



漫谈安全驾驶

心理素质

卢 凌 编著

广西科学技术出版社

卢 凌 编著

漫谈安全驾驶心理素质

广西科学技术出版社

(桂)新登字 06 号

漫谈安全驾驶心理素质

卢 凌 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路东段 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 邮政编码 530023)

*

开本 787×960 1/32 . 印张 5.250 插页 4 字数 73 000

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80619-491-6

U · 3

定价:6.90 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换。

内 容 提 要

这是一本将现代心理学知识应用于道路交通安全教育的科普读物。作者采用了书信形式,围绕如何提高驾驶员安全行车心理素质展开讨论,针对驾驶员的个性心理、社会心理和道路交通环境心理与安全驾驶的关系等问题,从心理学的角度一一作了阐述,既有一定的理论依据,又有实际事例的分析,深入浅出、娓娓道来,使每个驾驶员读后一方面懂得心理学知识对预防车祸、提高驾驶技能的重要性,另一方面又能为他们面对现实的环境如何减少心理压力及促进身心健康提供一些有效的实用方法,可以说,是现代汽车学习驾驶员和正式驾驶员手中的必备之书。

开头的 话

随着我国对外开放和经济体制的改革政策不断深入发展,交通运输业较以前发生了很大的变化。现在,学习驾驶机动车的人越来越多了,驾驶员队伍从专业化向社会化过渡。有专家预言:本世纪末下世纪初不久的将来,小轿车、摩托车就像彩电一样走进千家万户。这样一来,交通道路的环境将变得更加复杂多变。如何在这种复杂多变的交通环境中把握好自己的方向盘,确保行车的安全呢?作为在交警工作 25 年的我认为,除了政府部门严格的依法管理和提高道路的安全设施之外,最根本的一条就是要:一方面提高每一个驾驶员的职业道德的素质,以适应形势发展的要求;另一方面就是要提高驾驶员安全行车的心理素质,以适应时代的需要。但令人非常遗憾的是,这后一方面往往被大多数人所忽视。

笔者从事交通管理工作多年，深深体会到抓预防交通事故的源头，关键是要抓好人——司机的心理素质。心理素质提高了，即使外部的环境再差（如车况不好、路面质量差、气候不佳等），仍能安全驾驶，一路平安。而心理素质差的司机，却往往在良好的交通环境里（如平坦的道路、优异的车况）也会出现车祸。为此，我和我的同事们曾于6年前在有关领导的支持下、在专家的指导下认真开展了这方面的研究，并将研究成果写成了一本《安全行车心理学应用》的科普小册子，旨在供提高驾驶员心理素质的学习。这样做，果然收到了较好的效果，许多驾驶员读后，纷纷来信反映，认为《安全行车心理学应用》，对指导他们的安全驾驶太有帮助了，并且在信中还提出了不少问题，有的我已及时回信，但有很多问题由于工作关系和当时心理学知识水平不高，回答不了，自己感到十分的遗憾。

后来，有幸参加中国社会科学院举办的心理咨询与治疗大专班学习，在有关专家和学者的教导和提示下，使自己的心理学理论进一步提高。于是，我又再次萌发将这些深奥的理论联系到工作的实际中去，针对一些现

实现象,用简明通俗的语言回答驾驶员提出的或遇到的心理问题,并于今年初在《广西交通安全报》事故预防版上开辟了这一专题讲座。从1月至6月止共连载了35篇文章。这在驾驶员队伍中引起了较强烈的反应,纷纷要求汇编成册,以供更多的司机交流学习。现得到广西科学技术出版社领导和编辑的协助,编成这本科普小册子。可以说她是《安全行车心理学应用》的姐妹篇。我想这样做,既可以满足一些来信询问的驾驶员的要求,又可以向广大司机普及交通安全心理学知识,这也是作为一名交通警察应尽的义务。

由于本人水平不高,篇幅有限,回答问题肯定有不满意的地方,甚至有些可能存在错误,望专家和驾驶员来函批评指正。另外,在编写过程中,参考了有关的专著、论文,在此,也向这些专家学者表示我深深的谢意!

