



握住方向盘，为啥我变成另一个人？

专刊见习记者 张辉 通讯员 姜波



▲大海阳路和南大街交汇处发生的碰撞。张辉 摄

从本周一开始，烟台迎来了入冬以来第一场大范围的降雪，突如其来的雨雪天气让很多司机朋友措手不及，路面上结了一层薄薄的冰，稍不留神就容易引发交通事故，在这种天气情况下减速慢行必然会造成一些车流量比较大路段的拥堵，这就需要司机朋友保持一种良好的心态，来应对不同天气情况下的各种路况。随着雪天路滑以及年关的逼近，年底走亲访友购买年货的人不断增多，这些情况都极易造成交通的拥堵，红旗路、机场路、大海阳路、北马路、南大街等人流量比较大的路口人车比较混乱，在上下班高峰期经常人车混行，人抢车路、车抢人路，人车相互争抢，到头来造成交通混乱谁也走不了。在这种情况下极易引发路怒症，研究表明，相当多的司机都有这

些症状，但并非每个人都明白自己这是一种病态。“路怒”现象已成当今城市交通事故隐患之一，应该引起国内心理专家和相关方面的足够重视。

12月15日，记者从烟台有关部门获悉，烟台目前仅轿车的保有量就有近59万辆，据统计，到目前为止今年烟台新车上牌106000辆，年底预计将会突破11万辆。汽车数量的急剧攀升，也是造成道路拥堵的一个重要原因，每年因道路拥堵而引发路怒症在日常行驶中并不少见。“烟台在堵车时段发生交通事故，有很多都是因为车主的‘路怒症’的情况心态而造成。”烟台交通警察支队第四大队副大队长杨涛在接受记者采访时说，近些年来，平均每年有两成左右的车辆事故都是因为车主“路怒症”作怪，与其他车辆相互斗气所

致，“驾驶员‘路怒’已成为引发交通事故的隐患之一。”

“和北京、上海等大城市相比较，烟台的交通堵塞真算不了什么。”不少车友表示，患上城市路怒症，不是堵车惹的祸，而当今社会的巨大压力才是惹祸的“真凶”！有车友认为交通堵塞是一个问题，但不是根本问题。生活节奏的明显加快，生活压力加大，工作压力加剧，破坏了人们的好心情。人的心灵越来越敏感，可能一个小摩擦就会引起内心压力的爆发，这个是现在社会上的人存在的共同问题。

如果大家留意会发现周围很多司机都有路怒症状，究其原因，是因为他人的不文明驾驶触及到了自己的一些利益，所以才产生了一种比较浮躁、焦急或者是愤怒的情绪。



▲烟台南大街堵车时段。钟建军 摄

车主别被“传染”路怒症

心理专家表示压力过大，汽车内部与外界的隔离感，不文明驾驶，缺乏安全感等都会引发路怒症。为此，司机在上车之前还是要想想自己的目的，要平安尽快的到达，而不是被其他的因素干扰。

目前国内整体驾驶的现状包括司机的状态、整体的社会素质以及交通法规的执行问题，而很多人产生路怒是由于他人的原因，并非

因为自身，这就导致了很多人把自己的一些情绪爆发出来。实际上这种诱因也说明，市民们可能会在自身的驾驶过程中，引发别人路怒症情绪的爆发。

从另外一方面分析，车友缺乏安全感也会导致路怒症。在烟台晨间的堵车时段，记者遇到了市民王先生，王先生说：“因为汽车在马路上行驶本身速度很快，行驶过程中某些不规范操作，确实不单威胁

到自己的安全和对方的安全，对周边无辜的车和行人也存在安全隐患。”

网友分析说，车主可能正是由于外界的威胁，情绪才会变得无比愤怒，市民王先生说：“我昨天早上上班时，有一辆出租车突然一个急刹车，横在我面前，我吓了一跳，差点撞了上去，当时我就急了，我有高血压，我一急情绪就不稳定了。”

