

## 奔跑中,我们共同成为更好的自己

□ 自动化学院 王文博

回望始于 2024 年 4 月的跑步之旅,我感慨万千。跑步的过程是十分痛苦的,起初我跑步仅仅是为了锻炼身体,但后来在一次次奔跑中,我逐渐爱上了跑步,因为在奔跑时不用考虑任何事情,只需要专注于自身,享受那真正独属于自己的时间。在具备一定的跑步基础后,我开始参加路跑比赛,如学校越野赛、浮山森林公园迎新跑、西海岸半程马拉松等,开始自我摸索训练,提升跑步水平。

在加入“每周二一起变强”团队之前,我的半马成绩停留在 1 小时 50 分钟。虽然我有跑步习惯,却始终缺乏系统的训练方法,成绩难以突破。2025 年 6 月 1 日,我有幸在张光硕学长的邀请下加入这个团队,真正开启了科学跑步的新篇章。起初的训练并不顺利。间歇训练时,我拼尽全力也难以跟上郭清光等学长的节奏,一次次被落下的挫败感萦绕心头。为了不放弃每一堂强度课,我索性将教练制定的训练课表再次拆分,把长段落的间歇拆成更短的小节,每完成一小节就给自己一点鼓励,一步步咬牙坚持下来。每次训练下来,我都大汗淋漓,每一次迈步都格外艰难。但看着身边的队友们毫无怨言地坚持,我便咬牙告诉自己,不能轻易放弃——既然选择了“变强”,就该经得起这份磨砺。

支撑我们在赛场上突破自我的,正是每周二下午雷打不动的强度间歇训练。按照李铭松学长的课表,我们会根据自身水平分成不同集团,实力相近的队友同组训练,既保证强度又能相互督促。每次训练前,大家都围在一起明确配速目标、间歇时长,热身时便满是斗志。训练开始后,各集团有序出发,跑道上响起整齐的脚步声。有经验的学长主动领跑稳节奏,有人掉速时,身边队友就轻声提醒“调整呼吸”“跟上节奏”。每轮间歇的最后几百米都是极限考验,场边会有队友“摆臂”“别掉速”的呼喊,内心是对突破自我的渴望。山科的盛夏酷暑难耐,汗水浸透衣衫、黏腻难耐,冬日寒风刺骨,霜雪凝滞眉睫,寒气侵袭筋骨,但没有一人轻言放弃,队友们的坚持就是彼此最好的动力。这份长期训练积累的默契与力量,最终化作了赛场上的突破。

马拉松精神就是一次次想要放弃,又咬牙坚持下去,当身体顶不住的时候,意志力会带你杀出重围。为了备战下半年的临沂全马,我们开始了 30km 以上的长距离训练。从那时起,清晨 5 点 30 分的街头便多了我们奔跑的身影。天未亮就起床,带着惺忪的睡眠奔赴尤洛卡广场,围绕校园进行一圈又一圈的奔跑,枯燥的长距离跑因队友的陪伴而充满温情。临近马拉松时,我们十多人与张云云学姐汇合参赛,赛场上彼此鼓劲,终点处先行完赛的伙伴耐心等待,为后续伙伴加油录像、简单的举动却藏着最真挚的团队情谊。

曾经那个 3km 跑 22 分钟的少年可曾想过今天? 一天 50km,是恰巧早晨要跑水库,是恰巧下午有 30km 的长距离慢跑,也是自己恰巧想跑促成的。一天 50km 是与自身的较量,多次想放弃,但想到“行百里者半九十”、自己经常遇到困难就放弃,我就不想再放弃了,想试试坚持下去。于是我沉心冬训,默记这段路的酸楚,等来年春暖花开时再赏心悦目。

付出终有回报,在系统性训练的加持下,我的跑步成绩实现了质的飞跃——半马成绩从 1 小时 50 分钟提升至 1 小时 32 分钟,首次参加全马便跑出了 3 小时 27 分钟的好成绩。3 小时 27 分钟,是 27 公里胃疼得走不动路的不甘,是 37 公里处髂胫束的抽筋的摆烂,是 39 公里被一位大叔“山科的大学生不能停”的加油声再次唤起斗志。十分感激大家在终点等了我很久,我真切地感受到了群像的魅力。

更让我欣喜的是,“每周二一起变强”这个团队也在不断成长,从最初的十几人发展到如今的三十多人甚至更多,看着越来越多的人因热爱汇聚于此,因坚持不断进步,更因团结而温暖彼此,我深深体会到,优秀的团队从来不是彼此孤立,而是相互成就。我们不仅是训练时的伙伴、赛场上的战友,更是彼此成长路上的见证者与推动者。

