

新手无忧

如何有效地保证行车安全和延长爱车的使用寿命？
良好的驾驶技术和驾车习惯是你的根本选择。
本书会告诉你不同情况下的安全驾车知识，
并介绍操作技巧和交通事故的处理方法。



安全

★★★★★
全彩版
★★★★★

驾车守则

宝成工作室
编著

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

新手无忧



安全



驾车守则

宝成工作室 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

安全驾车守则 / 宝成工作室编著. —北京: 人民邮电出版社, 2008.8

(新手无忧)

ISBN 978-7-115-18151-0

I. 安… II. 宝… III. 汽车—驾驶术: 安全技术 IV. U471.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071953 号

内 容 提 要

本书以通俗易懂的语言和大量的图例, 针对汽车新驾驶员所欠缺的安全行车方面的内容进行了全面介绍, 目的是为了帮助缺乏必要的安全驾驶技能和经验, 难以适应复杂的道路交通情况的新驾驶员迅速提高驾驶技能, 保证行车安全。

全书侧重于车辆安全驾驶的实际操作, 既可作为新驾驶员必备的工具书, 也可作为从事车辆管理、汽车驾驶培训人员的参考用书。

新手无忧

安全驾车守则

-
- ◆ 编 著 宝成工作室
责任编辑 王朝辉 李育民
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1000 1/16
印张: 10.75
字数: 207 千字 2008 年 8 月第 1 版
印数: 1—4 000 册 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18151-0/U

定价: 34.00 元

读者服务热线: (010)67129258 印装质量热线: (010)67129223

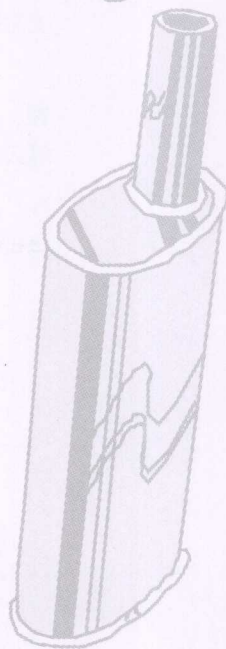
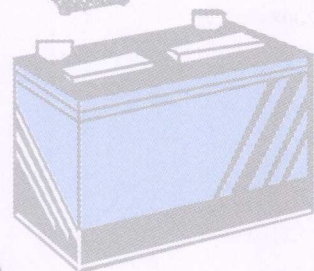
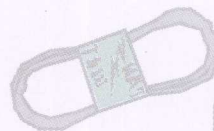
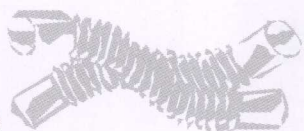
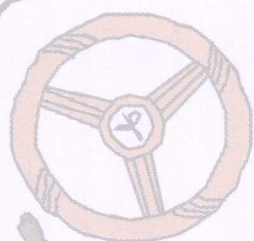
反盗版热线: (010)67171154

Decorative header featuring various mechanical components: a circular part on the left, a green band, a set of gears, a coiled spring, and a steering wheel on the right. The title '前言' (Preface) is centered in large, bold Chinese characters.



书



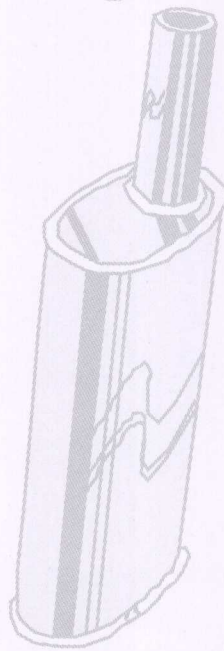
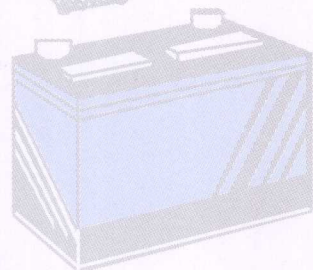
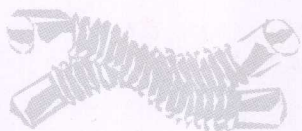
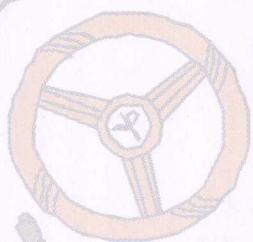


恐怖的交通战争

上路请控制车速！

请不要疲劳驾车!