你是否有路怒症的倾向

记者对烟台车友进行随机调查发现，调查结果显示，因堵车和路况不佳导致动怒的有48.1%，因看到别人违章，影响到自己行车动怒的39.8%，因周边车辆加塞或者超车动怒的为29.7%，还有别人违章，即使没有影响到自己也动怒的有26.6%，因新手开车不懂规则动怒的有22.9%。40位被调查车主中，

经常开车的21位车主均表示“一遇上堵车便会着急上火”，有18位车主承认，自己就是“路怒族”，开车后脾气变得暴躁，不耐烦。

记者在只楚路和南大街几条堵车高峰路口，采访时发现很多人平时脾气非常好，做事很有条理。可是手一握住方向盘就像变了一个人，根本不知道如何才能控制住

情绪。

车友孙先生今年刚买了自己的车，他谈到：“以前坐公交车上班的时候，遇上堵车还可以打个盹，现在自己开车时堵车，心情就变得很烦躁。”每天经只楚路、南大街上班，刚上马路便遇上堵车，踩离合、换挡，中间还有不少车加塞、超车。

有些朋友脾气火爆，遇到抢道、追尾、碰撞等事故，就会火冒三丈，产生所谓“路怒症”。其实在路上和别人争吵，不仅不能有效解决问题，也会让双方的不良情绪加深。这种时候冷静处理，反而更有利于事情的解决。

路怒症的症状表现有很多，很多市民可能还没有意识到自己患有路怒症，例如在开车时看见前面有行人违章过马路，坐在车里的你会不停地按喇叭；一旦前面堵车，便会焦躁不安，恨不得车子长对翅膀飞过去；红灯变绿灯后，前面的车仍然不走，便会不停地闪灯，摁喇叭催行；被人强行超车了，嘴里狠骂着，想一踩油门冲上去，心理专家解释，开车控制不住情绪，这些都是都市驾车“路怒族”们的典型症状。

相关链接：

路怒是一种焦虑症

心理专家分析，开车时，人们会通过机械的操作和把控获得成就感，但这种成就感一旦遭到破坏，便会产生攻击心理，借以发泄压力。

此外，人憋在空间狭小的车内，容易造成大脑缺氧，这也是导致急躁的原因。心情、性格、环境等也是引发“路怒症”的潜在因素。人一旦长期处于“路怒”状态，还会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降等。而情绪失控的“路怒症”发作者除了骂人、动粗、野蛮开车外，甚至会袭击他人和其他车辆泄愤，那么这种激情犯罪就很



危险了。目前，英国、芬兰、韩国等国家每年都会对驾驶员进行心理测评，合格者方准上路。公安交通管理部门应倡导教育司机，提升行车素养，养成礼让驾车、“宁停三分不抢一秒”等文明行车习惯。驾校在培训学员时可考虑开设相关心理疏导课程，帮助学员树立正确、健康的“驾驶观”。

改善需要自我调节

根据相关调查，认为车里收听轻松的音乐或者广播节目可缓解的占了61.6%；认为通过各种心理调试和治疗可缓解的占了47.6%；认为保持车内合适的温度，及时通风可缓解的占了41.9%；认为合理安排出行时间可缓解的为34.6%。

当前，我国私家车增长速度过快，而配套的交通基础设施建设和管理工作跟进速度不够，造成汽车数量超过道路负载，从而引发了“路怒症”等现代都市病。因此，大力发展包括公交、地铁、轻轨以及班车等在内的公共交通系统，将是有效减轻城市



车辆负载，改善城市交通面貌，缓解有车族“路怒症”的重要举措。

医生建议，有路怒症倾向的司机还需要从心理治疗，提高行车素养等方面入手，学会自我心理调节，情绪激动时不宜驾车。要经常自我检查，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。



▲市交警四大队民警在疏导交通。通讯员 姜波 摄