

LET'S GO!

全彩插图本

陶红亮◎主编

新手上路

从这里开始



一本书教你“新手”变“老手”

驾驶员安全上路的

最佳指南

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

LET'S GO!

全彩插图本

陶红亮 ◎ 主编

新手上路

从这里开始

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

Let's Go! 新手上路从这里开始! / 陶红亮主编. —北京: 中国法制出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5093-5963-1

I. ①L… II. ①陶… III. ①汽车驾驶—基本知识 IV. ①U471.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第296758号

策划编辑: 戴蕊 (dora6322@sina.com)

责任编辑: 靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计: 杨泽江

Let's Go! 新手上路从这里开始!

Let's Go! XINSHOU SHANGLU CONG ZHELI KAISHI!

主编 / 陶红亮

经销 / 新华书店

印刷 / 煤炭工业出版社印刷厂

开本 / 710 × 1000毫米 16

版次 / 2015年1月第1版

印张 / 18.5 字数 / 254千

2015年1月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-5963-1

定价: 39.80元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66065921

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



主 编：陶红亮

编 委：郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉

唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 邵 莹

石 柳 李 青 赵 艳 唐正兵 张绿竹

张莉萍 王 璇 李 伟 谭英锡 刘 毅

前言

随着经济社会的发展，人们生活水平不断提高，越来越多的人拥有了自己的爱车。根据统计显示，在每年新增的汽车数量当中，私家轿车大约占70%。轿车成为人们很重要的代步工具，驾驶技能已成了现代人素质高低的重要体现。可以说在道路交通安全状况日益恶化的今天，每一个人安全驾驶、文明驾驶，对维护驾驶人个人和其他乘员的安全，以及对和谐社会的构建都有着重要作用。

对于新手驾驶人而言，在驾驶过程中既要保障自身安全，也要确保不妨碍行人和其他车辆。可是由于操作本来就不熟练，不能“眼观六路”，往往在操作时顾此失彼。新手上路，需要熟练掌握驾驶操作技巧，比如正确起步停车、会车超车、坡道驾驶等基本的驾驶技巧。有些新手眼高手低，无视这些基本操作从而酿成大祸，后悔莫及！新手只有具备了基本的驾驶技巧，才能适时地根据情况进行操作，确保行车安全。

但是只有基本的驾驶技能还远远不够，因为我们不是一个人驾车在道路上通行，而是身处行车大潮中，这就要求我们增强交通法律法规意识，争取做到不超速、不超载、不酒后驾驶。只有时刻提醒自己谨慎驾驶，克服错误的意识和行为，驾驶过程中不抱侥幸心理，才能够养成“文明驾驶，安全驾驶”的习惯。就目前状况来看，依然有无数人没有养成良好的驾驶习惯，

如驾车时接打电话、穿高跟鞋、松糕鞋驾驶，疲劳驾驶、酒后驾驶等，这种习惯犹如一颗不定时炸弹，一旦爆炸将贻害无穷。另外，由于平时错误的操作，如常踩离合踏板、低温天气不预热发动机、忘记松开手制动等，会加速车辆机件损伤，降低汽车的安全性，这也为安全行车埋下了隐患。其实，即便如今的汽车性能越来越强，如果没有良好的驾驶习惯，危险将无处不在，所以，好习惯对行车安全的重要性不言而喻。

想要安全驾驶，对车辆必要的保养也不可少。汽车作为最便捷的交通工具之一，只有对其进行无微不至的呵护，它才能以最安全、最可靠的性能为人们提供服务。因此，我们需要不定期检查汽车的油液状况、部件磨损状况等，同时为汽车做定期保养，确保车辆保持良好的运转状态，延长汽车的使用寿命。

