

平息路怒要有点“阿Q精神”

路上遇到了堵车,就开始焦躁不安地按喇叭;看见行人乱穿马路,嘴里忍不住骂骂咧咧;遇到被他人超车,就忍不住较劲飙车……“十一”出行本是一件开心的事情,世界如此美妙,而路怒的你却如此暴躁,该如何缓解?北京大学第六医院心理治疗科主任唐登华建议,在无法改变其他驾驶人员素质的情况下,防止“路怒症”最切实的是想办法让自己的心情“慢下来”,有点自我安慰的“阿Q精神”。

1. 控制自己的争强欲。在遇到插队、别车等有意或无意的挑衅行为时,在你的怒气激发起来之前,在脏话骂出口之前,停顿一下,让自己多想几次,是不是真要这样做。尽量保持情绪淡定,不妨多换位思考,多为人家找点“借口”,想象人家或许是遇到了急事,对对方多一分理解和包容。

2. 早出门,不带着情绪上路。路上的急躁很多时候都是源于你心里的烦躁,如果带着急躁的心情去开车,你不路怒也有可能干出让别人路怒的事来。所以尽量提前几分钟出来,路上开车

美国和荷兰研究人员一项研究显示,驾车时听一些忧伤的慢歌或有助熄灭司机心中怒火。他们用虚拟实景让志愿者驾驶大型车辆,通过狭窄迂回的道路,期间司机需应付不同的限速提示,且1分钟大约会有

同时,研究人员在他们的皮肤表面连接电极,以测定驾车时他们的压力情况。结果显示,司机听忧伤慢歌有助减压,超速、偏离车道和轻微剐蹭的情况也

出行减压小贴士



- 多几次深呼吸
- 开窗让新鲜空气进入车厢
- 听收音机或比较轻松的音乐
- 将车停在路边稍作休息
- 有心事的时候先打个电话给好友倾诉下,心情畅通后再上路
- 与前车保持一定车距
- 车上放着一家人的小照片,不开心时看一看

制图/顾佳泉

不着急,即使碰到耽误时间的事也能更加从容。如果因家庭问题、工作压力等原因而连续几周有严重的情绪失控、失眠、焦躁不安等症状,建议及时就医。

3. 车内放张全家福,有个美好的驾驶环境。唐登华指出,最

好不要在后视镜上挂小挂件,那样会影响情绪;可以在车上放一张家人幸福的小照片,不开心时多看一眼。对于新手来说,开车时旁边的人最好少说话,不要在开车时刺激司机。

4. 保持车内温度适当,多开

窗通风。太冷或者太热都不是一个让人保持心境的好温度。车内保持一个你觉得舒服的温度,同时尽可能在容易拥堵或者你比较急躁的时候多保持车内通风。

综合自《中国妇女报》、《广州日报》

三款减压小神器



惨叫鸡

惨叫鸡,是一种塑胶发声玩具,这个橡皮玩具捏一下就会发出叫声,声音很凄厉。惨叫鸡近年来在各大商超走俏,被奉为白领和学生的解压新宠。开车时如果容易焦虑,备一个惨叫鸡捏一捏放松心情,也不失为好策略。



发泄球

鸡蛋发泄球、人脸发泄球等发泄小球,都可以随便揉捏成任意形状,价格也不贵,在车里备上几个,烦躁的时候拿出来蹂躏一会儿还是挺受用的。



指尖陀螺

去年,指尖陀螺作为减压神器在欧美大卖,这是一种一个轴承对称结构、可以在手指上空转的小玩具,基本原理类似于传统陀螺,但是需要利用几个手指进行把握和拨动才能让其旋转,在拨动中,有助于舒缓躁动情绪。

综合

开车易怒不妨听听这些歌

有所减少。

美国和荷兰研究人员给出适合开车时听的歌曲清单,其中包括英国“甲壳虫”乐队的《昨天》、埃莉诺·里格比,英国歌星埃尔顿·约翰的《悲伤情歌》,美国 REM 乐队的《人人皆有伤心时》,美国音乐人加里·朱尔斯翻唱的《疯狂世界》等。

研究人员提醒,开车听音乐切忌戴耳机,因为这样不仅使双耳对外界声音不敏感,长此以往还会造成耳部血管弹性失调。

据新华社

在中山大学心理系与中科院心理研究所合作的研究中,通过借助于表情观察、血压检测、焦虑量表等手段考察在上下班繁忙时段,嚼口香糖对驾车人士的情绪、躯体感觉以及交通违规行为的影响。研究表明,

