进渭南师专的那一天，校园背后的那座土塬一下子吸引了我，满坡架岭沟沟壑壑间的柿子树，全红了，那熟透的柿子，那红色的树叶像燃烧的火焰，将整个土塬映衬得红光满面，像火在烧，像霞在勃发。红艳艳的秋歌秋赋中迎来了一群青春学子，从此，这个学校，这个学校后面的那座塬，那个塬上的那一抹红霞永远在我心照彻。

20世纪80年代初期，一切都刚刚开始复苏。我们活在百度待兴的当儿，毁环和坍塌的尘土刚刚散尽，天边升起的太阳还带着大病初愈的潮红，一切的一切都显示出曙光将要万丈。

渭南师专是恢复高考之后兴建的一所高校，最初的名称是陕西师大渭南专修科学校，坐落在渭南火车站以南一个叫韩马的村边。我们进校的时候，学校的两个门依然是木栅栏门，除了一座教学楼和两个宿舍楼之外，还有一个兼作饭堂的大礼堂，剩下的是一片杂乱的建筑工地。

学校连一个像样的操场也没有，只有一个巴掌大的篮球场勉强可以上体育课。图书馆和阅览室也不大，这大概是最朴实最简约的大学，即就是在抗战艰苦岁月里，由北大、清华和南开等几所国内著名的院校联合组建的云南昆明的西南联大也比这所学校显得正规和具有宏阔的气象。

进入这所连一个县城的中学都不如的高校，一切都觉得逼仄和狭小。有一次，我们踢足球，一脚就将足球踢到了隔壁农民家的后院了，我准备翻墙拾回足球，骑到农院院墙上一看，那球把正在方便的一个妇人砸倒在茅坑里，我跳下墙撒腿就跑……那时，我时常在心里抱怨自己，上了个什么样子的学校。

最吸引人的是校园后的那座土塬。这个土塬好像是专为这个学校天造地设的。整个塬很厚实，宽泛、坦荡、旷远、逶迤千里，西起垂柳依依的蒲河，东至“终古高云簇此城”的潼关。塬上塬下土层深，长庄稼长树各种花草，也长文化，世界八大奇迹之一的兵马俑就是在这塬的怀抱中裹藏着分娩出来的，千古一帝在这塬上隆起了不朽的传说。多少个车辘辘马萧萧从塬下碾过，多少个人墨客在塬上塬下把才情播弄。最让这个塬上的老百姓骄傲的是曾经生活在这里的唐代大诗人白居易，他那首脍炙人口的《赋得古原草送别》写的可能就是这塬。传说白居易16岁时胳膊窝掖着诗卷到长安城拜见文学前辈顾况，顾况一看他的名字便开玩笑说：“长安米贵，居大不易。”当读到“野火烧不尽，春风吹又生”的诗句时，顾况又说：“道得个语，居即易矣！”这塬啊，亘古贵今，囊括过多少传奇，演绎过多少今古传说。

登上土塬，举目看去，远处黄河渭河依稀可见。渭河如飘带一样从渭河平原悠然飘过，陇海线上火车轰隆隆，拉响的汽笛声呼啸而过划破塬的寂寥。春日，梨花杏花桃花槐花菜花各种野花一时炸开，瞬间把塬装点得美轮美奂，真是满塬春色关不住；夏日，塬上塬下，麦浪滚滚，风吹来麦子此起彼伏像少女青春的胸脯，站在麦田旁读着赛林格的《麦田守望者》，

便有了一种身临其境的惬意；秋日，土塬灿烂成一幅泼辣的油画，塬上树树金黄，满坡柿子红成一片，农人把丰收的喜悦挂在挥起的鞭梢上；冬日土塬脱去了繁华和锦瑟，明澈通透，有了通透便有了天地的安宁庄严，有了一种博大而丰富的恬静。校园旁边是一条不宽不窄的土路，干净洁白，能过牛车和手扶拖拉机，庄稼人用来运输庄稼，能直达塬顶。

后来，校园背后的这个土塬就成了我们老师学生的一个难以割裂的家园。建设在城市里的高校有公园有林荫道，有草坪有曲径通幽，有小桥流水。而渭南师专，却有一个古老的土塬，一个其貌不扬，土得只能用土来形容的塬，塬下敦厚，塬上空虚，都静！而恰恰是因为这静、空、厚，才安放了一群学生的青春、心神。学校因了这土塬而安妥，土塬因了学校而生动。

