

民生

周刊 WEEKLY

民生为重，枝叶关情

“怒”，需要关注的社会情绪

本报记者 孙璇

据公安部交管局统计

因“路怒症”引发的道路交通事故起数呈逐年上升趋势，2012年1月至2015年4月底，全国公安交管部门查处强行变更车道、强行超车、违法抢行、强行违法占道行驶和不按规定让行等“路怒”违法行为共计

1.04亿起



所、在与人交往中遵守规则。“无规矩不成方圆，规则就是制度的具体化，其最大的特点就是确定性，即人们知道按规则行事会有怎样的确定后果，这正是理性的表现。如果人人都遵守规则，保持从容冷静态度，减少各种犹豫，杜绝机会主义思维，那么社会运行就会规范有序，各类矛盾自然就会减少。”于乔说。

遵守规矩、保持良好心态也是治疗路怒的良方。“中国好司机”、北京公交集团第五客运分公司322路车队驾驶员于京生提醒说，在行车时保持平和心态，就是要遵守交通规则。“在遇到插队、别车等有意或无意的挑衅行为时，保持情绪淡定，只会对驾驶员有好处，避免进入争吵、打斗甚至撞车的麻烦里去。自觉置身于规则的约束下，心里通畅了，你就会发现行车也顺畅了。”于京生说。

对于频发的路怒症，心理专家给出了简单实用的贴士。高梦珊建议，在情绪不好的时候，尽量不要自己开车，选择公共交通出行。大城市交通比较拥堵，建议开车前降低对路况的心理预期。当在驾驶室里看到别的车挑衅超车时，记住其没有针对性。如果遇到发怒情况，先深呼吸等待10秒钟，通常怒气值会大幅下降。

“首先，应该通过运动、唱歌等方式扩大自己的排压通道。一旦因为工作太忙导致排压通道堵塞，就会造成压力无处释放，进而导致极端情况发生。其次，自己应该减少或降低‘被侵略’的机会，比如自己需要按照规矩行事。”杨双说，人的愤怒是与生俱来不会消失的，它们呈碎片式情绪储存在大脑之中，我们要了解如何排解愤怒，而不是不断挤压等待最后爆发。

“易怒看起来并不是大问题，但长期放任不仅对个人，对社会也会造成影响。如果生活、工作中的压力太大，应经常与家人、亲友沟通，排解郁闷，适当的时候可以找心理咨询师。”高梦珊说。

于乔认为，从个体、社会、国家层面都需要关注易怒的社会情绪。“对于个人而言，要学会控制自己的情绪，否则任性之下，伤人伤己。从社会角度来说，必须意识到发挥公众自我约束和自我管理的重要性，让控制情绪保持宽容和冷静成为共识。还应认识到社会转型期下，公众情绪的暴力化和愤怒化倾向是需要面对的现实问题，应采取更为有效的措施。”

“路怒”案例

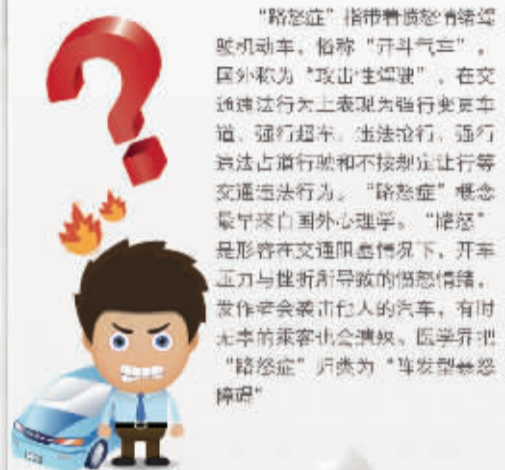
- ① 今年4月26日晚，安徽亳州市希夷大道上，一名骑电动车的女子拐弯时险些撞上迎面而来的电动三轮车。由于躲避及时，两辆车并未发生刮蹭。不过，三轮车上男子立即下车，猛地跳起踹向女子，将其和电动车都踹倒在地，还绕过去朝女子的背部踹了一脚，又向其头部踹了三脚，将其打伤后扬长而去。次日下午，该女子被发现在自家自杀身亡，目前当地警方已悬赏寻找嫌疑人。
- ② 2014年1月17日，正在江西泉南高速公路上行驶的女子江某，被男子林某驾驶的一辆小车超过。江某觉得自己被欺负，随即在踩油门超车。于是，两车时速竟超过180公里，相互追赶、相互竞速、反复并线、频繁穿插、险象环生，吓得过往司机瞠目结舌。27分钟后，两车被交警拦截，这场疯狂的飙车闹剧才告结束。
- ③ 今年5月3日下午，在四川成都锦江区一十字路口，男司机张某开车将女司

机卢某驾驶的车辆逼停，并将其从驾驶室内拉下车拳打脚踢，卢某身上多处受伤。事后李某称，卢某的车子在行驶过程中突然变道，使他车内的孩子受到惊吓，因气不过他才一路尾随实施暴力行为。目前，李某涉嫌寻衅滋事罪被刑事拘留，并录了一段视频对卢某道歉。而被打的女司机日前也向公众道歉，对自己随意变道表示懊悔，希望事件到此为止。

