

# “路怒”须治 药需几方

□姚红骏

## 微观点

车道不是赛道，冲动更是魔鬼，希望每一个交通参与者都能告别“路怒症”，心宽一尺，路宽一丈！

日前，上海高架上一段“路怒”视频着实是惊到了大家，一辆蓝色SUV猛踩油门、近乎疯狂地追上一辆黄色小型工程车，别、堵、一通“斗气”操作，双双爬上了高架桥的侧边栏杆，摇摇欲坠……



现场视频截图

“路怒”至此，令人咋舌！唏嘘之下，是不是该好好“诊诊脉”了？

其实这样的“路怒症”在我们身边并不鲜见，有的交通参与者平时也许温文尔雅，但一进驾驶室、一握方向盘，就从“绵羊”变成了“恶狼”——自己并线、别人不让就怒从心头起；看到前车开得慢，立刻焦躁不安、狂按喇叭；遇到路堵，就马上粗口连天、一点就着……

“路怒症”更多的是来自心理学范畴，顾名思义就是交通参与者带着易怒、愤怒的情绪去驾驶车辆、参与交通。心理学专家更是把“路怒症”归类于阵发型暴怒人格障碍。这种有点长有点拗口的归类，核心特征是其暴发时的猛烈程度往往让人大感



现场视频截图

意外，包括“路怒症”本人及其周围的观察者、波及者。开篇提到上海的两个驾驶员，“斗气”猛踩油门、别来别去时显然不会想到这必然是两败俱伤的结果。事发后不久，两位驾驶员都被警方控制，等待他们的是法律严惩。此外，不知道他们自己有没有后怕——因为如果高架护栏没有挂住，那么就没有什么如果、只有结果了，高架的高度就摆在那里。

既然“路怒症”是病，那就必须治，且药不能停。关键是药需哪几个方子？

第一个方子得从“路怒症”患者自己这个方向着手——必须加大心理健康教育疏导力度。“路怒症”本质上是一种情绪性的“失望”“迁怒”和“罪他”，“路怒症”司机就是希望别人按自己开车的方式进行配合，不可以有任何车辆或其他因素来阻碍他们，这种期待本身就是不切实际和负面的。许多陷入其中的人往往无法自觉，根子在心理常识缺乏、心理素质差或者处于承压状态而无法感知，更谈不上疏解。因此，交通参与者的心理健康教育普及很有必要，在驾照获得时或者年检的程序中是否能够增加这方面内容，又或者数字赋能，心理健康云课堂积分等也是有效的手段。总之，可以通过专业的人帮助交通参与者学会感知压力和控制情绪，改变以自我为中心的认知，改变行为习惯。

第二个方子是宏观调理，加大交通法规宣传和惩戒力度。“路怒症”是一种危害性较大的攻击性驾驶行为，必须加大对类似违法行为的处罚力度，提高违法成本，甚至可以在媒体上设立“曝光台”，进行“路怒症”行为曝光，让那些把马路当客厅、随意在马路上宣泄不良情绪的人感受到压力和代价，从而学会律人先律己，学会谦逊礼让。交警部门可以通过智能交通系统等技术手段，实现对驾驶行为的记录和分析，及时预防和发现“路怒症”等危险驾驶行为。

第三个方子是用一些看似稀松平常的“药引子”。每天车来车往，道路拥堵有时似乎又是难免之事，如何最大程度地规避“路怒症”，做到高高兴兴上班去、平平安安回家来，一些不费什么力气的小事情似乎也很有效——比如上车前轻轻地闭上眼睛、深呼吸，或者喝一杯富含B族维生素的蔬菜水果汁等来调节情绪，比如每次出发前都想想是否有东西落下、提前规划今天路线，又比如保持车里面环境的舒适，保持空气的清新，准备些自己喜欢的音乐、放点口香糖等能转移情绪的零食等。

车道不是赛道，冲动更是魔鬼，希望每一个交通参与者都能告别“路怒症”，心宽一尺，路宽一丈！

## 话题微评

众所周知，司机之间在车来车往的公路上“斗气别车”是一种相当危险的驾驶行为，一旦发生车辆碰撞，极易酿成交通事故，轻则造成人员受伤，车辆受损，重则造成人员伤亡，车辆被毁。可见，司机之间“斗气别车”不但危险，而且后果“很严重”。

在我们的实际生活中，像这种动辄“斗气别车”的司机却大有人在。有的看见别人夜间开着远光灯开车，也“斗气”地打开远光灯开车，且你不让我，我也不让你；有的别人超车自己的车，便也“斗气”地加大马力赶超；有的见别人不停地鸣喇叭，也“斗气”地跟着鸣起了喇叭，且看谁喇叭鸣得响，鸣得时间长；有的甚至在高速公路上，也与他人“斗气别车”。殊不知，司机之间“斗气别车”相当危险。据交警部门不完全统计，每年发生的交通事故中，有不少就是由于一些司机“斗气别车”造成的。

近年来，各地“斗气别车”危险驾驶行为时有发生，但每一起事件都以严惩重处告终。这说明，交警部门对“斗气别车”危险驾驶行为是“零容忍”的。因此，笔者衷心希望每一位司机朋友在开车时要学会谦让，学会包容，多开“文明车”“安全车”，不开“斗气车”“路怒车”，从而既守护“交通文明”，又确保“交通安全”。 □叶金福



# 莫让“上头冲动”成犯错的理由

□陈保罗

## 微观点

广大驾驶员上路行驶还请严格遵守道路交通法律法规，各行其道，切勿贪图一时方便而违反交规，给自己和他人造成不可挽回的伤害。

近日，湖北武汉女子刘某抄近道逆行回家，快到小区时，对面驶来一辆白色小车，两车僵持了半分钟后，刘某直接锁车，将车辆堵在路中步行回家。约15分钟后，刘某返回并拆开隔离护栏，堵住白色小车后独自驶离。最终刘某因逆行行驶、故意移动交通设施，被拘留10日、记3分、罚款1500元。她说：“当时逆行是上头了、冲动了。”

生活中，很多驾驶人都在交通规则允许的前提下，想方设法走一些捷径以缩减路程、节省时间。然而，一旦驾驶员为了达到“走捷径”

之目的，而选择逆行或者闯红灯等违反交通规则的行为，那便是错误的行为。

视频中可以看到，刘某逆行在先，如果当时她能够立即认识到自己的错误并且主动倒车退行至安全点，也许就没有后面的事了。然而刘某反其道而行之，且变本加厉——熄火、锁车、堵路，自行回家了！

作为一个成年人，凡事不仅要考虑到自身的安全问题，更要考虑到社会的整体利益和公共秩序。如果每个人都随意逆行、随意停车锁车，那么城市的道路势必一片混乱了。以杭州

这一超1200万人口的省会城市为例，如果路面交通参与者随处都是乱停车、锁车的行为，那么整个城市交通将会在短短几分钟内崩溃，紧随其后的社会秩序及安全问题也将接踵而来。

笔者以为，成年人要对自己的行为负责，切莫让“上头冲动”成犯错的理由。逆行一时爽，出事终身悔，在此提示广大驾驶员，上路行驶还请严格遵守道路交通法律法规，各行其道，切勿贪图一时方便而违反交规，给自己和他人造成不可挽回的伤害。



## 节能减排 绿色生活

