

# 安师大附中 心晴驿站



XIN QING 第四十六期

安徽师范大学附属中学

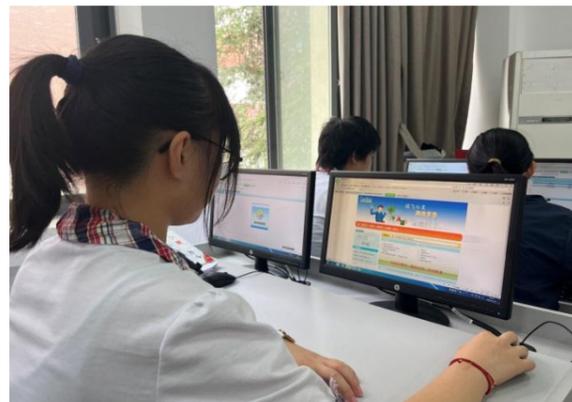
学生发展指导中心 编辑

安徽师范大学附属中学圆满完成 2022 级  
新生心理普测及生涯普测工作

为全面了解和掌握我校学生心理健康的整体状况，切实加强心理健康教育工作的针对性和实效性，进一步做好心理辅导与心理危机预防监测工作，根据《关于开展芜湖市中小学生学习心理健康测评工作的通知》（芜教德〔2022〕21号）要求，按照全覆盖、无遗漏的要求，安徽师范大学附属中学学生发展指导中心 2022年9月12日-23日开展了我校学生心理健康测评和生涯普测工作。



本次普测工作学校在校领导的高度重视下，由学生发展指导中心精心组织，各部门通力合作，各班班主任积极配合，保障了普测工作的有效实施。为保证本次测评工作的规范性和科学性，确保测试顺利进行，学生发展指导中心认真做好前期对学生的宣传工作；中心工作人员与校教务处对接，将测评软件所需要的学生信息采集完毕，并将学生信息录入模板导入测评软件；与信息中心对接安排测试机房，调试测评电脑，确保机房电脑与网络的正常运行；组织学生分批、分时段测试，保证测试结果提交的畅通；测评时班主任和班级心理委员积极协助，心理教师全程陪同学，及时指导学生及解决测评过程中出现的问题等。



经各部门通力合作，测评工作已于 2022 年 9 月 23 日圆满完成。本次测评选用《中学生心理健康量表》，用于建立学生的心理档案；选用霍兰德职业兴趣量表和 MBTI 职业性格量表，用于建立学生的生涯建档，通过校内网络心理测评系统对高一新生进行统一测试。应测 844 人，有效普测 844 人，参测率和有效率均为 100%。测试结果表明，新生总体心理状况良好，部分学生的心理困扰问题将会在学校学生发展指导中心的协助下进行改善。

德育处副主任、学生发展指导中心负责人谢莉表示，通过心理普测，能够科学、有效、及时地发现学生中可能存在的心理困扰或不适，并制定相应的心理辅导对策，从而有针对性地开展个别心理辅导、团体心理辅导、心理沙龙、专题讲座等心理健康教育活动的帮助，帮助学生缓解和摆脱心理困扰，增强学生心理素质。在新高考改革的大背景下，学生生涯规划教育的重要性不断加强，在我校的生涯普测中，学生可根据自我特点设计

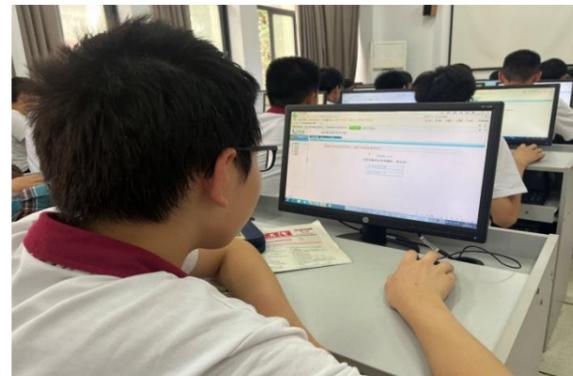
## 遮蔽效应

遮蔽效应是指，人的耳朵对声音频率的敏感地带表现为强信号会遮蔽临近频率的弱信号。在心理学领域，这种遮蔽效应表现在，当发生某件事时，人们对此的反应会与真实的情况有所差别，人们的知觉往往会被某些心理学效应或者某些人的表面表现“遮蔽”。

