

**独特感受篇：
柔和的反射光**

天寒时节，行走绿树成荫的新街，路过一片写字楼时，脸颊略感暖意。周围的光线变亮，十分舒坦，抬头望去，只见阳光透过高楼的落地窗映射下来，非常奇妙，令人心生惬意。

与强烈的阳光不同，这道反射光很是独特，照在身上暖暖的，让冷冽之气渐渐消散。尽管遥望高楼的光源点有些刺眼，但是所反射下的落地光，却格外柔和，能照得暗处生亮，明处暗淡几分。

特别是站在路边树林，地面被映照出一片微光。置身其中，不由得感觉仿佛进入一个新的时空，任心情之前几何，此刻都会变得平静。对于喜欢臆想的人来说，这是一片珍稀的净土。对于承担过多的人而言，也获得了难得的稍歇。

忙碌中，很容易忘记生活，大多忘却了拼搏的初衷。在这片反射光下，驻足片刻，微微闭目，调整均匀地呼吸，静静地感受这份感觉。陡然发现，整个世界逐渐慢下来，能听见清脆的鸟鸣声，可聆听树叶被风拂过的那份柔情，会感受身心与自然的情然融合，还会清晰地听到那份铿锵有力的心跳。

这个心跳，是唤醒与大自然的心有灵犀，也是在纷繁世俗中的重塑自我。毕竟生命只有一次，循规蹈矩的过活，被繁杂事物占据太多，都不是该有的状态。只因自己是唯一，那个唯一能热爱生活，唯一能懂得领悟，唯一可以卸下重负、懂得成长的掌控者。

有心人，人们会归为提前准备完全的上心人，可细想，会发现懂得掌控生活，懂得舍与取，不被世俗束缚之人，才可真正算是这个称谓。就如这道反射光，只有几步路的光影范围，许多人会不经意漠视它，匆匆地走过，甚至感受不到它的存在，更无法感受其柔和的温度，及存在意义。

可当有心时，去发现它，感受它，给予它一个机会。忽然间，会发现，这是一次与内心的对话，至少是一次对心灵的洗礼。只因可以心无挂碍，毅勇前行。记得，有位文友他不随波逐流，选择了创业。且有敏锐观察，在市场弱时进入，在重组时选择抽离，赚得第一桶金。加之文笔过硬，名利双收，可谓是人生赢家。闲聊时，他这样说，自己是一个不默守陈规的人，喜欢安静，不喜欢被动生活，因此决定只做想做的事，听心声做选择。走对了，甚好，走弯路了，也欣然接受。

听到这些，才明白有心人之意。相聊时，他告诉说，每次创作或要做出重要决定，他都会闭关。会放下负担，忘记错过的，会观察细节，发现每一处美好，也因此才能写出那么多能打动人的文字。

灵感不同，领悟相同。正如这道反射光，相信他走过，也定会有发现它的存在。睁开眼睛，顿感周围焕然一新。新的发现，新的心情，新的收获，还有难得的新的开始。

**点滴记录篇：
半萌半懂**

眨眼间，小宝贝三岁五个月了。眼见着很是淘气，想省心也变成奢望，不留神会闹妖。说不懂，他还眨眼回应着，半萌半懂的状态，不知该称其可爱，还是智慧。

宝贝属牛，常称其牛总，每次唤他，他欣然挥手，很是有趣。上了幼儿园，牛总渐有长进，能主动如厕了。虽然仍挑食，但体重有涨，毕竟每回抱他下楼，臂膊略感吃力。

平时果蔬为主，吃的时候牛总常会挑剔，不喜欢猕猴桃、橙子、蓝莓，倒特喜欢草莓、西瓜和苹果。蔬菜类尤其喜欢菜花、油炸的炸鱼及翅根、多口味的鳕鱼肠等。可以说，只要是这几

类，牛总会来者不拒，多多益善。

牛总的心情，犹如户外天气，晴雨不定。不小心拿了她的玩具，或收纳其放玩具的箱子，他不论多远，都会跑过来，非要重新打开，并把盖子扔远，甚至拿着手机，余光扫到也不例外。有时跟他说句话，他一听好像觉得不好，立马开哭，这颗玻璃心，简直了。

冬季里，牛总精神头很足，晚上不睡早晨不起，临上幼儿园，总要跟他来场拉锯战。跟行军打仗一样，需要跟他斗智斗勇。一边哄一边表扬，还说他喜欢的事物，才能使其顺利穿上衣服出门。

闲暇逛商场，跟妻子牵着牛总走时，他见地砖光滑，很喜欢仰下身子擦滑。我便说，这孩子这么小就会躺平了。谁想，妻子回应道，现在不躺平何时躺平呢？一句调侃话，令人醍醐灌顶。道理真是，也就此时可以躺平了，无忧无虑，啥事也不考虑。再往后，上小学，要面对学业、辅导班；上中学，课业繁多；上大学，即将面临就业。嗯，的确，此时此刻，才是最美好的当下。