这段跑步经历,早已超越了单纯的体能锻炼,成为我个人成长路上的重要修行。我深刻明白,任何成绩的突破都没有捷径,唯有日复一日的坚持与科学的方法。青岛夏天的高温潮湿、长距离跑的枯燥疲惫、强度课上的极限挑战,就像人生路上的荆棘与坎坷,唯有直面困难、咬牙坚持,方能破茧成蝶。从前的我,做事情常常半途而废,遇到一点挫折就想退缩,但跑步教会了我“再坚持一下”的勇气——当我能在极度疲惫中跑完最后一公里,当我能突破长期停滞的成绩瓶颈,我才发现,所谓极限,往往是自己给自己设下的牢笼。此外,团队中的相处也让我成长良多,从前的我习惯独来独往,不擅长与人协作,而在这个团队里,我学会了倾听、学会了配合,懂得了“一个人可以跑得很快,但一群人才跑得更远”的道理。那些训练时的相互陪伴、赛场上的彼此支撑、赛前的欢声笑语、终点的坚守等候,让我明白,成长从来不是孤军奋战,真诚的陪伴与鼓励,能给人无穷的力量。而比成绩更珍贵的,正是这份在团队中收获的珍贵友谊、深刻的团队精神,以及这份独属于跑者的温情,它们早已超越了跑步本身,成为我人生中宝贵的财富。

在我身边还有一位无声的伙伴,那就是我的训练鞋。我想对它说,老伙计,不知不觉你已经陪我跑过了上千公里,在某种意义上已经改变了我的生活,我不再是那个没事只会打游戏的羸弱少年,跑步让我有了强健的体魄,有了不一样的目标。何时葡萄熟透? 你要静候再静候。老伙计,一起攀登更高的山峰吧。

自从跑马拉松以后,我对幸福的感知力变得越来越强。你问我幸福是什么? 我会说:一个充足的睡眠,一个不用早起训练,一个没有伤痛的身体,一句来自别人的夸赞,一个稳步上升的成绩以及学习和跑步的充分平衡。继续跑下去吧,我不想受伤,也希望大家都可以无伤跑下去。

2026 年,老已继续遵循本心往前走,或许目标有点难实现,但人总要有梦想,莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马,谁怕!

## 小喇叭(小小说)

□ 文法学院 武子强

高二那年,父亲投资失败,我们全家从上海搬回县城老家。以前学校食堂有五层楼,现在天天吃红苕稀饭,辣子呛得人嗓子疼。我心情由此变得很差,就经常找些好欺负的人来揍。

我最喜欢揍三类人。第一类是书呆子,下了课还趴在桌子上的,看着就烦,我问:“下课了怎么还学?”对方要是不理我,我直接扇他后脑勺:“跟你说话没听见?”他们体格弱,还手也打不过我,只会瞪我一眼,接着写题。

第二类是家里穷的,他们往往怕惹事儿,我在走廊里撞见,给他们一脚,他们通常低着头不看我,赶紧跑开。

第三类,是爱告状的,告状的也分种类。有告家长的,有告老师的。我最烦告老师那种。我们班最爱告老师的,外号“小喇叭”。他爹肺癌死了,妈是个瘸子。就这么个人,不知道为什么,什么事都要往老师那儿捅。

有一次我们班上讨论水浒传,他说李逵虽然是好汉,但却是天煞星,性格暴烈,嗜杀,江州劫法场时,他杀得血溅满身,还斧劈罗真人,杀死小衙内,我们可不能学他。我听了气不打一处来,走上去扇了他一巴掌,打得他左脸红右脸白,跌倒在地,捂着脸喊:“你敢打我,我娘都没打过我!”“打的就是你,你让我别学李逵,我偏学李逵,爱揍谁揍谁,你能怎么样?”这家伙捂着脸站起来,憋着气也不敢还手。只是一甩头,愤愤地说了一句,“我要去告老师!”

第二天他叫到办公室,回来的时候眼睛肿着。我问:“老师怎么说?”他“哼”了一声:“给我等着吧。”我把他的头按在凳子上,对着他的耳朵喊:“我等着呢!”然后就笑着走了。又过了一天,我凑到小喇叭身边问:“我都等了一天了,到底咋回事儿?”小喇叭听了非常惊讶:“老师说他会处理的。”我哈哈大笑:“我看是老师把你给处理了吧?”