生活中，我们往往会有这样的体验：在安静的房间当中，就算一根针掉在地上都能听见；而到了大街上，就算将手机铃声调到最大，来电时也未必能够听见，手机的声音并不小，只不过被周围更大的声音遮蔽了而已。当同样优秀的三个人一起面试的时候，因为前两个人的光芒会使得第三个人即使同样优秀也会被感觉平庸。除非他表现得更好、更优秀……这就是因为他的光芒被前两个人遮蔽了或者因为面试官的“审美疲劳”。

(转下版中缝)

个性化的学业生涯和职业生涯，进行初步的选科、选考和志愿选择。专业的高中生涯测评能帮助学生更全面、客观、深刻地认识自我，引导学生理智客观分析，通过测评结果，学校和教师可及时调整培养目标，设计更加有针对性的生涯规划指导活动。



新生心理普测和生涯普测工作的开展有利于提高学生的心理健康意识，促进学生更好地认识自我，同时也有助于学校开展针对性的教育、教学与服务，已成为学校心理健康教育的一项常规性工作。

## 高中生在生涯规划中存在的问题

高中生的生涯规划是在高中生了解自我、专业和职业的基础上，确定未来职业目标，制定计划，利用可利用的资源条件，采取必要的行动来实现自己的职业目标的过程。但是目前来说，高中生在生涯规划中遇到的问题依然严峻，容不得忽视。

### 一、对自己缺乏深入的了解

了解自我是规划生涯的前提和基础，是决定着生涯规划能否成功的关键，只有建立在对自我全面了解基础上的生涯规划，才能最终实现自己的生涯目标。但目前来说，大多数高中生对自己的兴趣、性格、个性的了解还停留在主观上的感觉，或者父母、老师、同学的感性评价上，普遍缺少科学的判断和理性的分析。

### 二、对专业、职业和社会缺乏认知

大多数高中生对专业、职业的了解往往只是一些社会常见的、声望较高的光鲜职业；对于自

己将来所希望从事的职业，有的甚至还没有清晰的目标，有的对所从事的职业的具体内容根本不了解；对于社会的经济形势了解，大多数高中生还停留在一般了解或不了解的层面上。

### 三、缺乏清晰的专业、职业目标

大多数高中生都把主要的时间和精力放在学习上，没有认真思考过自己将来的专业和职业，对自己将来所从事的职业只有一个模糊的概念，有的甚至根本没有。这样没有明确前进方向和追求目标的情况，会导致高中生对学习缺乏兴趣和动力，对未来无所适从。

### 四、缺少规划的执行力

执行生涯目标的具体措施，是生涯规划的关键环节。但大多数高中生只有规划的意识，真正落实到行动的很少。在高考升学和沉重课业负担的压力下，加上自身意志不坚，导致高中生普遍缺乏规划的执行力，规划意识与行动脱节，阻碍其生涯规划的顺利进行。

### 五、缺乏规划的正确方法

合理的生涯规划需要有正确方法的帮衬，保证高中生生涯规划的顺利进行。但大部分高中生在生涯规划领域缺少正确方法的指导，有些高中生虽然很想对自己的生涯进行规划，甚至做过一些尝试，但由于缺少正确的方法，最终只能让自己的理想束之高阁。

## 中学生生涯规划意识特点

### 一、自我探索意识的缺失

人们只有从事与自己性格相吻合的工作，才容易出成效，只有做自己感兴趣的事情才不知疲倦。由于中学生生涯教育的缺失，学生往往盲目抉择、被动学习，普遍对自身、对自我兴趣、个性、价值观不够了解；我们到底会在哪方面

有更好的潜力？现在和以后的学习中我的优势是什么？我的劣势是什么？我的性格，兴趣等等。许多学生都有一个感觉：原来自己有这么多曾被自己忽略的特征，这些特征原来与自己的毕生发展有着这么多的联系。因此中学生迷茫感与焦虑感尤其严重。

## 二、自我目标意识缺失

目标是中学生学习的动力和方向，方向不明自然会随波逐流，从而失去学习的动力。中学生对社会和职业的认识是陌生的，但又充满好奇；中学生的心理不稳定，容易受到各种信息的影响。中学生对职业前途感觉迷惘的主要原因，在于他们普遍存在自我目标缺失，高考前学习的唯一目的就是上大学，没有考虑自己的个体需要以及目标。

