

今天可熱了，我的小貓也躺在地上露着肚皮散熱，你可能會想：為甚麼你不開空調呢？這要從昨天在家的時候說起

昨天是星期天，我百無聊賴，於是拿起電視遙控器，按下了開關按鈕看新聞。那個穿着優雅的記者說：「今天天氣非常炎熱……」我也看見「天氣先生」表現得非常炎熱。我坐在地上，把一粒棉花糖往嘴巴送：「今天是大暑啊！幸好我家有幫我們消暑的空調……」這時，空調發出「噝噝」的聲響，然後「嗚---」一聲，空調自動關掉了。那些嘈吵的聲音將我的注意力從電視機轉移到那部空調。我搬了一張小椅子到空調下面，然後小心地爬上去，心想：難道空調當機了？我嘗試拍拍那部空調，又試過關了電源再開，還是沒有用。於是，我失望地大叫：「媽--空調壞了！」媽媽一邊抹窗子一邊說：「等等，我現在去聯絡電器維修公司。」媽媽從睡房拿出她的手機，從聯絡簿仔細地找出電器維修公司的電話號碼。結果，媽媽嘆氣道：「恐怕星期才行，它們太忙碌了。」我想：不是吧！難道我這幾天也要困在烤箱裏？我像一個沒

有靈魂的軀殼一樣，整個人虛脫了。

我只好從冰箱拿了一瓶涼冰冰的可樂，把它倒進一個放滿冰塊的杯裏，插一支長長的吸管，然後盡情地吸。起初，我覺得真爽快，不一會兒，我後悔了。喝可樂只是一時的爽快，之後我比之前更熱了。我打開家裏所有的風扇。拿着紙扇煽涼，大叫：「好熱啊！真的好熱啊！」媽媽可能因為熱的關係，心情變得煩躁：「你真煩啊！」我打開水龍頭，把冰涼的食水撥向我黝黑的臉蛋上，我頓時覺得太爽了。於是，我靜靜地回到沙發上看書。這時，我突然想起「心靜自然涼」這句話，當內心感到平靜，交感神經就會下降，體內腎上腺素分泌下降，而隨着代謝與心律減慢，體內所產生的熱量就會減少。然後，靜靜地拿起畫冊，坐在溫暖而明媚的陽光下，我畫窗外淡泊樸實的蘭花。不久，我的確感到涼快多了。這樣，我就平靜地度過沒有空調的一天。

這次經歷讓我明白「心靜自然涼」的道理。其實，我們做任何事都一樣，要平靜如湖面，弄清楚自己的需要及事情的緩急，即使在惡劣的環境下也能安然度過。