



陪着你慢慢长大



黄少飞:做你的星光

“做你的星光，一点点星光。”这是歌手苏醒为他孩子写的歌。今年年初，在我三十五岁的初春，我的孩子来到这个世界。他的降临之路布满荆棘：两个月的保胎、突如其来的早产、新生儿科监护室门外刻骨铭心的等待。那些日子牵动着最脆弱

的神经，压抑的心情难以言表。这朵花以最朴素的方式一天天开放。他学会翻身的那天，我正在凌晨三点的星光下为他冲奶粉，昏暗的夜灯下，他不知什么时候已经从仰卧翻成了俯卧，然后抬起脖子，用那双清澈的眼睛和我对视。我突然理解了老人经常说的“有苗不愁长”。如水到渠成，他学会了坐，背脊从弯曲渐渐挺直；他学会了爬行了，手脚并用，从原地转圈到匍匐前进；他呀呀学语，音节渐渐变得复杂……他每一个微小的进步，都是一次开天辟地。

在超市，他喜欢上了比他还大的宁夏晒砂瓜；在老家，他前一秒被摘辣椒的爷爷逗笑，下一秒就被邻居的大鹅吓哭；在袁家村，他被一碗驴蹄子面的汤深深吸引；在潼关古城北墙上，他竟不害怕华阴老腔的突然开嗓，兴奋地高喊着；在秦岭动物园，他在我怀里睡了一路；旅途中充满了欢笑哭闹和莫名其妙。这些经历或许不会留在他的记忆里，但最终将会沉入意识的深海，成为他感知世界的底色。

曾经最黑暗的时刻，原来埋藏着星光的种子。五年来求医问路的茫然教会我坚持，妻子妊娠期的不适教会我陪伴与倾听，早产儿的脆弱让我早早学会了放手与信任。那些不眠之夜的疲惫，在感受到他的小手轻贴我脸颊的刹那，便溶解了所有倦意。我终于懂得：生命中最深刻的教诲，是那些看似快将我们击垮的苦难，却催化了我们的成长，重塑了我们坚韧的品格。

未来的日子里，当我面临选择的迷茫、生活

的困顿，我会想起2025年——想起那个在保温箱里奋力呼吸的小小生命，想起他第一次抓住我手指的力度，想起他那毫无保留的、朝阳般的笑容。（作者供职于港务区收费站）

许晨冰:2025年的两碗水

2025年，于我，是个端水的年份。第一碗水，先端给两个孩子。一头是五岁多的老大，懂点事又不全懂；另一头是一岁多的老二，能听懂话却辨不明意。这碗水，就得在这“懂”与“不懂”的缝隙里小心安放。

对老大，既要一定是她看见“姐姐”二字身后的光——那需要分出的玩具，匀出的耐心，和自然生出的爱护；又得时时蹲下来，擦去她因被分走关注而猝不及防的眼泪，告诉她，妈妈看见了你的委屈，你的那份永远满着，独一无二。所以，大女儿给妹妹讲故事时我大力夸奖，她独占我怀抱时，我绝口不提“让让妹妹”。

对小的，既要在这小小的家中为她划出一片自由爬行区，允许她懵懂地探索世界；又得在她兴冲冲爬向姐姐作业时，温柔地抱起，用夸张的鬼脸化解她的抗议。

要在小的解锁新技能时给予夸赞，也要在夸赞声中告诉大的：你当年也如此这般，每一步成长，都给我们惊喜。这碗水端的是是一份心照不宣的公平；不一定是物质上的绝对均等，而是让每个孩子都能在妈妈眼中照见自己被深爱的倒影。

第二碗水，端给工作与生活。这里的平衡，自然不是上班时不顾家，下班后便与单位失联。它是在会议的间隙，惦记着孩子换季该添衣；也是在哄睡的深夜，将第二天的工作重点记在备忘录里。是幼儿园运动会、新年联欢的绝不缺席；也是防汛防滑时，那句“我去山里”的义无反顾。在兼顾中努力当好一个好良母，也当好一名职工。这份平衡里，自然少不了另一双手的分量——是

伴侣接过哭闹孩子时默契的转身，是疲惫时相视无言却彼此懂得的支撑。

单位的班，是有形之班，在日程与职责间周旋；家的班，是无形之班，没有边界，随时待命：从清晨第一个哭闹或呼唤开始，哄睡孩子后在台灯下敲击键盘的独处。那句“在单位下了班在家上班”不是调侃，是真实的写照。