当然，行车和安全风险始终并存，行车过程中总可能碰到突如其来的意外，很多事故给车主带来沉重的经济负担。即便这样，对于购买保险这件事，很多人还是缺乏意识，认为没有必要浪费钱财。而有的人想要购买保险，却不知道如何合理地选择保险种类，使得保险组合具有最高的性价比。甚至有的投保人碰到事故以后，由于缺乏理赔知识，无法获得理应得到的保险赔偿。鉴于此，我们要多了解保险常识，认识到保险的重要性，而且一定要给爱车购买一份保险。只要合理购买保险，即便碰到意外事故，也可以转移一部分事故风险，大大降低自身的损失。

本书通过浅显易懂的文字，系统、详细地讲述了驾驶人应该具备的心理素质和驾驶职业道德以及必须掌握的操作要领、安全行车要点、合理购买保险等。我们有理由相信，读完这本书后，您的驾驶技术将会日臻精湛，行车安全意识将不断增强，从而将驾车变成一种生活方式，一种乐趣！

目 录

第一章 了解您的爱车——上路前的准备

刚拿到驾照的朋友多少有些兴奋，因为自己有了驾车资格，终于可以合法地开车上路了。但是，我们在驾校学习的驾驶技能毕竟有限，实战驾驶经验基本上为零，而在驾驶过程中总会碰到各种突发状况，因此驾驶人自身要注意培养安全、文明的行车意识，建立起驾车的自信心，驾车时就能更从容、淡定。同时，要认识车辆的结构、功能等，做好车辆的检查和维护。当一切准备工作就绪，就可以开开心心驾车上路了。

做好身体和心理准备	002
增强安全文明行车意识	004
轿车仪表盘的识别	007
调整坐姿，保证舒适驾驶	010
后视镜的作用与矫正方法	014
检查和使用防抱死制动系统	017
检查和使用安全气囊与安全带	018
检查和使用转向系统	021
检查离合、制动和油门踏板	023
关注爱车的各类油液	025
检查车辆轮胎气压	028

第二章 上好安全驾驶第一课——道路交通安全法律常识

我国每年发生的交通事故越来越多，道路安全状况日趋严峻，其中有一大部分是由于驾驶人缺乏安全意识，还有一部分是驾驶人明知国家道路交通安全法律法规却不遵守。新手驾驶人最缺乏的是道路交通安全法律常识，常因违章驾车酿成大错而后悔不已，尤其是近年来酒驾、超速等造成的事故越来越多。为此，国家于2013年出台了新交规，加大了对酒驾、超载、超速等违章行为的处罚力度，我们要多学习、严遵守。

驾车出行带全证件	032
辨别交通信号灯	034
认识主要的交通标志	037
识别交通标线	041
机动车基本通行原则	044
看交警手势，安全行车	047
机动车载人的规定	051
机动车驾驶证的使用	054
新交规有哪些特点	057
道路交通违法的处罚种类	060
酒后驾驶严惩不贷	064
理解道路交通优先通行权	067
细数违规行为，避免违法行驶	070

第三章 新手上路要谨慎——安全驾驶技巧全归纳

新手驾驶人对于驾驶往往还停留在理论层面，实际操作并不是很熟练，在驾驶过程中可能会窘态百出。而新手驾驶人学会熟练地操作车辆，懂得驾驶技巧，是安全驾驶的必要条件。起步停车、超车、并线等每一步操作都是细腻活，每一项都要准确无误地操作。当熟练掌握各项驾驶技巧后，就可以得心应手地驾驶车辆。这时，你就能从一个“本本族”蜕变为驾驶高手。

手动挡车和自动挡车的差异	076
如何正确驾车起步	078
如何正确泊车	081
直线行驶时的技巧	083
坡道驾驶如何保证安全	086
保持安全舒适的坐姿	089
挡位操作要熟练	092
解决倒车的大难题	095
开车顺利通过弯道	098
正确地使用制动	101
控制安全车速和车距	103
正确会车的要领	106
车辆掉头的正确方法	108
超车的正确方法	111
正确使用灯光	115