下班回家，好不容易让牛总水足饭饱，会陪他一起玩。他喜欢在客厅窜来窜去时，就跟他躲猫猫。来雅兴时，就和他一起看书识字。可别说，牛总识字很快，说上两三遍，就能记住了。有时来兴致，还会背上几首或者唱首儿歌，十分聪慧。

不久前，幼儿园举行拍球比赛，牛总似乎“懒得拍”，只是应付几下，最后拍得倒挺顺溜。接他时，瞧着他穿着厚厚的冬装，挂着小奖牌，拿着奖状，心里惬意不已，毕竟也算是获得过体育类的第一个奖牌。有开始，就是好的，倘若未来有兴趣，定将竭力培养。

每周会带牛总下馆子，逛完商场会找个特色美食吃晚餐。最近，牛总爱干净的出奇，下手沾了油就要去洗手，吃顿饭成了两点一线的马拉松。

临元旦了，幼儿园排练新年演出，装扮要求抹发胶、戴背带夹、穿白衣服、牛仔裤、小黑鞋，也令人非常期待。虽然还有几日，但是很是期盼，毕竟这是牛总的首次舞台演出。排练辛苦些，可收获却长远，未来表现几何，并非重要，只要努力闪过就好。

**适时感悟篇：
最好的安排**

生活于世，会遇许多事，如酸甜苦辣的酒，需要逐个品味。得到快乐，未必是长久；遇到坎坷，未必是坏事。毕竟只有经历过，才能做出判断，当一路走来，会发现当下，或许是最好的安排。

就事业而言，是典型的波浪线，起伏巨大，却打磨了心性。起初，凭借努力有过“铁饭碗”，可那不是想要的生活，因此毅然将其打破，去找寻想要的方向。因选择太晚，可选择机会和技能包不多，虽有工作，但虚度多年，且偶然发现，眼界未及，即使有机会也无法把握。

幸而写作未丢，创作未停，逐渐打磨成技能包，以适于生计。于是乎，为追求理想，笔耕不辍，写爱写的；为过好生活，跟随他意，写想要的。一直盲目，从不停歇，久而久之，也成为一种习惯。

多年过去，已入中年，虽然略有颠簸，但是逐渐平缓。自从打破铁饭碗，就常会焕新。一则换了奋斗环境，二则令心智焕然一新。安稳的度日，是没有了，但是自信心陡然剧增。然而，这并非盲目自信，而是成长蜕变。

好多时候，很羡慕破甑不顾的选择，可往往无法做到。只因顾虑太多，眼界广阔未及，以致于默守陈规，无法想做做的事，又未有智人出谋划策，只能不断尝试，在试错中成长。

当岁月流逝，陡然间发现，成熟需要过程，对社会的悟性也是。有的人快，有的人慢，还有的人始终未出圈，

还在做相同之事。索性，给自己一点儿时间，去深思过往，去审视当下，去揣测趋势，去做出改变。

于是乎，在做好这些后，再次起航，去找寻向往的彼岸。或许因客观元素，好多时日都未能有好的选择。正当有些颓然之际，有一个彼岸传来试航的消息。由于平日太忙，应顾不暇，索性忙里找闲去做个应答。不料被突发事打断，以致于没有答完。结果不言自明，又失去了一个难得机遇。

为这事，多少感到可惜。毕竟不是力所不及，而是始料未及。若是未被打扰，可能结果就会不同。可这个世上，就是有这样那样赶巧的事，不偏不倚适时出现，影响了结果。

虽然被打扰心情，但是仍坚定心态。就像做菜，昂贵的食材，有精细的技艺；家常的食材，也有对应的做法。好日子，值得庆祝和珍惜，而平凡的日子，依然也要过好。毕竟这一辈子有太多的变数，想要变成理想的模样，坚持、隐忍、选择、开智和眼界，一样不能少。

若按规则来看，留给机会不多，但若有所开智，会明白现在是新的启程，一切才刚开始！

于是乎，所要做的，就是继续边走边看，勇于去突破，做适于生活的选择；敢于拓眼界，做事半功倍的抉择。

步履至今，都已是最好的安排。珍惜当下，敢于蜕变，让生活繁华，令梦想成真。

**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，有哪件事牛总做得不对，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！他做的传统狮子图案的月饼，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，一大片鸟儿纷纷起飞，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，好玩的却很开心，回家时虽然刷着鞋子，耳边却回荡着牛总银铃般的笑声。

**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，出现极度疲劳，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。

李俊杰(宇丹)