岁末回看，水面何曾平静如镜？那晃动的波纹里，映着老大因关于妈妈的诗歌感动流泪，映着老二跌跌撞撞扑进怀里的瞬间，映着同事那句“真心佩服你啊”。这平衡从来不是静止的，而是动态的、呼吸着行进。我端平了眼前的日子，日子也磨平了我心底的慌张。（作者供职于蓝田公路段）

郭树塬:时光无言爱有声

青碧色湖水随风荡漾，假山倒映，绿树成荫，临潼的鸚鵡寺公园总有诗意盎然。今年忙里偷闲，常带孩子去鸚鵡寺公园闲逛，这座基于汉文化的公园，赠予我和孩子不少乐趣。

鸚鵡寺公园不算大，入园便见葱绿植物，石板铺就的观光道遍植树木，簕篾、石马等雕塑穿插其间，别有风味。石马嵌入地面，孩子跃跃欲试攀爬，坐在光滑的马背上扮侠客。看到石马，我便谈及张骞出使西域的典故，活跃在丝绸之路上的马儿为沿途的马道增添活力。适至此处，孩子恍然大悟：“所以现在车子行驶的路叫马路，就是从马道演变来的吗？”我点头称是，他便笑得比阳光还灿烂。

见到石榴树，我给他说起张骞带回来的石榴，这种西域特色水果在西安生根发芽，很快适应本土环境，成为西安的特色，秋日遍开的石榴花成为西安市花。时光写就的每一段文字，都成为城市历史的一部分。

西方国家十分奉行自然教育，提倡走出学校，走向自然，从自然环境中汲取成长养分。我

在学做父亲这件事上，也在不断摸索爱的表达方式，当我和孩子一起沉浸在自然中时，我庆幸临潼有如此丰富立体的文化宝藏，让我的自然教育更生动，更难忘。

带孩子回家的路上，我们与许多家庭偶遇。夜色迷人，光影交织，有人正在出发，有人和我们一样启动归程，循环往复，生生不息。许多日子都如同这一日，平凡、普通，却难以割舍。比起那些大起大落的经历，我更珍视这琐碎、简单的喜乐撑起的丰满岁月。

人生没有宏大叙事，只有一串串生活点滴，连接着过去和未来。在无数个向前行走的日子，我感受时光流逝，无声无息，又饱含爱意。（作者供职于富平收费站）

刘欣:在光的幽微处悄然裂壳

从车流不息中习得的对“生命痕迹”的敏感，2025年在家的小小世界里，获得了最温柔的回应。孩子的每一步成长，都像在光的幽微处悄然裂壳。

去年送他去幼儿园，他总是紧攥着我的食指，力度大得指节发白。转变发生在某个雨后的清晨，走到熟悉的校门口时，那双紧握的小手第一次主动松开了，带着某种决然的放松，他快步跑到老师身边，第一次没有回头寻找我的身影，而是用清晰的声音说：“早上好，珊珊老师。”

最让我内心为之一震的，是今年初秋的一个意外插曲。孩子有些低烧，等我匆忙赶到教室，看见他独自坐在角落，小脸泛红，被倦意笼罩。但当老师轻声说“爸爸来接你了”，他抬起头看见我的瞬间，眼睛里还是亮了一下。

准备回家时，没有预料到的一幕发生了。我的儿子，这个正在发烧的四岁孩子慢慢站起来，转过身，面向他的小伙伴们。他吸了吸鼻子，用因为发烧而略带沙哑，却异常清晰的声音，郑重其事地说：“小伙伴们，那我走了。明天再和你们

一起玩。”又轻轻挥了挥手，这才转身走向我。那一刻，秋日午后的阳光透过车窗，在他汗湿的额发上跳跃。我突然意识到，这个曾经连在陌生环境里说话都要躲在我身后的孩子，已经在不知不觉中，长成了一个在最脆弱的时刻，依然记得给予他人温暖与礼貌的小小绅士。（作者供职于咸铜分公司咸阳北收费站）

张丹:轻舟正过万重山

2025年于我而言，急促又缓慢。旁人眼中不过日夜间的工夫，我却是在历经了几百个白天的“孕”与“育”。从得知他存在的那一刻，幸福与忐忑便交织于心。

紧接着，四个多月的孕吐如影随形，临产时猝不及防的宫缩痛，超级怕疼的我经历了骨开十指，从不熬夜的我，凌晨见过的星星和月亮比我过去三十年加起来的都多，一年没睡过整觉了。