来信请寄:北海市公安局交通警察支队
邮编:536000

作者

1997年7月17日

目 录

开头的話

- 一、驾驶员考试时紧张情绪的
消除 (1)
- 二、驾驶员能力差异的探讨 ...
..... (5)
- 三、驾驶员的气质差异漫谈 ...
..... (9)
- 四、驾驶员的性格与安全
..... (12)
- 五、有关交通事故“梦”的分析
..... (17)
- 六、对“祸不单行”的现象分析
..... (22)
- 七、关于驾驶员选“吉祥号牌”
的心理分析 (26)
- 八、“人”与“车”之间的协调问
题 (30)

-
-
- 九、违章被罚后的心理平衡问题 (34)
- 十、谈谈不良嗜好对安全驾驶的影响 (38)
- 十一、要掌握好自己的生物节律 (42)
- 十二、浅谈女驾驶员心理特征与安全驾驶 (46)
- 十三、如何消除年轻肇事司机的心理障碍 (49)
- 十四、独立性操作问题的研究
..... (53)
- 十五、提高你的感知力与选择性的注意力 (58)
- 十六、提高自控力的两句警句
..... (61)
- 十七、改掉“开快车”的恶习 ...
..... (66)
- 十八、高速公路上驾驶的心理分析 (69)
- 十九、驾驶员应具备良好的意志品质 (72)

二十、中年驾驶员的心理保健	(76)
二十一、老年司机的心理保健	(80)
二十二、青年司机的心理保健	(84)
二十三、昼夜驾驶的区别与利弊谈	(89)
二十四、开长途车注意力的特点	(93)
二十五、学习驾驶时心理紧张的缓解方法	(97)
二十六、浅谈重视驾驶中出现的“焦虑病”	(101)
二十七、“恐慌”的消除与“兴奋”的抑制	(105)
二十八、安全驾驶需要锻炼身体	(108)
二十九、人际关系对安全驾驶的影响	(111)
三十、勤向书籍吸养分	(116)

三十一、培养多种爱好与兴趣	
.....	(120)
三十二、广交朋友	(123)
三十三、练习书法与欣赏诗画	
.....	(127)
三十四、夫妻关系的协调	
.....	(131)
三十五、开展驾驶员心理咨询	
的重要性	(135)
附一：专题调查论文：安全行车	
心理学应用的研究	
.....	(139)
附二：专家对安全行车心理学	
应用的评价	(150)
附三：部分机动车驾驶员的来	
信选登	(153)

一、驾驶员考试时紧张情绪的消除

最近,接到许多学习驾驶员的来信,内容累提到:当听完培训理论教师的交通安全常识课后,他们往往并不就具体试题的对或错中的疑问求解,而是忧心忡忡地问在考场上如何才能保持心理镇定,顺顺利利地合格过关。平时参加监督考试也发现,有的学员考完试便悄悄地对我说:“看到监考员手里提着试卷进来,心里就发慌。”这便是学员普遍关心的应试紧张情绪如何消除的问题。

心理学认为:紧张是由于外界某种压力的因素作用于人体,使其心理处于高度准备,而又兴奋不安的精神状态。我国现行的交通法规规定驾驶员考证需要进行学术科的四门(交通法规安全常识、机械常识、桩考、路考)考试,既是对其掌握专业知识和技能的考查,又是对其心理素质的检验。在考试前或考试中,正常的心理应该是处于适度紧张状态。

什么是适度的紧张状态呢？简单说，所谓适度紧张便是处于松懈与高度紧张的心理状态中间。谁都懂得，没有一定的心理压力，自由自在的心理是发挥不出人的智力水平的。反之，过度的紧张则使人躁动不安、思路紊乱、判断失常，同样亦不能使智力水平正常发挥。举一个不怎么贴切但很实际的例子：如果一个苹果，刚好挂在与我们的同等高度，便可以毫不费力去摘到它，那么，苹果对人是没有刺激作用的，心理平静得如一盘水。反之，如果挂得太高，我们又摘不到它，这样一来，我们用尽全力蹬跳仍摘不到，心理便出现一种烦躁的感受。但当苹果安放在我们用力跳一跳就可以摘时，我们便在心理上受到了它的诱惑（或者叫激励），促使人积极而努力去实现目标（摘下苹果）的目的。这种心理状态便是适度的紧张状态。所以我们说，适度的紧张便能使人处于一种既兴奋又不失常的精神状态，这是能够取得最佳的考试成绩的起码要求。

那么，如何消除考场上的过度紧张呢？就学科考试而言，尤其是考交通法规与安全常识这第一门（因为这门是关键，考不上，下面

科目即行终止),便需要做到以下几点:

一是要保持充足的睡眠,使大脑得到休息。一些人在考试的前一夜,仍加班开“夜车”看书,以为这样会增多些信息存于脑里,可以考得好的成绩,其实恰恰相反,由于脑疲劳,反而使记忆下降。因此,考前不宜开“夜车”。

二是要轻装上阵,选好位置。轻装上阵是说不要把不必要的负担带入考场,如吸烟、带茶杯饮茶、拿矿泉水或吃零食等等行为;要提前大、小便。另外,对一些心理素质不高的学员来说,坐的位置如何,也会影响到他考试水平的正常发挥的。一般来讲,在学科考试中,坐位排在最前和最后或离黑板过远都不利,这是由于一方面见到监考员引起恐慌;另一方面是受到外界干扰,影响专心答题。如坐后排的,别人交了卷,虽仍有许多时间,但偏偏会有一些学员的脸皮特别的薄,比较爱面子,怕别人笑话他是“笨蛋”,忙乱答题交卷,结果答错了不该答错的题目。当然,位置是不能自己选定的,但如条件许可,应坐在中间为好。

三是要注意科学的答卷。考试,时间不长,你如何在这短短的时间内完成你所要完成的工作量呢?比如:有 100 道题目,哪些先

作,哪些后作,用多少时间,这都是需要你自已心中有数才行的,这里便有一个效率的问题。因此,这从个意义上讲,考试也是一门艺术。接到试卷,先要登记好自己的姓名、证号等,然后审视一下试卷,再按时间分配,掌握节奏。一般在60分钟的考试中,考前5分钟为审题,后5分钟为复查细检,中间的50分钟答题则是从易到难。不要答到某个题不会便“卡”在那里想。应采取跳跃方法,跨过去答会作的题,然后在答题中慢慢地回忆刚才暂记不起的题。有的驾驶员来信问,平时记得很熟悉的题,为什么临考时就忘记了呢?是不是自己的脑瓜比别人的迟钝?其实,这也是由于自己的紧张情绪所致,此时应是进行放松来解除紧张或心理暗示,使心绪降低,并集中精力在试卷上,不受外界的干扰。

如能做到上述几点,一般都会考得比较顺利。当然,消除紧张心理的前提条件,还是你本人对考试科目进行过认真的学习和复习,如果没有这一点,再多的窍门也不会帮你考合格的。

二、驾驶员能力差异的探讨

一个符合当司机条件的成年人,当他经过考试后,能自己驾驶车辆在道路上行驶,那么,可以说他已具备了当司机的能力。我们可以称他具有了驾驶机动车辆的技术能力,简称技能。但是,并不是每一个驾驶员的能力都相同的,正像每一条道路都不可能相同一样。有的司机安全驾驶,有的司机却屡次违章肇事。即使是同一个人,在不同时候的安全技能也不尽相同。这是为何原因呢?从心理学的角度探究,这些差异也许会有下面几个方面的因素影响。

首先,是“天时”的影响。凡有经验的司机都知道晴天开车与雨天开车的效果显然不同。白天与夜间驾驶时,所耗费的精力又有差别。大量的事实已证明:许多司机出事故,便是由于雨天路滑,仍按晴天的方法去驾驶,结果刹车跑偏,或方向失控,或是打滑引起事

故,后悔莫及;有的司机夜间会车,不注意侧前方目标,结果撞到路边,甚至压倒旁边骑单车的人,这都是把夜间的视线与白天的视线等同所及。在这里,交通安全心理学提醒广大司机注意:驾驶的技能是靠安全心理的控制,每个司机都要适应这种调节,才能保证安全开好车。

其次是“地利”的影响。我干了 20 多年的交警工作,每年都进行过交通事故的统计,从统计表上发现一个问题:在甲地的司机老是在乙地出事,而乙地的司机呢,却喜欢跑到甲地闯祸。真是所谓在家是“英雄”,出外是“狗熊”。为什么会出现这种现象呢?我想,还是从安全行车心理学的知识中找答案。如果我们从司机的主观因素分析,这又是一个对道路环境的认识问题。经常在本地开车对该地的路况、交通状态、交叉路口、红绿灯、弯路等都掌握了,熟能生巧。如北海经常跑南宁的车,司机很少出事故,但派他出差到云南等山区公路行走,事故发生率就会大增。这里讲一则真实的笑话:某单位领导要去广州出差,为了安全,要秘书科长选一个未出过事故的司机去,科长便想:应该说,领执照时间越长的司