

汽车生活经验 365 书系

开车老手 经验 365

庞永华 编著

多掌握一份经验也就多一份主动
多学习他人经验总比通过自己的教训获得好
汽车生活经验 365 书系是驾驶人经验之大集成
熟知这些经验后你也很快就成为行家里手



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



精彩纷呈
汽车业内资深人士
倾情推出
车友经典必备

汽车生活经验 365 书系

开车老手经验365

庞永华 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

当我们领到了驾驶证,接下来迫切需要的莫过于驾车出行中的安全了。保证出行安全,这需要有精湛的驾驶技术和丰富的驾驶经验。本书以简洁的语言,全面地介绍了365条行之有效的驾驶经验。这些经验不仅有利于快速提高驾驶技能,同时也有利于安全和舒适。

本书形式新颖,通俗易懂,实用性强,是汽车驾驶人进一步提高驾驶技能的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

开车老手经验365/ 庞永华编著. —北京: 机械工业出版社, 2011.9
(汽车生活经验365书系)

ISBN 978-7-111-35674-5

I. ①开… II. ①庞… III. ①汽车—驾驶经验 IV. ①U471.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第168116号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑: 李 军 责任印制: 乔 宇

北京机工印刷厂印刷 (三河市南杨庄国丰装订厂装订)

2011年10月第1版第1次印刷

148mm×210mm·9.625印张·400千字

0001-3000册

标准书号: ISBN 978-7-111-35674-5

定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066 门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294 教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

FOREWORD

前言

汽车这个传统意义上的奢侈品，已经越来越多地走进普通家庭。汽车在给我们的生活带来便捷和舒适的同时，也带来了许许多多的烦恼和无奈：时时添堵的塞车，变化莫测的环境，神出鬼没的行人，见缝插针的非机动车，甚至大量新手上路带来的潜在危险，这些都在困扰着每天行驶在路上的汽车驾驶人。

然而，烦恼归烦恼，无奈归无奈，车还是要开的，毕竟很多汽车驾驶人都不愿意再回到“单车岁月”，唯一能做的就是忍受中慢慢地去适应，学会让自己“苦中作乐”。因此，为了切实帮助汽车驾驶人进一步全面而系统地学习和提高驾驶技能，我们编写了《开车老手经验 365》一书。

本书以简洁的语言，全面地介绍了 365 条被行家里手证明行之有效的驾驶经验。这些博采众长的开车经验，从驾驶心理、基本驾驶、城区驾驶、四季驾驶、应急驾驶、高级驾驶等方面，科学地以“365”的形式分别介绍，基本全面地涵盖了一个驾驶人可能会遇到的所有情况，实用性强。这些难得的经验，不仅有利于驾驶人提高驾驶技能，同时也有利于驾驶的安全和舒适。同时配以可以让你轻松一笑的小幽默，消除了阅读时的枯燥，通过阅读本书，可以让你天天轻松，月月顺心，年年安全。本书文字简洁，通俗易懂，细致入微，是汽车驾驶人提高驾驶技能的良师益友。

本书在编写过程中得到了众多汽车驾驶人和专家的大力支持，同时也参考了大量的相关书籍和资料。它不是编者一个人的智慧，而是汇集了广大汽车驾驶人在实际驾车生活中精心归纳和总结的驾驶经验和许多专家无私的奉献，可读性和可操作性强，可以作为汽车驾驶人提高驾驶技术的随身读物。在此表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中难免会有不妥和疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

庞永华

目 录

CONTENTS

前言

第一章 驾驶心理 /1

1. 不把坏心情带给方向盘的经验 /1
2. 重视并学习交通法规的经验 /2
3. 带着心一起上车的经验 /3
4. 让行车环境改变心境的经验 /3
5. 扩大心理容量的经验 /4
6. 以良好心态正视交通现状的经验 /5
7. 堵车不堵心的经验 /6
8. 把坏心情赶下车的经验 /7
9. 与人发生矛盾时减压的经验 /8
10. 克服不良驾驶习惯的经验 /8
11. 保持清醒驾车的经验 /10
12. 调节驾驶心理的经验 /11
13. 把开车当成“开心”钥匙的经验 /11
14. 别让好奇心随车而行的经验 /12
15. 心里明白哪些车是不能开的经验 /13
16. 心中始终装有乘车人的经验 /14
17. 静下心来面对挫折的经验 /16
18. 杜绝不良驾驶心理的经验 /16