从前听闻母爱，总是感动得热泪盈眶。直到自己有了孩子，才明白母爱是本能。明知身体还未恢复，却忍不住抱起他；为了给他充足的奶水，喝下数不清的汤汤水水；半夜听到他的动静，瞬间惊醒；陪他睡时，怕冷怕热怕他掉下去、怕压到他，一夜要起无数次；他睡着时，我会把手放在他鼻子上，感受他的呼吸；他发烧的夜晚，我强忍睡意，彻夜守护；听到他发出“mama”的声音，我激动得欢欣雀跃；为了记录他的每一个小进步，我拍了九千多张照片，一千多个视频；为了不缺席他的成长，我自愿放弃“自由”……我知道未来还会有更多这样的时刻，但我心甘情愿，不求回报，只因我永远爱他。

回首过往，艰辛化作了滋养我成长的肥沃泥土；向前望去，育儿之路漫漫，好在我已迈出第一步，渐渐适应了妈妈这个角色。过去这一年，我要感谢这份最美最珍贵的礼物，感谢这个小生命的出现，让我打开一扇新世界的大门。（作者供职于西安绕城分公司未央收费站）

学摄影的一年

文 / 图 叶倩茹

这一年，我实现了多年来的心愿，买了一台相机，为我的生活温柔地按下快门，开启我与世界的定格瞬间。

买相机的初衷是因为和家人去云南旅游。黄昏时分，风很轻，云很慢，背着相机，望着苍山洱海，我举起相机记录风花雪月的慵懒与自在。告别洱海，走在丽江的青石板路上，仰视屋顶形态各异的瓦猫，用镜头记录它们与时光的对话。来到离天堂最近的地方香格里拉，我定格了动人的一幕：大家齐心协力一起



转动经筒，没有游客、不分你我，皆是大家对生活美好的期许。我想旅拍的意义就是将转瞬即逝的瞬间定格为永恒。随着快门的起落，我的云南之旅结束了，但我的记录生活似乎才刚刚开始。

回归生活，透过取景框，我开启了“走哪拍哪”的生活。在路上蹲下身，用镜头捕捉小花迎着阳光肆意地生长。公园里大爷大妈有的下象棋，有的坐在长椅上聊着天，经他们同意，我用长焦镜头记录岁月中动人的一瞬。周末和家人一起去观音禅寺，我拍下千年银杏树，仿佛回到传说中唐太宗亲手给长孙皇后种下银杏树的场景，古寺古树，禅意满满，此刻定格的不仅是风景，更是穿越千年的温柔。在我的镜头下还有着早市上的人间烟火，河边钓鱼者的从容淡定，村子里的柿子树、解州关帝庙的石狮子。

最令我动容的是镜头聚焦在家人中，拍了妈妈在厨房忙碌的身影，爸爸认真打扫卫生的情景，小狗在客厅奔跑玩耍，这些琐碎而又日常的状态，成为我心中最珍贵的画面。似乎只是简单的拍照远远不行，作为一名摄影小白，我深知光有热爱还不够，构图的平衡、色彩的搭配、光线的运用……都需要我学习与研究，学摄影不仅仅是为了拍出好看的照片，更让我学会了放慢脚步，学会观察生活、学会热爱生活，在感受的过程中乐在其中，得到温暖与力量。（作者供职于宝钦收费站）

在山野间重获新生

文 / 图 刘燕

2025年，于我是一场脱胎换骨的蜕变之旅。那时的我，身体就像一台老旧机器，毛病不断。爬几层楼梯，心脏狂跳，呼吸急促困难；稍微忙碌一点，脑袋就像被重锤敲击，整个人提不起精神。体检报告上那一串串刺眼的异常指标，好似一道道冰冷的枷锁，将我困在亚健康泥沼里。

直到有一天，几个好友兴高采烈地约我爬山。我心里还直打退堂鼓，满脑子都是体力不支、狼狈不堪的画面。



我们来到秦岭的一处小山。没走多远，我的双腿就像灌了铅一样沉重，心脏在胸腔疯狂跳动。我气喘吁吁，汗水不停地滚落，浸湿了衣衫。我无数次想放弃，可朋友们不停地加油打气，孩子们像欢快的小鹿蹦蹦跳跳，不时回头喊：“妈妈，加油，山顶的风景可美啦！”在他们的感染下，我咬着牙，一步一步地坚持着。

