

【主持人】

阿竹

【嘉宾】

杜海玲

旅日作家

刘勇

复旦大学社会学系实习督导主任

李轩

私家车主

主持人的话▶▶

近几年,以车代步的人越来越多,早晚高峰的道路越来越堵,开着车一路“心塞”,一不小心就违法了,一个没忍住就情绪大爆发了,更有甚者抗拒交警执法,驾车拖行交警,导致伤亡事故发生。

汽车是人类文明进步的产物,而今因汽车诞生了“路怒族”,享受着现代文明,却为何在情绪管理的能力上反而倒退了?

A 使用标准化流程执法 可能会避免情绪化争执

主持人:现在有类人叫“路怒族”,开车时很容易生气闹情绪,你觉得,什么事情最容易给开车的人带来坏心情?不好的情绪会给你行车带来影响吗?

李轩:一般都是因为堵车,赶时间又发现堵车严重,有时候是本来就遇到不顺心的事情,正好开车出门,就会把情绪带到路上,变成“路怒族”,或者不按交通规则驾驶。我觉得,开车如果闹情绪,就会对自己或不确定的他人造成威胁。

我自己上了车首先会提醒自己开车要安全,即便是赶时间遇到堵车,我也会安全行驶。当然有时候会因为着急而随机改变路线,或者偶然违法走应急车道,但是限度都是自己安全和不会造成危险。

我有个从日本留学回来的朋友,每次坐他的车都提心吊胆——他开车的时候经常走神,想事情,聊天,或者打电话。我常常提醒他停下来再打电话,他都说不问题。结果他经常出事故,不是这里擦到,就是那里磕碰。有一次参加别人的婚礼,他开车,还带着男方的家人,一个车队去接新娘子,正好遇到红灯,别的车都停下来了,唯独他走神了,结果把自己车队的车追尾了,搞得很狼狈。

我经常劝这个朋友,一旦坐进驾驶室,就是天大的事也先放下,路上的时间专心驾驶,手机最好调到静音,连蓝牙都别配,等停车时再处理电话。可是他从来也不把我的话放在心上。我也问过他,在日本也这样开车吗?他说,在日本不敢这样。日本人开车都很规矩。我觉得,这就是个心态的问题。用流行的话说就是“任性”。过去违法不扣分,主要是罚款,每个月他因为违法的罚款都得有一两千,他也不在乎。

主持人:平时以车代步,会不会遇到违法被警察处罚的事情?会对警察有情绪吗?

李轩:有过。我理解交警的工作是维持秩序,处罚违法就是他工作的一部分,并不是针对哪个司机。不过,违法被罚多少都会有些情绪吧。特别是当有些警察在语言上有些刻薄,或者态度上有点盛气凌人。有时候,并不是故意违法,违法者自己也挺懊悔郁闷的,听到比较刻薄的话,就会有情绪。

我觉得,交警在执法过程使用标准化的语言、流程会比较好,不会因为个别交警自己的语言方式引起情绪化的争执。

『任性』开车,给谁『添堵』?



B 行车守规礼让 自己最终也能获益

主持人:听说在日本司机开车一般比较守规则,如果发生了违法行为,会怎么做?

杜海玲:如果发生违法行为,也是要等警察发现了,然后老老实实停车,准备交罚款和扣分。比如违法停车,警察在你车上先贴个条子警告,或者在你车轮那儿拿粉笔在底下画图,表示你车子停在这个位置了,过半小时来看,还那样,就说你屡教不改,给你车子套上一个带有黄色塑料标签的锁,这个锁只有去警察署交了罚款才能摘下来。因为有数据、有事实,不是靠软磨硬施就能抵挡过去,所以一般人不会去想办法说理求情。事实面前,大家以效率最高的方式解决了事。

主持人:会不会有人认为警察在执法时“存心和自己过不去”,而带着抵触情绪不配合警察执法?

杜海玲:一般来说不会,因为其实自己是明白的,比如不扣安全带,比如停在本不能停的马路边,比如超速,都是带有一种侥幸心理,一旦被发现,也知道没办法了,立即配合,因为知道只有配合才有可能从宽处理(或者说正常处理),而纠缠的话会因为“妨碍公务”而处罚更重。

主持人:日本也会有堵车或者一些不顺利,那些开车出行的人,会不会因此闹情绪,并以按喇叭、违反交通规则等行为表现出来?

杜海玲:在日本面对堵车、排队,大家多半很冷静,这点可以从311大地震时日本人的井然有序去感受。马路上几乎没有有人按喇叭,我在日本20多年,可以说听到按喇叭次数不超过十次吧。当有车辆出现重大违法时,会有人按喇叭提醒,比如有车逆向进入了单行道,旁边车会按喇叭。或者眼看行人闯红灯了,车主表示愤怒,按一下。由于按得少,所以喇叭一响,周围人都会吓一跳。喇叭,是意外时才用的工具。

主持人:就你的观察,驾车人的情绪控制和哪些因素有关?