## 三、职业生涯规划意识缺失

事实证明，人生赢在规划，规划愈早愈好。有关调查发现：41%的学生认为现在职业流动性强，早作规划可以紧跟时代步伐。虽然学生们对职业规划的认同感比较强，但只有15%的学生有明确的职业规划意识，超过66%的学生对人生规划、职业规划的概念模糊，其余的学生甚至从未想过职业规划问题。

## 四、主体自觉、自律行动意识缺失

中学生好像更习惯于老师被动的不厌其烦的说教。有目的、有意识、自我克制、主动要求进步的因素在他们身上是很少的，而事业的成功离不开这些优秀的品质。

美国的成功学大师安东尼·罗宾斯曾经提出一个成功的万能公式：成功=明确目标+详细的计划+自觉的行动+检查修正+坚持到底，从这个公式中，我们可以发现，自觉行动和坚持到底是我们通往成功的必要条件，也是中学生所缺乏的。



# 关于如何帮助高中生做好生涯规划的建议

高中阶段，是每个人人生发展的一个重要里程碑。作为祖国未来的花朵，高中生需要学习许多科学文化知识，但是随着社会多元化的不断发展，对高中生的要求不断攀高，学科知识已经不能再满足社会需要，高中生对自己的生涯规划显得极为重要。

那么，我们如何找出相应的解决办法，来强化高中生的生涯规划意识，落实高中生生涯规划行动呢？

## 一、增强高中生自我认知意识

全面、客观的自我认知和评价，能够为高中生的生涯规划打下坚实基础。自我认知是指一个人要知道自己是一个怎样的人，想成为一个怎样的人，包含对自身的性格、兴趣、特长的方面的客观认识。

需要注意的是，人的兴趣、情感、喜好和性格是会随着时间推移发生变化的，处于青春期的高中生更是如此。因此，想要帮助高中生正确认知自我，除了增强学生对自身的主观认识，借助其父母、老师、朋友对其的客观评价同样不失为一个好方法。

## 二、开设生涯课程，落地规划行动

开展课程是实现教学目的的最佳媒介之一。高中生学业繁重，可以考虑在学生课余之余接力进行课程规划，通过开展一些实践课程带领学生逐步探索生涯规划，比如举办职业夏日营活动、到企业参观/见习、开展模拟面试活动等方式，帮助高中生明确自己的专业或职业选择。

## 三、回归到实践中来

想要验证方法是否有效，最终还是要回归到实践中来，生涯规划更是如此。高中生在制定生涯规划时，总会面临一些重大的人生方向选择，例如高一的选科“6选3”，高考后的志愿填报和专业选择。做出这些选择时，都需要用实践来检验和明确。

(接上版中缝)

这种效应如果能够拿来利用它韬光养晦，未必不是一个好的方法。

有句古话叫“小隐隐于野，中隐隐于朝，大隐隐于市”意思是，真正的隐士并不是将自己隐居于山野之中，用环境去达到物我两忘的心境，而是隐居于市井之内，让红尘中的人群彻底将自己遮蔽掉，自得其乐，可见其高明之处。刘备作为“皇叔”曾经卖草鞋，关羽、张飞也是市井人物，真可谓大隐隐于市了。

如果能够向他们学一学，在自己没有露出才华的时候，将自己隐藏起来韬光养晦，就能够少很多俗世的烦恼，也少了被对手注意、挫折的机会，也就能够等到自己真正发出耀眼光芒的那一天。

韬光养晦  
大智慧

如果一名学生对某一专业感兴趣，想检验自己适不适合这个专业对应的职业，可以事先与相关企业做好沟通，让学生在课余时间到相关企业进行实习锻炼，以此帮助学生检验自身选择是否合理。

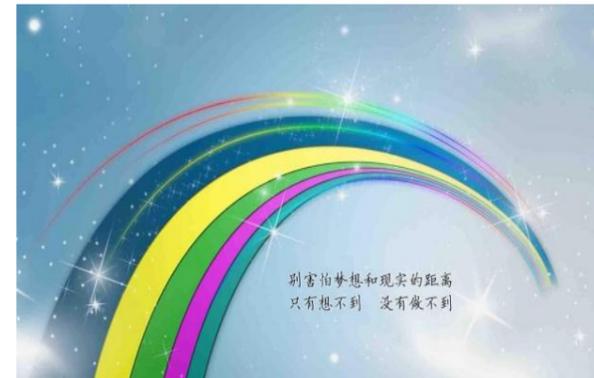
高中生生涯规划教育对于学生今后的职业选择和人生发展有着至关重要的作用，特别是随着高考改革的稳步推进，高中生生涯规划教育更是一次次地被摆上台面。因此，学校、老师和家长一定要引起重视，鼓励学生积极进行自我规划，确定自身未来发展方向，并为此努力学习。