目 录

第一章 行车安全从身体说起..... 1

一、驾车中的视觉变化.....	2
1. 驾驶时的视觉特点	3
2. 驾驶员驾车过程中的视力变化	5
3. 色觉对驾驶的影响	7
4. 驾驶时眼睛的适应性	8
5. 驾驶员的立体视觉	10
二、驾驶员在驾车时的知觉能力.....	11
1. 人体的知觉	11
2. 逐渐形成的驾车知觉能力	12
三、人体在驾车时的反应能力.....	14
1. 驾驶员的反应过程	14
2. 人体的反应特点	15
四、驾驶员的注意力.....	16
1. 驾车时的注意与注意力	16
2. 注意力与视觉的关系	20
3. 影响注意力的因素	21
五、驾车的疲劳现象.....	22
1. 驾驶员的疲劳过程	22
2. 与身体对抗的后果	23
3. 解除疲劳的方法	24

第二章 不可忽视的身体准备..... 25

一、生活习惯对驾车的影响.....	26
1. 忽视不得的餐饮	26
2. 睡眠是神经能量的加油站	28
3. 驾车时喝什么水最解渴	29



Contents

4. 适宜驾车的着装	30
5. 每天不适宜驾车的时段	31
二、疾病和药物对驾车的影响	32
1. 驾驶员易患疾病及对策	32
2. 常用药物对驾车的影响	34
3. 驾车时用药须知	36
三、饮酒对驾车的影响	38
1. 饮酒驾车有违法理	38
2. 酒精对人体的作用过程	39
3. 少喝危害也不小	40
4. 侥幸心理要不得	41
第三章 适宜驾车的心理素质	43
一、驾车中的心理变化	44
1. 常见的心理异常表现行为	44
2. 影响心理的主要因素	47
3. 消除不良心理的方法	49
二、驾驶员应具备的心理素质	50
1. 良好心理素质的特点	50
2. 驾驶员的心理准备	51
三、良好驾车心态的养成	52
1. 修身养性是立命之本	52
2. 正视自己的弱点有利于安全	53
3. 宽容是一种至高境界	54
四、影响驾驶员的心理因素	55
1. 人是交通中最易失控因素	55
2. 不良心理易导致失控	56

第四章 道路行车的潜规则..... 59

一、摒弃行车陋习 勿使噩梦成真.....	60
1. 破坏交通安全的违法行为.....	60
2. 影响交通安全的无德之举.....	62
3. 与事故关联的不良习惯.....	63
4. 容易发生的公路愤怒现象.....	66
二、自觉文明行车.....	68
1. 必须遵重的优先权.....	68
2. 文明行车的基本原则.....	70
3. 文明行车的常用做法.....	71
4. 与人方便 自己方便.....	71

第五章 重在养成的安全习惯..... 73

一、好习惯实现的途径.....	74
1. 意识决定动作.....	74
2. 习惯成自然.....	76
二、行车的安全空间.....	77
1. 空间感的建立与控制.....	77
2. 速度决定空间.....	78
3. 留足空间的常用技巧.....	80
4. 纠正危险的驾车错觉.....	83
三、汲取前人的安全行车经验.....	86
1. 约定俗成的安全行车原则.....	86
2. 保持和谐的行车节奏.....	87
3. 不在身体和情绪不良时驾车.....	87
四、减少交通违章行为的技巧.....	88
1. 精力充沛 决策果断.....	88