④ 2013年9月25日上午，青岛市哈尔滨路，一名男子趴在别克商务车车头上，被车推着走，车越开越快，男子干脆拽住雨刷两脚离地，别克商务车左右晃动想把男子甩下来却没能成功，随后走到一个路口处向右急转弯，把车头上的男子甩到路上。这一疯狂举动惊呆了附近的路人。后经了解，事件的起因是两车变道中互不相让，下车后又起冲突，别克商务车司机先推倒面包车车上孕妇张女士，又顶着其丈夫孙先生前行上百米，事后110巡逻车联系救护车，将倒地的孕妇送到医院。

□ 张双

什么是“路怒症”？



路怒症产生原因

司机们表现出来的“路怒”情绪源于驾驶中面临的各种压力，比如交通拥堵、恶劣天气、车辆事故。其他司机的野蛮驾驶行为等。

调查显示

因堵车烦躁及不停车移动怒怼	48.1%
被其他司机超车，影响自己行车动怒	39.8%
因违法占道行驶或加塞动怒	29.7%
别人违章，即低没有影响到自己而动怒	26.6%
因超车不礼貌而动怒	22.9%

如何克制路怒症

- 学会为自己减压，切勿将不良情绪带至车内
- 保持车内适宜温度，有助于控制情绪
- 出门前准备周全，避免因匆忙出门忘记物品而导致不安情绪
- 开车别在路上争吵，退一步海阔天空
- 播放一些舒缓的车内音乐

路怒症的常见表现

- 开车“骂人”成常态
- 驾车情绪容易失控，一点堵车或碰擦就有动手冲动
- 喜欢跟别人“顶牛”，故意阻挡别人进入自己车道
- 开车时和不开车时脾气、情绪像两个人
- 前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪光灯
- 危险驾驶，包括突然刹车或加速、超车过近等

来，测试一下你是否患有“路怒症”

- 危险驾驶，包括突然加速或刹车，跟车过近
- 强行切入别人的车道，或者故意阻挡别人进入自己的车道
- 不分地鸣喇叭或打闪光灯
- 在高速公路的中间隔离带上超车吓唬别人
- 借机野蛮变道
- 破口大骂或威胁恐吓，故意撞车
- 下车来挑衅别的司机，包括用物品打到其他车辆的车身
- 开着车投掷物品袭击其他车
- 向其车辆吐口水



执行主编 陈郁
责任编辑 向萌 杨开新
美编 高妍
联系邮箱 jrbms@163.com

近期发生的几起“路怒症”事件，引起了社会广泛关注。专家指出，工作生活的压力加大和生存空间的进一步紧张，使人们容易产生暴躁心理，一旦控制不住，就容易发生恶性冲突。这实际上是一种心理症候，是一种极端心理状态，也是一种社会情绪，应当引起全社会的共同重视。近日，《经济日报》记者对社会学、心理学专家进行了采访，对暴躁心理的产生原因、如何科学控制暴躁心理等进行梳理。

5月3日下午，成都一男子在驾车过程中和另一女司机发生冲突，在公路上相互斗气，最终男司机逼停女司机并将其暴打，一时间，“路怒症”引发全社会关注。事实上，不仅在马路上，机场、地铁、商场等公共场所也频频“易怒族”，或大或小的冲突时常爆发。

怒气冲冲，社会疾病

许多人平时彬彬有礼，但手一握上方向盘，就像换了个人似的，很容易被激怒，严重的还会作出违章违法行为。具体表现如下：路上遇到了堵车，就开始焦躁不安地狂按喇叭；看见行人乱穿马路，嘴里忍不住骂骂咧咧；遇到被他人超车，就忍不住较劲飙车，甚至还有打人冲动……

近期，成都变道女司机被暴打的新闻尚在热议中，云南又曝光了一起司机斗气、奔驰车撞死老人的案件。身处汽车社会，那些开车心情烦躁、容易发脾气甚至情绪失控的人群被称为“路怒族”，斗气追逐、泄愤撞人则是极端表现。

是否容易成为“路怒族”，除了与个人性格特质关系密切之外，与一个社会的文明程度特别是汽车文明的程度更呈正比。

“中国好交警”、浙江省温州市公安局交警支队宣传科交警张维文说：“我们奔跑着进入了汽车社会，但汽车文明建设却没有追上这个速度。如今，道路上的人为冲突呈现上升趋势，往往都是因为很小的矛盾点引发的。每一位驾驶员都是道路交通安全建设的一员，行车不能仅仅考虑自身利益，良好的行车素养是交通安全的基础。”

事实上，易怒并非部分存在，也非“路上之怒”的专利，而是普遍存在的一个现象。一言不合的拳脚相加，偶有摩擦的暴力相向，正在成为公共安全隐患。5月5日晚，一名男子在沈阳站买票想插队遭到拒绝，发生口角后抽出刀具划伤周围乘客。公交抢座、地铁冲突、飞机斗殴等，也常见诸媒体报道，原本一句话就可以解决的问题，最终却酿成了一场场生死搏斗。

