


孩子的新生和成长其实也是我的重生与再一次成长

# “乐”在其中

张凌 著



 团结出版社

孩子的新生和成长其实也是我的重生与再一次成长

# “乐”在其中

张凌 著



 团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

“乐”在其中 / 张凌著. — 北京: 团结出版社,  
2016.3

ISBN 978-7-5126-3992-8

I. ①乐… II. ①张… III. ①家庭教育—通俗读物  
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第036773号

---

**出 版:** 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

**电 话:** (010) 65228880 65244790

**网 址:** <http://www.tjpress.com>

**E-mail:** zb65244790@vip.163.com

**经 销:** 全国新华书店

**印 装:** 唐山新苑印务有限公司

---

**开 本:** 170mm×240mm 1/16

**印 张:** 13.75

**字 数:** 185千字

**版 次:** 2016年3月 第1版

**印 次:** 2016年3月 第1次印刷

---

**书 号:** 978-7-5126-3992-8

**定 价:** 29.80元

(版权所属, 盗版必究)

## 序一：母爱就是人类极致的幸福

李高霞

诺贝尔文学奖获得者约瑟夫·布罗茨基对“二十世纪最伟大的诗人茨维塔耶娃”怀有多么刻骨铭心的偏爱，这种偏爱源自一个诗人对另一个诗人漫漫无边的理解与爱。当我拿到文化大家李滨声老前辈题写的书名《“乐”在其中》一书，便就领略了一个母亲对一个女儿“最”真切“最”意境“最”轻柔的创作了；她鞭策着我用“最”真实的诗情画意、“最”细腻的弥散情思，去思考人类“最”质朴的庄严神圣之爱——母爱！我们生存的世界日趋物化，在无孔不入的物质之尘狂舞的世界中，不被物化的东西所左右，从中做短暂的“突围”，就殊为难得，于是我想起西武集团的总裁的座右铭是：“你要别人服你，就必须比别人努力三倍。”张凌就是这样一位‘努力三倍’，渴望“突围”的母亲。

“生根、萌芽、出苗、含苞、回味、伴旅”的章节都在表达“陪伴你长大，陪伴你旅行……”母女之间的情感内涵，正如母亲所说：人生就是一次说走就走的旅行，只是你决定不了何时开始，你也不会预知何时结束；你不知道会看到什么风景，你也不知道会遇到谁；而你却可以把旅途的点滴装进心里……我一直认为：现代物质文明的极大丰富和满足感，不会自动产生幸福感。

《“乐”在其中》里有这样一段话：“我很幸运，在我孤独的旅途中，遇到了一位上天派来的心灵导师——我的‘小天使’。我为她敞开温暖怀抱，她为我点亮内心深处。我们相伴走过十个四季轮回，我们彼此珍惜未来春秋往复。我们很幸福，可以一起成长，伴随日月星辰、阳光雨露；可以一起分享，漫看花开花落、云卷云舒；可以一起演奏，谱写美妙乐章、快乐音符；可以一起编织，纵横多彩经典、梦想之路……”每一个小天使都是中华文明的优秀核心，它是整体、辩证与平衡。中国是富有智慧的人才标准观，“百智，德为先；百德，感恩为先。”在知识层次上，还有智慧层次。张凌这位母亲说：陪伴真的不在于你花了多少时间，而是你用了多少心；孩子是上天派来拯救我们灵魂的“天使”，是指导我们如何做人、如何做父母的老师，可以说孩子的新生和成长其实也是

