

女司机和男司机的差异
 穿高跟鞋开车
 期期开车长发飘飘期妈单身女司机遭遇拍车门
 经孕缺乏方向感平常姨少一点美丽，多一分安全保障
 马路杀手不戴胸饰平大姨缺乏胆量的女性：经期容易困倦
 防止：救生圈：女人那几天
 穿雪地靴开车小心妇科病为宝宝开、关车门
 妈咪开车不开
 孕妇三变道不打方向灯

《家庭开车用车全知道》编写组

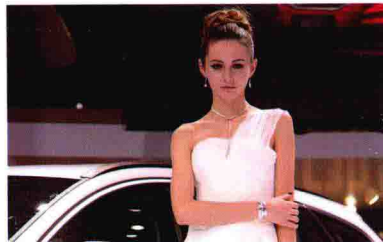
女人有车大胆开 开车懂这些

拥有「驾车顾问」

女人不再害怕开车

保证安全

享受快乐



《家庭开车用车全知道》系列

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

开车懂这些，女人有车



《家庭开车用车全知道》编写组

中国铁道出版社

2016年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

开车懂这些, 女人有车大胆开 / 《家庭开车用车全知道》编写组
编著. —北京: 中国铁道出版社, 2016.4

(家庭开车用车全知道)

ISBN 978-7-113-21491-3

I. ①开… II. ①家… III. ①汽车驾驶—安全技术—基本知识
IV. ① U471.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 031462 号

书 名: 开车懂这些, 女人有车大胆开

作 者: 《家庭开车用车全知道》编写组

策划编辑: 许士杰 郭 静 编辑部电话: (010) 51873204 电子邮箱: syxu99@163.com

责任编辑: 郭 静

版式设计: 闫 月

责任校对: 王 杰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 720 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 10 字数: 200 千

书 号: ISBN 978-7-113-21491-3

定 价: 40.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。电话: (010) 51873174 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659, 路电 (021) 73659, 传真 (010) 63549480



目录

Contents



1 根据女人特性，学做最美女司机

◆ 1.1 最好的女司机，就一定会了解自己

- 1.1.1 女司机和男司机的差异..... 4
- 1.1.2 “马路杀手”，是一个大误会..... 5
- 1.1.3 驾驶习惯有优势，女人可以自信些..... 6
- 1.1.4 注意，新手女司机出事几率大..... 7
- 1.1.5 其实，女人更适合开车..... 8
- 1.1.6 忽视自救常识，女司机事故死亡率比男性高..... 9
- 1.1.7 和男人比，女人开车事故率低..... 10

◆ 1.2 不改掉这些习惯，你就是危险的女司机

- 1.2.1 感性、脾气焦躁的女性：容易失去控制力..... 12
- 1.2.2 缺乏方向感：“路盲”开车容易出差错..... 13
- 1.2.3 注意力不集中：极易造成交通事故..... 14
- 1.2.4 缺乏胆量的女性：事故出在紧张时刻..... 15
- 1.2.5 缺乏基本保养常识，这样更容易出事故..... 16
- 1.2.6 女人车感较迟钝，爱车“病了”不觉..... 17
- 1.2.7 女司机的大问题：“喜欢”油门当刹车..... 18

2 女人不掌握这些，千万别开车上路

◆ 2.1 合理装饰汽车，开车顺手又顺心

- 2.1.1 选汽车膜：要隔热还要透视好..... 22





2.1.2 选用脚垫：清洗起来很方便.....	23
2.1.3 选择合适座套：既耐脏耐磨又高档.....	24
2.1.4 选用车载净湿器：营造舒适的车内环境.....	25
2.1.5 车内放置饰物，产生更多的视野盲区.....	26
2.1.6 选方向盘套，毛茸茸的不安全.....	27
2.1.7 选座垫：坐起来更加舒服.....	28

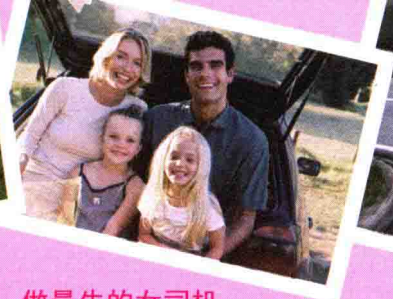
◆ 2.2 掌握基本技术，女人可以开车上路了

2.2.1 优雅上下车，给女司机添魅力.....	30
2.2.2 了解汽车的性能，才能驾驭自如.....	31
2.2.3 车辆启动前，调整好驾驶姿势.....	32
2.2.4 抓住 3、9 点：正确操作和把握方向盘.....	33
2.2.5 弄清爱车的挡位，上路才能运用自如.....	34
2.2.6 熟练油离配合，平平稳稳起步	35
2.2.7 消除“停车恐惧症”：多练习停车入位.....	36
2.2.8 掌握倒车技术，杜绝发生刮蹭事件.....	37
2.2.9 练好坡起：做到上坡时安全停车.....	38
2.2.10 准确判断后车：和对方保持距离.....	39
2.2.11 能找准时机，顺利换挡不拖挡.....	40