在驾驶过程中,咀嚼口香糖能提高司机的积极情绪及感觉(如快乐、放松和平静)。作为该研究的指导者,中山大学心理学系主任高定国教授表示:“除了这一方面,本次研究还专注于驾驶前、驾车中及停车后,咀

嚼口香糖对司机情绪及身体感觉的影响,除了得出与前人一致的结论之外,我们初步发现驾车时咀嚼口香糖时间越长,司机的违规次数越少。

此外,听轻松歌、做轻松操

也可以有效缓解“路怒症”。轻松的音乐可以调整心跳节奏和血液循环系统,从而舒缓紧张的情绪。简单的轻松操配合呼吸的调整,不仅能放松疲劳紧绷的肌肉,还能够帮助转移人们在压抑环境里的注意力,舒缓焦虑情绪。

据《新闻晚报》

嚼口香糖能缓解焦躁

女司机更易路怒

现代汽车公司在英国进行的一项研究显示,女司机更容易出现路怒。研究人员借助摄像头和手部传感器追踪1000名司机,观察他们开车时对声音、光线、气味、触碰、味道等的情绪反应。结果显示,女司机的平均愤怒值比男司机高出12%。

研究测试了男女司机们被超车、被大吼或被按喇叭等不同情况下的反应。男女性愤怒值差异最大的情况是:遇到坐在后座对司机指手画脚的人(女性司机愤怒值高出14%),或跟不打指示转向的司机打交道(女性司机愤怒值高出13%)。

研究人员说,女司机更容易路怒是因为她们有“早期预警机制”的本能,这要追溯到早期人类活动中,女性祖先对危险出自本能的恐惧。

英国《每日邮报》援引研究带头人、伦敦大学金史密斯学院行为心理学家帕特里克·费根的话报道:“这种‘早期预警机制’的本能如今仍然存在。女司机对负面刺激更为敏感,所以更容易发怒或沮丧。”

据新华社

路怒不止素质问题 还是一种心理病态



中科院曾对北京、上海、广州3个城市随机选取900名司机进行调查,结果35%的司机称自己属于“路怒族”。表现出来的“路躁”情绪源于驾驶中面临的各种压力,比如交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等。同时,赶时间、睡眠不足、家庭纠纷、心情低落等也可能是路怒症的诱因。

武警广东省总队医院心理科主任唐记华认为,过去我们习惯于将路怒行为归为素质问题,这种解释忽视了心理因素,从心

理学上讲,路怒是一种病态,主要症状包括偏执状态、强迫观念、躯体化障碍等。比如人们常常会被自己突如其来的情绪控制,这些情绪会冲破大脑皮层理性思维的抑制,在大脑皮下形成“短路”,直接引发攻击或逃跑,这种短路现象常导致人们作出错误的选择和冲动行为。

由“路躁”情绪带来的各种压力,若长期被忽视,容易给司机带来睡眠障碍、免疫力问题,甚至给驾驶行为带来不良后果。

据《广州日报》

六大症状 测测你路怒吗

症状一:开车“骂人”成常态,经常抱怨,动不动就想爆粗口。

症状二:驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就会愤怒。容易路怒的开车人往往有一种不正确的期望,他们下意识里认为可以按照自己设定的方式和时间从甲地开到乙地,没有任何意外事项可以阻挡他们。

症状三:开车时喜欢跟别人“顶牛”,故意阻挡别人进入自己车道。如果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。

症状四:开车时和不开车时脾气、情绪像两个人。

症状五:前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪光灯。

症状六:危险驾驶,包括突然刹车或加速,跟车过近等。喜欢在马路和其他司机竞争,超过对方就高兴,被对方超过就懊恼。

据《南方日报》

愤怒来临前 用“STOP技术”调节

中国科学院心理研究所教授祝卓宏表示,为防止冲动愤怒造成无谓伤害,心理学上的“正念”或许能帮我们解决这个问题。正念,就是用不带任何评价色彩的态度,觉察当下所发生的一切。它能帮我们觉察和识别情绪,控制身体反应,减少“短路”行为,从而阻止“怒不可遏”的人犯错。

当强烈的愤怒情绪向我们袭来时,我们不要着急做出反应,可以采取“STOP技术”调节情绪,避免做出冲动之事。

首先停止即刻反应(Stop),然后做三次深呼吸(Take a deep breath),让自己延迟至少6秒钟,然后退后一步,慢慢想想,观察一下内心(Observe),想一想冲动之后的结果,想一想自己为何这么愤怒,觉察一下自己的身心状态,最后选择理性的、有效的双赢行为(Proceed),这样一来,可能我们的选择会完全不一样。

据《生命时报》