2. 合理规避违章行为的作法	89
----------------------	----

第六章 普通路况的安全行车技巧..... 91

一、一般道路的安全行车..... 92

1. 行云流水的驾车风格	92
2. 避免多点会车	93
3. 切勿强行超车	94
4. 谨慎通过农村集镇和农贸市场	95
5. 安全通过桥梁	96

二、夜间安全行车..... 97

1. 灯光的合理运用	97
2. 控制车速留余地	98
3. 保障安全的行车措施	99

三、高速公路的安全行车..... 100

1. 行车速度控制	100
2. 使用制动的技巧	102
3. 夜间切勿在路边随意停车	103
4. 雾天的防护	103

四、市区道路的安全行车..... 104

1. 保持有理位置	104
2. 对行人的防护	105
3. 安全停车守则	107

第七章 预见性行车..... 109

一、预见性行车的必要性..... 110

1. 安全顺畅	110
---------------	-----

Contents

2. 省油省车	111
二、预见性避险的原则	112
1. 远离危险	112
2. 不要计较是否合理	113
三、预见能力的形成	114
1. 对自己爱车性能的把握	114
2. 对路况的预测	115
3. 道路异常可能引发的危险	117
 第八章 自卫驾驶的技巧	 119
一、自卫驾驶的原则	120
1. 告诉别人你的存在	120
2. 让信号装置物尽其用	122
3. 告诉别人你要做什么	123
4. 避重就轻 自保为先	124
5. 与人方便 自己方便	125
二、别给盗抢者机会	127
1. 停车防偷盗的方法	128
2. 行车中防抢劫的措施	129
三、女士驾车的自卫要领	130
1. 驾车没有女士优先	131
2. 避险的技巧	132
3. 减少车内有害因素	132
四、遭遇“碰瓷”的对策	133
1. 识别“碰瓷”的方法	134
2. 遭遇“碰瓷”现象的对策	135



第九章 交通事故处理..... 137

一、交通事故处理的基本知识.....	138
1. 交通事故的范围与处理权限.....	138
2. 交通事故的分类.....	139
二、发生交通事故后的现场处置.....	140
1. 事故车驾驶员的责任和义务.....	140
2. 警方的处置内容.....	142
3. 交通事故的现场私了.....	144
三、交通事故的处理程序.....	144
1. 交管部门对交通事故的处理流程.....	144
2. 交通事故的简易处理程序.....	146
3. 交通事故的一般处理程序.....	147
4. 非道路交通事故的处理.....	148
四、交通事故的责任认定.....	149
1. 交通事故责任认定书的作用及分类.....	149
2. 交通事故责任认定的原则.....	149
五、可以私了的交通事故.....	150
1. 可以私了事故的范围.....	151
2. 怎样自行协商解决交通事故.....	151
3. 事故私了不可忽略的环节.....	152
4. 如何防范事故私了带来的麻烦.....	153
六、交通事故后的赔偿.....	154
1. 交通事故损害赔偿.....	155
2. 交通事故的赔偿途径.....	155
七、交通事故的司法诉讼.....	156
1. 选择案件的管辖法院很关键.....	156
2. 法院审理的诉前保全.....	157
3. 诉讼结果与强制执行.....	159

第一章 行车安全从身体说起

内容导读

由于汽车驾驶情况变化万千，对驾驶人员的要求也比较高，熟悉点人体生理知识，掌握其变化特点，对提高安全驾驶有着积极的作用。人的身体有其自己的变化规律和特点，我们在驾驶汽车时应遵循这些规律和生理特点，扬长避短，以更好地适应汽车驾驶操作。

本章目录

一、驾车中的视觉变化·····	2
二、驾驶员在驾车时的知觉能力·····	11
三、人体在驾车时的反应能力·····	14
四、驾驶员的注意力·····	16
五、驾车的疲劳现象·····	22



第一章 行车安全从身体说起



驾驶高速行驶的汽车，情况变化万千，对驾驶人员的要求也比较高。人的身体有其自己的变化规律和特点，我们在驾驶汽车时应遵循这些规律和生理特点，扬长避短，以更好地适应汽车驾驶操作，对提高安全行车有着积极的作用。

一、驾车中的视觉变化

人体的生理变化有着自身的规律，与驾驶行为有关的最重要的有感觉、知觉等。感觉有视觉、听觉、平衡觉和运动觉等。而与驾驶有关的知觉有空间知觉、时间知觉和运动知觉等，见表 1-1。



