

大雨天和驾校教练在车里我是怎么跟教练

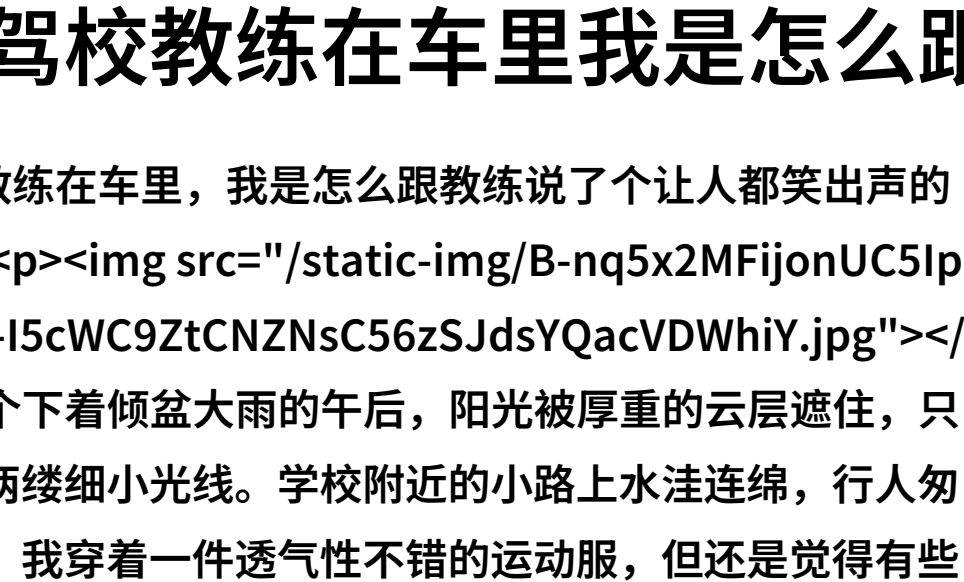
大雨天和驾校教练在车里，我是怎么跟教练说了个让人都笑出声的

“秘诀”来？



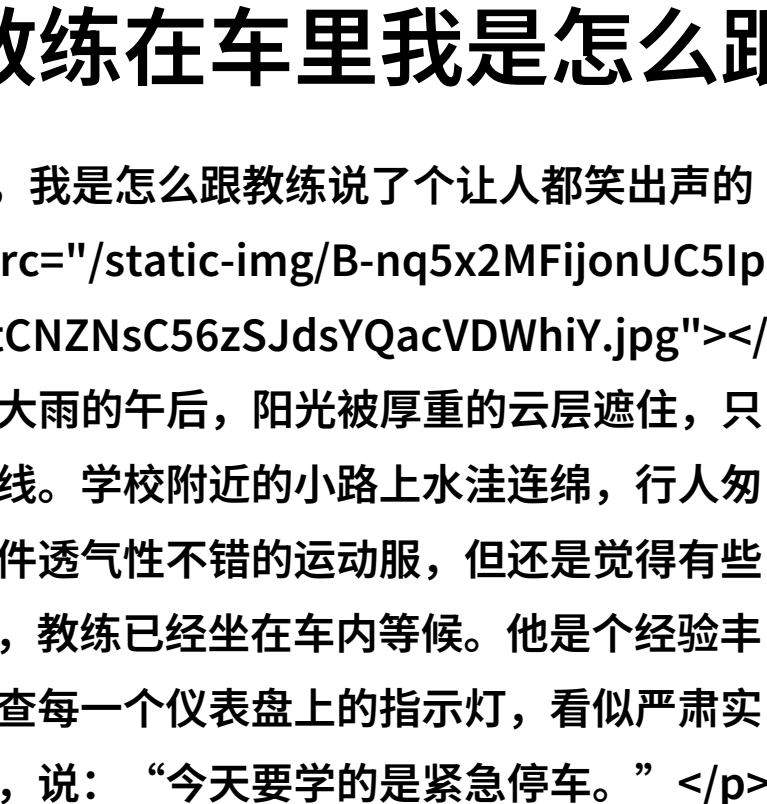
记得那是一个下着倾盆大雨的午后，阳光被厚重的云层遮住，只剩下偶尔闪现的一两缕细小光线。学校附近的小路上水洼连绵，行人匆忙避开脚下的积水。我穿着一件透气性不错的运动服，但还是觉得有些湿意。

我到达驾校时，教练已经坐在车内等候。他是个经验丰富的老手，每次上车前都会检查每一个仪表盘上的指示灯，看似严肃实则心思灵动。他微笑地看向我，说：“今天要学的是紧急停车。”



刚开始，我就发现自己无法集中注意力。大雨滂沱的声音和窗外闪烁的雷电，让我的神经紧张起来。尽管如此，我们依旧按照计划进行操作。当我试图模拟在道路上突然减速时，一阵剧烈的心跳让我几乎忘记了自己的任务。

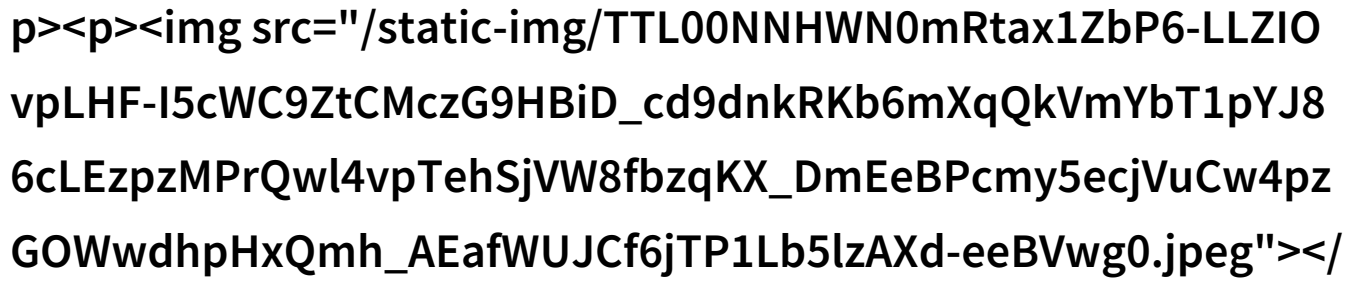
就在这时，我想到了一个“秘诀”。它源于一次偶然听到的故事，那是一位经验丰富司机分享给新手驾驶者的方法：在任何时候，都要保持冷静。如果你感到焦虑或慌乱，就闭上眼睛深呼吸几次，然后再重新睁开眼睛继续操作。这背后的理念是，无论环境多么恶劣，都能通过自身控制情绪来应对困难。



我决定尝试一下这个技巧。闭上了眼，深吸了一口气，然后慢慢吐出来，再睁开眼看着面前的道路。这一次，当我的脚轻轻踩下刹车时，并没有之前那种震惊

与恐慌，而是一种平稳而自信的感觉传递过来。

教练看到了变化，他微微点头，“不错，不错。”他说，“保持冷静就是一切。”



从此之后，每当遇到突如其来的风暴或者其他可能引起焦虑的情境，我都会回忆起那个大雨天，以及那个简单却有效的心理调整法门。在驾驶中，更是在生活中，也许这才是我成长的一个重要一步。

[下载本文pdf文件](/pdf/822349-大雨天和驾校教练在车里我是怎么跟教练说了个让人都笑出声的秘诀来.pdf)