第二章 基本驾驶 /18

19. 吃透所驾车辆弱点的经验 /18
20. 远离“危墙之下”驾车的经验 /19
21. 熟悉所借车辆脾性的经验 /20
22. 起步前“绕车”的经验 /21
23. 起步时让其他车辆注意到你的经验 /22
24. 让驾驶姿势潇洒又安全的经验 /22
25. 驾车时眼观六路的经验 /24
26. 用耳朵掌握好换挡时机的经验 /24

27. 注意汽车声音和气味的经验 /25
28. 养成观察和重视路标的经验 /26
29. 观察道路的经验 /27
30. 谨防路面异物的经验 /27
31. 远离方向盘致命操作法的经验 /28
32. 巧选行驶路线的经验 /29
33. 对每一次转向负责的经验 /30
34. 掌握预见性制动的经验 /30
35. 努力把公路开“宽”的经验 /32
36. 警惕“危险时”和“危险地”的经验 /33
37. 谨防潜伏在“正常”中的交通危机的经验 /34
38. 提高预测危险能力的经验 /34
39. 避免与行人和骑车人碰撞的经验 /35
40. 克服汽车越开越快的经验 /36
41. 驾车时给自己留出一线退路的经验 /37
42. 善用喇叭的经验 /38
43. 善用灯光的经验 /38
44. 安全转弯的经验 /40
45. 安全倒车的经验 /40
46. 安全转向倒车的经验 /41
47. 安全掉头的经验 /41
48. 安全跟车的经验 /43
49. 追尾后减轻责任的经验 /43
50. 安全让车的经验 /44
51. 安全会车的经验 /45
52. 安全超车的经验 /47
53. 行驶中注意盲区的经验 /48
54. 安全通过视线盲区的经验 /49
55. 安全并线的经验 /50
56. 车辆安全左转上路的经验 /52



- 57. 驾驶人遇到交警时的经验 /52
- 58. 克服突然操作坏毛病的经验 /52
- 59. 安全靠边停车的经验 /53
- 60. 停车不再自讨苦吃的经验 /55
- 61. 停车时安全合法且进出方便的经验 /56
- 62. 安全进出地下停车场的经验 /58
- 63. 停车后拉起驻车制动手柄的经验 /58
- 64. 驾驶装备电喷发动机汽车的经验 /60
- 65. 驾驶装备安全气囊汽车的经验 /60
- 66. 驾驶装备防抱死制动系统汽车的经验 /62
- 67. 长途安全行车的经验 /62
- 68. 弥补夜路视觉误差的经验 /63
- 69. 自动挡汽车起步的经验 /64
- 70. 自动挡汽车行驶的经验 /65
- 71. 自动挡汽车提速的经验 /66
- 72. 自动挡汽车临时停车的经验 /67
- 73. 自动挡汽车倒车的经验 /67
- 74. 自动挡汽车停放和入库的经验 /68

第三章 城区驾驶 /69

- 75. 防备扣分和罚款的经验 /69
- 76. 提前规划行进路线的经验 /71
- 77. 巧避交通高峰期的经验 /71
- 78. 人流车流高峰期驾车的经验 /73
- 79. 堵车时防止头晕胸闷的经验 /73
- 80. 随车流行进的经验 /74
- 81. 巧妙防追尾的经验 /74
- 82. 防止碰撞的经验 /75
- 83. 把握安全跟车距离的经验 /76
- 84. 发现对向车道塞车时的经验 /77
- 85. 遇放行信号快速起步的经验 /78
- 86. 遇红灯准确停车的经验 /78
- 87. 安全通过立交桥的经验 /79
- 88. 安全通过环岛的经验 /80
- 89. 安全通过闹市区的经验 /81
- 90. 安全通过高架桥的经验 /81
- 91. 安全通过有导向车道路口的经验 /82