当我终于登上山顶，眼前的美景让我瞬间忘却了疲惫。连绵起伏的山峦在云雾中若隐若现，宛如一幅淡雅的水墨画；山间的溪流潺潺流淌，清可见底，溪底的石头和游动的小鱼清晰可见；鸟儿欢快的鸣叫在山谷间回荡。我深深地吸了口气，清新的空气沁入心脾，那一刻，我感觉与自然融为一体，烦恼和压力被抛到九霄云外。

从那以后，我爱上了爬山。只要一有空闲，我就迫不及待地约上好友，带上孩子，向着秦岭的一座座山进发。每一次爬山都是一次全新的挑战，有的山峰陡峭险峻，需要手脚并用；有的山路崎岖难行，布满荆棘和乱石。我都咬着牙坚持了下来。爬山让我的身体发生了惊人的变化，我变得身强体壮，体检报告上的指标渐渐恢复正常。更惊喜的是，我成功减重30多斤，整个人焕然一新，精神饱满，充满活力。

爬山使我告别亚健康，收获了健康与自信，领略了大自然的壮美，心灵得到了滋养。（作者供职于兴平西收费站）

一场说走就走的旅行

王少杰:热浪与激光

这一年的忙忙碌碌，工作中的疲惫，辅导作业时的鸡飞狗跳，好像都被这山风吹散了。（作者供职于富平收费站）

彭睿昕:放逐与回归



惠家欣:慢登小五台

这一年真正刻在脑子的，是秋天带五岁的儿子爬秦岭南五台。

出发前我查了攻略，说正常体力两小时登顶。我拍着胸脯跟儿子保证：“今天咱爷俩一定爬到山顶，看最美的风景！”心里盘算着，下午早点下山，回家把没做完的活赶出来。

儿子迈着小短腿，走两步就蹲下来。一会儿指着路边的土坡喊：“爸爸你看！蚂蚁在搬食物！”一会儿又揪着一片红得透亮的枫叶：“这个叶子像小巴掌，还暖乎乎的。”我催他：“快走快走，蚂蚁天天搬，咱先爬山。”原本两小时的路，被他拖成磨磨蹭蹭的半天。

秋日的阳光穿过松树林，暖融融地洒在他后脑勺的发旋上。地上落满松针和枯叶，踩上去沙沙作响。爬到三分之二，我累得气喘吁吁，腿肚子直打颤。山风一吹，汗湿的后背凉嗖嗖的，心头冒火：这哪是爬山，分明是浪费时间！家里还有很多活等着我，晚上还要处理余留工作，早知道在家待着多好。

正烦躁，一扭头看见儿子跟个小炮弹似的冲出去，追上前面一个小姑娘，小心翼翼从口袋里掏出个饱满的松果，递过去：“给你，这个大。”小姑娘眼睛一亮，也掏出块饼干跟他分享，俩孩子的笑声被风吹着，飘得老远。

山风裹着松针的清香，漫山遍野的野菊香往鼻子里钻。灌木丛缀着红彤彤的野果，远处的山峦层林尽染，深浅不一的黄与红交织成一幅画。我看着他俩的小身影，忽然就不烦躁了。什么活，什么工作，好像都没那么要紧。

我们没爬到最高的南峰禅寺，就在半山腰的平台停了下来。儿子扒着栏杆，踮着脚尖往远处望，忽然指着山脚下喊：“爸爸你看！那不是我们家？”我顺着他指的方向看去，西安城笼罩在淡淡的秋雾里，高楼像搭好的积木，一条一条的马路像缠绕的丝带。秦岭连绵起伏，披着五彩衣裳，把城市抱在怀里。夕阳慢慢往下沉，橘红的光铺满山谷，把我们的影子拉得老长老长，爷俩的影子挨在一起，像一截长长的糖葫芦。

儿子忽然转过身，搂着我的胳膊软软地说：“爸爸，这里真好。”那一刻，心头忽然熨帖了。



3月初，因工作原因，我去了秦晋交界的韩城市。雨过天晴，徒步闲逛，芮国遗址、明清古城、韩城文庙、司马迁祠……厚重的历史文化就这样与我相遇，像一首长而悠远的诗歌，韵味无穷，历久弥新。奔赴黄河岸边，山亭听雨，长岸听风，怪柳于苍劲的墨绿中开出一串活跃的粉色，芦苇在干枯的灰黄中萌发出一片希望的翠绿，长河荡漾，神魂激荡，那个时候的我脑海中只剩下一种意象：黑色与贫瘠上开出一朵倔强的花——他不仅展现着这方土地的深沉与柔和，也让我坚定了自己的理想，那些始终不应被艰难困苦淹没的对美的向往，照亮自己，也许正是对抗焦虑最好的解药。