杜海玲:情绪的控制与人的心智有关,与童年有关,与原生家庭有关,与当日的交通情况也有一定关联。

在日本,我感受到的整体氛围比较谦让,比如说很多日本家庭从小就教给小孩“不给别人添麻烦”,不能在外面失态,比较隐忍。

大家都蛮遵守规则,比如说车道(就是让别的车上高速前插到自己的车前面来),在日本,有约定俗成的规矩,到了有车子进来的路口附近,最靠左的车,会尽量往中间开,以便让别的车上来。如果中间很拥挤,上不去,就很有默契地,一辆车前面加塞一辆新上来的车。遇到需要让路,都是尽量互相让,这种情况下,一肚子气的情况比较少。其实,这样做并不只是因为日本人习惯礼让,而是他们知道从长远结果来看,这样是最合理的,最终也是让自己受益的。又比如上地铁,在日本乘客都是站在门的左右两侧,中间的通道让别人先下来,因为知道就算抢在中间要上车,但内外夹攻,最终是慢。

当然,日本也会有不文明现象存在,人的素质同样参差不齐。

C “警察故意针对我”? 有人违法很任性

主持人:驾车违法理应受处罚,可是,违法者却比执法者还“凶”,这类事件每都在大众媒体或者网络上引起“围观”热议,你怎么看此类事件?

刘勇:有一个词从去年流行到今年——“任性”,什么是“任性”?任性就是任由自己的性子来,用心理学的讲法就是个体“本我”在现实中的体现。弗洛伊德认为,人格由本我、自我、超我构成。本我是人格最原始的状态,其特点是不会顾及任何条件和因素的行事,有需求就立刻要得到满足。支配本我的是唯乐原则,以自我的舒适快乐为第一原则,因此常被称为“快乐的我”。超我是人格结构中的最高部分,是由于个体在生活中,接受社会文化、价值观念、道德伦理、法律法规等而逐渐形成的,常被称为“道德的我”。而自我则是介于本我与超我之间,被称为“现实的我”。我们在现实中往往不会呈现出本我和超我,绝大多数出于本我需求的行为都要受到超我的影响,而进行修订或者抑制,最终表现出来的就是符合自我认知的社会规范下的行为。

“任性”是本我未能受到超我的约束或者可以说是超我失控下的一种状态。在个体本身看来可能是一种个性的张扬,但在外人眼中很可能给别人带来不舒服,或者被看成是一种违背常理的张狂,甚至是损害到他人利益的恶劣行为。引起大众“围观”的那些违法者,作为一个合格的驾驶员,本来应该很清楚正确的驾驶行为是怎么

样的,但是其表现出的却是随性的,根据本我意志而做出的疯狂之举。

主持人:“警察故意针对我”,“别人也违法怎么就没被罚”,“也许这次不会被警察拦下”,“大不了罚点钱”……这些是怎样的违法心态?

刘勇:这些挑战法规,并认为可以侥幸逃避,或者花钱解决问题的行为和想法,可能很多人都有过。原因在于:一、社会规范的缺失,前面我们谈到人格中的超我,超我建立的前提是社会规范,但是当这个规范不健全,或者其权威性不足以让人们产生敬畏之心时,超我的构建就会出现问,人们将无法形成合理的自我行为。二、违规或违法成本过低,对日常的某些违反社会规范的行为,我们采用的多是经济惩戒的手段,不可否认的是这种方法有一定的作用,但是也应该看到此类惩戒的局限性。

现代人常说一句话——“只要钱能解决的问题都不是问题”,经济社会让很多人的腰包鼓了起来,很多有钱人会因此而“任性”,因为花点钱就能把事给平了。社会规范甚至法律的严肃性在他们眼里荡然无存,那么违规或违法对他们而言又算得了什么呢?一个有序的社会,必然有完整、合理的社会规范体系。习近平同志关于依法治国的重要论述等都是我们构建社会规范的重要指引。我们应该考虑的是如何将其付诸实际,构建良性的社会规范,引导大众共同遵守。

D 深深深呼吸 踩下情绪失控的刹车

主持人:有没有什么方法可以帮助生活在快节奏的都市中的人们,在坏情绪袭来时及时“刹车”?

刘勇:快节奏的社会带来物质飞速发展,也带来了心理上的各种压力和浮躁的情绪,任何一件小事都可能让人忽然之间暴跳如雷。当这种强烈的情绪爆发时,理智很容易被忽略,从而出现非理性的行为。在路上遇到不文明的驾驶者,不合理的交通设置,某些执法者的不当言行,都会让人感到生气、委屈、窝火,当情绪袭来时,想想以下几个问题也许可以帮助你冷静下来:

一、你的这些不良情绪是谁的过错造成的?过错人会因为你生气而觉得内疚

吗?为什么你要为他人的过错而承担责任,伤害到自己的情绪呢?

二、你怎么肯定别人是针对你?也许别人真的有什么十万火急的事情呢?给他人行个方便的同时,你也可以庆幸,自己没有和他一样赶着去处理那些焦头烂额的事情。

三、事故往往产生于违法,那些违法者是在拿自己的生命开玩笑,你何必为一个生命时刻处于危险中的人生气呢?

最后,情绪不好,想狂按喇叭或者开口骂人前,先做三次深呼吸,然后在心中默念10个数字,激怒的情绪或许可以得到一定的缓解。大声唱歌,也可将积蓄的不平随呼吸得以宣泄。

结束语

“任性”这个词,从去年流行到今年,从四通八达的互联网,空降到早晚高峰的大马路,互联网都会偶尔“塞车”,何况马路?不懂得管理好自己的情绪而任性,只能给自己添堵。礼让守规才能赢得于人于己都有利的高效率。