# 兴趣的长度

1964年，随着一声哇哇啼哭，他出生在希腊风光旖旎的克里特岛。小小年纪的他，总喜欢拎个竹篮，在离家不远的海滩捡贝壳玩耍。

一次，几位女游客沐浴着夏日阳光，眺望着远方美景，一时又齐声哈哈大笑。好奇心促使他走上前去，想搞明白她们在说啥。

“小家伙，能送几只贝壳吗？”虽然一个字也没听懂，但他思忖了一会儿，乐呵呵地递上两枚漂亮的贝壳。游客们向他竖起了大拇指，给了一美元作为酬金。他手舞足蹈，因为从内心理解了晦涩的外文。自此，去海滩成了他每天的期待，慢慢地，他也能听懂一些复杂的外国话。



这天，他随手从家里拿了本书，如约去了海滩。他完全沉浸在书里，一呆就是一整天。他回到家时，母亲心急如焚，厉声呵斥：“上哪儿了？”“在海滩看德语教科书。”将信将疑的母亲决定

考考他。让母亲又惊又喜的是，他嘴里竟迸出了几句拗口的德语。他还信誓旦旦地说：“从明天起，我要天天去跟游客学语言。”

孰料，晚上他躺在床上无法入睡，痛得嗷嗷大叫，因为整天的曝晒，让皮肤严重受伤。母亲耐心地给儿子擦药，儿子却一直喋喋不休，冒出一句：学语言这么苦，明天不去海滩了。

母亲眉头一皱，郑重其事地说：“你不想去海滩，妈不反对……但如果你想学更多语言，去很多地方游玩，就需坚持兴趣。”

他似懂非懂。但幸运的是，他似乎被母亲描绘的未来吸引住了。第二天，天刚蒙蒙亮，他便起床，又来到那片熟悉的海滩……

自此，他的兴趣一发不可收拾。读高中时，他已熟练掌握了英语、意大利语。慢慢地，他理解了学习语言的真谛：深入语言背后的文化，就能更快地掌握一门外语。

他俨然一个修行者，全身心地沉浸在与语言相关的事情中。上世纪80年代，为了能更深刻地理解土耳其语，打破人们眼中的语言藩篱，他来到伊斯坦布尔最大的清真寺参观，在那里傻傻地观看祈祷仪式。看别人怎么做，再笨手笨脚地模仿……两个月后，他就能说上一口流利的土耳其语了。

1994年，他被欧盟三大机构之一的欧洲议会聘为翻译。接下来的几年，大多数来欧洲议会演讲的国家元首，都由他担任翻译。他就是欧洲议会里名副其实的明星翻译家伊科诺姆。值得一提的是，如今的他是欧盟唯一可以准确翻译重要中文文件的翻译家。

他成了传奇人物，总被记者追问：“是什么秘诀，让您精通42种语言？”

他总会提及儿时捡贝壳的往事，然后微笑着说：“我始终坚持语言兴趣，也就一路走到了今天。”是的，在生活的道路上，你能取得多大成就、理想能走多远，往往取决于你兴趣的长度。

你也有过这样的体验吗？

“困得不行，眼睛都睁不开了，真要上床睡了，就开始胡思乱想，怎么也停不下来。”

“白天身体一切正常，一到睡觉的时候，就开始心跳加快、手心冒汗……”

说中了？那你再看看这些描述，是不是中得更多：

躺在床上准备睡觉时，会出现这些情况：

- 1、喜欢回顾或思考当天的事
  - 2、总是有沮丧或焦虑的想法
  - 3、担心睡眠以外的问题
  - 4、头脑特别清醒或活跃
  - 5、无法停止自己的思绪
  - 6、各种想法在脑海中飞驰
  - 7、容易被环境中的声音干扰（如时钟的声音，外边马路的噪声）
- 还可能有身体不适：
- 8、心跳加快或感觉心跳不齐
  - 9、身体紧张不安
  - 10、呼吸急促或呼吸困难
  - 11、肌肉紧张
  - 12、手、脚或身体冰冷
  - 13、胃不舒服（有打结的感觉，或是恶心）
  - 14、手掌或身体其他部位出汗
  - 15、嘴巴或喉咙干涩

