

开车上下班 路堵心莫堵

“有车一族”购车后生活有什么变化? 最新的城市“有车一族”健康白皮书调查显示,不少“有车一族”感到养车压力大于幸福。八成人在不同程度上受到“交通心理烦躁症”侵袭,对上班、出行出现害怕、厌恶和逆反情绪。另外,九成人有驾车陋习。

因交通堵塞,担心上班迟到影响工作或出行不便

百度说,因为开车而诱发心理问题的人越来越多,而这类人在国外被称为“路怒族”。其症候多样:

■ **神经质** 过十字路口时,明明自己在很靠后的位置,前面绿灯一亮,拼命按喇叭。如果别人在后面按喇叭,会觉得那人有神经病。因为前面的车没走完,路不畅通,你把喇叭摁破了也走不了,但下次换了自己到后面时,照摁不误。

■ **焦怒症** 前面的车蜗速慢行又占道挡了自己前进的方向,让你不能痛快地踩油门,急!开得好好的,突然一辆车贴着车旁窜了出去,到了你的前面就打方向来占你的车道,怒!路口明明可以畅通的,却因某辆车占错道,其他车不想让,最后路口堵死,大家都坐车里死等,急且怒!

不能好事都占全

最近,因为堵车,我的一位朋友出名了——一起几车连环追尾的交通事故,造成交通瘫痪,记者前来采访,正好问到朋友:“先生,您在这儿堵多长时间啦?”朋友很淡定:“一个半小时了。”“哦,那您家在哪儿啊?一时半会儿可回不去啊。”朋友继续淡定,往前方100米处一高耸的电梯公寓指了指“我家在那儿”。新闻播出,他因为被堵在了家门口,让全市人都乐翻了。

自从贷款按揭了这辆代步车,我感到生活质量明显提高,但同时,一些烦恼也随之而

便导致“有车一族”精神压力增大,以至于产生许多不健康的心态,抱怨或连续按喇叭成为堵车时常有的事情。调查还发现,上班的“有车一族”比出租车司机更容易烦躁。

堵车时,你会不会感到烦躁压抑? 如何疏解这些负面情绪?

听听广播,还不错

■ **应战状态** 说左冲右突也好,说冲锋陷阵也罢。总之,只要上了路,就像是上战场。绿灯一亮,所有的马达轰起来,油门猛踹,所有人都恨不能把1.5开成2.0,把2.0开成2.8,若是能开成飞机则更好,航道是立体的,各占一层,不用挤来挤去。

出租车喜欢从左边快车道提速超车,然后迅速右拐弯到边道上带客,其他车连挤带逼就到死胡同去了,如果不想惹麻烦,只好急踩刹车,把车刹死了,让它先行一步。

■ **新型骂街者** 过去多说骂街是没什么文化的小市民做派,但现在常见骂街的,技艺娴熟的还边开车边把头伸出车窗骂。上述诸

邓双 (职员)

来,例如堵车。作为典型的80后小夫妻,每当大假来临,我们就开始呼朋唤友计划自驾游路线。自驾游嘛,方向盘握在自己手中,自由自在。但有时候自由也是相对的,遇上堵车,遇上有驾车陋习的想“见缝插针”,就会很急躁。

这时,想起妈妈经常教育我的一句话:“你不能把好事都占全了。”是啊,在私家车里享受着空调的舒适、私密空间的安逸和行程的方便快捷,你还要求不能被堵车,不能被超车,不能被红灯……现在私家车越来越多了,城市道路

般情况如果出现,你很容易看到会有一个不顾斯文的人破口大骂,不但怒骂,还用牛眼瞪人,被瞪的人好像是他几辈子的仇。

不敢说得太多,害怕引起后来者的开车恐惧症。对付“路怒症”,也不是没有办法的。我一般是打开交通广播电台,听新闻或音乐,分散注意力,也能缓解情绪。都说开心是一天,不开心也是一天,没理由让外在因素影响自己的心情啊。我一朋友喜欢听小说联播,3年里,她边开车边听小说,已经有好几部了。听小说和读小说感觉完全不一样,她说听更有气氛,更能融入情感。她越听越淡定,从来不斤斤计较路上发生的鸡毛蒜皮的小事。

不堪重负。你买了车,就得为堵车埋单。

于是,我开始慢慢学着享受开车的过程,不再急躁。我会谦让那些不停按着喇叭、急于想超过我的人,尽管自己也想早点到达目的地;遇到前方绿灯即将结束,我也不会急于冲破那几秒闯黄灯而吓着过马路的人;遇上堵车,我会关上车窗,将车载音响开得足够大,自己边唱边扭也很嗨。

我还经常跟熟悉的人一起拼车上下班:在小区网站上发布消息,跟不同的人一起分享交流拼车心得,有越来越多的朋友加入到我们的队伍中。

堵车不“堵心”,心宽敞了,路也宽了。

迁怒车内两只“猫”

哈皮 (策划)

买车三年,我不怎么经常开车,一个月顶多五六回。大多数时候,车都谦让给先生用。倒不是心疼油费、停车费,也不是技术臭,最主要的原因还是:我每天要花大量时间在全市各地跑,就上海现在这路况,开车太麻烦,把脾气都开坏了。相比之下,先生每天上班的路线既短且固定,碰到堵车和马路杀手,忍忍也就过去了,比较适合自驾。

