

## □新闻背景□

10月1日,济南市大明湖景区、千佛山景区、动物园、植物园免费向市民和游客开放,极大地刺激了客流量。据报道,四个免费公园景区入园游客总人数达455600余人次,均创历史同期接待最高纪录。其中动物园成了当日游客最多的景区,1800余只动物共“接待”了14万多人次的游客,恰逢重阳山会的千佛山景区游客量同比增长493%。(光明网2014.10.2)



# 将心比心 “路怒族”堵车别堵心

文/安 妮 (“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

## 人多车多,别让路怒传染你

“如果不是为了孩子,我哪里都不想去。”王萌的这句大实话,让太多的人深有同感。在刚刚过去的“十一”黄金周,据说,平均每天有1亿人在路上,各大城市的出城路、景区路,鲜有不堵车的。有网友调侃,“去哪儿玩”已经成了我们幸福的烦恼。的确,好不容易盼来了一个长假,当我们满心欢喜、扶老携幼地开始了中短途游、探亲游、近郊游,哪里都是人,哪里都堵车,就成了大家避不开的烦恼。

哪怕是像王萌这样一心想宅在家里,不想出门“添堵”,也不过是很傻很天真的想法。长假一过,还得出门啊,而出行高峰,365天天天都有。“一遇堵车就着急上火”,也是许多人共同的经历。为此,我特意采访了一位公交车司机,我问他是不是已经习惯了堵车?30多岁的崔师傅摇头苦笑说:“习惯是习惯了,但天天开车,还是天天生气!”

崔师傅介绍说,遇到周一上班和周五下班高峰时段,堵车堵到让人抓狂,早已不是什么新鲜事。尤其是碰到那些随意在道路出入口加塞儿的小车,还有抢道的公交车,他的情绪就会急速爆炸,忍不住破口骂人、烦躁地摁喇叭,甚至产生想动手打人的冲动。这些“攻击性驾驶行为”,在心理学上,已经被归结为一个流行词,即“路怒症”。

心理学家提示,对路怒这种暴躁情绪绝不能掉以轻心,司机需要时刻提醒自己开车时发脾气会导致严重的争吵、攻击和碰撞,给人身和财产安全



带来严重损失。而交警部门通过对交通事故的分析发现,不少车祸与司机的情绪起伏有很大关系,即便是追尾、碰撞这类轻微交通事故,由于一些司机情绪失控,缺乏包容心,也往往会把简单的事情弄得很复杂。

前段时间,济南某商场店庆,商场门前的马路上车流滚滚,笔者就亲眼目睹了一起刮擦事件,结果,两边的女车主都很“强势”,三言不和,就扭打在一起,旁边一帮人都拉不住,隔着人头,还挥舞着拳头大骂。一时间,原本狭窄的马路,被拥挤的车辆堵得水泄不通,有司机不停地摁喇

叭,长摁、短摁,震耳欲聋。

对此,国内著名心理学家赵小明分析说,人遇到纠纷或者矛盾时,一定会有相应的表达行为,但最终是否以攻击性的行为表达出来,受多种因素影响,主要是跟第一次习得的行为模式,以及当地的社会心理文化背景有关。他举例说,如果堵车时,我们经常看到有司机脾气暴躁,缺乏包容心,那么,习惯性地,我们也会仿效,这是自然而然的。心理学上称之为“启动效应”,也就是说“路怒症”是有传染性的,我们应该尽量减少负面的“启动效应”的重复发生。

## 心理落差,引爆驾驶焦虑

现实问题是,汽车越来越多,人、车、路的矛盾也越来越。尤其是当我们期待的有车生活质量遇到不尽如人意的交通质量,这种心理落差就更强烈。

在采访中,40岁的晓慧就告诉我,如果不是亲身体会,谁也不会相信她老公也是一位“路怒族”。晓慧家附近正在修高架路,堵得厉害的时候,一个小时出不了小区门。晓慧感叹说:“太倒霉啦,修路前,我们家刚刚买了一辆宝马X6,天天堵在泥路上,脏乱差得让人受不了,我老公的脾气就是那时候变坏的,每天出门都要听到他骂“他妈的,该死的”,哎呀,惹得我和儿子都说他再骂人,我们就不坐他的车了!”

