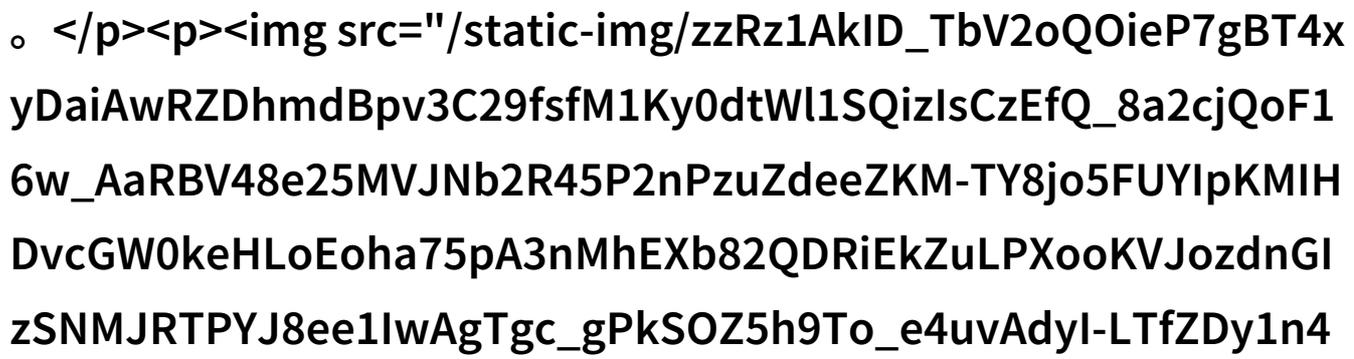


主题-等不及在车里就要了6次驾驶员的焦

<p>《等不及在车里就要了6次：驾驶员的焦虑日记》</p><p></p><p>在一个宁静的早晨，李明正准备上班，他已经习惯于每天七点准时出发。然而，这一天他却因为“等不及在车里就要了6次”而不得安宁。</p><p>第一次数是开车前的一刻，他突然意识到忘记带钥匙，幸好家人还没起床，他迅速回家拿到了钥匙。第二次数是在高速公路上，当他注意到左后视镜中的尾灯越来越近，却发现自己并未变道，这个小失误让他紧张起来。他深吸一口气，告诉自己不要慌乱。</p><p></p><p>第三次数发生在高峰期，一辆货车停在路中央，不知道是故意还是机械故障，李明只能耐心等待。但就在这个时候，一位司机突然从货车后面冲出来，与李明并排行驶。这让他的焦虑得到了暂时缓解。</p><p>第四次数是在下雨的时候，当他看到前方有积水，他立刻减速，但不知道为什么内心依然充满了不安。他开始思考是否应该改变路线或寻找其他避免事故的方法。</p><p></p><p>第五次数与第六次数相继发生，在两个不同的交通信号灯处，都因为对红绿灯时间的猜测而感到焦躁。当这两次经历过去之后，他终于意识到自己的行为模式需要改变，因为这些小小的心理波动

可能会影响他的安全驾驶。

经过几周的反思和调整，李明学会了如何更有效地管理自己的情绪。在紧张的情况下，他学会了深呼吸、放松肌肉，并且通过音乐或者通勤应用程序分散注意力。他明白，每一次“等不及”都是对自身安全的一个挑战，而每一次克服都是一种成长。



现在，每当想起那段时间里的经历，李明都会笑着想：“那些‘等不及’其实是我向自我挑战的一种方式，是我成长道路上的一个转折点。”

[下载本文pdf文件](/pdf/907048-主题-等不及在车里就要了6次驾驶员的焦虑日记.pdf)