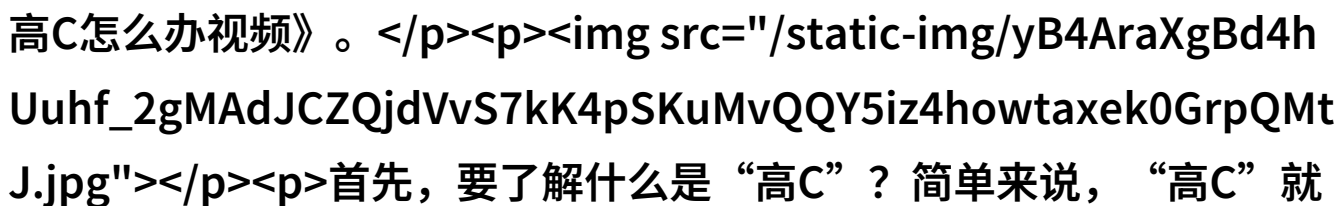
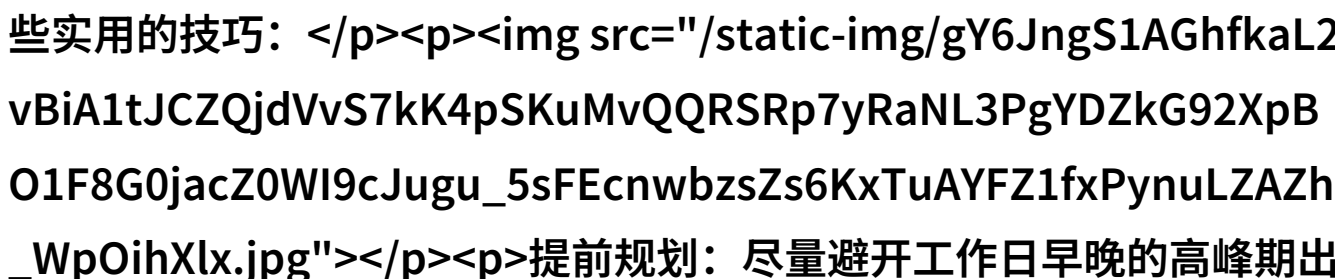


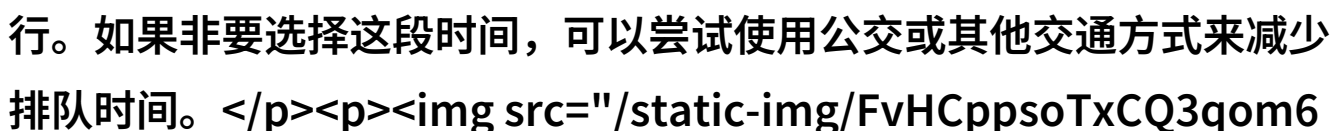
# 坐地铁车被高C怎么办视频-应对地铁高峰

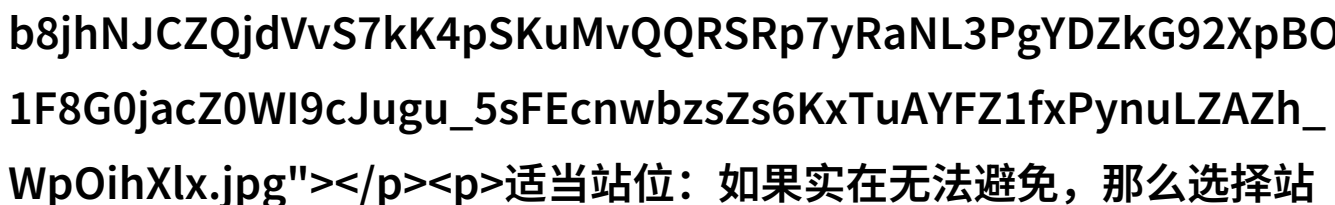
在繁忙的都市生活中，地铁是每个人通勤的重要工具。然而，在高峰时段，地铁车厢往往会被塞得满满的人群，这种情况就被称为“高C”。面对拥挤的地铁车厢，不少人可能会感到焦虑和压力。为了帮助大家更好地应对这种情况，我们特别制作了一系列视频——《坐地铁车被高C怎么办视频》。

