

开车被加塞,小伙怒火上蹿狠撞车

心理医生:“路怒症”与消极的归因方式有关

本周二,环法大赛三冠王得主、英国车手弗洛姆被撞了,而且是被“故意”撞击。法国当地警方表示,正在根据公路上的摄像监控系统缉凶,追捕这名“路怒症”肇事者。“路怒症”这个词也许你并不陌生,可为啥会出现“路怒症”呢?安徽省精神卫生中心心理专家表示,“路怒症”的产生与多方面因素有关,其中消极的归因方式就是很重要的因素之一。

■朱世玲 记者 李皖婷



案例:上班要迟到,遇加塞,小伙怒了

这天早上特别热,小王正驾驶他的爱车行驶在去往单位的路上。

“昨天领导才通知今天上班要开一个非常重要的会,可千万不能迟到啊!”小王心里这样想着。好在一切似乎像往常上班路上的节奏一样,从家到单位大概要20分钟,现在刚过10分钟,已经行驶一半多路程了。

可刚从高架上下下来转上市区道路时,眼前一幕让小王傻眼了,下一个路口的车已经快堵到了这个路口。“怎么今天这么多车啊?不过只要再过两个路口就到单位了,应该问题不太大。”小王安慰着自己。

车流缓缓向前移动着,已经过了一个路口了,还差3分钟就到点了,小王心里已经开始着急起来,头上微微出了点汗,虽然还没到夏天,他已经把车里的冷气打开了。到最后一个路口了,红灯,小王无奈地停了下来。在小王前面只有一辆车,小王想着这下估计刚好能到。3,2,1,绿灯亮了,正当小王放开刹车准备往前开时,一辆黑色的小车突然从左边往小王的车前插了半个车身。

一刹那,小王的心里一阵怒火蹿了上来。“我都要迟到了你还这样,明摆着是跟我过不去啊!行了,你不让我准时到单位你也别走了!”本应踩住刹车的小王狠狠踩了一脚油门撞了上去,两辆车都停了下来,后面喇叭声四起,交警也从路口走了过来……

分析:归因有偏差,却更能影响个体的情绪、行为

“在汽车数量逐渐增多的今天,像小王这样的经历几乎每天都会在我们身边发生。其实早在上世纪80年代,美国的心理学家们就发现了这个问题,并将之命名为‘路怒症’,用以形容在交通堵塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪,以及随之产生的一些思维和行为。”

安徽省精神卫生中心耿峰医生解释,从情绪上的愤怒,到内心冲动地想伤害他人的想法,到言语攻击甚至像上述事例中的行为攻击,这些都是路怒症的表现。

路怒症的产生与多方面因素有关,交通拥堵、其他驾驶人员的不文明驾驶等情况常常是这种现象产生的客观原因,但个体因素同样会对路怒症产生重要影响,个体归因方式就是很重要的一点。

什么是归因呢?耿峰表示,归因是一种非常普遍的现象,例如,上课时有一位学生迟到了,这时,大家都会对这个事件作出解释,有的人会想,他可能是睡过头了;有的人猜测,可能是遇上堵车了等等。无论最终将原因归结为什么因素,这

种探索原因、寻求解释的过程就是归因。

“归因反映的是个体对于引起某个事件原因的认识,因此,由归因所得出的原因其实是个体的一种主观解释,未必是引起事件的真正原因。但是,这种未必正确的主观解释往往比真实的原因更能影响个体的情绪、行为等各个方面。”耿峰解释,例如在上述事例中小王就把黑色小车的变道行为归因为车主故意跟自己过不去,从而产生了后面的行为。这也意味着所有因路怒症所造成的事故中,并非所有个体的归因都一致,但却经常会产生归因的偏差,这些偏差有的来自于认知过程本身的局限,有的则来自于人们的动机。

提醒:引导自己,形成积极归因方式有助避免路怒症

小王将黑色小车变道的行为归因为车主的个人因素所造成的行为,而将自己把车撞上去的行为归因为黑色小车的乱变道,甚至在撞上之后内心也没有多少悔恨之感。而事实上,黑色小车的车主的行为也可能是由某种外部因素导致,比如被旁边路上的车挤到了这个车道。同时,小王的行为也与之前上班迟到带来的内心焦虑有很大关系。

