



汽车驾驶员 心理训练法

李维勤 编

人民交通出版社

QICHE JIASHIYUAN XINLI XUNLIANFA

汽车驾驶员心理训练法

俞维勤 编

GA27/20

人民交通出版社

内 容 提 要

本书较系统地介绍了汽车驾驶员心理训练的几种基本方法,为提高汽车驾驶员的安全行车素质,提供了科学训练的途径。其主要内容有:心理训练的意义、作用、方法;针对侥幸心理、违章肇事进行认知训练的思维方法和暗示语等。内容新颖、通俗易懂,可作为新训驾驶员的学习材料,也适合驾驶员及其亲属、从事交通安全管理工作的干部和交通干警阅读。

汽车驾驶员心理训练法

俞维勤 编

正文设计:崔凤莲 责任校对:张捷

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街10号)

各地新华书店经销

人民交通出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张:8.25 字数:178千

1991年3月 第1版

1991年3月 第1版 第1次印刷

印数:0001—5000册 定价:6.20元

ISBN7-114-01043-5

U·00676

前 言

随着我国经济建设的飞速发展，汽车拥有量急剧增加，而道路条件的改善及其服务水平的提高与之不相适应，致使交通事故量急剧上升，如1973年我国因交通事故而死亡的人数约为1万3千人，1980年全国为1万9千人，1986年增至4万2千人。与世界其他国家相比，年伤亡人数仅次于美国，居世界第二位。但以万台死亡人数计算，却居世界第一位。

交通安全成了人们普遍关注的重大课题。目前，世界上凡是交通事故下降的国家，都是在交通工程学方面下了功夫，充分发挥了交通工程学的作用，执行综合性交通安全措施，全面提高驾驶员的整体素质，并收到了较好的效果。

随着交通工程学的深入研究，推动了心理学在交通工程学中的研究与运用。交通工程心理学是将心理学知识应用于交通管理的一门应用科学，它的基本原理和研究方法，已成为交通工程学中很重要的组成部分，并被视为“交通工程学的理论基础之一”。从20世纪60年代起，一些国家相继出版了这方面的专著，反映了交通工程心理学业已取得的成果。着重研究人的驾驶操纵行为与车辆特性、道路线型的结合关系，研究人、车、路的交叉影响，研究驾驶员和行人的交通特性等。这些著作在研究分析交通安全问题的过程，都提出了解决问题的途径和办法，对交通管理起到了积极的作用。

本书是学习和运用心理学的研究成果，针对驾驶员在惊

慌、紧张、情绪激动、疲劳和生理节律处于“临界期”等超负荷情况下，容易发生感知不准确，判断有错误，反应不恰当等心理原因的交通事故，提出发挥身体潜力，缓解恐惧心理，稳定情绪，消除疲劳，集中注意力等的心理训练方法，以保持驾驶员最佳安全行车状态，达到安全行车的目的。通过教学实践，并取得了可喜的效果。

教学实践表明，发生交通事故的心理原因，要用心理调节的手段来解决。汽车驾驶员心理训练法是安全防事故教育的重要内容和手段之一。但是，心理训练不能代替艰苦细致、入情入理的政治思想教育、专业技术训练和身体素质的锻炼。同时，安全教育如果没有心理训练的辅助，艰苦细致的教育训练，由于个体心理因素影响，临危而得不到正常发挥，也不能取得安全的效果。所以，心理训练必须与其它教育相结合，贯彻全面训练、齐抓共管、综合治理的原则，任何安全因素的增加和提高，都不可能是心理训练的单独作用。就是说，忽视或夸大汽车驾驶员心理训练的作用，都是不科学的。

本书由心理训练、思维方法和暗示语等三篇组成。心理训练篇着重讲述心理训练的意义、作用和方法；思维方法篇是对心理训练中认知训练的重要补充和展开；暗示语（交通安全谚语）篇是心理训练时，常用的“自我暗示”、“自我内部会谈调节”的重要“套语”，三篇互为补充，均为心理训练的重要内容。