塬上的每一棵古老的柿子树，每一块流浪的石头，每一片树叶，每一株小草都沉藏着我们美妙的青春和青春时候的记忆。早晨一个个青春的身影上上下下奔跑，朗读的、练声的、读英语的、唱歌的，让整个土塬似乎青春了许多。我们毫不掩饰地用情感和伤痛把理想的火把插在土塬上，让青春噼噼啪啪炸裂作响；我们曾在土塬上仰天长啸，壮怀激烈；我们把精力和青春，和着这塬上的风化作疯狂与激情，肆无忌惮地飞扬在那个不知天高地厚的季节里尽情挥洒。那喷着坚韧和炽热把爱揉碎又抚平的土塬啊！

这所土塬下的高校里，大多是来自农村的学子，他们的祖祖辈辈都是面朝黄土背对太阳的农民。所以，每当我看见田垄上躬耕的农夫，常常想起我勤劳的父亲，我把老父亲对土地的虔诚用在了对文字恭敬，在一段寻觅、奔忙、自傲、自恃不凡中完成读书历程，但那种勤奋吃苦的绳索在自卑茫然中时时牵引着我再难也咬着牙前行。在这小小的地方，拓出一片自己的天宇。迈着坚定的步履，不知日子说的人所能用到的只是立足之地，那地界只是一双鞋的大小。在这最小的高校里，拓展出自己的一片天地。

学校的图书馆虽然不大，然而却藏着无尽的宝藏，那么多经典让我们无所适从，我们动员起了全身每一个细胞的力量，像握着铁锹的农夫，如饥似渴苦心攻读，又如失魂落魄的人，极力要追随伟大的时代。我们常常携带了书籍，“猴”在土塬的树枝杈上，风儿吹在耳鬓，鸟儿从头顶飞过，塬和天空很净也很静，净和静是这土塬的一双眼。这读书的环境和姿态是世界上哪个大学学子都无法体悟的。

我的同桌儿恰好是一个女生，旁边的邻桌儿也是一个女生，我坐在中间有一种本能的快感，本来不爱上课的我，从此来了精神，每天早早第一个到教室，最后一个离开教室，似乎成了一个最爱学习的人。以至于坐在我后边的研究莎士比亚的石君给我编了一个顺口溜：XX重色思倾班，两个美人坐两边。不管咋样，我很感激我的那个同桌，早晨她像一个红色的音符跳跃在古老的塬上，跳跃婀娜，从我身边跑过时时点头，问声好，红扑扑圆嘟嘟的脸庞，一笑两个眼睛眯得更诱人，

青春的气息，青春的模样，咋看咋顺眼。那时一个月33斤粮票，13块钱的菜票，我半个月几乎就吃光了，每每快月底的时候，肚子就开始四处求告，同桌儿便悄悄地把她吃不完的饭票塞给我。我很感激她，她让我这个不爱学习的人也坐下来读了不少书，让我的胃很满足也很高兴，更要感激的是她每天早上像时钟一样准时奔波在土塬，激发诱惑着我早早上来上下求索，让我一生爱上了运动。

我不得不说的是一个叫李科的同学，大概是特殊年代，读过曹雪芹的小说，从此便爱上了《红楼梦》。一进校园，他就致力于红学的钻研和研究，从图书馆资料室，收集来大量的关于红学的文字资料，抄写了不少的读书卡片。他能把《红楼梦》里的诗词人物关系弄得像是他们村子里的左邻右舍般熟悉。一天，李科神秘地告诉我，《红楼梦》里有一个被红学大家忽略的人物，叫薛潘。这个人物是全书不能忽视的人物，何以故？因为薛潘用了非常粗俗的话语揭示出《红楼梦》里人物关系的真实意蕴。因为这个发现，大家给他起了个外号叫“薛潘”。没有想到，十几年之后，我在美国洛杉矶中国超市门口见到了他，他很洋派，一口流利的英语，接我到一家豪华的酒店宴请我。车到酒店，我下车猛一抬头看见店名——“红楼梦大酒楼”，我顿时明白，“薛潘”在美国开酒店了。他告诉我，他把红楼梦里的菜谱菜系从书里搬到美国。我问生意怎么样，他幽默一笑说一年能挣5000多万。我说：“人民币？”他说：“dollar。”我不相信自己的眼睛，当年一个清高自负恃才傲物的红学家，今天竟成一个用红学兑换美金的商业高手。