每天发生的大量案件和纠纷之中，其诱发点往往很小。人们正变得越来越易怒，就像一只只“愤怒的小鸟”，很容易因为情绪失控而产生过激行为。

怒气何来，科学解释

为什么平时看起来和善的人，一旦置身于公共环境中，开车上路就好像变了个人，吵架吵到脸红脖子粗？

中科院曾对北京、上海、广州3个城市随机选取900名司机进行了一项关于路怒症的调查，结果35%的司机称自己属于“路怒族”。表现出来的“路怒”情绪源于驾驶中面临的各种压力，比如：交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等。同时，赶时间、睡眠不足、家庭纠纷、心情低落等也可能是路怒症的诱因。

香港岭南大学心理学研究员高梦珊认为，过去我们习惯于将这些行为归为素质问题，这种解释忽视了心理因素，“从心理学上讲，路怒是一种病态，主要症状包括偏执状态、强迫观念、躯体化障碍等。人们常常会被自己突然而来的情绪控制，这些不可抑制的情绪会冲破大脑皮层理性思维的抑制，在大脑皮层下形成‘短路’，直接引发攻击或逃跑，这种短路现象常导致人们作出错误的选择和冲动行为”。

“在公共场所情绪失控往往是控制欲比较强的人，他们希望事情都按自己的想法实现。不幸的是，马路上的任何一种意外、航班的任何一次延误都会打破控制，进而引发愤怒。对于身边的陌生人，大家会比较倾向于‘误解’，更容易对他人的行为进行判断以及指责，从而进一步激化情绪。”高梦珊说。

有调查显示，71%的人认为路怒族是“生活工作压力大有情绪无处发泄的人”；68.6%的人认为是“对无序状态和不公正感觉愤慨又无处发泄的人”；63.3%的人选择“心态不平和的人”。

苏州大学心理学副教授杨双认为，现代生活的压力大，是公共场所怒气的最大来源。容易“路怒”的人通常认为自己被侵犯，对自己进行过度自我保护，从而造成自我情绪的控制力下降。高梦珊认为，大家对时间效率的要求较高，情绪较为紧张，在遇到意料之外，且因陌生人的不良行为阻碍了自己的时候，就容易引发愤怒。

“就路怒而言，‘被侵犯’的驾驶员会

民声

源头活水何处寻

“大众创业、万众创新”的热度在不断攀升。无论是中关村创业大街上涌动的热流，还是3W咖啡馆里温暖的咖啡，都在宣告一个“大众创业、万众创新”时代的到来。

我国有13亿多人口、9亿劳动力资源、7000万企业和工商户，每年还新增700多万大学毕业生，蕴藏着无穷的创造力。如果能够让千千万万个市场细胞活跃起来，必将汇聚成发展的巨大动能。作为实现经济提质增效升级的“双引擎”之一，大众创业、万众创新是稳增长促就业的重要基础，是真正的富民之道、强国之举。

“双创”是转换经济发展动力、解放生产力的必然要求。要顶住经济下行压

力，培育新的经济增长点，必须发现新的需求和新的市场。新需求和新的市场并不是凭空想出来或在纸上规划出来的，是要依靠千千万万人民群众在实践中的创造摸索。

“大众”、“万众”与生活贴得最紧，与需求离得最近，因此最有可能创造出有潜力、有活力、有竞争力的新技术、新产品、新业态和新的商业模式，有利于产业、企业、分配等多方面结构优化。推进大众创业、万众创新，就是要引导和鼓励市场主体加快创新，充分解放社会生产力，增添社会活力和发展的内生动力，让中国经济焕发出勃勃生机。

“双创”也是增进社会公平正义、释

放创造力的必由之路。当今时代，创新不再是少数人的专业，而是多数人的机会。作为党的群众路线在经济领域最生动、最彻底的实践，大众创业、万众创新有利于释放创业带动就业的倍增效应、缩小收入分配差距、加快社会纵向流动、增进社会公平正义，是最现实、最长远的发展之道和惠民之策。大众创业、万众创新将全社会的创造热情和创造智慧释放出来，让更多人在创造财富的过程中实现精神追求和人生价值，正在成为一种新的价值导向、生活方式。

为了给大众创业、万众创新清障搭台，营造更好的政策环境和制度环境，培育百花齐放、万流奔腾的“双创”生

态，今年以来，《中共中央 国务院关于深化体制机制改革 加快实施创新驱动发展战略的若干意见》、《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》、《国务院办公厅关于发展众创空间 推进大众创新创业的指导意见》等一系列重要文件陆续出台，简政放权放管结合、深化科技体制改革、构建创业服务平台、拓宽创业投融资渠道、支持创业担保贷款发展、加大减税降费力度等一系列重点改革也在统筹推进。

让大众创业、万众创新的引擎轰鸣起来，牵引起创客时代的新梦想，牵引起经济社会发展的新动力，牵引起民生改善、经济结构调整和社会和谐稳定的新动能，助力中国经济行稳致远。