

公交车他的手越来越不安分老板的左手在

老板的左手在公交车上又开始了。每天早晨七点钟，他总是会选择这趟去市中心的公交车。他的座位固定，窗户也总是拉得开，目光外望着窗外逐渐亮起的城市。

他喜欢这个时间，因为空气还清新，没有人烟。只是偶尔有一两个人，也许是一位追赶时尚的年轻女孩，或是一个拖延到最后一刻出门上班的中年男人。他通常不搭理他们，只是在必要的时候用眼神示意让座。但今天不同。他发现自己的左手越来越不安分。在等待下一站的时候，他不自觉地在扶手上摩擦，一阵紧接着一阵。

他知道这是习惯，但不知道从何而来。这可能与昨晚没睡好有关，也可能是因为近期工作压力大导致的手部肌肉紧张。

他试图将注意力转移到周围环境中，但是那些熟悉的声音和气味都没有以前那么吸引人了。同样的是那个小商贩，每天都会车厢里推销一些奇怪的小玩意儿，如各种尺寸的小猫咪抱枕、精美的手工艺品或者充满霓虹灯效果的小巧相册。但今天，他连这些都不感兴趣了。

他的心情随着停靠各个站点而起伏，就像公交车一样，在不同的路口停留和前进之间不断变化。当车辆驶过某一个熟悉的地方，往事如潮水般涌现，带走了一些平日里的忧愁和烦恼，那么他的不安就暂时消失了；但是，当新的景象接踵而至，那些沉重的情绪便重新浮现，让他的手再次变得不安分起来。

老板意识到自己需要做点什么来控制这种情况。他决定尝试放松练习，比如深呼吸或简单的手部伸展运动，这样可以帮助缓解紧张感，同时减少那种无意识地挠抓事故的发生。如果一切都不奏效的话，也许需要考虑找专业的人士进

行咨询，看看是否有什么更好的方法能够帮他解决这个问题。一切都是为了让自己能更加安静地享受那段短暂的旅程吧。