

三周岁篇：

风和也日丽

宝贝三岁了，瞧着调皮可爱的样子，自然间心有阳光，仿佛只要和他在一起，就感觉风和日丽，晴空万里，也期盼着快些长大，享受多彩生活。

因属牛，总唤其牛总。宝贝很互动，每次唤他，都会挥挥手或点点头，一副得意派头。前段时间，牛总很烦躁，一不顺心就很吵闹。不由联想属相，真是个犟孩。譬如，爱看动画片，想看时他总会用手指下电视，不打开，好，直接“大音响”安排上。甚至，哪个台选错了，也来上一段，直到选对为止。

倘若说，只是如此倒还好，而牛总却还有个习惯，喜欢压马路。由于幼儿园在楼下，一拐弯就上楼。于是，每次接牛总，一出幼儿园门，就像脱缰的小野马。不领住手，如骑马般嗖嗖地跑掉了。特别是，牛总很喜欢乘地铁，原本并没出行计划，也会被牵到地铁口。于是，每次接出牛总就常会出去遛个弯，让他散个心，才能回家。

饮食上，牛总嘴刁得很，爱吃的才吃，不爱的绝不动。经常地做一桌菜，牛总只是瞥一眼，就有了选择。而最近，胃口很小，也可能是没服侍好。以前爱吃的虾、炸肉、南瓜、米饭，现在都很少吃，反而换成海鲜肠、鸡腿、黄瓜、玉米了。

前几日，不知咋回事，牛总嘴里上火，还伴着低烧，不爱吃东西，连最爱的稀饭、牛奶都不搭理了，让人心里着急！毕竟人是铁饭是钢，不吃身体咋行，可偏偏牛总没了胃口，勉强吃个海鲜肠、小零食。由于从冰箱拿过奶饮料，被他瞧见，有时没在之时，牛总也会自助去取，拿出来，自己吸管插上，爬上沙发且很姿儿地喝起来，全然一个乐享生活的小大人。

眼看着三岁了，牛总仍未会自主如厕，颇令人烦扰，便取下拉拉裤，让其是放养式状态，以便引导如厕。结果，守着专属马桶和小便池，却总弄在外面，一直没教会。好在牛总算是有数，没在床上和沙发弄，不然工程量直接翻番，对此还得谢他才行。

和牛总一起，会感觉颇为有趣。只因他像个小闹钟，不到七点就会醒来，且有各种手段让人赶紧起床，想赖床，那是城头上吊帘子，没门！头顶、脚蹬，用那稚嫩的小手插背后，推你起来，总之，牛总醒来，就等于打卡上班了！

小寿星三岁了，已成为小大人了。与其简单祝福，不如用心陪伴，满足他的小愿望，学会必备的技能包，每天都让他开心。

这几日，在厨房新学了几道手艺，等给牛总做顿大餐。生日前夕，在烹饪时，牛总鼻子灵似乎也闻着味，一骨碌从客厅爬起来，且好奇地过来瞧，心里跟他说，瞧好吧！他似乎秒懂并点点头。

上桌了，瞧着牛总大快朵颐，心里倍儿爽。正晃神，他拿起食物要一起分享，不由想，真中，这孩子没白疼！

非常感受篇：

心情的尘埃

走在路上，遇到雾霾或是空气不佳，心情亦仿佛蒙上了尘埃。随即疾步行走，并找处有树的地方透口气，只为想拭去灰尘，换个心情，重新出发！

就像与友人闲聊，提起少时，那是上世纪九十年代，小城里仅是中山路一条街繁华，其余地段并未开发，市内也有不少的小村落。印象最深，莫过于当时物价便宜，公交车是手风琴式的有轨电车，才5分钱，后来调至1毛钱，乘车不心疼，且车上也不拥挤，行车很是平稳。

那时地广人稀，街上行车不多，空气清新，可以肆意呼吸。夏天时，听蝉鸣，连溪水的流淌声都听得格外清晰。在冬天，雪很大，连行走路面都积着入腿深的雪。特别是，那时的蔬菜很绿色，吃起来特别有味道。