我们大人的重生和再一次成长；成长需要知识，知识不等于智慧；知识不是智慧的同义词；知识，是智慧的基础之一，但不是唯一。《大爱无痕》、《成长的烦恼》、《人生考试》、《开启探索之门》、《学会坚强和勇敢》、《美丽人生》、《我为诗狂》、《关爱与分享》、《第一次尝试和小学时代的回忆》等短文让我联想到：进入了小学生活会让每一个孩子都感受着新奇，整个校园里应该没有一个地方是她们没有跑到过的地方，这就是鲜活的生命，中国教育就要塑造鲜活的生命以“转识为智”，培养“富有智慧的人才”。现在最崇尚的乐观精神不就是孩子们的自然反应吗？这样的自然反应才可能在市场经济追求“获取利益最大化”的同时，避免“金钱第一、物质本位、货币崇拜”；在创新开拓的同时，避免“文化虚无、历史虚无”；在执着人生价值的同时，避免“价值单一、缺失人格”；在追求“以效率为本”的同时，避免“时代自私性、不可持续”。从《“乐”在其中》一篇篇不经意的短文中——《狼图腾》、《少女与图腾》、《母亲节的感动》、《我的小鬃鼠——给妈妈讲故事》、《爱的谎言》、《东方主战场》、《不该给孩子植入“仇恨”》，我们还是能够看到文化自信与文化自觉；能够看到我们缺失许久的人类上半身大脑的情感之爱、心之爱、亲情之爱、友情之爱、才情之爱、同情之爱；能够看到久违的人类独有的自然天地大爱、人类独有的上半身文明之爱、智慧之爱、和平和谐之爱、理性发展之爱、高尚纯真之爱；能够看到全国青少年人格建设工程的希望。

生命的来之不易，珍惜便成了唯一能做的；每天的新月初升，母亲张凌的日记就踽踽来临，能喂养着、守着、看着一个人在身边一点点的从小长到大，自己也就象吃了钙片一样。女儿是母亲的眼睛，人身上脆弱的东西就是眼睛；眼睛最具有表现力；神情就是从眼睛里表现的。乐乐说：“人要是沉不住气，气要是给人拖起来了，往往心情的破绽就从眼睛跑出来了。”在当代人类活的不愁吃穿住用行的同时，不为市场谋局的金钱所驱动，不是将科技作为人类“唯一动力”的偏激崇拜（著名科学家爱因斯坦名言），而是使人类获得人文关怀宗旨的各自文明永恒的幸福感（不是恐惧感），才是人类共赢发展的最高境界。谁没有过童年，母亲也经历过女儿的年龄，但却没有经历过女儿的经过：乐乐是张凌又一次重生，她们一起奔跑在孩童时代的绿野无边、遥不可及、蓓蕾初绽、葳蕤嫩绿的大草原。母爱就是人类最极致的幸福！当然如此期待有更多的具有浓厚雅致的文化信仰影响力的作品出现在读者面前。

不管是工作、创作还是做人，都要有独到之处；需要决定了欲望，欲望决定了行动，张凌的行动是为女儿写书，书出版了，却感知她还在意犹未尽；她

## 序一

把炙热火红的情感吐出，在文学的海洋里沐浴，便是母亲张凌紫水晶般的信念吧；她的精神世界已装上翅膀，飞入深邃的心灵，燃烧着时间与记忆，潺潺的已化作汨汨不断的滚烫的呼唤。认知、体验和诠释，是创作动力的源头活水，这些文字就寄托着一个母亲对女儿的希冀和热望。

## 序二：走过的意境，品《“乐”在其中》这份厚礼

黄殿琴

为这样的书写序，是让我走在了《“乐”在其中》的感动之路上：《把春天吵醒了》、《巧克力梦公园》、《春天里的北海公园》、《动感而快乐的朝阳公园》、《龙潭湖游记》……在我的心灵上飘过的是一页页日历与日记。张凌在书中说：我的幸福是因为有了你——小天使！所以，我走进感动的日子时就踩暖了每一个季节。岁末，2015年的最后一天的上午，我和张凌在西直门教堂温馨的恳谈室畅快的交谈时与她说：精神生活的意义，就是让感动成为幸福，那份极高的享受，就是把幸福中的感动变为了精神生活。“生根、萌芽、出苗、含苞、回味”都在融入现代表现手段，追求出知觉感受、深层情感体验和内心的隐秘裂变，不是吗：“风儿吹，花儿落下来了，我拿在手里，是花儿和好心人做的游戏……”多么的美，就是《“乐”在其中》让我和我在的地方一同安静下来，让和我我的太阳一同温暖起来。