在驾驶车辆时,驾驶人处在车辆的内部封闭空间中,对环境中的很多线索和信息并不能完全掌握,也会造成自己倾向于将他人的行为理解为完全由个体因素导致的行为。

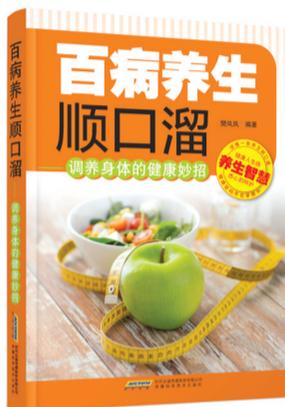
“在汽车时代到来的今天,几乎每个驾驶人都会在道路行驶中遇到类似之前的那种不文明行车行为,如果每一次都将这种行为归结为车主的恶意行为,那么就会形成这样一种因果图式,在以后的某一次行车过程中就很容易将他人的不文明行车行为归因为此,可能就会造成严重的后果。”

耿峰提醒,路怒症带来的后果非常广泛,避免路怒症的产生也有很多方法,耿峰就建议,驾车人可以引导自己归因模式的方向,形成积极的归因方式,在道路行驶过程中减少自身路怒症发生的可能,这样对自己、他人乃至社会都有重要的意义。

新书推荐

百病养生顺口溜——调养身体的健康妙招

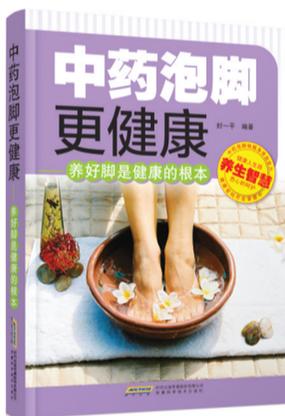
出版社:安徽科学技术出版社
定价:25.8元



内容简介:顺口溜是老祖宗流传下来的养生智慧,经过人们的口口相传,已成为百姓生活的指针,对当代人有重要的影响。本书收录了100则科学的养生顺口溜,内容涵盖衣、食、住、行、养生保健、防病祛病、运动、生活禁忌等。按照所说的方法养生,帮助读者远离疾病,拥抱健康。

中药泡脚更健康——养好脚是健康的根本

出版社:安徽科学技术出版社
定价:25.8元



内容简介:脚是人的重要组成部分,脚发生了病变也会影响到全身,引发相应的疾病。本书采用泡脚+按摩相互配合的形式,先列出因病施治的中药泡脚方,再标明泡脚方中每味中药的功效,并且给出了泡脚的时间和次数,然后针对每个病症,给出详细按摩步骤、次数、时间和疗程。是一本老少皆宜的养生读本,更是家庭医疗保健的必备用书。



●M.6327男,安徽省直单位公务员,42岁,1.73米,离单,本科,英俊儒雅,谦和重情,高知家庭,住房多套。诚觅一位39岁以下,1.62米左右,职业稳定,温柔秀丽气质佳的女士爱相随。

●M.6560男,合肥事业单位,34岁,1.80米,未婚,相貌端庄,儒雅温和,兴趣广泛,独子,干部家庭。诚觅一位年纪相仿,1.62米以上,肤白气质佳,秀丽端庄的未婚未育小姐永结同心。

●M.6873男,合肥科研工程师,26岁,1.75米,未婚,硕士,英俊进取,相貌修养好,文理兼通,志趣广泛,经济待遇优。诚觅一位26岁以下,1.65米左右,专科及以上,温柔清秀的未婚小姐牵手。

●F.7889女,合肥烟草系统,24岁,1.65米,本科,未婚,肤白貌美,温柔贤良,家境优越,经济待遇优。诚觅30岁以下,1.73米左右,相貌好,素质高,富内涵的未婚先生携手同行。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)