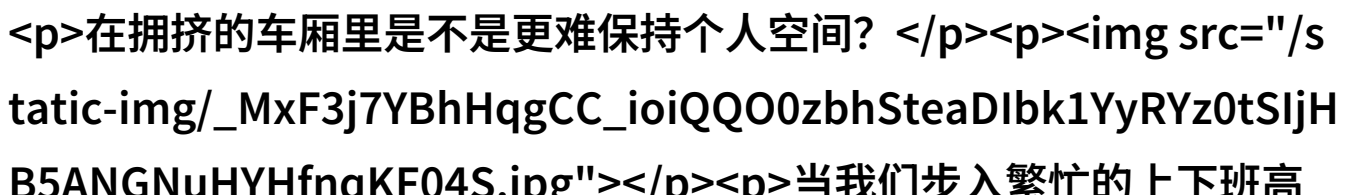


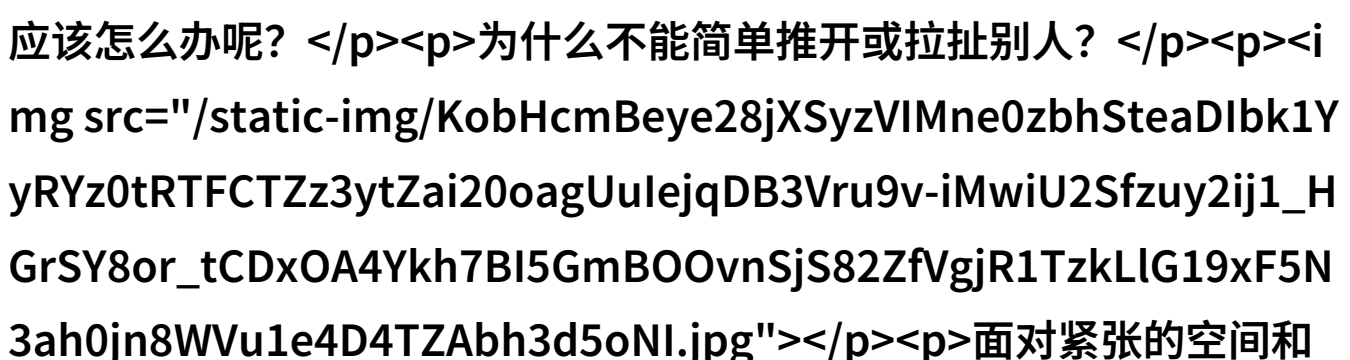
高C坐地铁应对技巧分享高峰时段坐地铁

在拥挤的车厢里是不是更难保持个人空间？



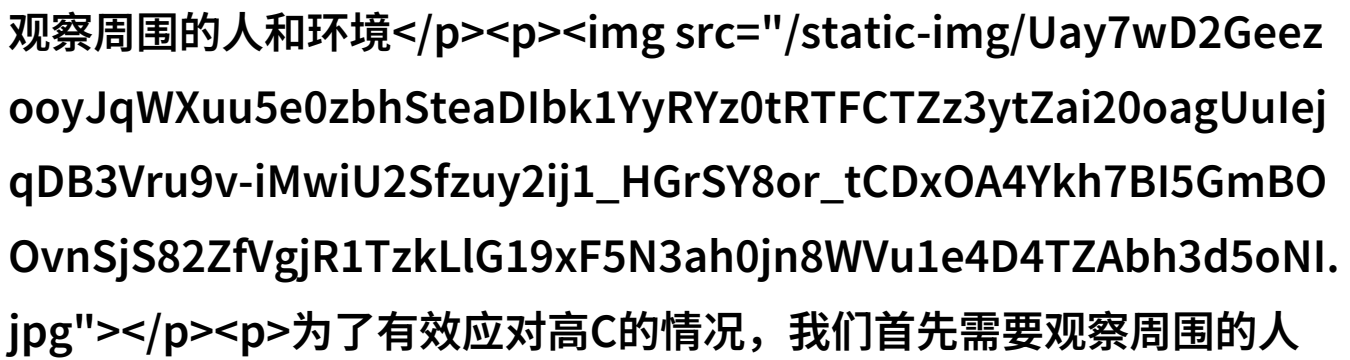
当我们步入繁忙的上下班高峰时段，地铁车厢变得像一个密封的小空间，每个人的位置似乎都被精确划分。然而，有时候，即使你尝试遵守规则，也会发现自己不由自主地与他人接触，这种情况就叫做“高C”。那么，在这种情况下，我们应该怎么办呢？