即使告的状颗粒无收,小喇叭仍坚定地告老师。同学打架,他要告老师,东西被抢了,他要告老师,就连他娘走在路上摔了一跤,他也要去告诉老师。究竟能有什么用呢?我是不清楚,所谓吃一堑长一智,他也该知道告老师没用了吧。

高三那年春天,疫情来了,封校封地急,老师和同学都被关在学校。小喇叭家里就只剩下那个瘸腿的母亲,就跑去跟老师说:“老师,俺娘连手机都不会用,她一个人在家呢,怎么办?”以前,小喇叭每天中午都跑回家给他娘热饭,现在他可回不去了。

老师摆摆手说现在是特殊时期,规定就是规定。你出去了,万一出什么事怎么交代?

小喇叭听了说:“我保证没事! 我就回家看看,送点东西就回来!”

“不行! 这事我管不了,要么找领导,要么就服从安排吧。”

小喇叭听了说:“我不认识领导。”

我当时正好在办公室门口,就对着小喇叭喊:“担心这个干嘛?反正你娘本来也活不了多久了。”他气得满脸通红,跑过来想要揍我,老师在背后喝了一声:“你想干什么?”

芍药花开的时候,一切仿佛都结束了,再回学校以后,却没看见过小喇叭。

后来父亲那几年发了财,我又回到上海,靠着表叔的关系得了份稳定的工作。有一次在街上,看到一个人坐在路边,低着头愁眉苦脸的样子,我凑近了惊讶道:“你是小喇叭!”“你,是你!”他也认出了我。

我们聊了一会儿,才知道他刚到上海行李就被偷了,去派出所找人,人家嫌他行李不值钱,懒得管他。现在身上就二百块钱,手机也没电,欠费了,不知道怎么办。

我问了他的银行卡号,直接给他转了两千块钱,让他先找个地方安顿,都是同学,在异乡有个照应,不用客气,行李既然不值钱就别管了。

结果他突然又愤愤地站起来说:“我要的不是行李, 我要的是抓住那个小偷!”

“怎么抓? 你又不知道是谁偷的。”

“我……”他低下头,迟疑了一会儿,突然说,“我要去……告诉老师!”然后一溜烟跑了。

我望着他远去的背影,心中暗自窃笑。其实,这两千的转账是我转给自己后给他看的,而他身上的二百块钱也已经被顺到我的兜里了。



测绘学院 李安齐 / 摄

## 父爱如流

□ 安全管理处 曹立鹏

说个普遍的事实,在中国传统文化里,每一个人的成长中,感受最直观的,往往是母爱的温暖和悠长,所谓饱暖因渴时,有慈心慰藉。而与父爱相关的那个在子女眼中高大魁梧、沉稳庄重、不苟言笑的身影,更多的是在岁月的流转中潜移默化、悄无声息地塑造着孩子的个性与气度。往往要到某一个人生的感触或思绪的档口,我们才突然发现,原来自己的言行,一直受父亲的言传身教,只是这种延续,总是隐蔽在生活的波澜不惊中,不曾察觉而已。

小时候,我最喜欢的事情是坐在家里的二八大杠上,和父亲回老家去看爷爷奶奶。两位老人独居乡下,种菜养鸡颐养天年。父亲周休就是回去给他们打扫居所、砍柴积煤,带些吃食糕点奉孝承欢。他常对我说的是,尽孝不见得必须光宗耀祖、呈奉金钱华食,量力而行地常伴膝下,才无愧养育之恩。与其舍却在外光鲜亮丽地生活,莫如长相陪伴来得坦然,这才是孝道的真谛。

那时候我在乎的只有年少的缤纷,不曾体会到这话的深意,到了中年,与父母相隔两地,心下的挂牵才日益沉重。前些时日父亲感冒,我在视频中探问,他总说感到渐好,宽慰我。但有一个细节,每次视频的时间,是他照例外出散步采买的时间段,可得病这段时日,他总在母亲接通视频的下一刻就凑过来,不多说话,只是看上一眼我的气色便闪在一边。放下电话后,我想到,他这是想我们了,一直在等着吧? 又想到我几十年前每周回老家,祖父母是不是也怀有这种心情,而我现在的遗憾,是不是也类似当年父亲补救的初心呢? 对于他当年的行为,便有了更为深刻的认识。原来陪伴,才是最长情的告白。

