

平时温和一开车就变“暴躁”，“路怒症”该咋调整？

□本报记者 张晶

职工困扰：

平时，我是一个性格温和的人，可只要一开车上路，就特别容易情绪不稳定。遇到堵车、施工或者其他乱开车、不看红绿灯等情况时，总会不自觉地变得暴躁，甚至大发脾气。虽然自己知道这样不好，也不安全，但我真的很难控制这种情绪。我是不是得了“路怒症”，该怎样调整呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“路怒症”这个词虽然听起来吓人，但它并不是一种临床精神疾病，而是一种在特定情境下的情绪爆发表现。通常，路怒症的发展有三个阶段：轻微阶段，一般表现是在内心抱怨或在车内嘟囔，表达不满。中度阶段是通过鸣笛、斥责、骂人等方式向外发泄情绪。重度阶段则是采取报复性驾驶行为，如斗气车、强行变道、紧贴前车，甚至下车争执或肢体冲突。虽然听起来有些“失控”，但其实这种情绪并非毫无道理，而是背后存在多重心理机制：

驾驶本身的压力。在行驶过程中，我们处于封闭、狭小的车厢环境中，还需要保持高度集中的注意力，会让我们更容易受到外界因素的刺激，即使一点小事也可能引发愤怒的爆发。

本能的自我保护。当遇到其他人的不文明驾驶行为时，我们很容易觉得自己或家人的安全受到威胁，出于保护的本能而产生愤怒情绪。

不可控的社会秩序。我们作为社会动物，对以交通规则为基础的社会秩序有着极高的依赖性，一旦这个秩序被突发情况打破，比如恶劣天气、道路拥堵、施工或者其他人的违规行为等，都可能让我们感到强烈的不公正感和被



邹怡明 绘图

伤害感，试图通过愤怒来重获控制感。

自我认知错觉。如果你的驾龄较长，可能也会出现路怒症，因为对自己的开车技术更有信心，容易固执认为危险的情况都是别人不会开车造成的。

此外，路怒症背后的心理机制也与我们在日常生活、工作中积累的过多压力有关。驾驶作为一种相对独立和私密的活动，往往将成为一些人释放压力、宣泄情绪的场所。

专家建议：

那么，如果出现了“路怒症”，如何让自己快速“灭火”呢？以下几种方法，或许可以在开车时帮你实现情绪的“自动降温”：

提前做好心理预期。在开车前，先花几分钟给自己一个“心理预演”——告诉自己：“路上可能会堵车，可能有人并线不打灯，可能会有突发施工……这些都不是我能控制的事情。”这就像给大脑打了一针“情绪疫苗”，当真实发

生时，大脑不再把它们当成“突发事件”，自然也就没那么容易炸毛。你可以尝试这样的小练习：在出发前默念或在心里描绘路况的“最坏情况”，例如“他开车不好，不代表我要生气。”“我控制不了别人的行为，但可以控制自己的反应。”这样做的目的不是“让你忍耐”，而是主动接纳“路况就是会不顺”，一旦认知上有了准备，情绪上就不会被打个措手不及。

给自己多一点“缓冲时间”。很多时候我们在路上“炸毛”，并不是因为路况真的多糟，而是因为“我不能再耽误一分钟了！”这种内心的紧迫感，让我们对周围的一切变得格外敏感。所以，出门前多预留10至15分钟，看似不起眼的小动作，实际上是给自己的情绪加了一层“减震垫”。万一路上真的堵车、走错路、临时改道，也还有回旋的余地，不至于一路心跳加速、血压飙升。

设置“情绪锚点”。当情绪像火山一样在车里升温，我们其实可以提前准备

一些“情绪锚点”，以帮我们在快要失控时，迅速找到一个落脚点，让心重新回到安全状态。比如，在车内贴上一张孩子咧嘴笑的照片、伴侣写的小纸条，或者家人全家的合影，每次快要暴怒时一瞥这些画面，就能提醒自己。此外，音乐是非常强大的情绪引导工具。可以在车载系统里设置一个“冷静播放列表”，收录一些轻音乐或者你特别喜欢、听了就能放松的旋律。