◆ 2.3 掌握驾驶技巧，这样开车才会更安全

2.3.1 紧盯着前方，还要会眼观六路	42
2.3.2 能开车，还要能记熟道路.....	43
2.3.3 掌握行人动态，区别对待不同的人.....	44
2.3.4 不紧不慢，坦然对待后车鸣笛.....	45
2.3.5 掌握并线要点，安全并线.....	46
2.3.6 不同路况，运用不同驾驶技巧.....	47
2.3.7 懂得适时超车，绝不随意超车.....	48





◆ 2.4 掌握应急技术，做最牛的女司机

- 2.4.1 汽车抛锚：及时警示、快速靠边..... 50
- 2.4.2 前车突然落物：灵活处理心不慌..... 51
- 2.4.3 前照灯突然熄灭：及时打开其他光源..... 52
- 2.4.4 轮胎突爆急救法：轻踩制动，不乱打方向盘..... 53
- 2.4.5 汽车制动失灵：会用多种制动措施..... 54
- 2.4.6 夜间遭遇远光灯：看不见，不妨停下来..... 55
- 2.4.7 汽车落水：自救方法正确能脱险..... 56

3 规避不当做法，不犯女人才有的错误

◆ 3.1 少一点美丽，多一分安全保障

- 3.1.1 开车长发飘飘，遮挡视线不得了..... 60
- 3.1.2 开车不戴胸饰，戴胸饰不开车..... 61
- 3.1.3 穿高跟鞋开车，关键时刻刹车难..... 62
- 3.1.4 穿拖鞋开车，刹车容易发生踩空..... 63
- 3.1.5 穿雪地靴开车，刹车力度判不准..... 64
- 3.1.6 戴着太阳镜开车，容易做出错误判断..... 65
- 3.1.7 戴普通手套，防了“茧子”，易出岔子..... 66
- 3.1.8 边开车边化妆，一心二用易出事..... 67
- 3.1.9 千万不能用“香车”，催人睡眠危险大..... 68

◆ 3.2 改掉驾车坏习惯，做人见人爱的女司机

- 3.2.1 身体离方向盘太近：打转方向不灵便..... 70
- 3.2.2 驾驶位上加坐垫，坐上去易滑落..... 71
- 3.2.3 为不弄皱衣服，不愿系安全带..... 72
- 3.2.4 不放手刹就开车，停车时不拉手刹..... 73
- 3.2.5 乱用远光灯，影响他人招人嫌..... 74



- 3.2.6 动不动就踩刹车，常让后车躲不及..... 75
- 3.2.7 变道不打方向灯，造成追尾要负责任..... 76
- 3.2.8 图方便乱停车，违规罚款不冤枉..... 77
- 3.2.9 该快不快，高速不分车道随便开..... 78

4 经期、孕期和平常期，女司机要会保养身体

◆ 4.1 注意调节自己，预防典型驾驶员病

- 4.1.1 小心妇科病，选用适合驾车的贴身衣物..... 82
- 4.1.2 脖子发胀酸痛，经常运动不落病根..... 83
- 4.1.3 女司机皮肤嫩，不要暴晒患癌症..... 84
- 4.1.4 颈椎、腰椎易劳损，驾车习惯常调整..... 85
- 4.1.5 女司机开车图快，心脏患病划不来..... 86
- 4.1.6 长时间驾车，注意不要累了眼睛..... 87
- 4.1.7 防止“救生圈”，女司机运动不能少..... 88

◆ 4.2 女人那几天，特别的日子要特别对待

- 4.2.1 来了“大姨妈”，最好放下方向盘..... 90
- 4.2.2 夏天例假期间，不要空调害自己..... 91
- 4.2.3 忍着痛经开车，既伤身体又危险..... 92
- 4.2.4 经期容易困倦，开车最忌昏昏欲睡..... 93
- 4.2.5 不要长时间开车，防止私处感染..... 94