这样一来,生活中很多不经意流露出来的契合,便一一显露出来了。女儿总说我对文史类资料极为爱好、博古通今,说话出口成章、字句讲究,而我所想到的,是自己小时候能养成无书不读的习惯,都是受了父亲爱好阅读、手不释卷的影响。妻子总说我做菜挑二拣四、规矩颇多,轻易不肯因陋就简,我又想到了自己小时候,父亲从交好的厨师朋友那里虚心求教做菜方法再原汁原味地复现,只为看到我们吃上地道美味的样子。前段时间网络上有人介绍寒衣节的由来,看到很多人只知其名不知其意,我的脑海中浮现出当年陪父亲回乡下给祖父母上坟祭扫的场景。那些个口说力行的民俗、规矩、讲究,是传统文化最真挚朴素的延伸。原来,这些年自己生活中的种种积累从来不是无师自通,更不是从书本上学来,而是在成长的岁月里,看着那个像高山似的站在前面带着我行进的身影默默做的一件件小事,将它们不经意地镌刻在心中,又在人生的历练中,重新翻捡起来。

有人说父爱如山,庄重肃穆,让人不惧风雨、奋发图强。但我觉得父爱也如同流水,潺潺细语,看似不显风骨,却可以劈山滴石,抗争艰难困苦。母爱给了我们感受人生温暖的能力,父爱给了我们面对风雨的勇气,这些言传身教汇总成现在的你我:虽不见得优秀,但自有一份人生在世的坦然与平静在心中,可以直面任何过往与未来。

忽然惊觉,这么多年过去,我还是活成了父亲当年的样子,没有锦衣华食,更没有光宗耀祖,而是一个平常人,有安逸的环境、惦念的老人、心爱的妻女,以及平和温馨的家。原来人生短短几十载,除却喧嚣杂乱,惟真为本心,本心为初心,初心也不过是薪火相传的真、善、仁罢了。

可电影总在第三幕露出真相。当 34 年换算成 12000 多次日出,连一些所谓的感情都变成可预期的程序代码时,那个自以为破解时间谜题的小子,也不过只是小钟镇楼在月光下的剪影。无限的时间,却也只是有限的一天。但我很长一段时间还是会很喜欢这个设定,也喜欢胡思乱想,去亲身体验会如何,但想象中的一切好像开始有些不同。我不想再被大雪困在一座小镇了,也不渴望握住那神明般的权杖,未知的未来也自有其独特的魅力。

就像《星际穿越》中的那样,诸兰的时空诗篇渲染着时间的另一种含义。墨菲书架后颤抖的秒针,证明了爱是那能弯曲时间的引力波。如果时间真被停滞在某刻,那无限成长的自我之中,或许只有一部分真

实会被时间暂停。

看着宿舍的窗台上散落的一两朵被风吹散的花瓣,听着小西湖旁柳枝摆动的声响夹杂一些清脆的鸟鸣,我忽然不再羡慕菲尔的时光琥珀。毕竟比起那夹杂在书架里未寄出的信笺,那半掩在被窝中乖巧的小猫,流动的时间总会逃离深邃的黑洞,带给我们一定的光亮,那就“留给时间慢慢来吧”。

## 时光的琥珀

□ 计算机学院 陆通

前些日子重温了一部很喜欢的电影——《土拨鼠之日》,主人公菲尔被困在那个 2 月 2 日的雪夜,像只被困在松脂中的远古昆虫,在时光琥珀里完成了一场长达 34 年的脱壳仪式。看完之后发现自己对“时间困局”类的电影非常着迷,类似的还有《明日边缘》和《源代码》,但这两部偏科幻类,《土拨鼠之日》则更温和些,菲尔的经历带给我更多的思考。

有时候异想天开,做梦般幻想一下,如果自己真的被困在了某一天,好像一开始也不是件坏事,甚至有种莫名的开心,每一天都是这一天。当书桌上的闹钟在清晨六点嘀嗒时,所有人、物和时空都被重置,唯一没被重置的,便是我的记忆和思想了。那么换一个角度来说,被时间困住的不是我,而是整个世界,唯一被时间河流推动的小船上只有我一人……那我岂不是拥有了短暂的掌控? 随着时间流动去掌握全部的发生,试想一下,假如你知道这一天会发生的所有事情,可以预知每片落叶的轨迹,破译所有相遇的密码,连咖啡馆服务员睫毛的颤动都能成为可推导的公式,仿佛在一条时间线上的一点上无限延伸,其中藏着无数个平行的自我,是一件非常美妙的事。



数学学院 郭敬晗 / 摄