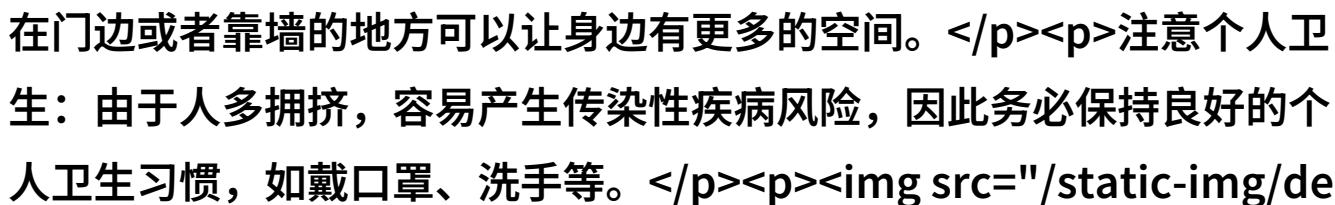
首先，要了解什么是“高C”？简单来说，“高C”就是指在交通枢纽、公共交通工具等地方出现的人流聚集现象。在这样的环境下，个人的私隐空间就会受到极大限制，有时候甚至难以保持一点距离。

那么，如果你遇到了这样的情况该怎样做呢？以下是一些实用的技巧：

提前规划：尽量避开工作日早晚的高峰期出行。如果非要选择这段时间，可以尝试使用公交或其他交通方式来减少排队时间。

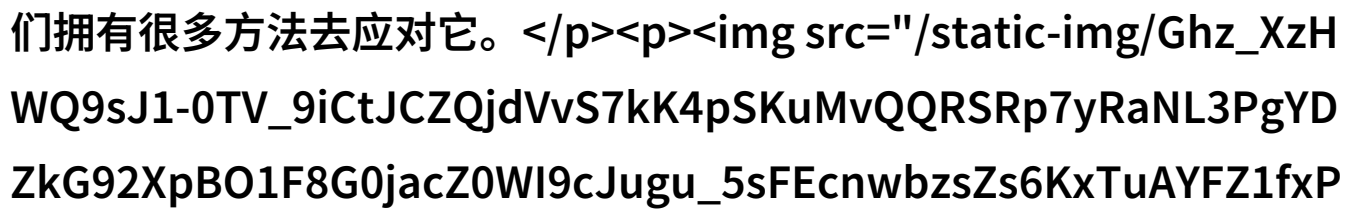
适当站位：如果实在无法避免，那么选择站在门边或者靠墙的地方可以让身边有更多的空间。

注意个人卫生：由于人多拥挤，容易产生传染性疾病风险，因此务必保持良好的个人卫生习惯，如戴口罩、洗手等。

保持冷静：不要因为拥挤而感到焦躁或烦躁，这只会增加自己的压力。在《坐地铁车被高C怎么办视频》中，我们提供了如何在紧张环境中保持心态平衡的一些建议

。此外，还有一些小技巧也很有用，比如尽量不看手机，也许可以帮助周围的人多一些空间。不过，对于有些人来说，即使采取了这些措施，他们仍然可能会感觉非常不舒服。这时候，可以考虑购买一本书或者听点音乐来转移注意力，同时享受阅读或者音乐带来的放松感。

总之，无论是在哪种场合，都应该学会如何管理自己，并且学会从拥挤中寻找乐趣。这不仅能让我们更加自信，而且还能让我们的旅行体验变得更加愉快。记住，每一次乘坐地铁都是一个新的挑战，而我们拥有很多方法去应对它。



[下载本文pdf文件](/pdf/785397-坐地铁车被高C怎么办视频-应对地铁高峰期拥挤的实用技巧.pdf)

p>