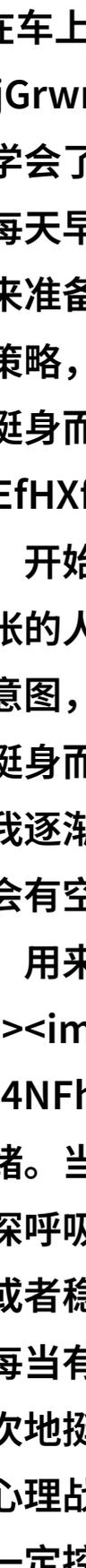


# 在车上一次又一次挺入我是怎么学会了在

在车上一次又一次挺入

我是

怎么学会了在拥挤公交上的自卫

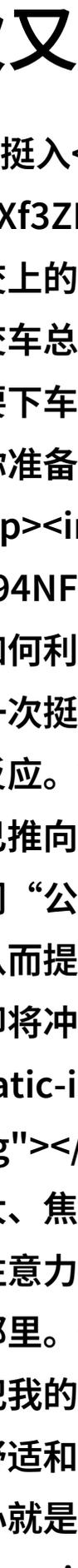
记得刚到大学时，住校舍不远

，但每天早高峰的公交车总是人山人海。为了避免被推搡，我常常提前

站起来准备下一站就要下车。然而，那些经验丰富的老手们似乎有着不

同的策略，他们会在你准备下车的时候，突然一个小动作，让你不得不再

次挺身而出。

我试图学习他们的

技巧，开始观察他们如何利用身体位置和微妙的动作来占据更多空间。

在紧张的人群中，每一次挺入都是一场生死较量，你必须迅速判断周围

人的意图，然后做出反应。如果有人试图挤进你的角落，你需要毫不犹

豫地挺身而出，将自己推向更安全的地方。

经过一段时间的实

践，我逐渐掌握了这门“公共交通战术”。我学会了如何判断哪个方向

可能会有空位出现，从而提前调整自己的位置。我还学会了一种特殊

的手势，用来警告那些即将冲击我的潜在敌人：保持距离，不要靠近。

最重要的是，我学会了如何控制自己的

情绪。当感到压力大、焦虑时，就像是在考试或面试一样，要保持冷

静。深呼吸一下，把注意力集中于眼前的任务——找到一个合适的地方

坐下或者稳固地站在那里。

现在，当我走上那辆熟悉的地铁列

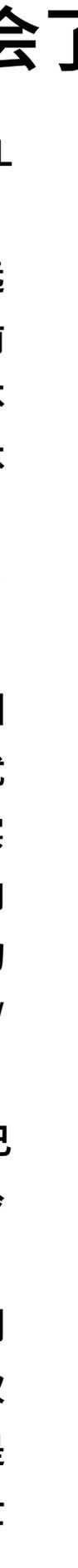
车，每当有人尝试侵犯我的个人空间时，我就会轻松地做出反应，一

次又一次地挺入到更加舒适和安全的

地方。这并不仅仅是关于体力，更

是一种心理战胜，其核心就是对环境和他人的敏感度，以及对自己内心

世界的一定控制。

所以，如果你也经常遇到这样的问题，不妨尝试这些小技巧。你很快就会发现，即使是在最拥挤的地铁里，也能找到属于自己的空间，只要你愿意去探索和

学习，就像我一样，在这个日复一日、重复进行的小舞台上成为主宰者。

[下载本文pdf文件](/pdf/501998-在车上一次又一次挺入我是怎么学会了在拥挤公交上的自卫.pdf)