

逐渐成长篇：

## 逐鸟的幼儿

宝贝三岁二个月了，感觉深得川剧变脸精髓，一秒即可入戏。只是个很简单的事儿就会瞬间开心，也会因一句话就很难过，说哭就哭，说笑就笑，真是性情潇洒。

平日里，常叫宝贝牛总，他很乐意这个称呼，每每唤他，忙的时候朝我摆摆手，有兴致，会跑过来亲亲，很是可爱。三岁了，进入公办幼儿园，设施齐全，道具繁多，场地大，还有年轻的班主任和老师们的呵护，感觉牛总逐渐长大了。

吃饭时，会用碗勺了。如厕，会表达了，连此前不会的上大号，也会逐渐适应，让人能感受到巨大的变化。更特别是，牛总愿意表达了，以前上小小班，总是一个人玩，现在愿意和小朋友们一起互动了，心里尤为高兴。

因从小照顾牛总，直至今日，最需要做好的无非三件事：吃饭、如厕、表达。现阶段，已渐入佳境，这是值得肯定。不过，却感觉牛总太敏感，如说了他一句话，让他听出是批评的，一秒后，眼泪簌簌下掉，好像受了天大委屈一样，令人猝不及防。

好些时，有件事牛总做得不对，想给他指正下，才说了他，牛总这小脑袋瓜一听，不对，立马开哭，连取纸的时间都来不及，索性把抽纸多放几个地方。而且生气时，牛总会使劲儿排出鼻涕，一下子弄老多，像两个钟乳石挂在鼻子上。每次，赶紧抽纸给他擦净，这"小玻璃心"真是够可以。

前不久，幼儿园里学画画，牛总画笔如炬，画的一个盆栽，五彩斑斓的花卉，搭配绿油油的枝叶，搭配由黄色纸贴的花盆，非常好看。不曾想，小牛总还有绘画的天赋。几日后，中秋节又带来惊喜！他做的传统狮头图案的月饼，吃起来，居然跟买的差不多味道，令人十分惊喜。特别是，看着幼儿园传来他做月饼的视频，憨态可掬，令人忍俊不禁。

因为牛总在校吃饭，在吃饭时会录个视频发群里。昨日有个视频很特别，在拍牛总时，牛总一脸满足的模样，拍摄老师说，看看牛牛吃得美的，真棒！堪称牛总经典搞笑视频之首。

昨日休息，带牛总去海边漫步。说是漫步，实际是去跑步加马拉松的，只因一溜烟，牛总就跑出老远，必须用跑才跟得上。在临海的草坪中，牛总看到许多的鸟在里面悠闲地漫步，于是就走了进去。

可能鸟儿见的人多了，并未惊到，牛总靠近后，就静静地观察。忽然有一只鸟儿飞来，呼啦啦，一片鸟儿像云朵般瞬间起飞。这也让牛总很是兴奋，于是在鸟儿们纷纷落下后，他风驰电掣地跑进去，一大片鸟儿纷纷飞起，很是壮观。见此情景，牛总咯咯地笑声不时传来，令人心情舒畅。

玩到最后牛总沾得一鞋袜淤泥，可玩的却很开心，回家时虽然刷着鞋子，耳边却回荡着牛总银铃般的笑声。

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。随即疾步快走，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，空气清爽，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，只因其有着多道关隘，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。正如忧人会变老，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。

人生思考篇：

## 心中有度

夜深时，总喜欢沉寂片刻，忘却白昼的忙碌，为命运储蓄罐添一枚闪亮的光币。这枚光币并非金钱，却比之更有价值，只因它浓缩了时间精华与岁月成长，不可多得。前几日，也刚存下这枚刻有"度"的光币。

从储蓄至今，光币也不过数枚而已，原因是每枚光币，都不是凭空诞生，而是要经历从认识到认知，从认知到认证，多次考究验证才会出现，而那句"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行"放这里倒很契合。

"度"很有趣，它存在世间万象中。不论人或动植物，皆可感知其存在。植物生长过了度，会被清理。动物亦是如此，过度消耗，也会适得其反。而人与其所在的生活，更是如此。譬如天气炙热，从冰箱取瓶冰镇可乐，刚喝下特别过瘾。索性又喝一瓶，感觉仍很好，可喝到"度"时，就得及时打住，再喝下去，一来身体不适二来心情也受影响。

好喝的饮品，不能一直喝；好吃的美食，也不可贪恋多食。只因过了"度"，好东西也未必是好。亦如中医抓药一般，每个药方的药材都有"度"的衡量，才使其呈现最佳的药效，倘若没有分寸，没有"度"的把握，也许还会产生副作用。

于是乎，在生活中，会经常把握好"度"。好吃的美食，吃了点儿就好，绝不贪嘴。该做好的事，会极力做好，不去做画蛇添足的事。特别是去超市购物，没有急切需求，能少去就少去。毕竟有时只是路过，就很容易走入，而进去一见频繁打折且力度超大，就很容易过度消费，从而失去"度"的把握权。

对于人际交往，也需要把握"度"。陌生人，需要掌握好度。很多只是一面之缘，路过就好。朋友及亲属，更得有"度"，不一味迎合，热情过度，也要有边界感，毕竟除了自己，对任何人，都应有"度"。否则，再好的关系，也会因复杂因素变得不再纯粹。

所以说，"度"是虚无的，却又无处不在。把握它，掌握好主动权，就会改变每时每刻的生活状态，甚至改变命运。而倘若一味纵容，失去把握权，生活也会遇到重重阻碍，每一个都很难以解决。

大多数情况下，人们都会有"度"的把握。或者说，都会经历认识到认知，再到认证的过程。可由于经历不同，资源不同，对于"度"的把握力也不同。有人觉得稳妥为主，则把"度"放在稳定区，有人愿意冒险并能承受结果，则会把"度"放在挑战区，而最为不济的，则是放纵"度"任其自由摇摆，结果不言自明。

好在岁月的成长，也让"度"的光币形成。有趣的是，它只存在人的心里，且只有静心明智时才会出现。仿佛在与捉迷藏，但时不时地静下心来，会发现它始终都在，只是需要一双慧眼去看到它。

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。