谁也不能囿于现实的羁绊，为现实所缚，对于眼前的现实，每个人须有所取舍与提炼，母亲张凌把所有时光都投入到记录女儿的全部热情中，出版它用了十年，写了十年的作品让我的联想和凝思疏离开来，是一种难以割舍的、剪不断理还乱的联想，是引发心灵的抖动和震颤的疏离；感受力无所不在，是一种鱼和水的关系，是一种时间和命运的关系，是一种血液和生命的关系，是一种内敛和含蓄的关系，是一种道出和阐释的关系，是一种沉潜和色调的关系，是一种锻造和熏染的关系。母亲张凌的心绪在语境上的深化与升华，就是我十年来的一种太阳的热浪与梦静的装置的完全契合；内心的悸动、裂变、创痛，美妙都成为她与我对于文学理念和美学观念的追随，在俯视内心世界之时，是不是迈入新的审美天地我不得而知，依然保持对日常生活的关注和热望，对往昔美好记忆的追索和回味，从不扬弃创作上的透明，我俩都是一清二楚的。《数数的乐趣》、《小毛驴和会叫的鞋子》、《香九龄，能温席》、《贝壳上的字》、《追月》、《李白说》、《戴耳环和糕糕诗》、《中秋做月饼》、《“快乐多”水饺》、《一碗

## 序二

面条引发的思考和讨论》那么多扇窗子让我瞭望到世界的窗子，一瞬间让我渴望自己就是《早起“宣言”》和《一辈子的朋友》，就连给读者留下的想象空间张凌都是以直接表达的为目的，用她自己的感触“挖掘”得彻底些、再彻底些。我曾经写过追怀之中《风吹不散》的诗：很小的时候/就盼望童年里有童话/直到“现在”挡在童话的最外面，记忆啊……长得很大很大/走到遥远的天涯。表达出的透明与柔情，就是要增添多一层的凝重，多一些理性思考，多一项思辩式的倾述。

做到勤奋并不容易，因为不是有时间就能做到勤奋的。科罗拉多斯普林市的心理学家盖里·弗雷斯特写了14本书，他有很规律的时间安排表，养成了良好的写作习惯，“写作绝对享有优先的地位”；母亲张凌用日记把孩子成长的过程记录了下来，一记就是十年，女儿的成长让她把最心爱的礼物留住了十年的光阴。乐乐是个善解人意的可爱女孩，她想去摸摸那些喷出来的水柱，这浪漫的感觉让读者感到乐乐的快乐是多方面的，其中的艺术天赋显然是源于一个文化氛围很浓厚的家庭与家庭之外文化气息更浓厚的生活圈子，父亲凯文也是我的好友，一个认真、执着、刚性的仗义之人，他说：作为作家就不能失掉三心：童心、真心（成熟的心）、纯洁的心。母亲张凌的《“乐”在其中》的三心铸就着她的创作思维与思想，它是天趣，是元意，是长卷，更是一个母亲在这个过程中占有的充实心灵。纷纷飘零，萧瑟秋风；百花齐放，和熙春风；惊涛骇浪，呼啸狂风；竹海松涛，千里疾风。《关于“花儿和好心人的游戏”》、《冬天为什么会冷？》、《从生日礼物想到……》、《吉他公主》、《家里的不速之客》中表达出的生活景象像诗歌一样就像火在木头里，意境与敏感共存，让读者受感动，感动就要永远用心去呼吸。