本书是在学习和借鉴国内外体育界的心理训练法基础上，结合驾驶专业技术和驾驶员的特点编写而成的。在写作过程中，得到了国家体委科研所熊斗寅老师、丁雪琴老师、北京体育学院心理学教研室詹美沙老师和北京体委崔小燕老

师的指导、帮助；汽车驾驶员心理训练法，能够获得实验教学的成功，是56005部队和56018部队的首长、机关强有力的组织指导，实验连队的通力配合的结果；该书在修改过程中，中国科学院心理研究所副研究员方俐洛对心理训练篇，成都军区后勤部军事运输部对思维方法篇，山西省社会科学院研究员温端政对暗示语篇，作了认真的审阅和重要修改，特此表示感谢！

《汽车驾驶员心理训练法》，仅仅是从理论研究到实践运用的初步尝试，还有许多问题有待完善和改进，加之水平有限，书中一定还有不少缺点和错误，恳请专家和读者批评指正。

俞维勤

1990年12月

目 录

第一篇 心理训练篇

第一章 汽车驾驶员心理训练概述	1
第一节 汽车驾驶员心理训练的概念.....	1
第二节 汽车驾驶员心理训练的作用.....	15
第三节 汽车驾驶员心理训练的任务和分类.....	31
第四节 汽车驾驶员心理训练的注意事项.....	36
第二章 汽车驾驶员心理训练的方法	44
第一节 感知觉能力训练法.....	44
第二节 自我暗示和放松训练法.....	52
第三节 调节呼吸法.....	59
第四节 注意力训练法.....	64
第五节 念动训练法.....	70
第六节 意志训练法.....	74
第七节 模拟训练法.....	80
第三章 最佳安全行车状态	83
第一节 最佳安全行车状态概述.....	83
第二节 出车前保持最佳安全行车状态.....	106
第三节 行车中保持最佳安全行车状态.....	115
第四节 行车后保持最佳安全行车状态.....	125
第四章 汽车驾驶员心理训练的效果测量 与成绩评定	131

第一节	测量生理、心理功能变化·····	131
第二节	考核心理状态变化和安全行车情况·····	135

第二篇 思维方法篇

第五章	认知是安全行车的重要心理功能·····	142
第一节	认知能力的作用是控制 情绪实现安全行车·····	142
第二节	马克思主义哲学是提高认知 能力的理论基础·····	147
第六章	运用世界是物质的原理分析 车祸不是“喊”出来的·····	151
第一节	世界统一于物质·····	152
第二节	交通事故是一种物质现象， 是有规律可循的·····	154
第三节	进行安全教育，不会增加驾驶员 的恐慌心理·····	156
第七章	运用空间和时间原理分析 “十次事故九次快”·····	164
第八章	运用对立统一规律分析撞压 横穿物的事故多·····	174
第一节	对待横穿现象的看法， 存在两种世界观的对立·····	174
第二节	撞压临近横穿物的根本原因，在于 不能正确处理行车中的各种矛盾·····	178
第三节	要正确处理行车中的各种矛盾 就要认清矛盾的特殊性·····	180

第四节	抓主要矛盾, 集中力量加以解决.....	183
第五节	用同一性与斗争性相互关系的原理 解决撞压临近横穿物问题.....	185
第九章	运用量变质变规律分析在关键 时刻制动失灵.....	189
第一节	汽车制动装置是质和量的统一.....	190
第二节	制动装置的气压或液压的量变, 引 起质变造成制动失灵.....	192
第三节	运用总的量变过程中的部分质变原理, 指导安全行车.....	196
第十章	运用原因和结果原理分析什么时候 最容易出车祸?	200
第一节	因果联系的特点, 是对事物发生、 发展的客观反映.....	200
第二节	运用因果辩证关系的原理, 指导 安全行车.....	204
第十一章	运用必然性和偶然性原理分析汽车 左转弯事故多的原因.....	210
第一节	左转弯事故多是弯道行驶 特点决定的.....	210
第二节	通过偶然认识和实现必然, 提高安全 行车的自觉性.....	218
第十二章	运用可能性与现实性原理探索避免 车祸事故的途径.....	220
第一节	避免公路交通事故的可能性和 现实性.....	221
第二节	正确认识事物发展过程的可能性和	