◆ 4.3 怀孕的女司机，以车代步大有禁忌

- 4.3.1 5个月之前，孕妇这样开车才安全..... 96
- 4.3.2 孕妇开车注意速度：时速控制在60以内..... 97
- 4.3.3 孕妇三不开：新手、新车和单独..... 98
- 4.3.4 调整好座位，舒服的坐姿有利于宝宝..... 99
- 4.3.5 系上安全带，肚子尽量远离方向盘..... 100
- 4.3.6 为了胎儿健康，车厢除臭杀菌有必要..... 101



- 4.3.7 怀孕5个月后，开车会影响胎儿..... 102
- 4.3.8 孕晚期，准妈妈一定不能驾车..... 103
- 4.3.9 发生交通意外，出现不适及时就诊..... 104

5 妈咪开车要小心，保证宝宝乘车安全

◆ 5.1 妈妈开车前，要将宝宝安排坐好

- 5.1.1 孩子坐在副驾驶位，发生意外伤害大..... 108
- 5.1.2 抱着宝宝坐车，起不到保护作用..... 109
- 5.1.3 宝宝坐车，一定要有安全座椅..... 110
- 5.1.4 不满1岁的儿童：后向式安全座椅..... 111
- 5.1.5 1到3岁的儿童：后向式安全座椅..... 112
- 5.1.6 4到7岁的儿童：前向式安全座椅..... 113
- 5.1.7 8到12岁的儿童：儿童增高座椅..... 114
- 5.1.8 家有大孩子，系安全带有讲究..... 115
- 5.1.9 气囊易伤人，安全座椅尽量远离它..... 116

◆ 5.2 宝宝在车内，妈妈要防止这些事

- 5.2.1 杜绝零食不离口，车内进食易噎到..... 118
- 5.2.2 从窗户探头看风景：容易将孩子甩出来..... 119
- 5.2.3 宝宝不可随意丢，独留车内最危险..... 120
- 5.2.4 锁好车门和车窗，防止宝宝被误伤..... 121
- 5.2.5 一氧化碳毒害人，使用空调要小心..... 122
- 5.2.6 车内堆积杂物多，发生意外会伤人..... 123
- 5.2.7 父母先下后上，为宝宝开、关车门..... 124
- 5.2.8 开车少和孩子说笑，专心驾驶才安全..... 125
- 5.2.9 孩子骨骼很脆弱，刹车过快易受伤..... 126
- 5.2.10 车厢二手烟，对儿童健康危害大..... 127
- 5.2.11 车子左右摇晃，少在车内玩玩具..... 128





◆ 5.3 开车长途旅行，好妈妈不让孩子受罪

- 5.3.1 带宝宝旅游，要带些备用物品..... 130
- 5.3.2 长途孩子坐不住，要适时下车休息..... 131
- 5.3.3 将宝宝安抚好，保证不哭也不闹..... 132
- 5.3.4 宝宝身体弱，带着长途自驾要小心..... 133
- 5.3.5 孩子太小，最好不要长途旅行..... 134

6 单身女司机要注意：防抢防贼防色狼

◆ 6.1 上车下车要注意，女司机做好安全防范

- 6.1.1 停车选择明亮处，确定安全再下车..... 138
- 6.1.2 上车前要谨慎，观察四周大环境..... 139
- 6.1.3 进车马上锁车门，车窗缝隙留小点..... 140
- 6.1.4 遇到陌生人问话，车窗只摇下一点点..... 141
- 6.1.5 把车停在安全处，防人砸玻璃盗窃..... 142
- 6.1.6 携带防“狼”喷雾剂，自我防卫有保障..... 143
- 6.1.7 发现这些要警惕：可能被坏人盯上了..... 144

◆ 6.2 熟悉常见违法手段，女人也能对付不法分子

- 6.2.1 应对“拉车门”：下车办事锁车门..... 146
- 6.2.2 遭遇拍车门：不定情况不离车..... 147
- 6.2.3 假哑巴拍车窗：了解情况要谨慎..... 148
- 6.2.4 遭遇歹徒劫持：冷静应对巧脱身..... 149
- 6.2.5 遇见“碰瓷”：不要私了要报警..... 150





7

根据女人特性，学做最美女司机

女司机，在当下是“菜鸟”司机的代名词，难道女人在驾车方面真的有天生的短板吗？告诉你，不一定！在驾驶汽车时，女性生理和心理的条件有些的确不如男性，但是，有些条件却要优于男性。所以，只要在开车时根据自身特性，学会扬长避短，女人也可以做最强司机。