信念是追求真实途中的停靠岸。一晃就十多年了，只有不停的写，才能把冥想到的、感觉到的、领悟到的、触摸到的落实在一首首具体的文字里，一直孜孜不倦的写，做为自己的文学主张，作家不就是凭着写下的文字来证明着文学的存在；正是这个“写”字，深情地也无情地会贯穿母亲张凌的一生！只有真实的表述，才有神奇的故事。从成功到成功的距离，成功的捷径就是走最艰难的路。拿破伦·希尔则说，每一种困境之中都埋藏着利益的种子。英国也有一句这样的谚语：“播种一种性格，收获一种命运。”最恳切的态度、最坚韧的品格。坚守有坚守的报酬，“我想让孩子和我一天生日”的母亲张凌坚守为女儿创作。一路走来，把路走宽了；是工作也是生活，工作本身就是生活的奖赏吧，关心与爱心不是与生俱来的，而是学来的一种品质。“妈妈抱着我去追赶那些泡

## 序二

泡，眼看我的手就要碰到了！啪，泡泡在我的指尖上消失了。哇！又来了好多！快去追呀！”在愿望和欲望的网里，所颠倒，所牵引，所估量。我还能“序”出什么，应该“序”出什么，我用什么样的她带给我的骄傲才如此适宜，十年的那么傲慢的时间，俯视着我表达不尽的风趣，难以以适当的准确和熟练证实出重要的必要的超越；价与无价（价值与无价值）的花园无论是否贵重，对于母亲张凌都将是奢侈的过去，为了喜爱和行为，不是为了离开喜爱和行为，逝去的成为历史，历史服务人生，我愿意在这个氛围内评判情感，亲身经验它，也许痛苦却是必要，她努力过，努力着描述了极为逼真的母女俩的成长过程。她说：权且让我这么做罢，激励我行动的事不管是一个十年还是更久，都含有深意、力量与美丽；手持天秤，脚不战栗，掂出重量，就会有更加纯粹而完整的未来。

一个被个人记忆叙述的人，当你把《“乐”在其中》带给了我，我就渐渐的接近着无限透明的蓝色，当我正在讲述也许是很单调或丰富的相遇的故事时，轻易地就是此时，我紧紧的抱着《“乐”在其中》，拼命的用心理上的旋律追踪它，让还没有远去的轰鸣依托我的无声召唤，就是在现在，像是我从没有真正陪伴过它，又像是我真正地拥有了它，像个生灵，给了我生生不息的体悟，给了我交响乐般的内心风暴，整理好行装与你再次约定，再出版一本《“乐”在其中》，让下一个它全然是一个庄周，悟在化蝶一梦中，让母女俩两个人的音籁和生机天天充满无限的精神，没谁敢打断你们的演奏，音乐在幸福地站立不让它失声，要知道，庙堂一旦倒塌，石头和木料就回到了它最开始的位置；丢了它就再也找不到原来的方向了，就不再享受奇特的目光与品德的关怀，拒绝我，哪怕是无意的拒绝，都会像玻璃渣散发着阴郁的寒光，恍然无助；别碰危机和变化，它们会把我们都拉得很远，我们都不甘。我们有着多么好的多么满意的相遇，如果观察和洞见在刚刚上路的路口就终结了，我们将会让我们的未来怀有恐慌。《“乐”在其中》出版了，嘶碎着十年的时光之梦贴服着家园的词语滑动，让非现实代替了现实，使非现实成为一种可能，张凌是个真心真切的旅行者，一床的星星让读者的眼光庄严地守望这付止痛剂。母女两代之间，母女两人之间，倘若非是个熟练的工匠，那也早已被她切割成了钻石。《“乐”在其中》做到了为纯洁为灵魂而祈福；倘若我不够聪慧，没有写出更重要的文字，拿不到一份作者赋予的期望，哪怕有期望的虚幻我也很满足，因为那是迷恋是相拥，哪怕记忆这东西被浪费掉，我也不愿结束这个超脱的立场，谁敢在这个立场上冰冷如霜呢。《“乐”在其中》温和地显现到了极点，连冬阳都得到了暖意；璞玉磨成美玉由粗糙走向精致。