表 1-1

人体的感知觉功能

分 类	类 型	功 能
感 觉	视觉	视觉系统主要针对特定范围内的物体的明暗、形状、颜色、运动和远近深浅的感觉
	听觉	听觉涉及对某区段频率、波长和声速的反应
	平衡觉	平衡觉主要感知的是人体的位置变化和运动速度变化。人体在进行直线或旋转运动时，其速度的加快或减慢，以及体位的变化都会引起耳部前庭器官中的感觉器的兴奋产生平衡觉
	运动觉	运动觉是由于机械力作用于身体肌肉、肌腱和关节中的感受器而产生的
知 觉		知觉是比感觉更复杂的认识过程，在实际生活中人们都是以知觉的形式来反映客观事物

1. 驾驶时的视觉特点



图 1-1 驾车时 80% 以上的信息是由视觉获得的

构成健康视觉的视力和视功能，是安全行车的必要条件。视力有静态视力、动态视力和夜视力之分。视功能有视野、色觉和立体视觉之分。

(1) 人眼的最大视野

人眼的最大视野是指两眼的视野之和，即人两眼向前所能看到的空间范围。通俗的说视野就是人两个眼睛余光以内所能看到的范围。视野的大小关系到驾驶员在驾车时搜集信息范围的大小。视野狭窄的人不能当驾驶员。

人们通过研究发现，人每只眼睛的视角约为 160° ，两眼视角之和约为 200° ，其中能辨认色彩的单眼视角在 35° 以下；作为有效视野水平约为 90° ，垂直约为 60° ，如图 1-2 所示。

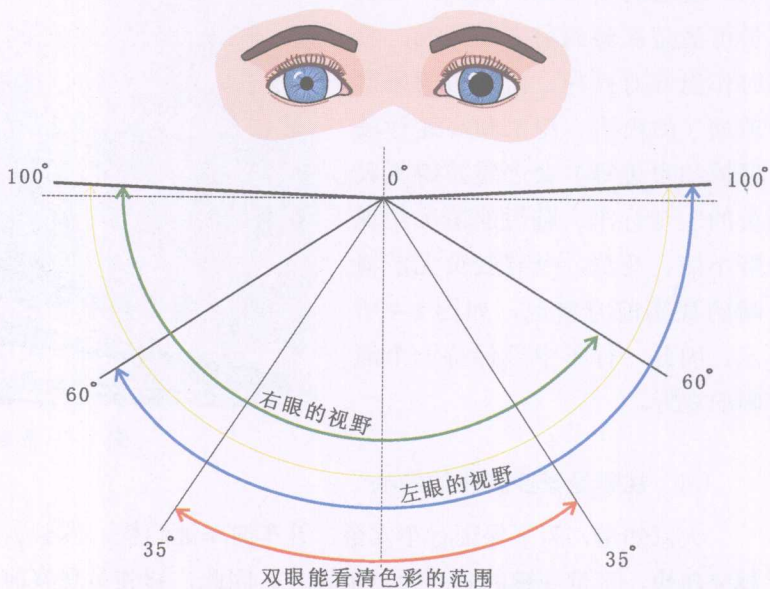


图 1-2 人眼水平的最大视野范围



（2）驾驶员的视野受驾驶室前方的结构影响

驾驶员座位前部的风窗玻璃及侧柱（简称“A柱”）的结构对驾驶员的影响最大，如图1-3所示。



图 1-3 A 柱对驾驶员视野的限制

（3）前风窗玻璃上的污物影响驾驶员视野

视野对行车安全有重大的影响。通过清晰开阔的视野，驾驶员可清楚观察到前方的情况，及时作出应对操作。而脏污的风窗玻璃（如雨雪、泥水和高速行驶碰撞的虫迹等）会严重妨碍驾驶员的安全行车，脏污的情况使视野不清、变窄，令驾驶员无法清晰的观察前方情况，如图1-4所示。因此，行车中须保持一个清晰的视野。



图 1-4 影响视野的风窗玻璃

（4）视野受车速变化的影响

大家知道，为了保证行车安全，开车时车速越快，驾驶员越要看得远一些。但随着车速越来越快，可供观察的时间会越来越少。因此，驾驶员观察前方视野两侧情况的能力就会越低，这种现象随车速的增加而更加明显。因此，驾驶员的视野随车速的增加而明显变窄。