而谈到现在，城市每个地段大都做了开发，人口也变得拥挤，特别是坐公交车，价格还算合适，但开车老快，急刹车多，大多时站在人群里像夹三明治一般，十分辛苦。即使有了空调车，也远不如人少的体验好。

由于楼体建的又多又密，以前能看见很远的风景，现在只有站在高处才可以一览无余。在夏天时，又热又闷，路上行车又多，蝉声也渐渐少了或被掩盖了。冬天时，由于受全球气温变暖影响，冷天不多了，连下雪都成了稀罕事。即使下了，也只是在地面轻轻覆盖，远没有从前厚厚积雪来得畅快。

品尝蔬菜时，也会感觉出味道不比从前。以前西红柿吃起来特别香甜，而现在却没有了之前的味道。想来城市快节奏的生活方式，也影响到了蔬菜的自由生长。记得有篇调研显示，现在十把菠菜的营养成分才赶上过去的一把。因此，土壤养分、种植方法，加之品种差异也左右着蔬果的最终呈现。

对比下来，似乎很留恋少时的那个时代，简单、纯粹、空气也好。而现在，虽然十分便利，非常繁华，却也有需完善之处。对于空气质量来说，自己和友人很有发言权。她的明显特征是眼睛，而自己则是鼻子。

她这样说道，每年她都会去海南旅游一次，去住个大半个月，来调理下身体。她表示，在空气好的地方，她的眼睛会很舒服，由于专注写作，在这样的条件下能很好地发觉事物之美，能捕捉到很多灵感。而一到空气差的地方，她的眼睛就出现血丝，眼睛就很不舒服。

对此，也表示和她有同感。纵然相隔十米远，自己就能闻到哪里空气不好。索性，刚一闻到烟味或者尾气，自己都会尽快避开，以避免心情蒙上尘埃。毕竟生活是自己的，虽然改变不了环境，但是可以改变自己。

听这般说，她也调侃可组团搭档，去做空气检测，赚个外快。自己也笑侃，这是门生意。可随后相视一笑，也心照不宣，毕竟环境更宜居，生活才更舒心。

清爽夏日篇：

自由深呼吸

半夏已过，炎热依旧，因临靠海边，路边又有树荫，令午后漫步很是惬意。在斑驳树影中穿梭，不时微风徐徐，此刻，自由地一个深呼吸，心也变得畅快无比。

临海相伴，与山为邻，让这里远离繁华的喧嚣与烟火气。虽然住在城中商圈，有着各种便利，但是每次临海时都会驻足片刻，享受这山海的片刻悠闲。无需作为，只须站在那里，即可感受海风浸润肌肤，让每一颗细胞都为之跳跃。亦能嗅到山林原始气息，呼吸清爽时也可忘却前时烦恼。

然而，生活有时总会让人负重前行，日复一日，随着年轮改变，那看似流逝的时光下，是不断地锤炼。就好像以负重状态跑自然界的马拉松一样，每跑到赛场的下一段路，都会被更换负重物品，重量叠加，环境恶劣，困难重重。倘若经受不住这种考验，就会过得尤为坎坷，而当挑战并战胜时，所有的经历会化作一道特别风景。

很多时候，也感觉是在这种赛场上，在光怪陆离的事业圈寻找一条道路。这条道路未必可行，却也必须披荆斩棘，无所畏惧。纵然付出几何，收获甚微，也得继续前行。记得朋友获知自己曾有过铁饭碗，却很惊鄂为何放弃。

对此，我仅微微一笑，并以不断充实的自我，不断呈现的精彩，予以作答。多年的拼搏，疲惫是常有的，也有快到极限的时候，可遇到这种情形，都会与自然进行对话，并自由地深呼吸。

亦如“第二次呼吸”一般，当在高强度运动下，出现极度疲累，突破这道屏障，呼吸也会变得均匀顺畅，身体也会愈发轻松。而往往，这道屏障不容易突破，只因有着多道关隘，倘若不一一解开，就无法顺利通关。