练习“换位思考”。很多时候，我们之所以愤怒，是因为第一反应就默认“对方是故意的”“他就是想气我”“他根本不守规矩”。这样的认知模式，很容易让我们把普通的驾驶失误看成有意的挑衅，情绪自然也就迅速爆炸。但如果换一个角度想想：“也许他是刚拿驾照的新手，紧张又不熟练”“突然并线，可能他真的没看到我。”……这并不是“纵容不守规矩”，而是一种成熟的心理策略：减少“敌意假设”，缓和自己的情绪。

驾驶是一个高度依赖理智与判断的过程，所以需要我们学会用智慧和温柔对待自己，守护他人，也守护一段好心情。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

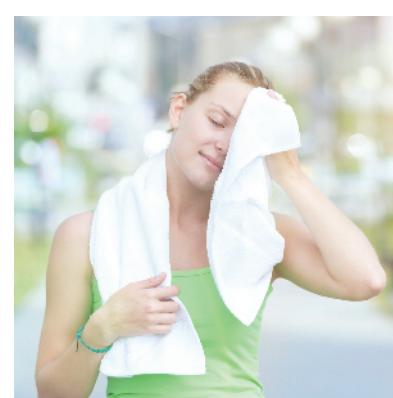
北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7x24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

炎热夏天，守住一份“清凉心”

□陆明华



夏天气候炎热，人们常常会出现食欲下降、疲乏无力、精神不振等情况。因而，我们要格外注意身体情况，学会通过科学方式给身体营造一份清凉，确保平安度夏。

调饮食

夏天气温高，人体热量消耗要比平常大，饮食应力求清淡、可口，多食新鲜蔬菜、瘦肉、时令水果等。此外，将绿豆、菊花、金银花等煮汤或泡茶喝。另外，夏季出汗多，应常食些调味稍咸的菜肴，以补充人体因出汗而失去的盐分。

这时候，人们应该多食粗纤维食物。含粗纤维较多的食物可预防多种疾病的发生，如便秘、痔疮、肠癌、高脂血症等。豆渣、黄瓜、芹菜、小白菜、卷心菜、苦瓜等富含纤维，都是老年人夏季理想的食物；夏季食尤其是服一些药粥，可有效补充夏季

丢失的水分及营养，还可预防疾病，如绿豆粥、扁豆粥、藿香粥、薏苡仁粥、金银花粥、丝瓜粥、荷叶粥等。

调起居

夏日，人们的生活要有一定的规律，做到“夜卧早起、无厌于日”。晨起后，人应适当参加一些力所能及的体育活动，如散步、慢跑、打拳、做

操等。运动方式应以有氧运动为主，包括步行、慢跑、游泳、慢节奏的健身舞，每周3至4次，每次30分钟左右。

午饭后，人们应适当午睡。晚上，切不可贪凉而卧，睡于露天、走廊、窗前、屋檐下或地板上，更不可迎风而卧或久吹电风扇。因为阳气在外，毛孔开疏，外邪容易侵入人体，引起头痛头晕、腹痛腹泻、关节酸痛、面部神经麻痹等症。

防暑避湿

夏季暑热湿盛，室温保持在20℃~25℃，相对湿度在40%~60%之间。当出汗多时，湿衣汗衫要勤洗勤换。为防中暑，应常备清热解暑药，如仁丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等，还应常饮绿豆汤、酸梅汤、消暑茶等。

夏天气温高、湿度大。木头，尤其是久置露天里的木料，如椅凳等，露打雨淋，含水分较多，表面看上去

是干的，可是经太阳一晒，温度升高，便会向外散发潮气。如果在上面坐久了，能诱发痔疮、风湿和关节炎等病。

防躁戒怒

酷暑火气旺盛，人们在精神、心理等方面应息其怒、静其心、安其神，使神经系统处于宁静状态。在日常生活中，人们要精神愉快、情绪稳定，养成心平气和的良好习惯。切不可紧张焦虑、烦躁激动，而使心火内生，故在民间素有“心静自然凉”之说。

在夏季应特别注意保持平和宁静的心态，避免焦虑、紧张特别是防止暴怒等发生，以免因不良情绪变化，影响平时的正常生活，甚至诱发各种疾病发生。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com