## 序二

为此写序开笔挺难的，无意中就居然把它写完了，它一步一步让那份不可多得的时尚岁月述说着，而我，有限的阅历千百遍地告诉我，怎样思恋有过的时光，怎样享受眼前的美好记忆。文化与历史蕴涵于物质、风俗、思想、道德、文字、宗教、艺术等事物、现象之中的价值、情感力量，是社会的灵魂。《窗边的小豆豆》在读者的面前，神灵般的敞开一条时空隧道，天空的幸福是一身蓝，森林的幸福是一身绿，阳光的幸福是钻石般的耀眼。

# 目录

## 前言：“乐”就在其中 01

孩子是上天派来拯救我们灵魂的“天使”，是指导我们如何做人、如何做父母的老师，可以说孩子的新生和成长其实也是我们大人的重生和再一次成长。

## 开篇：特别的生日礼物 1

乐乐是我30年来最特别的生日礼物，它意味着太多太多……

## 第1篇：生根篇 8

从一岁八个月以后，乐乐每天都能说很多从来没有说过的词汇和句子，每天都能给大人们带来惊喜

## 第2篇：萌芽篇 30

三、四岁的阶段，孩子模仿能力极强，接触的信息很多，也能比较清晰地表达自己的观点了

## 第3篇：出苗篇 72

五、六岁，孩子已经有很多自己的想法和判断，也是逐渐形成心性与品格的重要阶段

## 第4篇：含苞篇 133

七岁以后的孩子，通过与人交流、阅读、旅行等近乎成人的方式来发现未知、寻找答案

## 第5篇：回味篇 193

一起回味曾经吃过、做过，特别是与乐乐共制作、同享受的美味与温馨……

## 特别的生日礼物

乐乐是我 30 年来最特别的生日礼物，它意味着太多太多……



## “乐”在其中

### 欣喜、激动、紧张……

凌晨 0 点

和往常一样，由于子宫的压迫我又起来上厕所，只是心里不断的期盼着小家伙能在这个特殊的日子里会有什么动作，但一点征兆都没有，可是冥冥之中又好像要发生什么。

回到床上躺好，还是在不断地感觉身体是否有什么变化。突然，好像是被针刺了一下，一股暖流从下身流了出来——破水了!!!——这是我脑子里即刻反应出来的。根据以前上课老师讲的羊水的特点，我摸了摸，闻了闻，是羊水！小家伙终于有动作了！欣喜、激动，赶紧把准乐爸叫醒，平躺、垫高臀部，可是下一步该怎么办？自己走下楼坐车，万一羊水流得厉害怎么办？尽管学过破水需要如何处理，但是毕竟是第一次，还是很紧张。尽量让自己放松下来，给家里打电话，声音已经激动得发颤了，一方面告诉爸妈有情况了，要一起去医院，另一方面也是听听他们能给出什么建议。最后决定拨 120。急救中心给出的反馈让我心里着实踏实了一些，于是，在等急救车的同时，也安排准乐爸再盘点一下入院的一切物品和手续。急救车到了，尽管都是例行检查，尽管后来还是自己下楼坐上的车，但是终归踏实了。

### 兴奋、期盼……

好像什么都是第一次：第一次乘急救车、第一次去妇产医院急诊、第一次要马上体会到生产的过程……于是自己像个孩子似的兴奋起来，恨不得到了医院就生了。可又担心因为早破水会不会不能自然分娩，会不会不得已而作剖宫产……，要知道自然分娩是我一直坚持的，因为生孩子本来就应该人类最自然不过的事情，就应该让孩子从出生就是自然的。好在，大夫们都说我的破水很正常，不会因为破水影响自然分娩的。



### 凌晨 1 点

医院一片寂静，急诊室里也没有其他的产妇，好像一切都在等待我们的到来。护士和大夫给我做检查并让家属办理住院手续。看来，没我想象得这么快就把孩子生下来。也是，好像还没有宫缩呢。

