



作者：徐業良 (2000-07-17)；核可：徐業良 (2000-07-17)。

附註：本文發表於汽車購買指南雜誌，2000年八月號，史丹福專欄。

## 「馬路憤怒」－開車通勤族心理學

我的寶貝女兒上幼稚園了。

好吧，其實小暘暘不到兩歲八個月，還沒有到上幼稚園的年紀，真實狀況是，自從暘暘進入了「兩歲叛逆期」，事情就完全失控了。每天早上醒來都有點兒提心吊膽，不知道今天要面對的是個小天使還是小魔頭，從暘暘滿月帶到兩歲多的保姆也頗多怨言，每天去保姆家接的時候都要誠惶誠恐地聆聽保姆數落暘暘一天的「惡形惡狀」。

這是父母很難忍受的事情，終於我和太太下定決心，在和保姆翻臉以前，把這個小小的孩子送到幼稚園。

噢，我女兒上幼稚園這件事兒和史丹福專欄的關係是，在做了這個決定之後，我正式開始了開車通勤生涯。

那些已經開車通勤數十年的讀友，一定覺得我簡直是大驚小怪。想一想自己的確是很幸運，一直都在自家附近上班，教書的工作時間又比較彈性，根本不知道通勤族的疾苦。這回女兒要上幼稚園，當然要送到一家最好最好的幼稚園，但是我和太太中意的幼稚園，離咱們家 10.3 公里。

沒錯，我用車上的里程表門到門仔細量過。家住桃園，幼稚園在中壢，一般狀況下單程就得開上 25 分鐘。幼稚園早上九點上課，下午六點得把小孩接走，這一個月下來，每天都得在上下班的 rush hour 開兩個小時以上的車接送女兒。

我這個還很資淺的通勤族這一個月來的觀察是，通勤族的馬路世界，是一場現代叢林的戰爭。綿延好幾公里的高速公路車陣，滿佈各種車輛的市區道路，每個駕駛人都見縫插針伺機變換車道，也都緊張兮兮緊緊跟著前車不讓別人超車。紅燈一變綠燈大小車輛立刻發揮最大扭力急速衝出，綠燈轉為黃燈、紅燈，總有不甘願的車子在抗議的喇叭聲中要還搶最後一瞬間。所有的駕駛人都在幾乎不動的車陣中苦修坐禪，或者在瘋狂地尋找傳說中的「替代道路」，車廠也加入戰局提供各種衛星導航之類的祕密武器。執法的交通警察在滿佈廢氣煙塵的戰場裡急促地吹者哨子，但真實的定律是，強者贏、弱者輸。

這樣的描述是不是太誇張了一點？

我開車其實一向十分溫和，但是加入通勤族一個月，很快就被同化了。每天到幼稚園接女兒的路就像是一場瘋狂開車的 video game，猛起步、急煞車、到處超車、猛按喇叭、走路肩、與人拼車、欺負摩托車、嫌前車走得慢、咒罵哪個不上道的駕照該還給監理所、還搖下車窗惡狠狠地瞪行人，什麼都來，只要認為有幫助早一點兒到達幼稚園。目前記錄保持人是我太太的 22 分鐘，比一般時間快 3 分鐘。每天兩個人還會互相炫耀「戰績」，交換心得，檢討一下今天的「戰略」有哪些成功或失敗的地方，評估各種路線實質效果等等。

當然從幼稚園接到女兒回來時，討厭鬼駕駛人又不見了，一方面沒有令人心急如焚的時間壓力，一方面在女兒面前我們又變回溫文儒雅的虛偽父母。

簡直是心理變態，您說。

原本溫和、禮貌的人在駕駛座上搖身一變成為道路野獸，然而這種「野性大發」的轉變可能同時發生在全世界數以百萬計的駕駛人身上。

沒錯，在擁擠交通中開車，的確是壓力很大的工作。汽車科技不斷從性能、安全性、方便性的提升來幫助駕駛人，而近來讀到一些報導，有許多研究已經開始在探討從心理層面幫助現代駕駛人。

有回讀到一個數據，去年美國車禍死亡率為每行駛一億英哩有 1.5 人因車禍死亡。美國政府從 1966 年開始記錄這個統計數字，去年的死亡率是有史以來最低的，是 1966 年的四分之一。

不過另外最近還有一項相關的報導，根據一項研究的調查，美國有很大比例的駕駛人在開車時受到「委屈」後，曾有念頭把對方「幹掉」。所想使用的武器比例最高的是槍枝，其次就是用自己所開的汽車。大部分的人當然只是阿 Q 地想一想，但也有頗高比例的駕駛人真的付諸行動。

好吧，我承認自己也曾有類似的念頭，不過似乎我並不孤單。

安全帶、氣囊、ABS、TCL…，現代汽車實在是越來越安全了，最危險的反而可能是這些飽受壓力、充滿憤怒，誰知道會突然有什麼瘋狂行徑的駕駛人。

夏威夷大學有一位心理學教授 James 博士，研究的領域就是「馬路憤怒(road rage)」，他認為每天駕駛人之間不斷交換者小的摩擦和憤怒，累積起來，已經是文明世界中最重要的情緒問題。經常性的馬路憤怒除了讓駕駛人心跳加快、血壓上升、精神壓力大、焦慮、影響健康、讓自己短命之外，馬路憤怒直接的後果，就是「攻擊性駕駛(aggressive driving)」。