王师傅的情况大同小异,他是一位快50岁的驾校教练,他上班的地方和家刚好在东西两个方向,他每天都

要开车穿越经十路东西两端,遇上下雨天,差不多要到晚上9点多才能回到家。他恼怒地说:“可能是我的职业病,我只要见到那些加塞抢道的车主就很生气,抢什么抢啊?”有意思的是,王师傅自己开车时也是一位技术精湛的超车高手,频繁变道,见缝插针。

这种情况下,就不仅仅是堵车的问题了,更多的人是车的速度跟不上心的速度,心被堵急了,焦躁情绪由此而生。于是,开车骂人,一点刮蹭就想动手,别车、抢道、鸣喇叭等斗气行为时有发生,很多驾驶员即使还没有达到路怒的极端程度,也或多或少体会到了由于交通拥堵等压力带来的烦躁压抑的负面情绪。

此前,来自上海某心理咨询中心的一项问卷调查就发现,中国司机心理障碍的发生率高达59.8%。其中,长途汽车司机心理障碍发生率高达

80%,私家车主则为44.4%。“问题司机”的各类心理症状主要包括“偏执状态”、“强迫观念”、“躯体化障碍”、“人际关系敏感”等等。

这其实就是一种驾驶焦虑,心理学家赵小明分析指出,“职业倦怠、工作压力、家庭压力等导致现在很多驾驶员存在心理健康问题,再加上道路车辆激增,驾驶员的心理健康问题更加突出。”他的建议是,驾考考试应增设心理审核关。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,这种做法值得我们去借鉴。

另外,经济学家梁小民还指出,如果每个人都不关心汽车文明,个人的非理性行为将会导致社会的非理性状态。因此,社会要加强道德教育和交规执法力度,有效降低各种不良心态转化为实际行动的几率。

## 以人为本,远离路怒

归根结底,开车既是一件辛苦的事,也是一件快乐的事,趁着金秋凉爽,一家人带上吃的喝的优哉游哉自驾游,也不亦乐乎。

燕妮是一位地理老师,她在接受采访时就很激动地和我说:“有了车太方便了,节假日可以随时带着孩子出去玩。遇到堵车的时候,我老公开车也会有点急躁,但我和孩子心情基本不受影响,呵呵,我们就打开车窗看风景,看别的车上带着可爱的小狗,看形形色色的人,也很有趣。”

这恰恰符合心理学上著名的ABC理论,即,人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关,合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应,而不

合理的信念则相反,会导致不适当的情绪和行为反应。

哈尔滨希望心理救援中心医学博士张大生也告诉我们,有时,“路怒族”确实会遇到一些开车不遵守规则的司机,也有司机本身小题大做,或是误会了其他司机的行为。比如,我们在路上经常会看到贴着“新手”、“实习”、“baby in car”诸如此类的车贴,他们起步熄火、龟速行驶、打着转向灯却犹豫不决,还有一些女驾驶员,动辄惊慌失措,这时候,我们尤其需要将心比心,换位思考。

礼让三分,与人方便自己方便,这既是良好的驾驶习惯,也是有益的心理健康调节,有助于放慢心情,从容面对堵车。当我们处在拥

堵的交通状况当中时,我们需要告诉自己:这种状况不是自己所能控制的,即使着急或者发怒,也对路况的改变没有任何作用,反而对自己身心不利,长此以往必然会损害自己的生理和心理健康。

如果这些积极的心理暗示都不起作用,一旦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。平时也要通过一些轻松的活动排解和释放紧张情绪,比如爬山、打球、唱歌、跳舞、游泳等都十分有效。

最后,也是最重要的一点,我们要对生命心怀敬畏。他人违规行车,我们不要跟风,更不要心存侥幸,记住生命只有一次,时刻提醒自己,车上路,人息怒。



## “聪明男人” 系列(5)

## 如果我哭了

□蒋硕

(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

D君讨厌女人哭,觉得那是种要挟。为了让岳父搬来家住,老婆已哭了三次,一次诉说独居老人多么可怜,一次责怪D君挣钱少支付不起老年公寓的昂贵费用,再一次则抱怨D君冷淡,看她哭成这样竟毫不心疼。

其实D君不是不答应同住,但想到婚前婚后一直被岳父嫌弃“矮穷挫”,家里地方挤孩子又小,怎么能不勉强?明明自己让步,老婆还哭哭哭,倒像受委屈的是她,真憋闷。

T君不懂女人怎么那么容易哭。工作上不值一提的小挫折,买东西不能随心所欲,对她说话口气不好,送她的花太难看,大姨妈来了肚子疼……这都值得哭一场?

