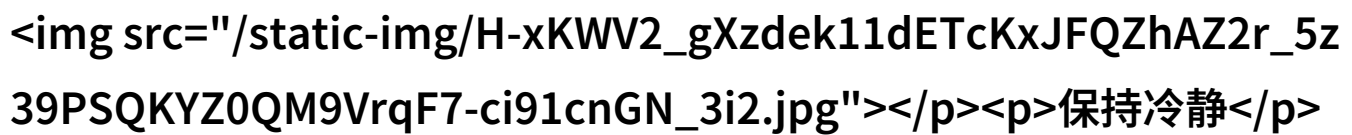
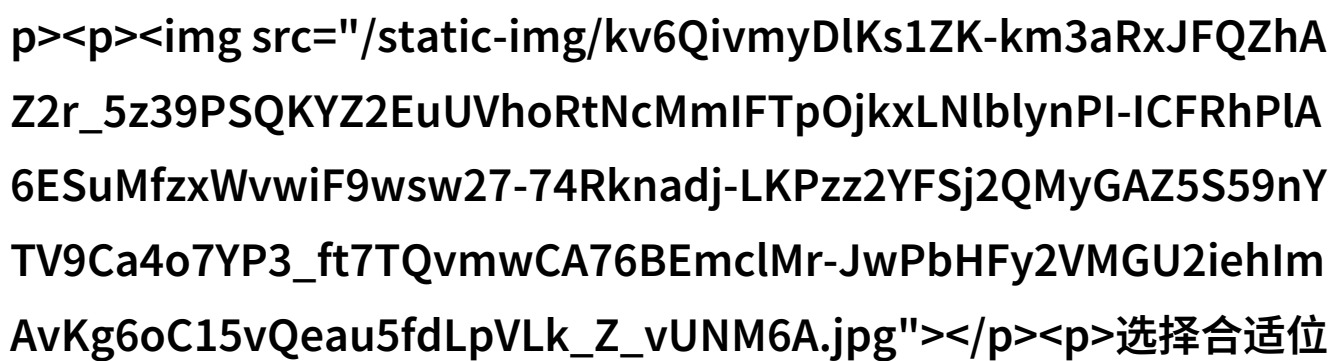


高C坐地铁的渺渺应对策略与心理调整

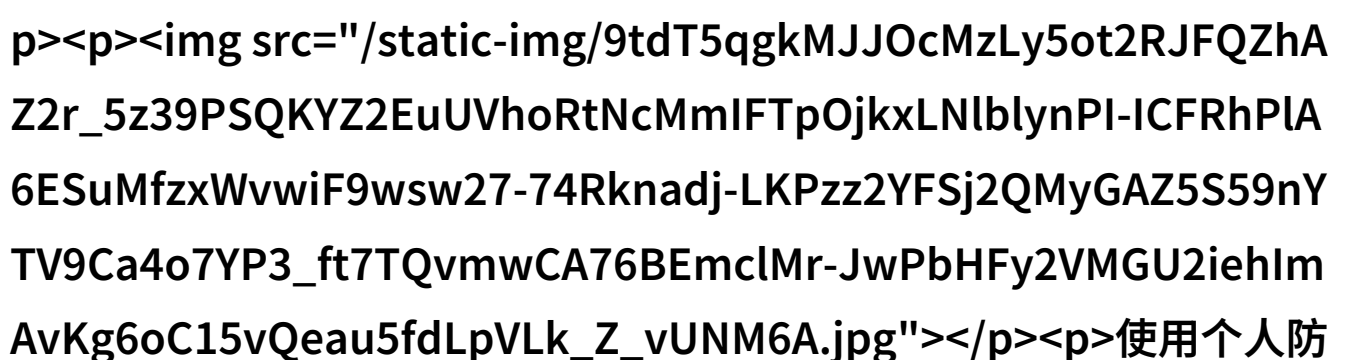
在现代都市中，高峰时段坐地铁是很多人每天必经之路。然而，由于人流密集，偶尔也会有被“高C”（即身边的人群紧密排列，使得个人空间受到严重压缩）的尴尬发生。这不仅影响了个人的舒适度，还可能引起一定的心理压力。那么，当你遇到这样的情况该怎办？