「攻擊性駕駛」學術上正式的定義就是，「並沒有傷人的意圖，但已足以危害到其他人的駕駛行為」。

的確有點兒道理，想一想自己似乎開車時發脾氣、罵人的機會，比其他任何時候都要多。攻擊性駕駛，好像在說我自己。

這位 James 博士在這個領域已經研究了十九年，有趣的是，他開始研究的原因，是他的太太老是抱怨他開車。起初 James 博士完全不覺得自己開車有什麼問題，直到他把自己開車的行為甚至所說的話記錄下來，才發現自己是這麼有攻擊性的駕駛人。

相關的研究中訪談了很多駕駛人，發現駕駛人幾乎都是同樣的態度，自己是個好駕駛人，完全在控制之下，一切都是其他駕駛人的錯。

這個簡單的發現卻可能就是道路憤怒產生的重要原因，「都是別人的錯」，往往內化成駕駛人對別的駕駛人不友善的基本行為模式：咒罵，無耐性，幻想，甚至暴力相向。更嚴重的是坐在後座聽爸爸罵人的孩子們從小耳濡目染，長大到十八歲拿了駕照，對於其他駕駛人在先天上就產生了這樣的行為模式。

Ooops，不曉得我女兒是不是已經被老爸教壞了。

美國科羅拉多州大心理學教授 Deffenbacher 博士，也是研究駕駛人憤怒的專家，他的研究發現當大部分駕駛人一坐上駕駛座，對於「委屈」的忍受能力便立時大幅下降。例如您在家被太太罵，在辦公室被老闆指責，您雖然憤怒，可能還是會「優雅」地承受下來，然而在駕駛座上受到委屈，大部分駕駛人可能都有強烈衝動要報復回去。

Deffenbacher 博士認為馬路憤怒另一個很基本的原因，就是駕駛人往往有不正確的期望，許多人認為他們可以完全按照他們設定的方式和時間從甲地開車到乙地，沒有任何事應該阻擋他們。這種期望按自己設定時間到達目的地的心態，使得駕駛人在自己給的時間壓力下開車，超速、搶黃燈、任意變換車道、亂超車等等的駕駛行為就跑出來了，雖然往往只能節省幾分鐘。

康乃提克州的心理醫生 Larson 博士，甚至寫了一本書叫做“馬路憤怒到馬路智慧(road rage to road wisdom)” ，指出駕駛人有五項心態，第一項便是自己設定在一定時間內到達目的地，比預計時間早到，自己就會很得意，即使完全沒有必要趕時間。

Larson 博士書中提到的另外四項駕駛人心態分別是：「一定要贏」，和其他駕駛人在馬路上競爭，似乎是許多人自然的心態；「偏偏不讓」，旁邊的車子打方向燈想變換車道，許多駕駛人本能的反應是，加速跟上去不讓別人超車；「你會不會開車啊」，看到別的駕駛人錯誤或不守規則的動作，即使沒礙著您，嫌惡的情緒總也油然而生；「報復回來」，駕駛人受到欺負時，通常不會有寬恕的心。

幼稚的心態，您說。事實上坐上駕駛座，您內心深藏的兩歲小娃娃憤怒又叛逆的性格，可能正在主導您開車的情緒。

怎麼辦呢？Larson 博士的「駕駛憤怒管理課程(driving anger management program)」建議駕駛人要了解自己這些駕駛心態，然後想些辦法控制自己，像是接受交通擁擠的現實，給自己更充裕的時間；轉移自己的情緒，在車上聽音樂、和朋友聊天、看風景等等；理性地開車，原諒後面那個 EQ 不高，對您猛按喇叭的駕駛人。

不過要馴服自己內心深藏的兩歲小娃娃比較難，還是責怪別人容易一些。去年夏天有位 37 歲的網路工程師 Nelson 先生成立了一個「道路憤怒者(Road Rager)」的網站(<http://www.roadrager.com>)，專門給那些憤怒的駕駛人發洩情緒。剛上去晃了一下，1999 年八月一日到現在，我是第 55007 號拜訪者，不小的一個網路社群。憤怒的駕駛人可以在這個網站上描述自己經歷的憤怒事件，包括激怒自己的車子牌照、車型、發生地點等，在網站上大罵一通來發洩自己心頭的怒氣，這個網站甚至還辦過「不要臉名人堂(Hall of Shame)」選拔。當然創辦人 Nelson 先生自己也承認，通常被罵的人根本不會看到這個網站，只是讓受委屈的駕駛人感覺好些而已。

通勤一個月下來，反而是真正的兩歲娃娃小暘暘逐漸有進步，小魔頭出現的頻率越來越少，經常在後座快樂唱著幼稚園教的兒歌…

這時就會覺得，通勤生涯，其實沒那麼難過。

讓後面那部不安分的車超過您吧！祝您有個愉快的一天。