92. 合理使用环城公路的经验 /83

93. 安全进出小区的经验 /84

94. 对公交车敬而远之的经验 /84

95. 街道安全掉头的经验 /85

96. 夜间行车防目眩的经验 /85

97. 防止被电子眼拍到的经验 /86

98. 城区安全无忧的停车经验 /87

第四章 高速公路 /88

99. 高速公路行车前的准备经验 /88

100. 高速公路过收费站的经验 /89

101. 高速公路进入主道前的经验 /89

102. 高速公路上读懂汽车语言的经验 /90

103. 高速公路上使用方向盘的经验 /91

104. 高速公路上随流而行的经验 /91

105. 高速公路上防止被吓一跳的经验 /92

106. 高速公路上安全并线和超车的经验 /93

107. 高速公路上遇到许多大车的经验 /94

108. 高速公路上遇到水坑的经验 /94

109. 高速公路上遭遇大风的经验 /95

110. 高速公路上遇到雾气的经验 /96

111. 高速公路上防止“下坡错觉”的经验 /96

112. 高速公路上防止超速的经验 /97

113. 高速公路上防止爆胎的经验 /98

114. 高速公路上把握连续驾驶和休息的经验 /98

115. 高速公路上克服驾驶疲劳的经验 /99

116. 高速公路上发生故障时的经验 /100

117. 高速公路上“夜驾”的经验 /101

118. 高速公路上处理特殊情况的经验 /102

119. 高速公路上驶向出口的经验 /103

120. 高速公路上防止走错出口的经验 /103

121. 高速公路上防止碰瓷高手的经验 /105

第五章 复杂道路 /106

122. 安全通过无管制交叉路口的经验 /106

123. 安全通过视线不良的交叉路口的经验 /106

124. 安全通过弯道的经验 /108

125. 安全通过桥梁的经验 /108

- 126. 安全通过陡坡的经验 /110
- 127. 安全通过傍山险路的经验 /111
- 128. 安全通过隧道的经验 /112
- 129. 安全通过桥洞的经验 /114
- 130. 安全通过涵洞的经验 /114
- 131. 安全通过乡村土路的经验 /114
- 132. 安全通过有集贸市场道路的经验 /116
- 133. 安全通过城乡结合部的经验 /117
- 134. 安全通过穿村而过的新路经验 /117
- 135. 安全通过摆摊街道的经验 /119
- 136. 安全通过山区道路的经验 /119
- 137. 安全通过有陷隙山路的经验 /121
- 138. 安全通过可能滑坡落石路段的经验 /121
- 139. 安全通过砾石路的经验 /122
- 140. 安全通过翻浆路的经验 /123
- 141. 安全通过干枯河滩的经验 /123
- 142. 安全通过漫水桥的经验 /124
- 143. 安全通过铁道路口的经验 /125
- 144. 安全通过泥泞道路的经验 /126
- 145. 安全通过水洼地段的经验 /127

- 146. 安全通过窄巷的经验 /128
- 147. 安全通过河边“胳膊弯”处的经验 /129
- 148. 安全通过树影斑驳路面的经验 /129
- 149. 安全通过曲狭小路的经验 /130
- 150. 安全通过搓板路的经验 /131
- 151. 安全通过事故多发地段的经验 /131
- 152. 安全通过硬石路的经验 /132
- 153. 安全通过积雪覆盖路段的经验 /132
- 154. 安全通过洪水漫溢道路的经验 /134
- 155. 安全通过货场的经验 /135
- 156. 安全通过码头的经验 /135

第六章 特殊环境 /137

- 157. 黎明安全行车的经验 /137
- 158. 中午安全行车的经验 /138
- 159. 黄昏安全行车的经验 /139
- 160. 夜间安全行车的经验 /141
- 161. 午夜安全行车的经验 /142
- 162. 阴天安全行车的经验 /143
- 163. 大风中安全行车的经验 /144