保持冷静

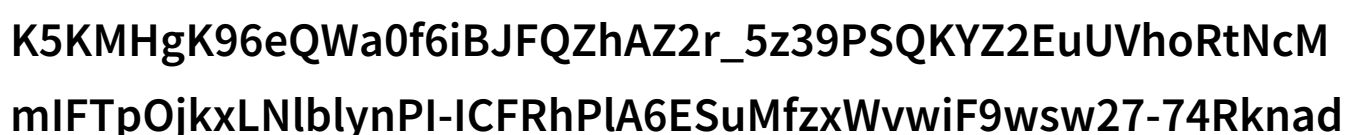
面对紧张局面，最重要的是保持冷静，不要让自己的情绪波动影响周围的人。如果感到不适，可以深呼吸、放松肌肉，以缓解紧张感。

选择合适位置

选择一个安全且不会被拥挤的地方坐下，比如靠窗或座位上，这样可以减少身体接触的机会，同时也能更好地控制自己的空间。

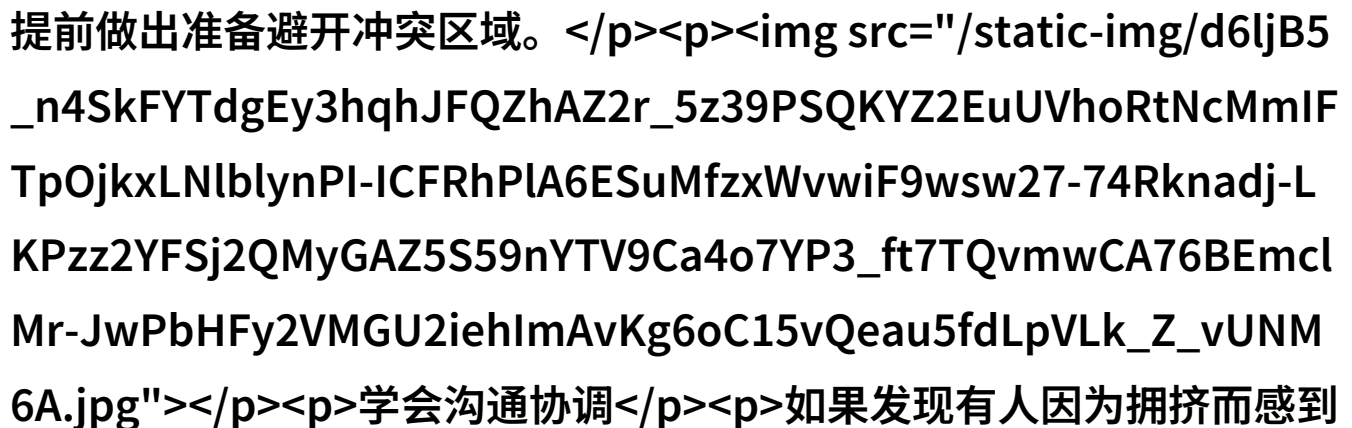
使用个人防护品

如携带小型防晒罩或遮阳伞等物品，用以隔离自己与他人，从而保护个人的私隐和健康。

注意观察周围环境

在车厢内保持警惕，

特别是在站点临近或者换乘时，要留意是否有人准备站起来，这样可以提前做出准备避开冲突区域。



学会沟通协调

如果发现有人因为拥挤而感到不适，可以主动提出让步或建议大家稍微拉开距离，以此促进彼此间的理解和尊重。

寻求帮助及时处理问题

如果情况变得不可控，比如有人因拥挤而出现身体不适，可以立即向车上的工作人员报告，并请求他们介入解决问题。同时，也不要忘记为自己保留一点逃跑的时间和方式。

[下载本文pdf文件](/pdf/483554-高C坐地铁的渺渺应对策略与心理调整.pdf)