上面这些症状都是出自一个量表，这个量表评估的是一个人是否存在“睡前觉醒”（pre-sleep arousal）。

睡前觉醒，一种在睡前杂念过多、身体不适的现象。其中，第一部分是认知反应，第二部分是身体反应。任何一种反应都会让人想睡

觉却睡不着，最终晚上来劲、白天犯困。如果“睡前觉醒”的情况也困扰着你，别担心，这篇文章可能对你有帮助。



### 【“睡前觉醒”的三个解决方法】

“睡前觉醒”不要怕，你可以试试这3个方法：在研究中，这3个方法都成功减少了参与者的“睡前觉醒”，从而提升了睡眠质量。

#### • 进行正念训练

进行正念训练可以帮助自己放松下来，慢慢进入睡眠状态。常见的正念训练有呼吸训练和身体扫描。

呼吸训练：把注意力放到自然的呼吸上，如果注意力跑到别的地方也很正常，把注意力放回呼吸上就好，不要责怪自己。

身体扫描：注意力以一定的顺序（如，从额头到脚尖）集中在身体的各个区域，注意当下的身体感觉。

#### • 少在床上看手机

如果你既容易在睡前思维活跃，又喜欢躺在床上刷手机，那么要注意减少这种行为。

一次看多集电视剧被称作“看剧狂欢”，研究表明，“看剧狂欢”的频率高与更差的睡眠质量、更高的疲劳和更多的失眠症状有关。

#### • 接纳闯入脑海的想法

当想睡觉却不停出现这样那样的想法时，尝试接纳它们，不要急于赶走这些不想要的想法。

秋冬季节天气转冷日照减少，心理问题易高发。现在送您三招，让您在秋冬季身心愉快。

#### 一、生物反馈法：

坐在舒服的椅子上，眼微闭、齿微分、下肩、开胯、集中心志静下来，专心感受肌肉酸痛的那个点，慢慢刺激调整它。接着深呼吸，感觉脉搏跳动，感受手指头血液一胀一缩的感觉。

#### 二、肌肉松紧法：

从头部开始，眼睛用力闭，然后放松；牙齿用力咬合再放松；拳头握紧后放松；依次类推到全身各部位。最简单的就是起身，用力伸懒腰，然后放松，能在最短时间内达到放松效果。

#### 三、大字舒服法：

呈大字形躺在床上，再在脖子和膝盖下方枕个垫子，让自己处在舒服、放松的姿势。深呼吸，闭眼调息，集中意志调动肩膀、手指头、脚趾头。从平躺姿势开始联想，直到坐着站着都能随意进入放松状态。



想象你的生活就是一艘船，而你是船长。不久以前，你大概还不确定要让这艘船驶向哪里，所以你还有点漫无目的，风吹向哪里，就让船漂向哪里。现在，你已经有了目的地（就是你的目标），但是你的这艘船并没有自动航行装置，所以你要怎么驶向目的地呢？要知道，你是船长啊！你得制定出航线。为了不偏离航线，尤其是大海变得波涛汹涌、天气变得恶劣的时候，你要让船朝着正确的方向前行，直到抵达目的地。只有设定了目标并且坚持你的计划，最终才能获得你期望的生活。

学会怎样设定和实现目标是一项技能，它需要多个方面的执行力发挥作用。你要能想清楚自己是谁、自己想要什么，要整理自己的思路，要管理好时间，还要朝着你的目标开始奋斗并且坚持下去。学会使用“STICK”原则，可以帮你设定合适的目标。“STICK”代表“表述具体”（Specifics）、“时间规划”（Timeline）、“条件允许”（I can do it）、“可以测量”（Calculable）和“认清能力”（Know your limits）。

S——表述具体（Specifics）。为了设定目标，你需要在心里有一个准确的想法。像是一句“总有一天我会在这件事上做出点什么”就不够具体。你要想清楚自己想要的到底是什么。比如，你的目标是关于哪些人、哪些地方或者哪些东西？你到底要怎样实现它？

T——时间规划（Time line）。目标都要有个时间期限，否则就只是空想而已。虽然想象自己未来生活的情景的感觉很好，但除非你设定一个目标必须实现的时间，否则这些想象就只能永远是想象。

I——条件允许（I can do it）。如果设定的目标对你来说根本不能去做，那就比没有目标还危险。比如，设定一个在16岁之前学会开车的目标就很不好，因为法律规定，16岁之前不能申请驾照。