164. 雨天安全行车的经验 /144

165. 雾天安全行车的经验 /147

166. 雪天安全行车的经验 /149

第七章 四季驾驶 /151

167. 春季行车缓解春困的经验 /151

168. 春季行车提防晨练者的经验 /152

169. 春季行车留意天气的经验 /152

170. 春季行车遇见翻浆路面的经验 /152

171. 春季行车出现困倦时的经验 /153

172. 春季行车饮食得当的经验 /154

173. 春季行车防范风沙的经验 /154

174. 春季行车防“倒春寒”的经验 /155

175. 春季行车保持高度警惕性的经验 /155

176. 夏季行车防暑降温的经验 /155

177. 夏季行车选择墨镜的经验 /156

178. 夏季行车途中出现中暑现象时的经验 /156

179. 夏季行车注重制动效能的经验 /157

180. 夏季行车给轮胎科学降温的经验 /158

181. 夏季行车跑村过店的经验 /158

182. 夏季夜晚行车的经验 /159

183. 夏季行车解决心烦口渴的经验 /159

184. 夏季行车防火灾的经验 /160

185. 夏季行车防“开锅”的经验 /161

186. 夏季行车防空调病的经验 /162

187. 夏季行车选择早晚的经验 /163

188. 秋季行车预防秋愁的经验 /163

189. 秋季行车前了解路况信息的经验 /164

190. 秋季行车提防雨雾的经验 /164

191. 秋季行车提防路面霜露的经验 /165

192. 秋季行车提防车上落叶的经验 /165

193. 秋季行车除雾去霜的经验 /166

194. 秋季行车后预防寒霜的经验 /166

195. 秋季行车预防侧风的经验 /166

196. 秋季行车预防感冒的经验 /168

197. 冬季行车前预热发动机的经验 /168

198. 冬季行车起步柔和的经验 /169

199. 冬季行车控制车速的经验 /169

200. 冬季行车安全选线的经验 /170

201. 冬季行车提防冰雪的经验 /171





202. 冬季行车安全超车的经验 /171

203. 冬季行车避开积雪转弯的经验 /172

204. 冬季行车安全制动的经验 /172

205. 冬季行车途中安全停车的经验 /172

206. 冬季行车不要贪暖的经验 /173

第八章 应急驾驶 /174

207. 汽车驾驶人把握应急处置原则的经验 /174

208. 汽车打滑的应急经验 /175

209. 汽车泥地打滑的应急经验 /176

210. 汽车沙地打滑空转的应急经验 /177

211. 汽车侧滑的应急经验 /177

212. 汽车转向不足的应急经验 /178

213. 汽车转向过度的应急经验 /179

214. 汽车倾翻的应急经验 /180

215. 汽车行驶途中抛锚的应急经验 /181

216. 汽车陷入泥坑的应急经验 /182

217. 汽车陷入浅水沙滩中的应急经验 /183

218. 汽车车轮脱落的应急经验 /184

219. 汽车爆胎的应急经验 /185

220. 汽车失火的应急经验 /186

221. 汽车车窗玻璃破裂的应急经验 /187

222. 汽车转向失控的应急经验 /188

223. 汽车制动失灵的经验 /188

224. 汽车发动机出现故障的应急经验 /190

225. 汽车车灯损坏的应急经验 /190

226. 汽车发动机盖飞起的应急经验 /191

227. 汽车路遇动物的应急经验 /192

228. 汽车上坡后溜的应急经验 /192

229. 汽车即将迎面碰撞的应急经验 /193

230. 汽车即将侧面碰撞的应急经验 /194

231. 汽车将要发生刮擦的应急经验 /195

232. 汽车将要爆炸的应急经验 /195

233. 汽车将要追尾的应急经验 /196

234. 汽车撞车难以避免时的应急经验 /197

235. 汽车掉沟的应急经验 /198

236. 汽车坠落的应急经验 /198

237. 汽车落水的应急经验 /199

238. 汽车悬空的应急经验 /200

239. 汽车拖底的应急经验 /201

240. 汽车触电的应急经验 /201

241. 汽车在铁道上熄火的经验 /202

242. 手动档汽车突然熄火的应急经验 /203

243. 自动档汽车突然熄火的应急经验 /204



- 244. 汽车燃油不够的应急经验 /205
- 245. 汽车散热器“开锅”的应急经验 /205
- 246. 汽车遥控器失灵的应急经验 /206
- 247. 汽车车门钥匙遗失或留在车内的应急经验 /207
- 248. 汽车驾驶人正确运用紧急避险的应急经验 /208
- 249. 汽车驾驶人掌握故障急救原则的应急经验 /209