事业如此，感情如此，家庭亦如此。曾几何时，对于这些关隘，觉得有通关秘籍，就是拼搏心、包容心、责任心，以及耐心和爱心等等。可随着关隘仿佛万花筒般不断变化，时常会感觉心不从心，无法达到游刃有余。

在此时，就会自由深呼吸一下，给身心放空几秒，暂时放下烦恼。不去想任何事，不去为难自己，不去自添烦恼，不去不切实际，在短暂片刻或一小段时间放松后，会以旁观的视角看待自己，看待事情，并给予客观准确的判断，做出当下最恰当的决定。

既然前路艰险，就要继续无畏前行。既然无法避开，却也不如顺其自然。正如忧心会变老，倒不如珍惜当下，所过得每一天，都是不可替代的一天，所做出的每个选择，都是当下最无悔的抉择。

有坎坷何须担忧，自由深呼吸一下，皆可解决。甚至如离去这般，也如有人所言，是与友人赴约。既然这都不怕，还怕啥，不如继续拼搏，做好自己，把艰险看成风景，把过往当做阶梯，不辜负这美好的人间繁华。

奇妙感触篇：

特别的凉

凉，是一种温度感知。与热，形成对比。可偶然间，遇到一种凉，它不分外在如何，仍能被感知，且形成一阵子确切感，真是十分奇妙。

这种感觉，并不多见，只分特定场合及情景。一年，甚至几年才会遇到一两次。譬如，看一部影视剧，偶然间，被一幕剧情所深深感染，就突然感觉整个身心泛起微微凉意。甚至有时，会透过现象看本质，感受到相似的现实瞬间，这样的凉意会持续许久。

或者是，在某天入眠时，由于梦境特别真实，在梦里感受到幸福、快乐且十分惬意时，也会产生这样的凉意。颇为奇妙的是，即使是睡梦中的感受，醒来却仍记得梦中情景。还有种，则是遇到美的事物，也会忽然有一阵凉意。在这份感触中，会静静地发现其美好，也会由其带来一种心的感应。

感受这份独特的凉，由于是有心而发，因此无法遏制。就仿佛受了寒会不由颤抖一样，当这个特别的凉到来时，身体也会有拘谨，却也会思维开阔。有些事，可能想好久仍未明白，而在此刻，一下子却视野开阔，懂得了取舍，瞬间解开了心结。甚至好几次，还会突来奇想，有了更多的感悟，犹如氤氲缭绕的雾气，渐渐化成水滴，落在湖面泛起涟漪，带来了奇妙的启示。

这种凉意，非常直观，特别纯粹，请它不来，挥之不去，只因为它只聆听内心之声，遵从本心，亦仿佛陌生男女初次见面，所拥有的那份印象感。好与不好，当下立判，喜欢与否，皆可感知。

与天寒的凉不同，穿衣即可暖身。可当这个特别的凉出现，身心似乎都会感受着凉意，即使是伏天，纵然衣服很厚，仍会感觉出透彻心骨的凉寒。与其说凉，倒不如说是对自然的感应更确切些。这样的凉，并非是对人世间不如意的感知，而更像是站在一处海崖，任风吹拂那敞开的心灵，任凭雨滴浸润每寸肌肤，在这种感觉中，仿佛能感觉阵阵海潮般涌入，在风雨中感知这个自然。

有时，我会将其称为“第六感”。只因，每次这个凉意出现，都会遇到特别之事，也收获颇多。对于剧情的感触，会更清晰看清世界，从而有了处世的智慧；对于梦境的感知，会更深切融入现实，从而有了创作的源泉；对于美丽的事物，会更珍惜当下美好，从而有了惬意的时光。

这样特别的凉，每次出现皆是偶然，却也是必然。只因其出现，皆会让心感知许多。亦让心能明白，凡事不可勉强，只要尽力而为，方可随缘自在！

心态开朗，一切皆顺。倘若说，一辈子是一本书，那这个特别的凉，就是一个书签。它会在某个时间点必然出现，只因要提醒阅读之人该适时调整，在繁杂中找回内在的宁静，无为而为，顺势而为，以实现想要的生活。