M君觉得女人哭起来真心难看。红鼻肿胀,全无机态,动不动还当众现眼,叫人尴尬得要死。

S君对女人哭束手无策。每次对着声泪俱下的女友百般哄劝却不见效,就想干脆不做男人了,张开大嘴和她一起哭一场。

哈哈,真是让男人们为难了。女人哭这件事,原本是极好的,可惜“不会哭”的女人太多,反而玩坏了。不如一起来聊聊,让男人更聪明地面对哭泣的女人,也让碰巧读到这篇文章的女人,哭得像样一点。

女人为什么哭?从根源上讲,为了性感。因为在社会默认的性别模式中,“爱哭”是女性的特权,“哭”的行为和形态,最能凸显性别角色:“我是女的,我是弱勢的”,而这几乎等同于对男人的一种奉承:“我深受你的影响,我需要你”(女汉子不信这个,有她们哭的时候)。男人应该甘之若饴地接受这种奉承,因为你若不是女人想吸引、依赖或至少和平共处的对象,她也不会对你哭了。抱定这样的心态,面对哭泣的女人,应该有点沾沾自喜,也应该变得宽容吧。况且,尽管不是谁都能掌握梨花带雨的诀窍,还是有些女人的哭相当值得欣赏呢。

当然,她们不会白哭。D君认为的“要挟”确实存在,我们可以把它称为“心理胁迫”或“情感胁迫”,听起来不怎么样,但未必是贬义的。之前谈到两性之间的心理资源置换,当女人用哭显示柔弱、无助、烦恼、痛苦时,男人就会激发出相应的刚强、慷慨、果断、热情,这样一组心理互动,既保持了总体的情绪能量平衡,也促进现实资源置换的尽快成交。男人不必对此反感,我们用“促进”这个词,表明实际上事情依然按你的意愿进行,女人再哭,能改变的只是你的决策速度而非决定本身(可怜的女人们大概不知道这一点)。而一旦遇到你不能妥协的时候,女人的哭(以及边哭边诉说的种种),就变成了她们自动进行的心理弥补,让她们就算吃了现实的亏,仍能占据情感与道德的上风,在两人关系中拥有自以为的潜在优势。对于视关系与情感为第一要务的女人来说,这就够了。

说到这里,男人应该感谢女人的哭,这是一种多么好的调节机制啊(当然抑郁等病态哭泣不在此列)。无论在D君与老婆的重大生活事务中,还是T君女友的一系列小事里,女人哭了,自我疏导也就完成了。男人不必把哭泣本身当成问题,理解成女人自己在解决问题就好——给男人省了多少心啊。男人也应该善待女人的哭,不能像S君那样束手无策,更不能做出以下“禁忌行为”,比如说“烦死了”、甩门离去、当街抛弃、自顾看电视打游戏洗澡睡觉……倒不是说这样做有失绅士风度叫人鄙视,而是,这些行为多半会导致女人变得歇斯底里,最终给男人带来更多麻烦。

那该怎么办呢?如果女人哭了。很简单,三个字:“停,抱,笑”。

停——不论哭泣因何而起,是在辩论、争执还是冷战,都要立即停止。别管问题解不解决,等她哭时你会发现,问题已经消失了。

抱——记住你的身体永远比大脑聪明,别说废话,给她肩膀、手臂、胸膛,就算她挣扎,坚持一会也就老实了。

笑——负性情绪会传染,如果你被她传染了,也变得烦躁、痛苦、愤怒,局面就不好收拾了。你得反过来传染她,等她在你怀里稍微老实下来,看着她的眼睛,用你的眼睛微笑,让这个笑从不易察觉到渐渐浮现,表示你的关怀、探询、理解、宽容,直到愉快。她对你越在意,就越容易受到你的暗示,当她也忍不住眼里泛起笑意,你就赢了。但用这条时记得:千万不要讲笨拙的笑话,那会让她感到自己情绪不被尊重。找别人来帮忙劝说也不是好主意,因为你们可能需要一个私密的现场,在接下来的时间里千点别的,你懂的。

最后,还要提醒男人们一句,别忘了你们也有与“哭”类似的“武器”,比如流露沮丧的情绪、“孩子气”的言行,一旦施用,女人往往也会温柔就范,接受你的“胁迫”与宣泄。两性的心理较量从来都是公平的,而我们怀抱的目的始终如一,不过是在这充满麻烦的世上好好共处。