第九章 驾车避险 /210

- 250. 行车时遇到山洪的避险经验 /210
- 251. 行车时遇到沙尘暴的避险经验 /211
- 252. 行车时遇到龙卷风的避险经验 /212
- 253. 行车时遇到冰雹的避险经验 /213
- 254. 行车时遇到山林起火的避险经验 /213
- 255. 行车时遇到雷电的避险经验 /214
- 256. 行车时遇到暴风雪的避险经验 /215
- 257. 行车时遇到地震的避险经验 /216
- 258. 行车时遇到台风的避险经验 /217
- 259. 行车时遇到暴风雨的避险经验 /217
- 260. 行车时遇到雪崩和泥石流的避险经验 /219
- 264. 安全通过 S 弯的经验 /222
- 265. 安全圆滑过弯的经验 /222
- 266. 上坡转弯时享受驾驶乐趣的经验 /223
- 267. 转弯时判断车速已到极限的经验 /224
- 268. 公路上驾驶 SUV 转弯的经验 /225
- 269. 驾驶 SUV 安全上陡坡的经验 /226
- 270. 驾驶 SUV 安全下陡坡的经验 /227
- 271. 安全通过高原地区道路的经验 /227
- 272. 安全通过草原道路的经验 /228
- 273. 安全通过峡谷的经验 /229
- 274. 安全通过林区道路的经验 /230
- 275. 安全通过沙漠路的经验 /231
- 276. 安全通过戈壁的经验 /232
- 277. 安全通过滩涂湿地的经验 /233
- 278. 安全通过冰雪路面的经验 /234
- 279. 安全通过暗冰路面的经验 /235
- 280. 安全通过冰河的经验 /236
- 281. 适时关掉 ESP 的经验 /236
- 282. 分时四驱车及时切换两驱 / 四驱模式的经验 /237
- 283. 安全通过沟渠的经验 /237
- 284. 安全通过坑洼不平路面的经验 /238
- 285. 安全通过溪水的经验 /240
- 286. 处理涉水后制动性能变差的经验 /241
- 287. 越野后检查和保养车辆的经验 /241

第十章 高级驾驶 /220

- 261. 越野前做好检查的经验 /220
- 262. 越野前加油的经验 /221
- 263. 越野前紧固螺栓和固定行李的经验 /222

第十一章 自驾旅游 /243

288. 自驾游前做足检查的经验 /244
289. 自驾游前准备所需物品的经验 /244
290. 自驾游时携带宠物的经验 /245
291. 自驾游前先了解路线的经验 /246
292. 自驾游前合理安排行程的经验 /246
293. 自驾游时量力而行的经验 /247
294. 自驾游时加油的经验 /248
295. 自驾游时结伴而行的经验 /249
296. 自驾游前准备应急物品的经验 /250
297. 自驾游时携带衣服的经验 /250
298. 自驾游时安全饮食的经验 /251
299. 自驾游时重视健康隐患的经验 /253
300. 自驾游时住宿省事省钱的经验 /253
301. 自驾游时防砸玻璃盗窃的经验 /254
302. 自驾游时礼貌问路的经验 /255
303. 自驾游时防晒的经验 /255
304. 自驾游时远离“酒患”的经验 /256
305. 自驾游时防飞禽走兽的经验 /256
306. 自驾游时防动物咬伤的经验 /257
307. 自驾游时处理事故的经验 /258
308. 自驾游时被困沙漠自救的经验 /259
309. 自驾游没有火柴和打火机时取火的经验 /259
310. 自驾游游山的经验 /259
311. 自驾游玩水的经验 /260
312. 自驾游时找不到住宿的经验 /261
313. 自驾游到异地出险后的经验 /262
314. 自驾游时入乡随俗的经验 /262
315. 自驾游时预防火灾的经验 /264
316. 自驾游时提防毒虫蛇蝎的经验 /264
317. 自驾游时发生小摩擦的经验 /265
318. 自驾游时露营防劫的经验 /266
319. 自驾游时安全停车的经验 /267
320. 自驾游时防备“危险时间”的经验 /267
321. 自驾游时防止车辆自燃的经验 /268
322. 自驾游时防盗防抢的经验 /269
323. 自驾游时合理休息的经验 /269
324. 自驾游被困野外时自救的经验 /270
325. 自驾游时结队的经验 /271