为什么不能简单推开或拉扯别人？



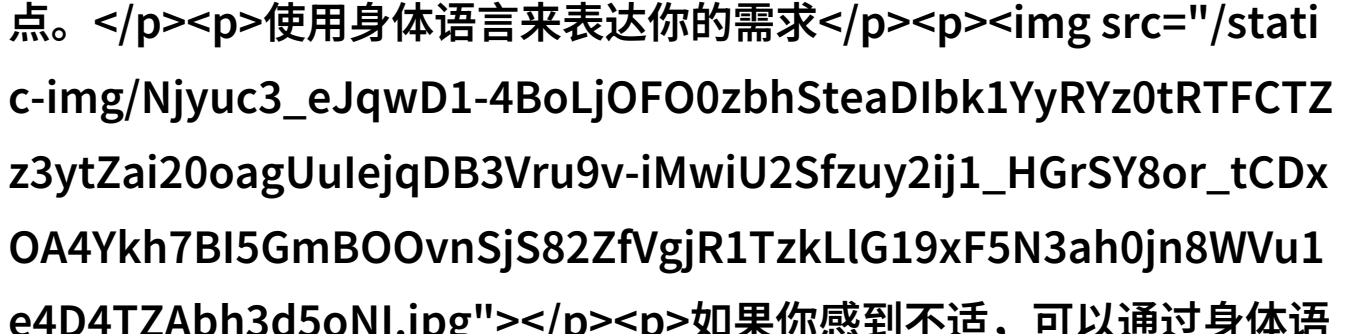
面对紧张的空间和压抑的情绪，有些人可能会觉得直接推开或拉扯对方是解决问题的办法。但这并不是一个长久之计，因为它往往会引发矛盾甚至冲突。更重要的是，这种行为违反了社会规范，不利于维护公共秩序。

学会观察周围的人和环境



为了有效应对高C的情况，我们首先需要观察周围的人和环境。这包括注意站立方向、行进速度以及其他乘客的情况。有时候，稍微调整自己的站姿或者缓慢移动可以避免与他人的碰撞。此外，注意观察身边的人是否也在寻找解脱的机会，这样可以相互协作找到舒适点。

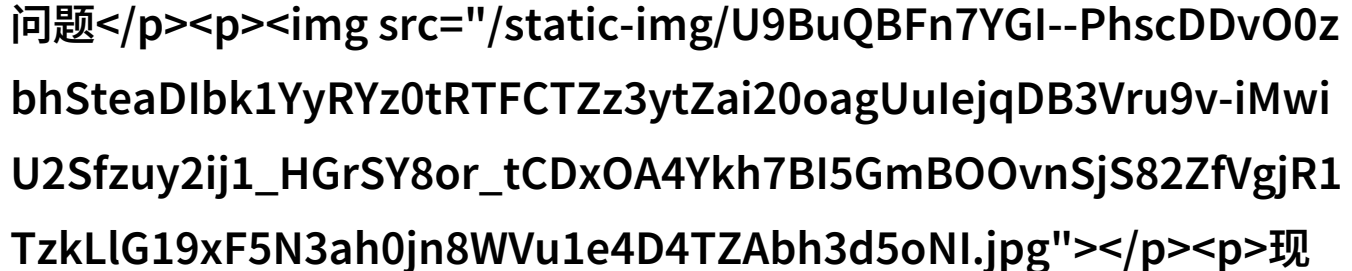
使用身体语言来表达你的需求



如果你感到不适，可以通过身体语

言来向旁边的人传递你的需求，比如轻轻晃动肩膀表示想要一些空隙，或许他们就会意识到并给出一点距离。不过要记得这一切都是礼貌性的沟通，不要过度表现，以免造成误解。

利用技术产品帮助解决问题



现在市场上有许多应用程序能够帮助人们共享信息，比如在地铁内空出的座位或者紧张区域。在这些应用中，你可以标记自己的位置，并请求旁边的人保持一定距离。一旦发现有人正在占用你认为合理距离范围内的地方，你可以再次发送提醒信号，让他们知道这个座位已经被占据。

看视频学习更多技巧

当然，最好的方法还是去观看那些专门针对如何在拥挤的地铁里保持个人空间的问题讨论的视频。比如“坐地铁车被高C怎么办视频”，这些内容通常包含了实际操作上的建议，如如何识别潜在的危险区域，以及如何以礼貌而坚定方式维护自己的界限。而且，由专业人员指导我们处理类似情境总是最为安全可靠的一种方式。

[下载本文pdf文件](/pdf/866660-高C坐地铁应对技巧分享高峰时段坐地铁如何应对拥挤.pdf)