到了病房，兴奋的心情平静下来，剩下的就是期盼。妈妈曾说过生我的时候不是很疼，就是腰酸得不得了，好像整个产程也很快。医生检查我宫口开指的情况，说已经开了一指了，而且从胎心监护上看，宫缩很规律，三四分钟一次。哈！可我一点疼痛感也没有。果真是遗传？我生孩子看来也会很顺的吧？也不会太疼吧？估计最迟中午 12 点应该就能生了……我自己核计着，又不由得兴奋起来。

尽管医生让休息，尽管家里人已经离开了病房，可我还是不能入睡。再加上由于是破水，只能平躺，把下身垫高，所有事情只能躺着进行，特别是上厕所，真是太不习惯了，难受死了。所以，盼望着天赶紧亮，盼望着早点去产房。

终于，楼道里好像开始热闹起来了，5 点多护士们开始例行检查、6 点钟开始有人喊“打饭了！”接着就是保洁打扫卫生、护工换床单……

医生来了！宫缩也来了！可是不是很疼，像平时来月经的感觉。查开指，一指多。啊？怎么才一指多？不过前三指开的时间是要很长的，我有耐心。

### 中午 12 点

由于兴奋和期盼，我一点睡意都没有，就不断地和旁边已经做妈妈的病友聊天，问了好多生产方面的事情。宫缩的疼痛已经开始加剧了，可是时间间隔却反而长了，宫缩一来，我就运用上课学过的呼吸和数数来减轻疼痛。

时间已经超过我的预期，也许到下午四五点钟就能生了。医生又来查指了，本以为能有最起码两指了，因为已经 12 个小时过去了，可结果令人很失望，没变化，继续等。

## “乐”在其中

### 焦虑、等待、独自忍受……

整个下午，虽然还和病友有说有笑，但是宫缩疼痛越来越明显了，我已经开始出汗了，腰也酸得厉害，但我觉得还能忍受。

下午 2 点

探视时间到了，准乐爸和妈妈都来了，帮我按摩、料理，我感觉特别温暖，疼痛似乎减少了许多。医生又来了，已经两指多了，可以到产房了！我高兴坏了，好像一下子什么疼痛都没了！接下来就应该在产房由准乐爸陪产，运用我们上课学到的那些减痛方法，听着带来的 CD 里我喜欢的音乐，顺利生下孩子了吧？……我又自己核计着，又像孩子似的兴奋起来。

可是，接下来发生的一切是我根本没有预料到的。

家属不让进，说到时候会通知陪产的，刚才温暖的感觉一下子就没有了。我一个人进了待产室而不是产房，而且整个屋子里就我一个人，身上不由得觉得有些冷。正好又赶上医生交接班，先后有四名医生给我查开指情况，由于我的宫口很靠里，医生不好判断开指情况，所以查指的时候非常疼，这我都能忍受，可当他们说我才开了一指半的时候我的心都凉了。好在，他们没把我送回病房，而是让我在待产室里继续观察。我开始焦虑了，都快 16 个小时了，怎么还是一指多，照这样下去，今天还能生吗？不会像有些人那样生好几天吧，天哪，那我怎么受得了？宫缩的疼痛好像也欺负人一样又来了，而且比前阶段又加强了。

下午 4 点

医生说要我打杜冷丁，让我好好睡上 4 个小时，促进宫口开得快一些。我感到很无助，周围的一切都那么冷冰冰的，还要给我打针，我怕打针，真的害怕！当护士的酒精棉擦到臀部的时候，我终于忍不住了，放声大哭起来，那时仿佛回到我小时候一样，我一边哭，一边对护士说我害怕，不要给我打针。好像打针是世界上最疼的事情了。护士等我安静下来给我打了一针，好像并没我



