

手握方向盘脾气就变得很“臭”，好像换了一个人—— 开车族 小心“路怒征”找上你

平时挺温文尔雅的一个
人,怎么一开车就不一样了?!
遇到堵车骂骂咧咧,被别人超
车就要按喇叭,闪大灯,脾气
火爆得不得了。如果开车的你
也有类似的“症状”,那么你可
能得了一种名为“路怒征”的
都市病。心理专家认为,这是
一种环境情绪综合征,开车族
必须意识到这是一种心理障
碍,并做一些自我调节。



田红图

“怒火中烧”差点撞人

有6年驾龄的田先生说,3年前他从国外回来之后,感到开车很不适应——很多人乱穿马路,非机动车在机动车道上横冲直撞。对于这些影响交通的行为,田先生非常看不惯。他渐渐发现,自己开车时变得牢骚不断。有一次,老远就看到斑马线上有2个人在乱穿马路,田先生“怒火中烧”,竟不管不顾,朝他们开了过去。幸好,在撞倒对方之前,田先生突然回过神来,一脚刹车踩了下去。

长时间开车的人群中,出租车司机也是容易患上“路怒征”的一族人。大众新亚出租车公司的一名司机说,他们开车时,思想高度集中,时间一长就会感到很累;再加上工作时没人说话,十分孤独,精神压力很大,脾气容易暴躁。一旦碰到有人闯红灯,有车乱变道,火气“腾”一下就冒出来了,要么就是狠拍仪表盘,要么就是开“赌气车”,还有些驾驶员实在“憋”得难受,索性向上车的乘客发牢骚。不过,有些司机并不认为自己得病了,公司到目前为止也没有专门的心理咨询师为的哥“排忧”,

“新手”上路自我调节

刚开车一年的金先生坦言,自己就得过“路怒征”,不过已经“痊愈”了。“开车才3个月时,觉得一切都在自己的掌握中,霸气十足。”去年年底,金先生驾车在高架上行驶,为了赶时间,他开始“钻空子”。突然,旁边车道的一辆车要变道,他立即一脚刹车。虚惊过后,金先生的暴躁火气上来了,朝着对方猛按了

数声喇叭,还频闪大灯:“其实,事后想想,横冲直撞的是自己。”

“看到自行车和我抢‘跑道’,气就不打一处来!”金先生说,有时碰到比自己还嚣张的司机,他一定要拉下窗户狠狠地瞪对方几眼。就这样过了一个多月,有一次,妻子突然对他说:“我觉得,你开车的心态有问题。”金先生这才开始反思。他在网上查到,自己的行为其实是一种心理障碍,会给自己和他人带来危险。于是,他开始有意识地控制情绪,每次握住方向盘时就提醒自己不要乱发火,心态也慢慢平和了。

治愈“路怒征”有两招

都市人生活压力大,的确需要通过各种渠道发泄。青竹心理咨询中心专职心理咨询师刘军表示,“路怒征”也是压力之下的一种情

绪反映,不过它是发生在开车这一特定环境下的。“路怒征”一开始是有“诱因”的,比如遇到行人乱穿马路等,但时间久了,就可能变成一种条件反射,一坐上车,或者一想到要开车,情绪就会低落,烦躁易怒。

患上“路怒征”,可能和开车者的性格有关,也可能是不善于调节压力所致。想要治愈,一要学会“心境切换”,比如在自己手腕上戴一个手环,寓意“不能发火”,一旦遇到开车不顺,看到手环,就能给自己一个明确的心理暗示,随时提醒。二是不要带着愤怒上车,可以冷静下来休息一段时间,反思一下,也可以向朋友、亲人倾诉。

本报记者 徐轶汝 实习生 许明

【相关链接】

据新版牛津词语大辞典解释,“路怒”(road rage)一词是形容在交通阻塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。2001年到2003年间,研究人员面对面调查了9282位美国成年人,根据结论推测,患“路怒征”的美国司机达5%到7%,约1600万人。其中公交车、出租车和长途车司机的患病比例更高达30%以上。

