

# 世界如此美妙 你却如此暴躁

## 天热易上火 小心路怒症来袭

自从成都男司机暴打女司机的视频在网上传播开之后，人们逐渐意识到了路怒这种心理问题可能带来的严重危害。而随着关注度的提升，媒体上关于路怒症报道也多了起来，原来，路怒症可能就在我们身边。现在的天气燥热异常，不少车主开车时会变得更加焦躁。你学会控制自己的情绪了吗？我们可不能被路怒症牵着鼻子走。



### 对症下药给情绪降温

既然是病症，就需要治疗。对一般程度的路怒症来说，不需要吃药，能做到以下几点，便可大大缓解。

#### ■预留时间需充足

现在人们的工作、生活压力大，尤其是时间观念也越来越强，上班、赴约都着急赶时间。如果此时在路上遇到堵车或者其他车辆有违规行为时，很容易引起心情烦躁。为了避免这样的情况，车主在每次出行前，都应提前制定行车路线，将有可能遇到的堵车等时间都给予充分考虑，把路上的时间预留充足，遇到堵车时就不会太着急了。

#### ■用颜色给心情“降温”

有研究表明，不同的颜色对人类的心理具有不同的调节作用：绿色、粉色和黑色能让心火“降温”，冷色调可以让人们产生清凉的感觉，暖色调则相反。不过，我们在这里探讨的是如何利用车厢色调的变化来为“升温”的情绪降温。

根据研究，能让人产生安神效果并平复暴躁情绪的颜色分别有以下几种：绿色是一种令人感到稳重和舒适的色彩，具有镇静神经、降低眼压、解除眼疲劳、改善肌肉运动能力等作用，所以绿色系很受人们的欢迎。自然的绿色还对晕厥、疲劳、恶心与消极情绪有一定的消除作用；粉色是温柔的最佳诠释。让发怒的人看粉红色，情绪会很快冷静下来，因为粉红色能使人的肾上腺激素分泌减少，从而使情绪趋于稳定；让人们感到意

外的还有黑色，这种欧洲车最常用的内饰色，虽然并不被国内消费者所欢迎，但具有清热、镇静、安定的作用，对激动、烦躁的驾驶者都能起到恢复安定的作用。

更换车厢色调并不太容易，但有针对性地在车厢内多摆放一些以上色调的饰物，在一定程度上能对驾驶时居高不下的心火有效“降温”。

#### ■好音乐有利于情绪的稳定

从某种意义上讲，人类早就熟悉音乐的作用了。例如从古代开始，母亲们就懂得用催眠曲使孩子静静地入睡，但只是在最近几年，人类才真正意识到了音乐对人类行为所能产生的影响。

根据专家的研究发现，有些音乐能对人产生催眠作用，使驾驶者渐渐丧失注意力，甚至陷入轻度睡眠状态，大大降低人们的应变能力。然而相对于弊端，音乐有利的一面更加明显，精心挑选的音乐有助于舒缓人们驾驶时的情绪，特别对那些具有冒险的驾驶风格或特别容易暴躁的驾驶者，更是如此。要是能够让年轻且易冲动的司机听听轻音乐，他们很可能会不经意地放慢车速。在火气急升的时刻，播放驾驶者熟悉并且喜爱的歌曲，就比较容易让驾驶者消除报复的念头。当然，根据认知能力的不同，驾驶者应该清楚最适合排解自己内心暴戾倾向的曲目。

### 防御性驾驶可避免路怒冲突

防御性驾驶的核心内容主要有五大要领，它们分别为预估风险、放眼远方、时刻扫描、留有余地、引人注目。这些如果运用得

好，可通过技术手段避免与路怒症驾驶者之间的摩擦，从而降低驾驶的风险。

#### ■预估风险

在道路上行驶时，驾驶员每次都会面对各式各样的风险，对这些风险进行评估的时间往往只有几秒钟，并需要立即制定并执行行动方案来避免或降低风险。因此，驾驶人要有顾全大局的意识，做到不主动造成事故、不被动涉及事故。很多时候，正是刻意的针锋相对，才造成了双方路怒的激化，但作为理智的驾驶者，应该在局势升温前便将心火“扑灭”。

#### ■放眼远方

驾驶过程中，由于超过 90% 的决定都是根据眼睛看到的情况而做出的，为了有足够的时间和空间避开危险源，行车过程中，驾驶员需要搜索前方至少 15 秒范围以外的交通状况。因为很多时候，突然的应变都会对周围的路怒者造成刺激。

#### ■时刻扫描

驾驶员无论在何时何处驾车，都应当清楚地了解车周边 360 度空间的状况以及车在整个道路交通系统中所处的位置。同时，为了能及时发现潜在的 danger，还要保持视觉搜索不间断地有序进行，并有意地避免被其他事情分散注意力。

#### ■留有余地

驾驶员要保持前后左右留有一定的空

间，因为与周围车辆保持足够安全的距离是非常有必要的，它让驾驶人有足够的时间和空间来采取应对措施，从而避免事故发生。

#### ■引人注目

在应对可能发生的危险，需要考虑他人的能力和行为时，让别人注意你与你看见别人同样重要。驾驶员需要及时、清晰地发出信号，向他人正确传递你的意图，并等待他人的回应，否则不要贸然前进。

### ◇名词解释——路怒症

路怒症，顾名思义就是带着愤怒去开车。“路怒”(roadrage)一词用以形容在交通阻塞的情况下，开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。随着私家车的快速增多，因驾车引发的情绪冲突也越来越多。路怒症的概念最早来自国外心理学，发作时会袭击他人的汽车，有时无辜的同车乘客也会遭殃。医学界把路怒症归类为阵发型暴怒障碍，多重的怒火爆发出来时，猛烈的程度会使人大大感意外。路怒症发作的人，经常会威胁、动粗甚至毁损他人的财物。

如果人长期处于路怒的状态，那么易怒的思维方式会形成一种习惯，使得其在生活中也容易烦躁、易怒，严重的还会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降等负面影响。长期的情绪压抑，还可能会发展成为焦虑症、抑郁症等心理疾病。

(南方)