女司机短板

二十岁的女人选个性装饰可爱的车

三十岁的女人选实用车型 内部空间大一些

缺乏方向感

四十岁的女人选简约大气的车型

自动挡

不同年龄的女人选车

胆小
路

生理期烦躁
颜色很重要

喝酒的女司机少 自动化程度高一些

安全性高一些

速度感差
盲

吸烟的女司机少 飙车的女司机少

驾驶态度好 缺少机械常识

有耐力

7·7



最好的女司机，就一定会了解自己

由于女性在生理、心理、习惯等方面与男性有较大的差异，有关这些特点对驾驶安全的影响，国内外一直有研究。作为一个女司机，要想掌握娴熟的驾驶技术，了解自己是一个重要前提。了解自己的短处和长处，了解自己生理和心理的特点，了解男性的优势和不足。这样，才能在驾驶中规避不足，扬长避短，提高自己对驾驶的信心。



1.1.1 女司机和男司机的差异

研究表明，在跟驾驶有关的许多方面，女司机与男司机都有一些较为显著的区别，主要体现在以下几个方面：

1. 和男司机系相比，女司机遇到事情更容易紧张、慌乱，消极情绪要比男性驾驶员更明显，这表明女驾驶员的情绪状态比通常比男驾驶员差。

2. 从判断能力考察看，男性驾驶员速度估计检测的合格率占 84%，女性占 71%，速度估计的准确程度存在性别差异。这表明女司机速度感不如男司机。

3. 女性面对复杂反应判断失误的次数较男性多，尤其是出现蜂鸣器声音时，有的女性被试往往左右双手、双脚同时松开，说明女司机对于突发情境的处理能力不如男性。

4. 有研究发现，相同条件下女性较男性更易压力过大，因此危险情况下出事故的概率更高。

5. 从应激反应方面考察，性别差异也较大，女性辨别复杂交通环境的能力比男性驾驶员低，且在驾驶应激环境下的反应不如男性积极，对突发事件的应对能力较差。

除此之外，男女驾驶员还有显著的生理条件差异，如视野、体力、空间感知能力等方面，这些所谓的差距，使得女司机的驾驶技能总体不如男司机。



安全影响指数：☆☆☆☆☆

老司机提示

1. 新手女司机开车上路一定要有自信心。
2. 男女之间有差异，不代表女司机就不能开车。
3. 开车是个熟能生巧的事，勤加练习驾驶技巧，熟练掌握驾驶技能是安全的最大保障。

1.1.2 “马路杀手”，是一个大误会



人们通过研究数据发现，女司机在造成较严重事故方面的概率，比男司机要低。以2014年的上海为例，上海有139.8万女司机，占全体驾驶员总数的30.7%。然而，女司机负同等以上责任的一般事故——指一次造成重伤1至2人，或者轻伤3人以上，

或者财产损失不足3万元的事故，与轻微事故相对——总共只有176起，仅占一般程序处理事故总数的3.3%。而造成了死亡的重大和特大事故中，女性肇事24起，死亡24人，分别仅占当年事故总数、死亡人数的2.2%。

换言之，女司机肇事事故死亡人数仅约为男司机的五十分之一。这与女司机是“马路杀手”的结论简直完全相反。

一些发达国家的研究也同样表明，通常女司机造成的严重事故要比男性少。在发达国家，男司机大概占了总驾驶量的65%左右，女司机为35%，但女司机要为交通事故中的死亡负责的比例，仅在25%左右。平均来说，同样里程的驾驶，男性驾驶员发生致死事故的可能性要比女性多46%。所以，给女司机戴上“马路杀手”的帽子，既不符合事实，也非常不公平。所以女司机一定要对自己有信心。

安全影响指数：☆☆☆☆☆

老司机提示

1. 人们将女司机称作“马路杀手”是没有根据的。
2. 女司机容易犯低级错误，所以，女司机开车时要多从细节上注意安全。



1.1.3 驾驶习惯有优势，女人可以自信些

为什么女司机的生理、心理条件不如男性，却会出现女司机严重肇事的几率反而较低的现象呢？答案就在于驾驶习惯的不同。

由于女性较男性更为心细，驾驶准备工作也更加细致周密，一般较男性具有更好的耐

力，加之生活规律，睡眠充足，驾车行驶时不易疲倦，且饮酒吸烟者较少。此外，女司机系安全带比例明显高于男性，从交管局的执法情况看，女性不系安全带比例仅占女司机总数的1.5%，而男性驾驶员则为5%。相比起男司机，女司机开车也更加注重控制速度。女司机的诸多优点都有利于行车安全，从而能减少严重事故的发生。