我怎么出行? 地铁+步行,准时、环保又健身!每天出门前,我都会在包里塞本书,进了地铁车厢就打开书,津津有味一直看到下车。托上海地铁线网越来越广的福,不仅大部分地方都可以乘地铁到达,节约了不少出行的时间和经济成本,而且还让我每个月都能看完五六本书,图书馆的借书卡被充分利用起来。

除非是交通不便的地方,我才会开车前往。不过,每次开了一天车回到家,总觉得十分疲惫——开车真的太累,精神要高度集中,不能像在地铁上那样看看书、刷刷微博、打打盹,还要忍受各种突发状况的折磨。有时,被一些开车不文明的人强行抢道,真的很火大,有一种想豁出去撞上去的冲动,“反正是他全责”。说实话,平时从不讲脏话的我,一旦把上方向盘,脏话往往就脱口而出,“伺候”那些不讲道德的“杀手”们。所以,老妈坐了几次我的车,也深切体会到了报纸上经常出现的那个名词:“路怒族”,提醒我要克制。

刚买车时,把车厢当成了第二个家,恨不得把喜欢的装饰品都搬进去,可是后来发现,碰上长时间堵车,特别是前方碰到马路杀手不得不猛踩一个急刹车,看到仪表盘上浑然不知主人心情,仍然自顾自晃头晃脑的hellokitty、机器猫们美丽的笑容,顿觉暗含嘲讽主人之意,烦躁指数顿时直线上升。

当然,这两只卡通猫并没有错,有问题的只是司机自己的心态。不过,鉴于上海的交通环境暂时没有好转的迹象,还是只能把两只“猫”请出车厢,还主人一个清静了。



插图 镜任

有段时间,我经常搭同事的车。同事是一对夫妻,两人都和我同一单位。先生是副教授,平时挺温文尔雅的一学者,但他一摸着方向盘就像换了个人似的,一路抱怨不断,动不动按喇叭!一会儿说旁边车道的那辆车又挤了进来,连个转向灯都不打,什么素质呀!一会儿又骂那个开电动车的不要命了,闯到快车道上来了,肉包铁要跟人家铁包肉的拼? 旁边副驾驶的太太不断地提醒:你好歹也是副教授,注意点形象,还教书育人呢,这一开车,怎么就像吃了枪药似的!

后来太太学了车,先生坐副驾驶指导。这下轮到太太上火了,而先生也经常友情提醒:注意注意,你还为人师表呢,怎么一开车就像早更了呢!我在后面像听相声,直偷着乐!再后来,我自己也开车了,才发现,这开车时,真的是脾气见长!

市区车难开:路越来越堵,车越开越慢,油越来越贵,开车人的心越来越躁! 堵车的现实没法改善,能改善的只能是自己的心情!

想起N年前看到的一则新闻,泰国首都曼谷,交通状况极为恶劣,经常一堵就是一两个小时以上!但堵多了,大家想出不少应对之策,譬如给座椅装上写字板,这样放学的孩子趁着堵车在车里就把作业给做了!甚至有人还在车里安装了马桶以供内急之需。

尝试着给车子装个好音响,挑几首舒缓心情的好曲子,也是平息“路怒”的良药。像我一位朋友,新买的爱车首先装了个车载电脑,我问这么烧包干吗?他说堵车时好打发时间,免得堵得人火气大!还有一朋友,有时候给我打电话,打到一半,会突然说:“挂了啊,车子开了!”好吧,原来又是堵车时顺便给我打个电话聊以打发时间。不过,这倒也不失为转移心情的好办法,记着用蓝牙噢!

本版整理 施洪洪

欢迎来

“我比大多数人都幸福?我处于中间水平?还是大多数人都比我幸福?”日前,北京大学社会调查中心发布《中国20城市居民幸福感》调查报告显示:当前中国城市居民有近四分之三的人感到幸福;上海男性的幸福感普遍高于女性。

“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸”。调查显示,中国人增加幸福感的砝码非常一致,如“家庭和睦”“孩子健康成长”“良好的人际关系”等。

10分为非常好,1分为很不幸。你的幸福指数是多少? 工作、孩子、健康……哪些因素会削减或增加幸福感? 欢迎来本报《职场方圆》晒晒幸福指数。

(截稿时间:9月27日上午9时)

来稿请发 E-mail:
zcfy@wxjt.com.cn
电话:52921231

【下期预告】

地铁里的困扰

裕圣蟹庄

阳澄湖大闸蟹

大闸蟹

阳澄湖

送亲戚 送朋友 送客户

无蟹可及

型号	规格 (两)	价格
380 型 5对	雄蟹 3.2两 雌蟹 2.2两	380元
580 型 5对	雄蟹 3.6两 雌蟹 2.6两	580元
780 型 5对	雄蟹 4.0两 雌蟹 3.0两	780元
980 型 5对	雄蟹 4.2两 雌蟹 3.2两	980元
1180型 5对	雄蟹 4.4两 雌蟹 3.4两	1180元
1380型 5对	雄蟹 4.6两 雌蟹 3.6两	1380元
1580型 5对	雄蟹 5.0两 雌蟹 3.8两	1580元
1980型 5对	雄蟹 5.5两 雌蟹 4.0两	1980元
2680型 5对	雄蟹 6.0两 雌蟹 4.5两	2680元
3680型 5对	雄蟹 6.4两 雌蟹 4.8两	3680元

庆祝裕圣蟹庄成立7周年 定购优惠多多

满5万以上即送熊猫金银币一套

官网: <http://www.ysdazhaxie.com>

抢购热线

400-021-5797