

# 坐地铁车被高C怎么办 渺渺我是如何在拥挤

在繁忙的都市生活中，地铁成为了我们出行的主要工具。然而，有时候在拥挤的地铁车厢里，被人高声喧哗、吵闹不已，这种情况被称为“高C”（即噪音大或吵闹），对一些敏感的人来说简直是地狱。在这样的环境下，我们该如何应对呢？

首先，要保持冷静。面对突如其来的吵闹声，不要立即情绪激动。这时，深呼吸可以帮助你稳定心情，让自己能够更清晰地思考。

其次，可以尝试使用耳塞或者装上耳机听音乐，这样可以有效隔绝外界噪音，让自己的听觉世界更加宁静。如果条件允许，可以戴上蓝牙耳机轻松享受音乐或播客，同时也能减少车厢内其他人的注意力。

如果以上方法都无法解决问题，那么考虑移动到一个相对安静的地方坐一会儿。有时候，只是稍微改变一下位置，就能让环境变得更加舒适。但是，如果可能的话，最好还是尽量避免选择那辆人满为患的地铁车厢。

最后，记得向周围的人礼貌提醒他们的声音太大了。你可以温和地说：“不好意思，我觉得这里声音有点大，你们能不能小一点说话吗？”通常，大多数人都会意识到并且调整声音，以免影响他人。

总之，在经历了被高C的情况后，我们应该学会采取积极的措施来保护自己的感官体验，同时也尊重他人的空间和需要。在这快节奏、高压力的城市生活中，每一次小小的改善，都是一份

宝贵的心灵慰藉。