C——可以测量（Calculable）。如果你在设定目标时，能讲清楚如何客观地测量你的进度，那它就是个可被测量的目标。如果你的目标太过模糊和抽象，像是“在学校取得好成绩”，那就得补充一些能衡量你是否努力、目标是否实现的标准了。比如“这个学期里，至少有三门课得到‘良’以上”就是一个可以测量的目标。

K——认清能力（Know your limits）。如果设定一个你非常难完成的目标，那你注定会失败。比如，如果设定的目标是能跳起来摸到天花板，那对很多人来说都是完全不可能做到的。不过，如果目标不需要太多努力或自我突破就能达成，那对你的进步和成长也没有意义。所以目标的难度应该适中。

# 行动的寓言： 螃蟹、猫头鹰和蝙蝠

螃蟹、猫头鹰和蝙蝠去上恶习补习班。数年过后，它们都顺利毕业并获得博士学位。不过，螃蟹仍横行，猫头鹰仍白天睡觉晚上活动，蝙蝠仍倒悬。



心理点评：

这是黄永玉大师的一个寓言故事，它的寓意很简单：行动比知识重要。用到心理健康中，这个寓言也发人深省。心理学的知识堪称博大精深。但是，再多再好的心理学知识也不能自动帮助一个人变得更健康。其实，我知道的一些学过多年心理学的人士，他们学心理学的目的之一就是疗愈自己，但学了这么多年以后，他们的问题依旧。

之所以出现这种情况，一个很重要的原因是，他们没有身体力行，那样知识就只是遥远的知识，知识并没有化成他们自己的生命体验。我的一个喜欢心理学的朋友，曾被多名心理学人士认为不敏感，不适合学心理学。但事实证明，这种揣测并不正确。他是不够敏感，但他有一个非常大的优点：知道一个好知识，就立即在自己的生命中去执行。这样一来，那些遥远的知识就变成了真切的生命体验，他不必“懂”太多，就可以帮助自己，并帮助很多人。如果说，高敏感度是一种天才素质，那么高行动力是更重要的天才素质。

这个寓言还可以引申出另一种含义：不要

太指望神秘的心理治疗的魔力。最重要的力量永远在你自己的身上，奥秘的知识、玄妙的潜能开发、炫目的成功学等等，都远不如你自己身上已有的力量重要。我们习惯去外面寻找答案，去别人那里寻找力量，结果忘记了力量就在自己身上。切记：别人的知识不能自动地拯救你。

如果一些连珠的妙语打动了你，如果一些文字或新信条启发了你。那么，这些别人的文字和经验都只是一个开始，更重要的是，你把你以为好的知识真正运用到你自己的生命中去。

犹太哲学家马丁·布伯的这句话，我一直认为是最重要的：你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。

## 心理小故事

将两只大白鼠丢入一个装有水的器皿中，它们拼命地挣扎求生，维持的时间是八分钟左右。然后在同样的器皿中放入另外两只大白鼠，在它们挣扎了五分钟的时候，放入一个可以让它们爬出器皿外的跳板，这两只大白鼠得以活下来。若干天以后，再将这对大难不死的大白鼠放入上达器皿中，结果真的有些令人吃惊：两只大白鼠竟然可以坚持 24 分钟，三倍于一般情况下能够坚持的时间。

前面两只大白鼠，没有逃生的经验，它们只能凭自己本来的体力挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量，它们相信在某一个时候，一个跳板会救它们出去，这使得它们能够坚持更长的时间。这种精神力量，就是积极的心态，或者说就是内心对一个好的结果的希望。

## 心理书籍推荐

### 《习惯的力量》

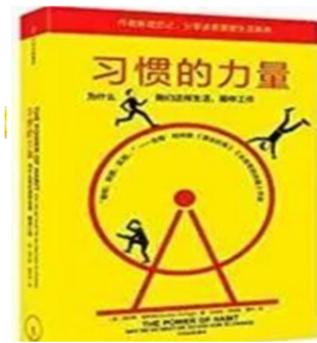
作者：【美】查尔斯·杜希格

杜克大学 2006 年发布的研究报告表明，人每天有 40% 的行为不是由真正的决定促成的，而是出于习惯。查尔斯·杜希格的本业是调查记者，很会讲故事，这本书因为对故事的运用和编排，显得很生动。其主要内容，就是揭示习惯的运作规律，并提出养成和改变习惯的办法。有两个重点：