统计也表明，女性因追尾、逆行导致的事故占负全责事故的比例要低于男性，这说明女性的主观驾驶态度要比男性好；而倒车、溜车、开关车门、违反交通信号和未按规定让行导致的事故与女司机负全责事故的比例要高于男性驾驶员的相应比例，这表明女性在技术、判断、反应等方面的确不如男性。



安全影响指数：☆☆☆☆☆

老司机提示

1. 女司机必须知道：自己有很多好习惯是男司机没有的，自己不比男人差。
2. 开车时，女司机要有一份自信，这样才能临危不乱。
3. 女性的生理机能处于劣势，但某些与生俱来的身体特点比男生更有利于驾驶。

1.1.4 注意，新手女司机出事几率大

给女司机摘下“马路杀手”的帽子，不代表女司机在驾驶中存在的问题不应去克服。新手女司机要格外注意，因为刚开车引发事故的几率很大。



中国南方某市 2013 年统计表明，驾龄在 0～3 年的女司机肇事极为突出，发生事故占有女性肇事一般事故总数的 42%，而死亡事故比例竟高达 50%。再放大到所有驾驶员来看，3 年驾龄以下群体的肇事死亡总数只占整体的 25% 到 30%。这表明，“新手+女司机”是最容易出问题的。

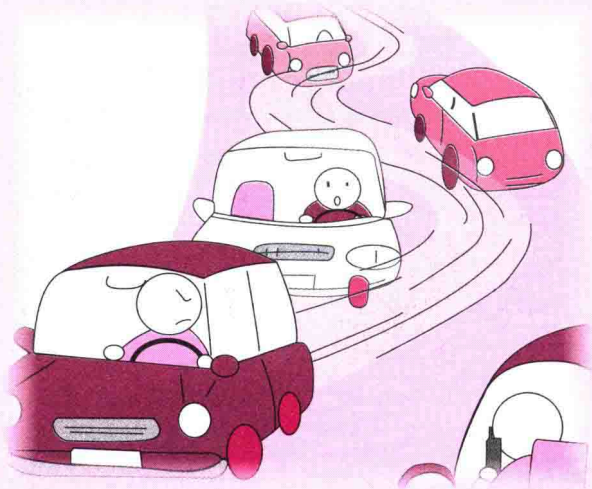
所以，女司机最大优点是驾驶习惯好，这是对那些有经验的女性驾驶者而言；但如果是新手，靠这一点仍不足以保证平安，驾车时还是要多加小心。

安全影响指数：★★★★★

老司机提示

1. 对于经验不足者来说，女性在控制情绪、克服压力、应激反应等方面的劣势确实会被放大。
2. 对于任何一个新手司机来说，驾车都会有巨大的风险。
3. 新手开车，发生事故的几率最大。所以，在提前做好“驾车功课”的同时，还要处处小心。
4. 女性细心、温柔的性格使得她们在开车时鲜有冒险的举动，从而减少了事故的发生。女司机应该学会扬长避短，这样，驾驶技术就不会输给男司机。

1.1.5 其实，女人更适合开车



很多女性对开车缺乏自信，觉得女人不适合开车，其实不然。据德国《世界报》报道，大部分德国人认为女性比男性更适合开车。而英国 Carrentals 实验室公布的一项研究成果也显示，女性比男性驾驶技术好。

德国《世界报》的报道中提到，大部分德国人认为女性比男性更适合开车，因为女性

在驾驶过程中具有更高的安全意识和独立处理问题的能力。保险公司的统计数据也有力地证实了这一点。德国安盛保险公司的最新数据显示，年轻的女性司机因交通事故而产生的保险赔偿金额比男性低 25%。

该保险公司在 6 月初与德国民意调查机构共同开展了一项问卷调查。问卷列举了驾驶中最有可能遇到的各种危险情况，并询问被调查者“您认为谁能更好地应对这些情形？是男性还是女性？”38% 的受访者把票投给了女性，而选择男性的只有 24%，其余的人认为“没有差别”或“不知道”。可以说，这是德国人对女司机的评价。

安全影响指数：☆☆☆☆☆

老司机提示

1. 女性胆小，这使得开车的时候就格外小心，从这方面可以肯定，女人更适合开车。
2. 国外这个调查结论不一定适合中国女司机。
3. 女司机缺乏自信是影响她们开车的最大不安全因素，所以，女司机要对自己有信心。