



“这段时间已经进入了三伏天,气温上升,人们的情绪波动大,特别是司机朋友们特别容易患路怒症。”近日不少市民向本报心理咨询热线反映称,天气热,高峰期遇到堵车,很多司机不仅爆粗口,还容易粗暴驾驶。



对付三伏天里“路怒症” 您需要学习“情绪管理”

21 天以上重复练习会形成习惯 90 天会形成稳定习惯

两司机街中心对骂

市民唐女士告诉记者,前几天,她带女儿从兴趣班出来坐了一辆出租车回西外,出租车行驶到小红旗桥遇红灯停下后,只见前面一个骑摩托车的女士正和一个出租车司机在大街上争吵。骑摩托车的女士正在等绿灯,出租车司机开车往中心广场方向行驶,却突然把车停在路中间,下车指着摩托车美女大骂。

唐女士说:“出租车赶时间,摩托车却占着道不让,后来在行驶过程中出租车挤了摩托车,两个人都互不相让,边开车边骂,一直骂到这个路口。出租车司机见骑摩托车的女士还在骂骂咧咧,一气之下把车停在路中间下车对骂,全然不顾乘客和路人的感受。”

唐女士称,天气本来就热,看到他们这种行为就更让人烦躁,搞得大家心情郁闷。达州心理咨询协会的老师们给这类人降降温,平和一下心情,让大家出行更安全。

推荐好习惯养成法

达州市心理咨询师协会徐波女士称,情绪是

伴随我们终身的伴侣。首先,结合所给的信息简要分析一下男士的情绪发生过程:环境的刺激(发现对方占道),总是会激起我们的认知评价(她错了违规了),从而产生心理感受(愤怒、焦急、我是正义的),出现身体应急和行为反映(发泄、冲突、谩骂,想纠正对方)。其实适度的情绪表达是有益健康的,但是过度的情绪反应影响到他人以及社会秩序就是没有做到情绪管理。其次,激起我们情绪的关键是认知评价,即对事件的看法及态度。如果该男士改变认知,冲突就自然消失了。比如他可以这样评价:是她错了占道违规了,我没错干嘛要生气呢?这不是拿别人的错误惩罚自己吗?值吗?或许她占道不是故意的,或许有急事?她去接受处罚与我无关,做好我自己就行……其实还有很多可以不通过谩骂解决冲突的方法。

徐波女士认为,大家提到大热天容易出现情绪波动,这是旁观者移情的表现。因为大家都在高温中煎熬,别人发生的就像是我们自己身上发生的。希望大家学会情绪管理,避免这种情绪传染扩散,学会情绪管理是需要修炼和

学习的。

为了更好地学好情绪管理,徐波女士给读者们推荐一本书《不抱怨的世界》,希望大家在这个互相理解、和谐共存的氛围中互动。

给市民们推荐 8 个改善冲突的好习惯:

- 1、以“您”表达尊重对方,用“我们”拉近与同事的距离。
- 2、学会尊重不同意见,理解他人的思想、言语和行为。
- 3、不要去争辩或指责别人,避免附加情绪问题。
- 4、留心记下自己平常所说的话,避免冲动的语句。
- 5、留意情绪的起伏,寻找引起情绪的原因,对症下药。
- 6、确立改善目标,循序渐进,静心反思,每次改善一点点。
- 7、使用应对式的自言自语的练习。
- 8、学会管理时间。

研究发现,21 天以上的重复练习会形成习惯,90 天的重复会形成稳定习惯。

□本报记者 杨秀琴

本报特推出免费便民信息专栏——“为人民服务”,“知民意、解民忧、帮民难、促民富、得民心”,全心全意帮助老百姓解决生活中的实际问题和困难。
重要的事情说三遍:所有信息,免费! 免费! 免费!
我们的宗旨:全心全意为人民服务!



我要找工作

曾刚(男)55岁 早年在广东一家电子厂打工,打工空余时间跑“摩的”。现在儿女都长大成人,父母也年迈多病,今年春节后就留在达城生活。他想找一份合适的工作,既能够照顾好父母,又能够挣些生活费,要求底薪1800元以上。

蒲丽(女)57岁 万源人,去年儿子结婚定居达城,儿子儿媳每天早出晚归,她每天收拾一下家务就一整天无事可做。闲了快一年时间,想通过晚报平台找一份工作打发时间,给别人做家政也可以,要求底薪2000元左右。

我想结婚啦

男,今年41岁,身高1.56米,离异,无子女。住宣汉县下乡,现在宣汉城区打工。因小时候摔跤导致肢体残疾,但不影响生活自理能力及生活能力。

想找寻一位心地善良、性格随和、年龄相仿,真心过日子的女士携手一生。

请有意者拨打 2382258,非诚勿扰。

■本报记者 杨秀琴 采访整理

我帮你打听

市民唐女士:我的邻居与其家人为有关垃圾的问题发生了激烈争执,其家人在微信群里谩骂,不仅上传邻居的一些照片,还配发一些辱骂性的文字信息。请问,在微信里是否可以任意发表自己的言论,包括骂人等辱骂攻击性文字,这属不属于侵权?

律师回复:微信作为一个聊天工具,不仅仅是沟通的工具,也是一个公众场合。在时代发展进程中,沟通变得多样化,聊天工具中广而言之骂人信息将会构成侵权。所以,在微信上骂人,将会受到相应的法律处罚。