想象得那么疼。我躺在床上，手里紧紧地攥着准备呕吐的口袋，开始等待着漫长的4个小时。

本以为打杜冷丁可以缓解疼痛，其实，并不是像医生说得那样能好好的睡上4个小时。除了眩晕、浑身无力之外，一阵阵如潮水般的宫缩疼痛没有丝毫减轻，而是一阵强似一阵，腰也疼得厉害，真希望家人能在我身边帮帮我，能够让我感到温暖，可是没有，一切还是那么冰冷，我只有独自忍受。我开始讨厌躺在床上，好在，身边有一些器械，勉强支撑自己站起来，尽管头晕，尽管由于不能进食，身体开始发虚，但我还是支撑自己站起来，趴到一个器械上，让自己的身体成“C”字，头趴在胳膊上，身体左右摇晃着，调整呼吸、数数……感觉比在床上舒服些。但终归没有力气，趴了一会，就快站不住了，还是回到床上继续“昏睡”。

晚上8点

由于进来不少产妇，整个待产室不像我刚来那样冷清了，可是她们的大呼小叫着实让人讨厌。整个房间里，唯独我一个人没有吭一声，喊叫对于我来说，没有足够的力气，同时也没有任何意义。这一点已经被医生和护士们注意到了。于是我赢得了后来的被关注和被鼓励。再一次查开指情况又给了我当头一棒，才开两指，才开两指!!!而且，宫口有充血。真见鬼!怎么什么都让我碰上了!还要忍受多久?!医生说要给我处理一下。我就像一只任人宰割的羊，迷迷糊糊地走到一个“操作台”(具体是什么我也说不清楚)前，在上面，医生给我怎么做的处理已经浑然不知了，只记得给我挂了吊瓶，加了催产素。当时的疼痛可以忽略不计了。然后，我又迷迷糊糊地躺回了原来的床上。

医生做的这些可能是为了加速宫口开口进程，加速也就意味着更加剧烈的疼痛。每一阵的宫缩来临时，我都要鼓起足够的勇气，因为，这个时候你会强烈感到有东西要从你的身体里排出，那就是宝宝要出来，可是你不能让它这么早就出来，因为宫口还没有足够大，它出不来，而且如果长时间压迫宫口的话，会使宫口严重充血，导致产程更大的停滞。这个时候，是最痛苦的，现在已经不是减轻疼痛了，而是要通过呼吸的调整，减弱宫缩。这是最考验人的时候，这也是整个产程中最残酷的阶段。我感到浑身都在抽搐，每一根神经都绷得很紧很紧。我使劲抓住自己的头发，心里不断地数着数，不断地安慰自己会过去的会过去的。宫缩过去了，我整个人都瘫软下来，一点力气都没有了。下一个

## “乐”在其中

宫缩的到来是我感到最恐怖的，我不得不再鼓起勇气，我终于忍不住了，我求救、希望医生和护士能给我缓解痛苦的方法，但是，除了调整呼吸和她们给我的鼓励，没有别的了，只能靠我自己去承受这一切！可能在地狱里遭受的痛苦也不过如此了。真希望这一切能快点过去，快点过去！！

## 新生与重生……

晚上 11 点

不知经过了多少次这样的宫缩，终于，医生又来查宫口，终于这是最后一次，因为我听到有人说开全了，可以到产房生了，仿佛我的周围金光璀璨，有希望了！熬到头了！解放了！要知道，如果还告诉我只开了几指的话，我会立即要求手术，我知道，到那时我是一个彻彻底底的失败者。也许是我的坚强意志感动了上天，让我没有白白经受磨练。

在走向产房的时候，我知道接下来只需要用力了，这个过程无数次地在电视上、电影里放过，让人感觉好像是最痛苦的，可我觉得这个过程是我解脱的过程，是我努力之后收获结果的过程，是我迎接我的小生命的过程，也是我重获新生的过程。

我再也不能独自一人承受了，我强烈要求陪产。看见准乐爸进来，我并没感觉到委屈，而是非常安慰。我知道我已经没有多大力气了，但是看到他，想到有他在陪我度过这个过程，共同迎接我们的宝贝，我就能再次鼓起勇气。所以，我没有哭，而是冲他笑笑。

晚上 11 点 15 分

“你多大了？”

“今天我 30。”

“今天你生日？”