一、习惯的运作由三部分组成。第一步需要一个暗示，在它的提醒下，我们会不自觉地做某些事。

第二步，是一个惯常行为，也就是我们所谓的习惯的主体。最后则是奖赏，该奖励会加强起初的暗示，并建立习惯回路。查尔斯·杜希格讲了一个刷牙被人们普遍接受的故事。

二、习惯不能被消除，只能被替代。看完全书，你会知道了习惯的运作机制。但这仍然没有那么简单，它还需要意志力，光知道还是不容易做到。



# 就像那 样淋一 场大雨

妻子带着四岁的女儿和单位的其他同事一起去江滩公园玩，我在家做一些自己的事。傍晚时分，天开始下大雨，后来妻子打电话来说她们被困在了马路对面的停车场，让我送几把雨伞去。我想现在是夏天，从停车场走回家，只需要七八分钟时间，加上回家以后总是要换衣服和洗澡的，淋雨回家应该没什么关系，就说，就淋雨回来吧，做这样的事女儿肯定会很高兴的。妻子了解我，知道我不是想偷懒，便征求其他人的意见，都不同意，我只好去送伞了。

拿了四把伞，穿上一双拖鞋，下楼。大马路的边上，站满了数以百计的躲雨的人。他们都看到了这样的一幕：一个男人，手里拿着四把伞，却一把也不打开，还不慌不忙地在大雨中走着。他们可能会想，这个人是不是精神病。我心里想着好笑，如果他们问我，我就说我是精神病医生，这也没撒谎嘛。

到了停车场，我把伞全部分给别人，抱着女儿就朝雨中走。送伞的人反而要淋雨，别人有些过意不去。我说，没关系，我想淋淋雨。豆大的雨滴打在脸上、身上，有一点点疼，还有一点点冷，女儿开始有些惊慌，大声叫：把我的头发打湿了，把我的衣服打湿了。我说，别怕，别怕，淋雨就像洗澡玩水一样好玩。片刻之后，她就变得像我一样镇静，再过一会儿，就在我身上像雨点一样欢腾起来。哪有小孩不喜欢玩水的？

于是，街边躲雨的人又看到了这样一幕：那个有伞不打的“疯子”，现在还让一个小孩淋雨，真是害人啊。我这次没有想着好笑，而是想，我如果走过去，跟他们说，淋雨并没有你们想象的那么可怕，回家洗澡也是要把身上打湿的，他们会怎么想，怎么做？估计同意我的看法，但淋雨往家走的人不会太多。

这个世界上，真正值得恐惧的事其实很少，在很多情况下，我们是自己被自己吓着了。比如，有人害怕在公共场合讲话。实际上，对一千个人讲话，跟对一个人讲话，在本质上是没有什么区别的。都是你一边想，一边让神经支配你的声带震动，声波就传到了别人耳朵里，传一个人和传一千个人，对你来说都是一样。如果在公共场合讲话讲砸了，最坏的结果是什么？会死人吗？不会。那就不值得恐惧，就像淋雨不值得恐惧一样。

还有考试。从考试本身来说，它跟平常做作业没有什么不同。不同仅仅在于，作业做不好没什么关系，考试考得好不好就可能与是否能够升学，家长老师的脸色是否难看联系在了一起。而不能升学、看难看的脸色，也不是天塌地陷的大事嘛。如果我们把考试当成平常做作业，那至少不会因为恐惧得连平常做作业的水平也发挥不出来。

大多数恐惧，来源于我们的想象。比如淋雨，我们想象中的淋雨的后果，比淋雨的实际后果要大得多。所以很多人会站在街边等着雨停下来。而另一些时候，可能同样是站在街边躲雨的那些人，可以数小时地泡在游泳池里，享受嬉水的快乐。对比起来，是不是有些奇怪？面对想象层面的恐惧，我们可能永远都是失败者。因为，这种恐惧是我们自己制造的，而且会被我们自己不断加工和放大。对付这样的恐惧，最好的办法就是抛开想象，想透一件事情的真实后果。有些时候，当真实的后果显现的时候，我们会哑然失笑，觉得当初害怕得没有一点道理；另一些时候，即便真实的后果可能很严重，但我们已经警觉了，就可以想办法对付，这比对付想象的后果要容易多了。

当夏雨再次来临的时候你是否也会去雨中走走，看一看淋雨的后果是不是跟你想象的有所不同？