- 326. 自驾游时少赶夜路的经验 /271
- 327. 自驾游时修车防骗的经验 /272
- 328. 自驾游出险后防止保险公司拒赔的经验 /272
- 329. 自驾游租车的经验 /273
- 330. 反季节自驾游的经验 /274
- 331. 春季自驾游的经验 /275
- 332. 夏季自驾游的经验 /277
- 333. 秋季自驾游的经验 /277
- 334. 冬季自驾游的经验 /278
- 335. 自驾游时少管闲事的经验 /279

第十二章 驾驶恶习 /280

- 336. 男性驾驶人改掉“开车抽烟恶习”的经验 /280
- 337. 男性驾驶人改掉“爱看美女恶习”的经验 /280
- 338. 男性驾驶人改掉“酒后驾车恶习”的经验 /282
- 339. 男性驾驶人改掉“野蛮行车恶习”的经验 /282
- 340. 男性驾驶人改掉“开斗气车恶习”的经验 /283
- 341. 男性驾驶人改掉“争速超车恶习”的经验 /283
- 342. 男性驾驶人改掉“马路飙车恶习”的经验 /283
- 343. 男性驾驶人改掉“爱闯红灯恶习”的经验 /284
- 344. 男性驾驶人改掉“忙打电话恶习”的经验 /285
- 345. 男性驾驶人改掉“烦安全带恶习”的经验 /285
- 346. 男性驾驶人改掉“堵车剃须恶习”的经验 /286
- 347. 男性驾驶人改掉“车外吐痰恶习”的经验 /286
- 348. 男性驾驶人改掉“口袋杂物恶习”的经验 /287
- 349. 男性驾驶人改掉“乱放杂物恶习”的经验 /288
- 350. 男性驾驶人改掉“爱擦玻璃恶习”的经验 /288
- 351. 女性驾驶人改掉“饰品过多恶习”的经验 /288
- 352. 女性驾驶人改掉“胸口挂饰恶习”的经验 /289
- 353. 女性驾驶人改掉“不束长发恶习”的经验 /290
- 354. 女性驾驶人改掉“车上高跟鞋恶习”的经验 /290
- 355. 女性驾驶人改掉“驾驶座垫恶习”的经验 /291
- 356. 女性驾驶人改掉“爱戴手套恶习”的经验 /291
- 357. 女性驾驶人改掉“开车臭美恶习”的经验 /292
- 358. 女性驾驶人改掉“常戴墨镜恶习”的经验 /292
- 359. 女性驾驶人改掉“乱摆香水恶习”的经验 /293
- 360. 女性驾驶人改掉“喋喋不休恶习”的经验 /293
- 361. 女性驾驶人改掉“该快不快恶习”的经验 /294
- 362. 女性驾驶人改掉“爱吃零食恶习”的经验 /295
- 363. 女性驾驶人改掉“自娱自乐恶习”的经验 /296
- 364. 女性驾驶人改掉“强行加塞恶习”的经验 /296
- 365. 女性驾驶人改掉“开车骂人恶习”的经验 /296



第一章 驾驶心理

把开车当成修身养性的一种方式，
开车就会让我们受益匪浅；
利用开车把自己修炼成一个心胸宽广的人，
那么我们处处都会受到欢迎和尊敬。

1. 不把坏心情带给方向盘的经验

俗话说：“养心在静。”静包括舒爽休息以求身静，祛除杂念以求心静。驾驶人应加强情绪心理稳定的调节，克服急躁、松懈、霸道、惊恐等不良情绪，积极坦然地对待周围的人和事，避免过激的心理活动，做到“养心在静”。只有心“静”了，驾驶人才更容易规范驾驶行为。

开车经验

1) 出车前先静几分钟，想想有无遗忘的东西，避免因匆忙出门而导致的不安情绪。

2) 上车前如果情绪不好，要学会为自己减压，不要在情绪不稳时开车，把坏心情带给无辜的方向盘。因为，人在情绪不稳定的时候，往往会出现注意力不集中、反应迟钝等现象，在发生意外情况时不能很好地做出反应。