2006年,上海心潮心理咨询中心通过问卷调查发现,中国司机心理障碍发生率达到59.8%。其中,长途车司机心理障碍发生率高达80%,私家车主为44.4%。

07111910501

突发新鲜事

962288

E-mail:xwrx@wxjt.com.cn
MSN:xwrx@hotmail.com
传真:62672491
线索一旦采用即付酬金

自行车轿车互相争道 幼儿园门口挤作一团

本报讯(实习生 许明 记者 徐轶汝)今天上午,市民徐先生致电本报反映,青浦凤溪镇镇中心的重条马路上乱停车的现象严重,严重影响了市民的出行。

“每天早上,单位门口的这条马路,车子开也开不进来。”徐先生说,单位所在的凤育路上有一个幼儿园,每天早晚高峰时,接送孩子的车辆占满了马路,自行车挤在非机动车道上,轿车直接停在马路上,任凭后面的车主按喇叭、闪大灯,始终“咬定青山不放松”。更有甚者,有人直接把车往机动车道上一停,就下车送孩子去了。

人行道设摊 油锅烫伤路人

本报讯(记者 金恒 王勤俭)昨天中午,闵行区虹中路王前小区门口发生一起意外,一路人在骑车时不慎带倒路边摊位的油锅,面部被烫伤。

据了解,当时王女士准备拐入小区回家,由于是逆向骑行,迎面走来两个人,王女士为了避让,不慎带倒了路边摊位的油锅,一锅滚烫的油浇到了王女士面部。家人赶紧将她送往医院急救。经检查,她面部左侧和颈部都有烫伤,头部布满水泡。

据了解,该路段人行道上乱设摊严重,影响了行人的正常通行,周边居民对此意见很大。

“木材场”起火 临时屋棚焚毁

本报讯(记者 金恒 王勤俭)昨晚9时许,石泉路中宁路口一处废弃工地发生火灾,工地边十多间废品回收人员的临时屋棚,差一点“火烧连营”,所幸没有人员伤亡。

废弃工地位于路口北侧,足有一个足球场大小,无人看管。工地上堆满回收来的破旧家具、木材等,回收人员称其为“木材场”。这些人就住在工地边临时屋棚内,有近七八间。

记者看到,工地中间有一间屋棚烧成了灰烬,紧邻的一间屋棚则烧了一半。目击者李先生说:“全是木头,火很大,如果不是扑救及时,还不全烧光了。”离工地100多米远的地方是一处变电站,工地的正上方就是架空高压输电线。

大火扑灭后,十来个废品回收人员拿着蛇皮袋,装着破铜烂铁等从工地里走出来,还有的扛着被子铺盖,板车里还装着一个液化气钢瓶。大家猜测,可能是那间烧掉的屋棚里有人起火做饭,不小心引燃了大火。

962288 热线专递>>>

【拒绝记录保修内容】

昨晚8时,读者耿先生来电反映,他刚买的一部华立手机出了故障,在厂家维修点修理完毕后,他要求对方在保修单上作个记录,却遭到拒绝。 王勤俭 金恒 整理

两少女离家出走会网友 铁警相助 铁道线上“锁定”行踪

本报讯(通讯员 林荣贵 王经)昨天下午,本市两名女中学生为了与千里之外的网友会面,竟瞒着家长不辞而别,踏上了由上海开往武汉的列车。上海铁路警方接到家长的求助后,迅速与浙江、江西、湖北等铁路沿线公安机关联系,在铁道线上联合展开了一次紧急救助行动,终于在昨晚11时找到了这两名姑娘。

昨晚6时许,一对中年夫妇焦急地来到铁路上海南站派出所候车室民警值班室求助,反映他们的女儿雯雯与其好友离家出走了。他们从女儿电脑内的聊天记录判断,两人很有可能是乘火车到宜昌会见网友,希望民警帮助寻找。