我们班的牛彬，英语老师常把牛彬念成牛丹，以至于我们就把他叫成牛蛋了。牛彬热衷于小说创作，走进校园的时候，已经开始他的第三部长篇小说创作了，记得他写的是农村题材，很崇拜赵树理。经常拿着厚厚一叠手稿，念给我们听，有时念得泪流满面，我们也跟着一起条件反射。临毕业的时候，他分到了渭南的一个行政机关，给领导做秘书，从此之后，他抛弃了文学，文学也冷落了他。再后来，他被移植到渭北的一个最贫困的县上当县长。一个早春，我去那儿采访，正好去看他，当时他正带领全县的人在一片荒山坡上植树造林。早春的渭北高原风搅着黄土惹得天昏地暗，整个山坡上风沙遮天蔽日。我见到他的时候，他像一个地地道道的农民，黧黑的脸上沾满了汗和土。他告诉我，他要把这荒山变成老百姓的福地，要让农民也过上城里人过的日子。他跟我讲话的时候眼睛很亮，神情很认真。

几年后，我再去看的时候，这里已经看不见光秃秃的山坡了，满眼浓绿，当地的苹果、花椒、冬枣、酥梨远销海外，农民已经搬进花园洋房。那天，他在大礼堂讲话，讲着讲着站起来，黧黑的脸庞油光发亮，慷慨激昂。我静静地站在后边，听着他的并不流利的当地普通话，在他的举手投足间，恍若又看到了他小时候扬着鞭子吆羊赶牛的动作。前不久，我送给他一本画册，是他自己走出塬下那个渭南师专的岁月的人生羁旅，也是他一路走来的勋章和炫耀。我翻阅着厚厚的一本册页上的照片，想到每幅照片的背后，一定有令人羡慕和心酸的故事，也有阴谋和侥幸撞击留下的不甘和累累伤痕。看着他的一头黑发已稀疏飘零至华发，饱满平整的面庞已满脸松弛沟壑，我感慨，这个土塬这个学校没有辜负他，他也没有辜负这个学校。岁月毕竟艰难而丰富啊！

说句实话，在文学阳光和雨露滋润下的那个时代，我们走上了社会，社会纠正了我们的人生航标。有心的经商，有志的从政，或者辉煌或者平淡，然而，都像燃烧的火焰，发出了属于自己的光和热。只有我一一生守着文化这块田园，像蜜蜂一样忙碌，像牛一样负重前行，像一个勤勉的农夫，在阡陌纵横的田垄中躬耕守望了一辈子。尽管青春的欢笑在这脸上留下了刻痕，浑浊黯淡了年轻时我在土塬上翻盼的眼神，然而，我很感谢我的母校渭南师专，感恩学校后边那座土塬，它惯给了我好多好多看家生计的能耐。那一座土塬，澄净我、纯化我、熏陶我。那一片燃烧起火焰，如虹如红，惹得一塬妩媚，染得满天彩霞，我多么希望能再次登上这座土塬，走进属于我们青春的校园，再次让我的生命灿烂如土塬上的霞光。

作者：张立，原渭南师专中文系80级1班学生。现任陕西省评论家协会副主席，省文史馆研究员，陕西日报科教新闻部主任。

非师范大学生“教资”考证：

切勿“捡了芝麻，丢了西瓜”

张统宣 张谷雨

近年来，大学生考证热现象在高校中急剧升温。特别是教师资格证备受非师范类学生青睐。根据媒体报道，自2018起，“教师资格证热”一直高涨。2016年，教师资格证考试国考报名人数共有260万人。2017年，数据为410万人，2018年达到651万人。而2019数据将近1000万人。（2019年10月28日《新京报》）

一直以来，“考证”是大学校园里一个热门话题，教师资格证考试逐渐成为师范生与非师范生的“必考证”，在非师范生中激起了一股“教资热”。在“热”的当中，高校教育管理者，有责任提醒非师范大学生要理性对待教师资格考试，切勿“捡了芝麻，丢了西瓜”。