第四章 最容易毁车的不良驾驶习惯——新手常犯错误提示

拥有了爱车，人们的生活质量明显提高，出行办事效率也大大提高，但这并不代表着畅行无阻。但是环境、道路条件、驾驶员素质、国民意识等一系列因素，往往会影响行驶安全，其中不良的驾驶习惯经常会导致重大交通事故。所以，驾驶人需要培养良好的驾驶习惯，树立有效保护自己的安全意识，确保长久行车安全，这是至关重要的。

不文明驾驶行为大盘点	120
有事无事踩离合踏板	124
过分装饰爱车	127
穿不适合驾驶的鞋	130

开车时接打电话	133
不正确操作方向盘	136
女性有哪些驾驶坏习惯	138
空调使用不当	142
冬季不热车就上路	145
不松开或不拉紧手制动	147
水箱“开锅”后立即熄火	150
打开天窗高速行驶	152
过度保养而损伤爱车	154
经常性疲劳驾驶	157
用车时的诸多不良习惯	160

第五章 爱护座驾不可少——汽车日常保养维修常识

车辆是很昂贵的，维修保养花费不小，但是为了维持车辆良好的运转状态，确保行车安全，我们不得不注重爱车的维护保养，这其中既包括车辆的外观和内饰，也包括车辆的内部结构。平时，车主应该定期保养车辆，既要到专业维修店进行保养，也要学会如何DIY保养车辆。总之，车辆各个部位的保养都必不可少，保养良好的车辆，驾驶起来会更加舒服，也更加安全。

小锈斑暗藏大隐患	164
检查车辆手制动	167
保护“遮风挡雨”的雨刮器	169
给爱车进行大扫除	172
保持真皮座椅光亮如初	175
保持绒布座椅的清洁	178
车漆和底盘的冬季养护	180
长途奔袭后，爱车体检不可少	183
发动机全方位保养	185

爱车空调要精心保养	188
识别和更换制动液	191
哪些项目需要定期保养	193
车辆轮胎的养护	196
保养发动机，别让它坑油	199
自驾游归来后的爱车保养	202

第六章 发生意外不慌张——车辆突发事故处理办法

无数机件组合起来形成一辆完整的车，车辆在长期行驶之后，难免会出现机件故障，严重的故障会导致重大交通事故。新手驾驶人往往缺乏驾驶经验，在面对意外时无所适从。针对车辆容易出现突发状况，需要驾驶人有充分的心理准备，而且要具备妥善处理紧急事故的能力。掌握车辆各项装置的使用及维护方法，行车前做好相关预防，驾驶时谨慎操作，便能够将损失降到最低。

行进途中“开锅”怎么办	206
突然着火如何应急处理	208
转向故障如何处理	211
制动故障如何应急处理	215
发动机无法点火该怎么办	218
陷入泥泞怎么摆脱	221
陷进沙地时怎么办	224
车胎的检查与故障处理	227
突然爆胎和脱胎怎么处理	229
如何紧急更换备用胎	232
发动机故障的处理方法	235
行驶时发动机熄火如何处理	238
如何处理已酿成的事故	240

每当遇到保险公司推销保险时，许多人都会感到无所适从；面对众多的保险险种，有的人常会一头雾水。而且，有的保险公司为了获得更多的保险业务，保险代理人会想方设法推出一些套餐，其中难免会有一些陷阱。这时，如果人们不了解相关的保险常识，很可能成为“冤大头”。本章就告诉大家购买车险的方法，争取做到省钱又省心地购买车险。

购买车险时如何合理选择	246
车险的重要意义	249
汽车保险的理赔程序	251
新车投保，不花冤枉钱	253
机动车商业险有哪些种类	256
国家强制缴纳的交强险	258
买全险并非万全之策	261
汽车保险理赔技巧	264
不为人知的索赔偏方	266
车险购买陷阱多	269
撞墙事故如何索赔	272
家有二手车，保险如何买	275
不要陷入索赔误区	278
异地事故的理赔流程	280

