

# 高C坐地铁车应对技巧全解析

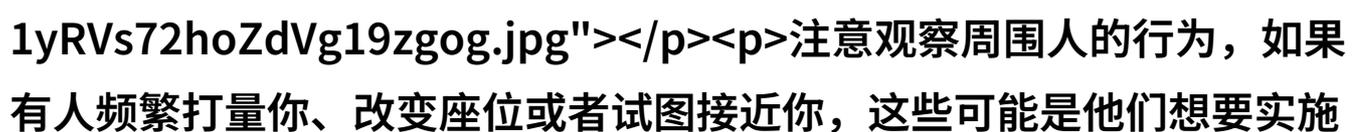
**如何预防被高C**

在坐地铁时，避免选择人多拥挤的区域，可以选择乘坐空气流通好的车厢。尽量不要在高峰时段出行，因为这时候地铁车辆最为拥挤。在站台上保持警惕，不要让身边的人太近，以免不慎被他们盯上。

**识别潜在的高C行为者**

注意观察周围人的行为，如果有人频繁打量你、改变座位或者试图接近你，这些可能是他们想要实施欺凌行为的信号。同时也要留意是否有其他乘客提醒你或是显得紧张不安，这可能意味着附近有人发起了攻击。

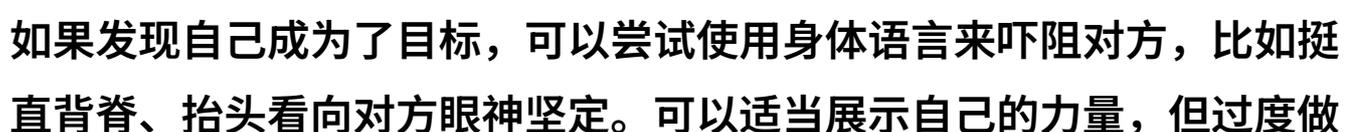
**采取自我保护措施**

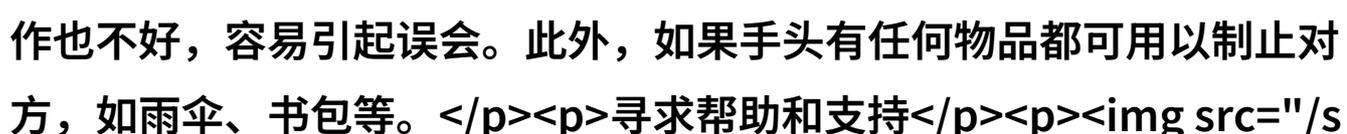
如果发现自己是成为了目标，可以尝试使用身体语言来吓阻对方，比如挺直背脊、抬头看向对方眼神坚定。可以适当展示自己的力量，但过度做作也不好，容易引起误会。此外，如果手头有任何物品都可用以制止对方，如雨伞、书包等。

**寻求帮助和支持**

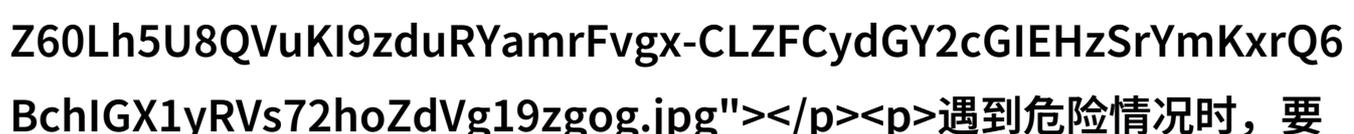
遇到危险情况时，要勇敢地向他人求助。如果安全允许，可以主动与同行者交流，让大家共同关注周围的情况。如果是女性，还可以考虑携带一些防身工具，比如

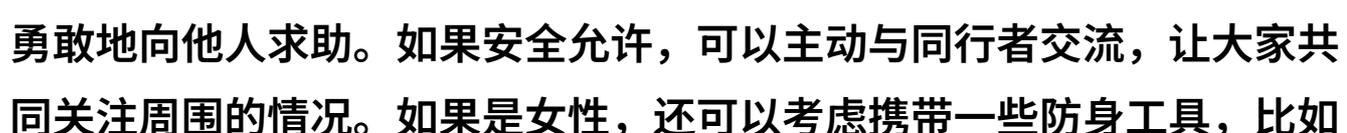






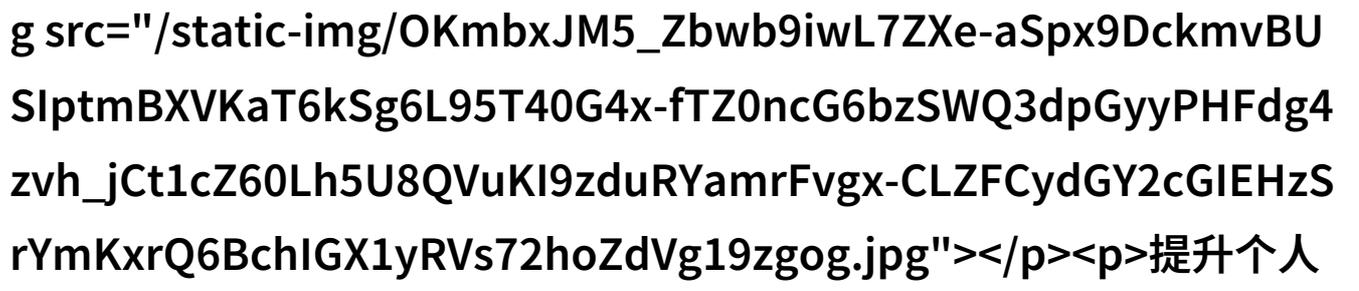






哨子或小型喷雾器等。

提高自我意识和安全意识



提升个人的安全感知能力，对于如何应对突发状况要有所准备。这包括了解公共交通环境中的潜在风险，以及学习有效沟通和表达自身不满意的情绪的方法。通过这些方式，我们能够更好地保护自己，不受恶劣环境影响。

利用技术资源进行反馈与分享

利用社交媒体平台发布个人遭遇，并呼吁公众共同关注这个问题，同时提供一个平台供受害者相互支持和分享经验。此外，也应该积极参与相关组织或活动，为改善公共交通环境贡献自己的力量。

[下载本文pdf文件](/pdf/455790-高C坐地铁车应对技巧全解析.pdf)