经了解,这两名姑娘均为14岁,正在读初二,从未出过远门,一旦发生意外后果不堪设想。值班民警徐国华接报后,立刻核对列车时刻表,发现下午只有K253次列车到宜昌,但该趟列车早在15时56分就已发车,且无法判断两名姑娘是否上了这趟车。徐国华当即带领家长到车站视频监控室,调取K253次检票时间段的录像供他们辨认。很快,家长从录像中看到了自己的女儿确实通过检票口上了火车。

此时,K253次列车即将停靠

浙江义乌站,徐国华立即与义乌站派出所联系,请求他们将两名姑娘的体貌特征转告K253次列车乘务员,并帮助寻找。然而,列车相继通过义乌站、金华西站时,仍未发现两人的身影。晚上8时,已到下班时间的徐国华放弃休息,继续与浙江、江西等铁路沿线车站派出所和武汉铁路公安处联系。晚上11时许,列车通过衢州站时,终于传来了好消息,K253次列车乘务员已经找到了两名少女。据悉,经乘务员和家长劝说后,两名姑娘已从中途下车,并在铁路部门的安排下,将于今日中午平安返回上海。

废旧炮弹当烂铁块 骑行数公里才发现

本报讯(记者 金恒 王勤俭)昨天下午1时许,长宁区协和路福泉路处发生蹊跷一幕,一名外来废品回收人员用三轮车驮着一枚刚挖出来的废旧炮弹,一路潇洒骑行好几公里,被路人发现并提醒后,才恍然大悟,赶紧拨打电话报警。 有关人员赶到现场,立刻拉起长约50米的警戒线,防止路人靠近。装载废旧炮弹的三轮车停在人行道上。 当事人姓宋,据介绍,他是在泾力西路北翟路口的一工地上,捡到一枚“铁疙瘩”。因为上面覆盖着泥土,颜色暗沉,锈迹斑斑,他只认为是一块烂铁,便装上三轮车。他一路载着“铁疙瘩”前行了五六公里,到协和路福泉路路口时,一名路人突然发现,三轮车上的“铁疙瘩”很像炮弹,便叫他停下。当他们将泥土扒开,发现“铁疙瘩”果然是一枚废旧炮弹,并立刻拨打110报警。消防公安闻讯后随即赶赴现场紧急处置。

个人信息资料有误 建行补卡遭遇麻烦 女士底卡上的照片竟是男的

本报讯(实习生 许明 记者 王勤俭 金恒)读者傅小姐昨晚来电投诉,她4个月前遗失了银行卡,谁知补卡过程中,竟发现自己底卡信息上的头像是一张男性照片。这导致她4个月后才拿到新卡,并限制了相关业务。

今年7月下旬,傅小姐遗失了钱包,其中有身份证、银行卡和若干现金。当时,她前往开卡的建设银行徐家汇路支行,补办银行

储蓄卡。但工作人员的答复却令她哭笑不得。对方称,她底卡资料上的照片是一位男性,与本人不符,需提供公安部门的证明。在提供了临时身份证后,银行让她回去等通知。

3个月过去了,见银行迟迟没有消息,傅小姐便拿着正式身份证再次找到银行,可谁知还是吃了闭门羹。银行仍坚称全国联网信息里,她的照片是一位男性。无

奈之下,傅小姐又通过建行客服热线咨询,但得到的答复是,电话只是辅助手段,为确保账户安全,不能为其办理相关业务。

之后一个月里,傅小姐又多次前往银行交涉,总算在前不久拿到了新卡。可由于之前的问题,她被银行列入了“黑名单”,只能存取现金,不能使用其他业务。她郁闷不已地问:“这到底是谁的错?”



今天上午6时50分许,沪闵路桂林路口交通信号灯暂时“失明”,十字路口来往车辆互不谦让,一时间造成路口拥堵不堪。 彭幼龙 摄影报道

信号灯暂时“失明” 路口堵成一锅粥