驾驶员心理培训教材

第一章

了解您的爱车——上路前的准备

刚拿到驾照的朋友多少有些兴奋，因为自己有了驾车资格，终于可以合法地开车上路了。但是，我们在驾校学习的驾驶技能毕竟有限，实战驾驶经验基本上为零，而在驾驶过程中总会碰到各种突发状况，因此驾驶人自身要注意培养安全、文明的行车意识，建立起驾车的自信心，驾车时就能更从容、淡定。同时，要认识车辆的结构、功能等，做好车辆的检查和维护。当一切准备工作就绪，就可以开开心心驾车上路了。

做好身体和心理准备

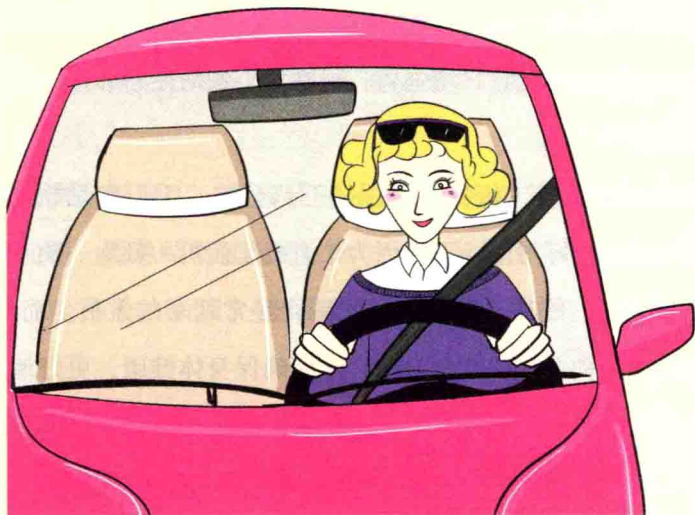
驾驶人的身心状态与行车安全有密切联系，如果身心状况不佳，驾驶过程中就容易出现问题。尤其是新手驾驶人，最忌讳的就是过度兴奋或焦虑，还有疲劳驾驶。因此，驾车上路前要调整心理状态，放松心情，以最好的状态去驾驶车辆，才能安全行车，避免发生事故。

维持稳定情绪，避免心理波动

通过对交通事故的调查，我们发现，很多事故发生之前的6小时内，驾驶人的情绪、情感都发生过剧烈变化，包括过度兴奋、焦虑、烦躁等。由此可见，不管是积极还是消极的情绪都可能影响行车安全。因此，驾驶过程中保持良好状态，不慌不忙，是确保安全行车的重要方法。

驾车上路之前，要调整好心态，尽量放松，注意以下四点：

1. 别紧张。如果心态没有调整好，那就不要驾车。
2. 别急躁。急躁是安全行车的大忌，所以千万急躁不得。尤其是碰到交通拥堵、交通事故时，要保持冷静、克制，有条理地应对突发状况，以免导致操作失误。
3. 别太快。新手驾驶人往往比较兴奋，常常高估自己的驾驶技术，于是一味地追求高速度，认为这样才能显示自己的能力，而这种做法隐藏着巨大的安全隐患。
4. 别赌气。新手驾驶人由于驾驶技术不怎么好，驾驶过程中可能会受到别人批评，这时往往不乐于接受别人的观点，因此就会意气用事，开赌气车，这实际上于人于己都不利。



调整好心态

睡眠良好，保持充沛的精力

我们都听说过“酒驾”，但很少听说过“困驾”，其实困驾就是疲劳驾驶。法国一些专家研究发现，过度疲劳驾驶与酒驾的危害不相上下。远程驾驶一般要花费数个小时或更长时间，因此，上路之前一定要保持充沛的体力，而充足的睡眠正是保持旺盛精力的重要方法。那么，如何拥有好睡眠呢？要从以下几个方面做起：