3) 上车后如果心情还是不佳，就应尽量集中注意力观察路面情况，不要再想那些烦心的事。否则，就很容易分神导致判断失误。

4) 行车途中尽量避免和他人争吵，争吵的结果只能让自己的情绪变糟，在气愤和烦躁的情绪下开车很容易引发交通事故。研究表明，当人处于气愤状态时开车，容易导致驾驶操作动作过大过猛，为车祸的发生埋下隐患。



轻松一笑

夏天自驾游时路遇堵车。

前面一胖一瘦两个驾驶人互不相让。

“如果我像你这么胖的话，”瘦驾驶人笑着说，“我一定没有生活的勇气，非上吊不可！”

“如果我像你那么瘦的话，”胖驾驶人回敬道，“自驾游时都不用带拖车绳的！”

2. 重视并学习交通法规的经验

俗话说：“不向前走，不知路远；不努力学习，不明白真理。”只有认真地去学习进取，才能取得成功。因为，绝大多数交通法规都是用无数鲜血写成的。

开车经验

1) 驾驶人要在心里清楚地认识到，违反交通法规是非常危险的，绝大多数交通事故都是由于违反交通法规而造成的。违反交通法规，不仅要受到处罚，严重的还可能触犯刑律。

2) 在平时，应重视并经常开展交通法规的学习和培训，对典型的交通事故案例进行解剖，以提高防范意识和能力，增强遵守交通法规的自觉性。

3) 在行车中出现险情或事故后,要冷静客观地分析自己的操作是否有问题,而不要一味地强调他人的错误。

4) 从细微之处就培养自己的安全习惯和安全意识。比如,上车就系安全带,严格按照规定限速行驶等。

3. 带着心一起上车的经验

俗话说:“责任重于泰山。”安全的警钟是需要长鸣的,而注意力是合格驾驶人最基本的心理品质,也是防止交通事故最基本的条件。注意力分散和转移较差,是发生交通事故的两大心理原因,驾驶人一定要注意克服。

开车经验

1) 上车前,先提醒一下自己“我在开车”、“安全第一”,让“我在开车”、“安全第一”成为驾驶座上的“座右铭”。

2) 驾驶人已上车,心还没有上车时,可以重复默诵“我在开车,安全第一”,通过这样反复的自我强调,逐渐把注意力转移到开车上。

3) 驾车时,一旦注意力被分散到别处或被沿途发生的与驾车安全无关的事情所吸引,就赶快默诵“安全第一”,这是集中注意力最有效的口令。

4) 无论何时何地,驾驶人必须坚持安全第一,让个人的爱好、兴趣和情绪都服从安全驾驶。在交通信息千变万化中,及时把注意力转移到新的对象上,以便做出迅速反应,保障行车安全。

4. 让行车环境改变心境的经验

俗话说:“心由境生。”环境好了,心情自然就好。驾驶人要想心情愉悦,首先就要学会保持良好的行车环境。

开车经验

1) 经常给车内通通风。

2) 开车时,尽量不要在车内抽烟。因为,烟雾中含有尼古丁和一氧化碳,尼古丁初期对神经有兴奋作用,后期起抑制作用,使人的注意力和记忆力逐渐下降;一氧化碳会降低红细胞正常输氧能力,造成人体因缺氧发生困倦。



3) 行车时少开暖空调。开暖空调容易造成车内氧气不足，导致脑缺氧而降低警觉程度。

4) 车内可放置含薄荷、百合花香味的香水，这有助于提神。

5) 在驾驶室里偶然放放不同风格的音乐，可以起到调节精神状态的作用。

轻松一笑

风子有了心事。

他坐在开着空调的车内，拼命地吸着烟。

他左手一支烟，右手一支烟，两手轮番往嘴里不停地送。

“天哪！”夏天看见后惊叫道，“你为什么不找一种更易见效的自杀方式呢？”

5. 扩大心理容量的经验

俗话说：“大度能容天下难容之事。”心胸宽广，意味着自信和自强；心胸宽广，能化干戈为玉帛。因此，驾驶人要讲究人格修养，扩大心理容量，提高心理承受力和应激力。开车上路，什么事情都可能出现，稍不注意你就可能影响到他人正常行驶或他人影响到你正常行驶，作为驾驶人一定要学会冷静处理。