盲目考证是对时间精力的浪费。相当一部分大学生认为“多个证书多条路”，于是盲目跟风考证。于是什么证都要去考，不分时间阶段去考，不从兴趣、愿意方向去考，不从工作就业出发去考。但客观上，一个人的时间、精力和经济都有限的，这难免与自身专业相冲突，给学习生活造成额外的负担。由于考“教资”而花大钱参加各种辅导班、花大把时间备考甚至耽误校内考试，认为“证书多多益善，考试只求过关”，这是本末倒置。

证书不能证明实际能力的提高。大部分“考证”只是学校学习知识的延伸，大学生考证热在客

“后疫情时代”的羽毛球运动与终身体育观念

体育学院 件晓民

羽毛球运动一直以来深受人们的喜爱，关键是这项运动的特点和魅力符合现代社会人们需要，具有很高的生体体育和终身健身的价值，而这—价值的体现在2020年尤显重要。这一年“新冠”疫情的肆虐，让人们运动和健身有了更深层次的认识，那就是：运动增强免疫力已经成为人们的共识，对健康的渴求时人们当前的重要诉求。在特殊时期，羽毛球作为一项隔网运动，可以保持安全距离，堪称是目前最适合大众的运动之一。随着人们对日益增长的美好生活需求的提高，城乡居民的健康意识越来越强，坚持体育运动的受益性让人们把体育运动和高档次的社会文化生活有机结合起来，所以在“后疫情时代”，羽毛球运动必定是人们进行终身体育最适宜的运动项目。

一、羽毛球运动的终身体育特征

羽毛球运动是一项极富技巧和乐趣的体育活动，人们在享受运动过程中，增进健康，追求快乐。“新冠”疫情期间，人们的运动习惯发生了改变，像羽毛球这种没有身体接触的运动项目变得更受运动爱好者的青睐，而且只想打球，哪里都是羽毛球馆。羽毛球运动具有体育竞技和文化娱乐的双重特点，它在比赛过程中有很强的竞技性和观赏性，扣人心弦，使人兴奋，动作给人以大方，潇洒、飘逸的运动美感；娱乐时又有很强的趣味性和互动性，能给大家带来美的享受和锻炼价值，因此羽毛球运动深受广大群众的喜爱。

1、广泛群众性

羽毛球运动的基本技术易学，不同性别、年龄和不同身体条件的人都可参加活动，可满足人们运动锻炼和情趣的需要。运动时不受场地限制，更侧重“零接触”，可在室内、室外进行，正规比赛有场地面积尺寸要求，平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了，容易被广大群众所接受。运动的时间也可长可短，上班族可利用工间操、上下班前后的空闲进行简单对打或娱乐，休闲养性，活动身体，从而达到提高身体机能的目的，因此，羽毛球运动是所有运动项目中运动年龄最长、参与性最广的项目之一，它非常符合终身体育的目的和要求。

2、简便多样性

羽毛球运动作为一种健身项目适合人的各个发展年龄阶段的运动项目的不同要求，在于其方式的多样性和内容的简便性。羽毛球运动对设备的基本要求比较简单，而且携带方便，只需两个球拍、一个球和一条绳索即可（特定环境下绳索可有可无）。羽毛球运动既可两人单打，又可三人或四人打对，疫情期间，很多人更是花式玩法，不仅仅只是单打对打，还有自个儿练习颠球、对墙练习抽球、挡球。如果是在农村家庭，家里有大院子，空间更大，还可以挂网多人进行比赛。而且羽毛球运动男女老少都适合，运动量可大可小，可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定，以满足人们不同的竞技和锻炼需求。

3、娱乐观赏性

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者在球的对打过程中，通过不停的奔跑和身体的变化，努力地去打球打到对方的场地。当打出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并达到一种成功的喜悦，同时球在空中有快慢、高低、远近、狠刁、飘转等变化，使这种运动

观上说明大学生对能力的外在表现的认识有了提高。一个人的能力提高是一个综合的、长期的知识积累过程，社会大众对教育有越来越高的期待，教师职业能力要求也越来越高，这样的能力不能靠一个考证的过程来达到的，更不能靠一纸证书来证明的。只有提高综合能力，才能最终被社会所认可。

