

“成都女司机被暴打”事件真可谓一波三折。5月11日,成都被打女司机公开道歉,舆论再次反转。该事件就像病毒一样迅速发酵,各种观点充斥网络。今儿,咱们且不论双方到底谁对谁错,先来说说这件事的“病因”——路怒症。随着汽车时代的到来,“路怒症”已成为世界通病。生活压力大、情绪焦虑或许是路怒症的根源。如何让开车时心情“慢下来”,听听心理专家怎么说。

治治路怒症

本报记者 李钢

近六成驾驶员自诊有“路怒症”

“成都女司机被暴打,确实反应过激了。”心理专家,山东省医学学会行为医学委员会副主任、省精神卫生中心专家刘金同教授一直关注着该事件的进展。

在刘金同看来,“路怒症”虽不能算是真正意义上的心理疾病,但现实中这种现象确实越来越多。据介绍,“路怒”这个说法源于上个世纪80年代的美国。

公安部数据显示,因“路怒症”引发的道路交通事故呈逐年上升趋势。2012年1月至今年4月底,全国查处强行变更车道、强行超车、违法抢行、强行违法占道行驶和不按规定让行等“路怒”违法行为1.04亿起。“有路怒反应的人确实越来越多。”经常自己开车的刘金同有着切身体会。

自“成都娇子立交打人事件”爆出后,不少机构又进行了相关调查。例如,深圳交警部门征集了2000多人就“自己是不是路怒症”进行了投票。结果显示:认为自己有“路怒症”的占57.6%;遇见过“路怒症”的占71%,经常遇见“路怒症”行为占21.1%;遇见路怒症行为会反击的占23.1%,看情况决定是否反击的占46.9%。

“路怒”的症状有很多,最常见的是开车“骂人”,再就是驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就有动手冲动;喜欢跟人“顶牛”,故意阻挡别人进入自己车道;前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯等。

生活压力大或是“路怒”根源

刘金同表示:“拥堵的路况确实是诱因之一。这种情况下,如果有司机不遵守规则,确实会让人生气,从而产生过激行为。”

近日,有交警部门调查显示,容易引发路怒症的原因是多方面的,其中以随意超车、变线、加塞最多。具体而言,“随意超车、强行并变线”占86.5%;“路口肆意加塞、插队”占83.5%;“变向不打转向灯”占62.3%;“喇叭按起来没完”占45.7%;“开车太慢”占39.8%;“车流过大、堵车”占32%。

“除了这些原因,我觉得现代人生活压力的增大,可能也与路怒症的发生有一定关系。”刘金同分析说,现代人超负荷工作、家庭不和睦、与同事起冲突、身体疾病等都有可能是触发“路怒症”的深层原因,本来心情很着急,一点不顺可能就会点燃他们的怒火。

山东大学第二医院心理专家郭公社也有类似的看法。他分析说,产生“路怒”症状的驾驶员可能会存在各种不同的心理原因,他们往往具有一种不正确的期望,有的人喜欢在马路上和其他司机竞争,超过对方就高兴,而被对方超过就懊恼。甚至会觉得别人开车别了下自己,是对自己的侮辱,一定要报复下,而且这是一种很难控制的心态。

治疗“路怒”,需要“阿Q精神”

“严格来说,路怒症是不是心理疾病,还不好说,因为要达到心理问题的标准,需要科学的界定。”刘金同说:“要应对和预防‘路怒症’,还是需要一点‘阿Q精神’的,比方别人开车超过你,你应该这样想,如果别人的车比你的好,你就想人家车好就该任性点;如果人家的车比你的差,你就该想,他的车都这么差了,超就超了。”

专家表示,在无法改变其他驾驶人员素质的情况下,防止“路怒症”最切实的做法是做好自我调节,让心情“慢下来”,比方每次出门尽量提前,这样时间充裕,自己心理上就能更从容一些。

专家还提醒,驾驶员最好经常自我检查,若发现自己连续几周有严重的情绪失控、食欲不振、失眠、焦躁不安等症状,应及时就医。

“一些小技巧也能有助于缓解驾车中的急躁情绪。”刘金同讲了几个小窍门:驾车感到心情焦急时,多做几次深呼吸,放松紧绷的肌肉和神经,转移注意力;可以进行有规律的咀嚼动作,能使人神经放松。此外,开窗让新鲜空气进入车厢;或听收音机或听比较轻松的音乐;或将车停在路边稍事休息;车上放一张家人幸福的小照片,不开心的时候看一看等,都不失为缓解急躁情绪的小窍门。



【症状】



- ① 开车“骂人”成常态。
- ② 驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就有动手冲动。
- ③ 喜欢跟人“顶牛”,故意阻挡别人进入自己车道。
- ④ 开车时和不开车时脾气、情绪像两个人。
- ⑤ 前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯。
- ⑥ 危险驾驶,包括突然刹车或加速,跟车过近等。

【心态】



- ① 即使完全没有必要赶时间,仍会给自己设定一个预期时间,规定自己在多少时间内到达目的地。
- ② 超过对方就高兴,被对方超过就懊恼。
- ③ 旁边的汽车打方向灯想变换车道,本能反应是加速跟上去,不让他超车。
- ④ 看到别的司机错误或守不守规矩的动作,厌恶的情绪会油然而生。
- ⑤ 觉得别人侮辱了自己,会产生报复心态,并很难克制住这种心态。



【诱因】

- ① 压力过大引发路怒症。
- ② 不文明驾驶引发路怒症。
- ③ 缺乏安全感引发路怒症。
- ④ 隔离感引发路怒症。

【应对】

- ① 避免不良情绪干扰。
- ② 开车别在路上争吵。
- ③ 出门前准备周全。