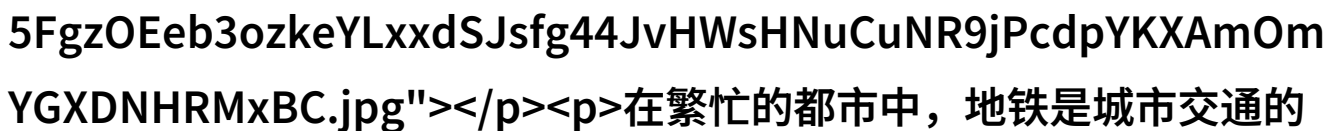
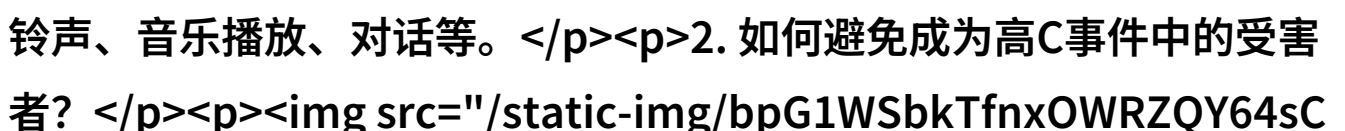


坐地铁车被高C怎么办应对城市交通中的

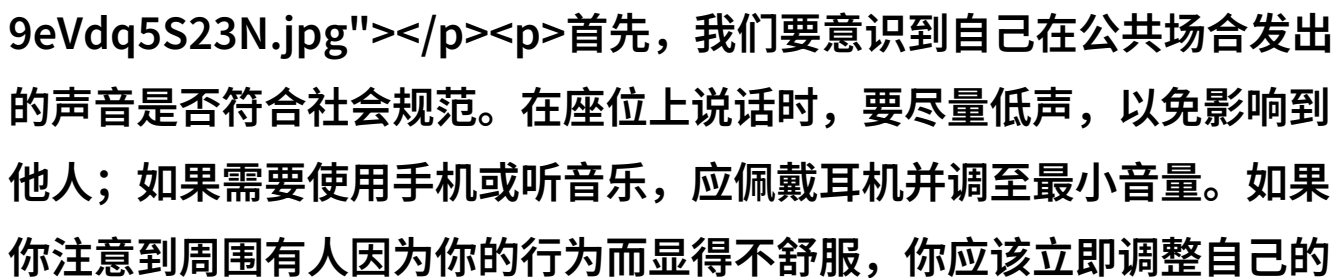
1. 为什么坐地铁会遭遇高C?

在繁忙的都市中，地铁是城市交通的重要组成部分。每天早晚，地铁车厢里挤满了人群，每个人都有自己的目的和紧迫感。然而，在这种密集的人群环境中，如果有人不慎发出粗暴的声音或者行为，就可能引起其他乘客的不适或甚至愤怒。被称为“高C”的声音通常是指过于响亮、刺耳的声音，这些声音可能来自手机铃声、音乐播放、对话等。

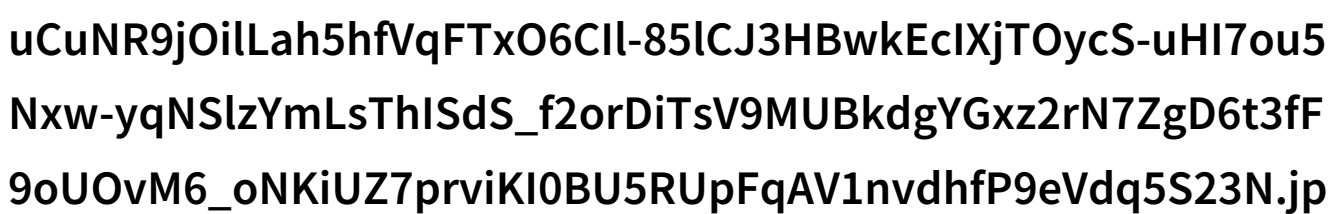
2. 如何避免成为高C事件中的受害者?