1. 每天要保证 8 小时左右的睡眠；
2. 睡前 2 小时内不要饮食，1 小时内尽量别饮水；
3. 睡前别开展过度的脑力工作；
4. 营造良好的卧室环境，包括卧室装修、床上用品搭配等。

如果每天都保持规律作息，保证睡眠时间，提升睡眠质量，自然会拥有充沛的精力。

合理饮食，拥有强健的体魄

要养成良好的饮食习惯，提升身体素质。具体来说，要做到以下几点：选

择易消化、营养丰富的食品;尽量多吃含维生素的食物,预防眼睛干燥、疲劳;多进食富含膳食纤维的食物,增强胃、肠蠕动,预防便秘和痔疮;多吃富含钙质的食物,消除焦虑。

除了食物选择以外,每顿饭要保持七八分饱,千万别暴饮暴食。同时,还要养成定时就餐的好习惯,不要因为忙着驾车而饥一顿饱一顿。

上述饮食方法,既适合普通人,又适合经常驾车的人员。而对于驾驶人而言,平时保持这种良好的饮食习惯,才能确保身体健康,更好地驾车。



【老司机忠告】

新手驾车时很容易紧张,而紧张又是安全行车的大忌,所以要有意识地消除这种不良心理。每当在驾驶过程中遭遇突发状况时,要注意克制自己,保持情绪稳定。转移注意力、向亲朋好友倾诉、积极的自我暗示等,都是进行情绪自我调节的好方法。

增强安全文明行车意识

交通事故的发生,可能由于驾驶人技术操作失误而产生,但很多时候是因为缺乏安全行车、文明行车常识,麻痹大意。刚开始开车上路的驾驶员,安全行车意识可能更加淡薄,因此只有加强学习,遵守交通法规,高度集中注意力,才能安全地驾驶。

驾驶需注意的安全要素

1. 迅速而准确地预判。在行车过车中,要随时依据道路状况进行判断,并针对现场情况及时处理。车辆该减速时便要减速,要加速时马上加速,不能拖拖拉拉。与此同时,还要注意观察路面情况,及时调整好车速。

2. 随时观察周围状况。驾驶过程中要全面了解道路状况，仔细观察。若没有观察清楚，不要轻易往前行驶。车速是安全行驶的重要保证，慢行才能安全。

3. 全面预防车祸发生。提前预防是安全行车的重要保障。驾驶过程中要善于发现问题，并总结驾驶经验。驾驶前要做足预防功课，若预防措施不足，则容易发生事故。所以，必须做好相关预防，把好安全行车的第一道关口。

4. 严格遵守交通规则。通常在转弯和变更车道时，有的人遵守交通规则，而有的人不遵守交通规则，表面看没什么大碍，实则很容易因为不良习惯而导致重大事故。驾车比较随意，也存在较大安全隐患，不但不利于自己的安全，而且会威胁到其他车辆和行人的安全。所以，遵守交通规则是安全行驶的重要保障。

如何真正做到文明驾驶

很多驾驶人都懂得“礼让三先”的道理，但在驾驶过程中却容易忽视。其实，缺乏对文明驾驶习惯的认识，驾驶过程中就不能真正做到文明驾驶，这必将影响行车安全。那么，我们应该注意哪些方面，才能做到文明驾驶呢？具体来说，要从以下四个方面做起：

1. 养成良好的驾车习惯

驾驶人不仅要有良好的驾驶技术，还要有良好的道德修养和驾驶习惯。平时要互相学习、互相帮助、取长补短，在驾驶中不断提升文明素养。对其他驾驶人的善意提醒，要认真听取。总之，要从点滴做起，逐渐培养起良好的驾驶习惯。

2. 驾驶时相互礼让

如果和其他人员发生争执，应该耐心辩解，不要带着情绪驾驶。遇见违章超车和强行占道行驶的车辆，即使对方违规驾驶，也应该避让。发觉前方