



夏天到了, 变得燥热的不仅仅是空气, 还有人心。5 月 3 日, 成都一男司机停车后, 将一女司机拉下车痛殴, 女子被暴打至脑震荡并骨折。舆论一片哗然之际, 孰是孰非, 评论两极分化。专家表示, 两者都是典型的“路怒症”, 司机这个群体也备受关注。记者采访了司机和心理专家, 为您解析路怒从何来, 如何治怒。

# 开车上路 管好另一个愤怒的自己

## 为什么开车时我们容易变“愤青”

到底何为“路怒症”? 这个概念最早来自国外, 产生于美国, 顾名思义, 就是带着愤怒去开车, 形容在交通堵塞时, 开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。其症状多为开车骂人成常态, 驾车情绪容易失控; 一点堵车或碰擦就有动手的冲动, 喜欢跟人“顶牛”; 故意阻挡别人进入自己车道; 开车时和不开车时脾气、情绪判若两人; 前后车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯; 危险驾驶, 包括突然刹车或加速; 跟车过近, 事后又为当时的行为感到后悔等。



中科院心理专家经过调研, 北上广有 35% 的司机承认有“路怒症”。为什么人在开车时会成为另一个愤怒的自己? 是什么把我们逼成了“路怒”族?

心理专家林靖宇表示, “路怒”往往内因大于外因。行车环境恶劣、疲劳驾驶、驾驶空间幽闭、汽油味的影响, 这些都是外因。而“路怒”的内在根源则在于控制欲与本能的自我保护, 一旦受到侵犯, 司机容易产生攻击性行为。个性强或冲动型人格, 包括自尊心强、好攀比、争强好胜、缺乏耐心、对自己行为的自控能力较差, 不考虑后果的人, 更容易出现“路怒”情绪。

## 疏导不及时, “路怒”可变抑郁

北京天坛医院神经内科副主任马惠姿在门诊治疗中就遇到过不少职业司机。“他们由于长期处于紧张状态, 睡眠不好, 注意力难以集中, 又不能吃安眠药, 就会情绪低落, 出现抑郁症状。但只要及时就诊, 轻度的抑郁导致的植物神经紊乱, 通过心理疏导, 很快就能康复。否则, 若持续发展下去, 可能会成焦虑症或抑郁症。”她强调, 违章的肇事者在发生意外之后, 往往有两种反应: 或愤怒地抱怨自己的遭遇、别人的无礼, 或对自己刚刚产生的不良状态表示不可理解, 并感到深深的后悔。“前者属于‘耍狂’性, 其本身处于焦虑状态, 思维方式也总是负面的, 总是在挑剔、

抱怨别人, 从不反省自己的人格特质。而后者则是有一定的自知和反省能力, 但是控制自己的情绪能力很差, 心理素质不够好, 总是在错事之后后悔, 然后再做错事的恶性循环之中。这种人会有一些焦虑和抑郁的倾向, 作为司机, 如果感觉到自己有明显的焦虑, 应及时向专科医生求助。”

## 给司机传递好情绪

马惠姿表示, 情绪是会传染的。我们每个人都可能扮演乘客的角色, 一个愉悦的乘客会将这种快乐情绪传递给司机, 而一个满口怨气、心态失衡的乘客, 也可能成为引发司机“路怒”情绪的导火索。对此, 马惠姿提出了一个“共情”的理念, 她表示, 防止“路怒”情绪, 除了司机, 乘客也发挥着重要作用, “换位思考很重要, 要学会去感受对方的情绪。我每次上车时, 都会和司机聊轻松的话题, 说你们这个职业非常不容易、很辛苦, 长期在外面跑, 吃饭也简单, 一定要爱护好自己的身体。我会给他们讲一些安全健康的知识, 他们听了也会高兴, 甚至会多拉我一段。”马惠姿说。

马惠姿表示, 每个人都需要对自己和他人的职业多一份尊重。作为乘客, 一定要尊重司机的劳动, 你给的只是一点钱, 而司机的付出是把你安全地带到你想去的地方。而作为司机, 要明白自己职业的危险性, 要关爱自己的身心, 要有控制好自己情绪的职业修养, 更要有自己的职业自信。

## 7 个小窍门赶走“路怒症”

面对不文明的违章行为时, 每个人都可能成为“路怒症”患者。当这种危险的情绪出现时, 我们又该如何控制住这头心里的“猛兽”? 心理专家林靖宇提供了几个便于现实操作的息怒小窍门。

### 开车前做好准备

开车前做好心理准备, 出门前检查一下行李物品是否带齐, 充分考虑当天的天气状况、驾驶路线及路况, 同时要变通地设计路线, 心里有底, 遇事就不会慌乱。

### 赶早不赶晚

开车时, 人无形中会处于一种紧张状态, 如果时间又特别紧, 无疑会加重司机的焦虑或烦躁情绪, 规划好出门的时间很重要。

### 车上放罐口香糖

嚼口香糖可以提高司机的积极情绪和快乐感觉。嚼的时间越长, 司机违规的次数越少, 还能帮助释放压力, 这是经过中科院心理研究所研究验证过的。

### 听些轻松的音乐

轻松的音乐可以调整心率, 还可以转移人们在车内压抑环境中的注意力。呼吸减慢能够放松疲劳紧绷的肌肉, 也能减慢心率, 缓解焦虑。

### 遇到素质低的司机时, 学会自我安慰

遇到素质低或危险驾驶的司机时, 保持一颗平常心, 换位思考一下, 可能心情就会大不同。比如对方可能还是个新手, 可能他遇到急事了, 又或者他就是个没素质的人, 我要跟他一般见识, 就是自降身价了。

### 在车中贴一个笑脸标志

每次看到这个标志, 就提醒自己, 识别自己的情绪状态。

### 提高抗压能力

可以通过跑步、向他人倾诉烦恼、保证充足睡眠等方式调节情绪, 提高抗压能力。 (李小娟)