首先，我们要意识到自己在公共场合发出的声音是否符合社会规范。在座位上说话时，要尽量低声，以免影响到他人；如果需要使用手机或听音乐，应佩戴耳机并调至最小音量。如果你注意到周围有人因为你的行为而显得不舒服，你应该立即调整自己的行为以减少干扰。

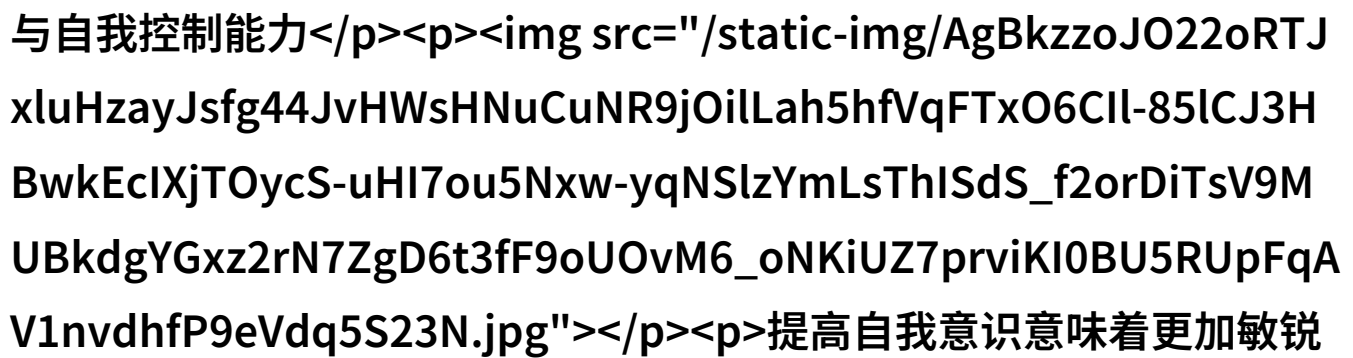
3. 对策一：主动沟通与解决问题

如果你发现自己无意间制造了噪音，并且注意到了别人的反应，可以主动向对方解释并表示歉意。这是一个非常有效的手段，不仅可以缓解紧张情绪，还能增进彼此之间的理解和尊重。此外，有一些社交媒体平台上有分享“如何让座”、“不要吵闹”等公益内容的视频，如《坐地铁车被高C怎么办视频》，这些资源可以帮助我们更好地理解如何在公共交通工具上相互尊重。

4. 对策二：提高自我意识

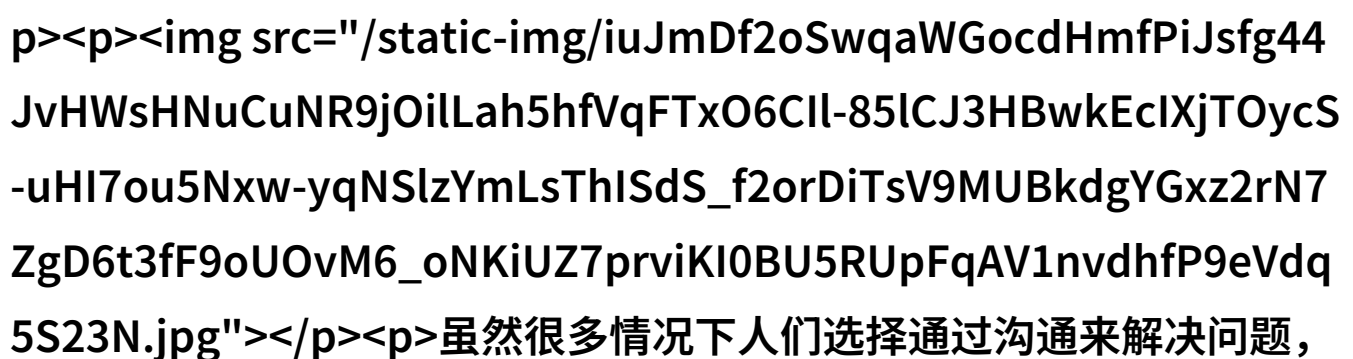


与自我控制能力



提高自我意识意味着更加敏锐地感知周围环境，并及时调整自己的行为。当你感到内心某种冲动想要大声说话或做出某些事情时，要学会提醒自己保持冷静，这是一种很好的自我控制能力训练。在日常生活中培养这种习惯，将有助于你在任何时候都能保持礼貌和文明。

5. 对策三：法律法规与责任追究



虽然很多情况下人们选择通过沟通来解决问题，但有一些极端情况下，如果有人故意制造噪音或者进行其他侵犯他人人权的行爲，他们可能面临法律责任。在这样的情况下，相关部门如铁路警察将会介入处理，而对于普通民众来说，只需遵守相关规定，即使没有直接参与也可从容应对。

6. 结语：共建文明交通环境

最后，我们每个人都是构成城市文明交通环境的一部分。不论是在日常生活还是特殊场合，都应当努力维护良好的公共秩序，为所有乘客创造一个安静、舒适和安全的地铁环境。通过我们的共同努力，无疑能够打造一个更加美好的城市生活空间，让每一次坐地铁都充满温馨与便捷。

[下载本文pdf文件](/pdf/941518-坐地铁车被高C怎么办应对城市交通中的高声粗暴行为技巧分享.pdf)