“考证热”是缺乏自信、缺乏安全感的表现。当前大学教育很大程度还游离于产业之外，不少高校还简单停留在仅仅完成教学任务上，培养的学生毕业后很难马上适应用人单位的需要。大学生希望能获得更为切实有效的知识，以便更为顺利地进入职场。教师资格证书只是进入学校的敲门砖，学校最终看重的还是教书育人的实际能力。大学生只有真正提高自身能力和素养，才能具备竞争活力，放下证书背后的焦虑。

当前，国家鼓励非师范高等学校毕业生到中小学或者职业学校任教，推行中小学教师资格证全国统一考试，为非师范专业毕业生入职教师创造了良好的外部条件。但非师范专业大学生，只有坚持专业学习优先，明确职业规划，在学有余力之时尝试学习专业对口，实用性强的课程，考取相应证书，夯实专业基本功，切实培养一专多能，这样做才会利于我们累积求职优势，还能扩展自己的知识面，才不至于“捡了芝麻，丢了西瓜”。

本身充满了丰富的乐趣。羽毛球技术的千变万化，在比赛中更为精彩，球技的精湛，步伐的灵活、动作的狠巧等，使观众赏心悦目并激发起高昂的情绪，尤其是多变战术中所体现出的双方智慧的较量更使人兴趣盎然、心潮澎湃。羽毛球运动是一门艺术、一种文化，是身体与智慧完美结合的一种长盛不衰的健康高雅运动。

二、羽毛球运动与终身体育观念

按照心理学来讲，人们对某一—运动的心理需要，决定了对这一运动的投入程度。羽毛球运动以其独特的锻炼价值、趣味性、时尚性吸引着人们参与其中，满足自身的休闲、娱乐、健身、意志能力的培养以及展现自我的需要，有利于人们终身体育观念的形成。“新冠”疫情的出现以及其在全球100多个国家和地区传播，使得抗击疫情成了世界范围内的一场没有硝烟的战争。在这样一场突如其来灾难面前，健康问题又再一次成为了社会聚焦的热点。这场疫情引起了人们的恐慌，也让人们懂得要珍惜生命，关注身体健康，与此同时，这场疫情也引发了我们对终身体育的新思考。

1.强身健体是终身健康的基本要求

羽毛球运动是一种全身运动项目，不管是正规比赛还是一般健身，都要在场地上不停地挥拍、移动、蹦跳、转体等，增大了上下肢体和腰部肌肉的力量，使得运动者全身血液循环加快，心血管系统和呼吸增强。在运动过程中，前场小球、后场高远球、中后场扣杀球、双打的换位击球等都是力量、速度、耐力的练习，另外，运动者在短时间内对瞬息万变的球路作出准确的判断，需要快速的反应和作出果断的反击，这会提高和发展人体的灵敏性和协调性。因此，经常参加羽毛球运动，可以锻炼和发展身体素质，加强身体活动能力，改善内脏器官的功能，提高人的身体机能，达到强身健体的目的。

2.运动价值利于形成终身体育意识

在羽毛球的练习和比赛中，需要头脑清醒、思维敏捷；需要战术意识、分析能力，还需要揣摩对方的战术意图、选择运用自己的战术，时而紧张时而激烈，使运动者的心理素质得到了很好的锻炼，增长了智慧，培养了自信、果断、拼搏的意志品质。另一方面，现代人不管学习还是工作，或多或少都有些压力与压抑，而打羽毛球能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替，避免神经系统过度紧张，提供了一个减压的途径，打球的过程中把一切烦恼抛之脑后，可放松身心，愉悦情志。因此，羽毛球运动符合人们生理和心理需要，可以调节精神状态，缓解精神压力，也可以作为一种交际手段，增加信任，增进友谊。这些特点都有利于人们终身体育意识的形成。

终身体育是一种现代体育思想，是现代人们生活方式的需要，而羽毛球运动富有时代特色，对身体的锻炼比较全面，运动强度可轻可重，环境要求不高，伤害风险较小，老少皆宜。在中国普及度高，是最适合人们进行终身体育锻炼的项目。而经此一“疫”，羽毛球运动的特性会加深人们终身体育的意识和投入，也会让更多的人养成自觉锻炼的意识和良好的运动习惯，不断地增强我们自身的免疫抵抗能力，进而也才能增强我们整个民族的抵抗力，它对国民身体文化素质的提高有极其重要的积极意义。