6月底，按着计划奔赴黄山。对于山川湖海，我似乎有种执念：无论生活怎样，只要一念起，这些山山水水便入了心底，自此再也无法忘掉。或许是读过太多关于黄山的诗词游记，对于黄山的执念似乎更甚：只为追寻那些文字描写下无与伦比的心颤与神秘。

我们选择徒步爬山。两天时间，背上水和补给，脚步不止，风景不息。奇松、怪石、云海，当黄山以这样的慢镜头一帧帧撞入眼帘的时候，我们收获了太多惊奇与惊喜，那些藉由文字营造的意境此刻就在眼前，不能不说的也是一种莫大的喜悦与幸福。然而，天都峰的险峻却是我们始料未及的。经历了华山的苍龙岭、鹞子翻身，本以为山之险峻无出其右了，然而，天都峰却向我诠释了什么是被除险隘。自新道口到老道口，石阶逼仄，山势陡立，雾霭升腾，风抚松间，我们就在这仙境与人境之间来回穿梭。

黄山是吾师，我为黄山友。在这亦师亦友的氛围里，夜晚即为受教，行走亦是交谈。山就在那里，岿然不动，然而，每个人却有他独特的缘与悟，就我来说，攀登中的勇气，坚持中的豪气，欣赏中的大气，离别时的侠气都是不能言说的领悟，由此，我照见了潜藏于琐碎与繁杂生活之外的自己，进而反哺赋能，为自己接下来的时光积蓄动能与活力。（作者供职于高陵收费站）

飞机舱门豁然洞开，裹着盐分与棕榈气息的热浪扑来，瞬间将我们推入一个截然不同的世界，海口到了。妻子深深吸了一口气，截取了五年的倦意，仿佛被这热带的风倏忽揭散。她轻声说：“人活了。”

这是2025年3月，我们相识五年来第一次远行。临行前夜，女儿几次在睡梦中坐起，懵懂地问：“天亮了么？要去赶大飞机了么？”她小小身影里纯粹的欢喜撞响了我心底的钟。

从海口到三亚，高铁南驰，将我们送往欲望的终点。当“亚特兰蒂斯”一般的蜈支洲岛矗立眼前，我心底响起一声近乎悲壮的号角。咬咬牙，定下了。人生总该有一次，为片刻的琉璃幻梦，忘却权衡。

水世界沁骨地凉。我看着她们娘俩在滑道间尖叫、大笑。妻子发梢滴着水珠，女儿冻得嘴唇泛青，可那笑容是从心底迸发的火星，灼灼发亮，让周遭寒冷都成了虚设的背景。蜈支洲岛的海水是铺到天际的、颤动的孔雀石与翡翠。妻子挽住我手臂，没有说话。那一刻的静谧与晨光，是一剂温柔的镇痛剂。赶海在晨光熹微中，在粗粝礁石间寻觅指盖大小的蟹。我正沮丧，却见女儿为一只几乎看不见的“透明将军”欢呼，妻子蹲在一旁轻声鼓励。她们蹒跚的剪影嵌在玫瑰色晨光里，自成一片丰饶乐园。原来快乐从不取决于收获丰寡，而在于分享寻觅的心境。

白日里，我们在沙滩追着退潮疯跑，任泡泡大战的彩沫洒满肩头。夜晚在阳台上，听着永恒的潮声沉沉睡去，仿佛尘世烦忧已被南海波涛涤荡。

离开的前夜，我独坐阳台。卧室传来妻女均匀绵长的呼吸——那是一种全然放松、心满意足的安眠。这一年，乃至这五年，所有的奔波与焦虑，忽然都有了确切的形状与重量，然后在这暗夜夜里被轻轻放下。

潮声依旧，一声，又一声。归去后，生活必将恢复原有的纹理，但有些东西不同了。那热浪袭来的震颤，那微光闪烁的笑靥，已在我心底凿开一眼不涸的泉。它轻声告诉我：去看吧，去经历吧，在时间的荒漠里，为所爱之人，也为自己，多栽种几株名叫“记得”的树。（作者供职于高塘收费站）