	现实性，才能促进避免交通事故由	
	可能性转化为现实性.....	226
第三节	发挥主观能动性，促进可能性转化	
	为现实性.....	228
第十三章	运用现象和本质原理提高加强基	
	本功训练的认识.....	233
第一节	驾驶操作不当是现象，危及行车	
	安全是本质.....	233
第二节	运用现象和本质的辩证关系	
	指导安全行车.....	237

第三篇 暗示语篇

第一节	暗示语在心理训练中的重要作用.....	245
第二节	常用的暗示语.....	247

第一篇 心理训练篇

第一章 汽车驾驶员心理 训练概述

第一节 汽车驾驶员心理 训练的概念

一、汽车驾驶员心理训练

汽车驾驶员心理训练，从广义上说就是有意识、有目的地对汽车驾驶员的心理过程和个性心理特征施以影响，为驾驶员安全行车作好各种良好的心理准备。从这个概念出发，汽车驾驶员心理训练的内容就比较广泛，它包括汽车驾驶员动机的培养和激发，驾驶员的意志训练，驾驶员各种心理品质的培养，如注意力的转移和集中，“车体感”、“车速感”等专门化知觉的形成以及能力、性格、气质等个性心理特征的培养。

从狭义上讲，汽车驾驶员心理训练，就是采用一定的方法和手段，培养驾驶员具有善于控制和调节自己心理状态的能力，以便在实车驾驶中达到最佳的心理状态，特别是在紧张时刻或遇到险情时，能较好地发挥自己身体能力和技术水平，做到转危为安，圆满地完成运输任务。例如：针对汽车

驾驶员行车时，在惊慌、紧张、情绪激动和疲劳等超负荷情况下，容易发生感知不准确，判断有错误、反应不恰当等心理原因的交通事故。心理训练采用自我暗示放松、调节呼吸等方法，可以帮助驾驶员消除过分的紧张和缓解疲劳，稳定情绪，发挥身体潜力。

广义的心理训练包含着狭义的心理训练，狭义的心理训练是广义心理训练的重要组成部分。无论广义和狭义的心理训练，都是作为一种训练手段，对汽车驾驶员心理上施以影响的教育过程。比较两种心理训练的异同，可以看到汽车驾驶员心理训练两种不同概念的特点：一是狭义的心理训练是采用心理调节的专门手段和现代自然科学的技术进行训练；而广义的心理训练则可以应用各种方法，不象狭义心理训练方法那样专门性和具体性。例如一次谈话、搞一次活动、安排一次文娱生活等等；都可以叫做为心理训练方法。二是狭义的心理训练要求解决具体的心理素质或某种心理障碍，如改善注意强度或克服情绪紧张性等；而广义的心理训练则着眼于心理状态的普遍适应和改善，一般并不要求对某一种心理因素进行训练。三是狭义的心理训练要求心理训练有明显的较快的心理训练效果。例如，进行一次放松训练，就应当直接见到放松后的心理反应——精力恢复，感觉敏锐等；而广义的心理训练由于涉及到的问题较多，一般短期内不易看到直接效果，有些效果往往是无形的。

在驾驶训练和安全行车中，两种性质的心理训练是紧密结合、互相补充的。只有广义的心理训练，缺乏针对性和具体手段，不容易看到实际效果，不利于坚持久长；只进行狭义的心理训练而缺乏全面训练心理状态的基础，也不利于从根本上改善驾驶员或新训学员的心理状态。作为统一的心理

训练概念，不应当人为地割裂开来。

二、驾驶员的心理过程和个性特征，对
行车安全的影响

汽车驾驶员的心理过程和个性特征，对汽车行驶安全有重大的影响。那么，什么是驾驶员的心理过程和个性特征呢？

我们可以从心理现象概略图示中（图1-1）看出：

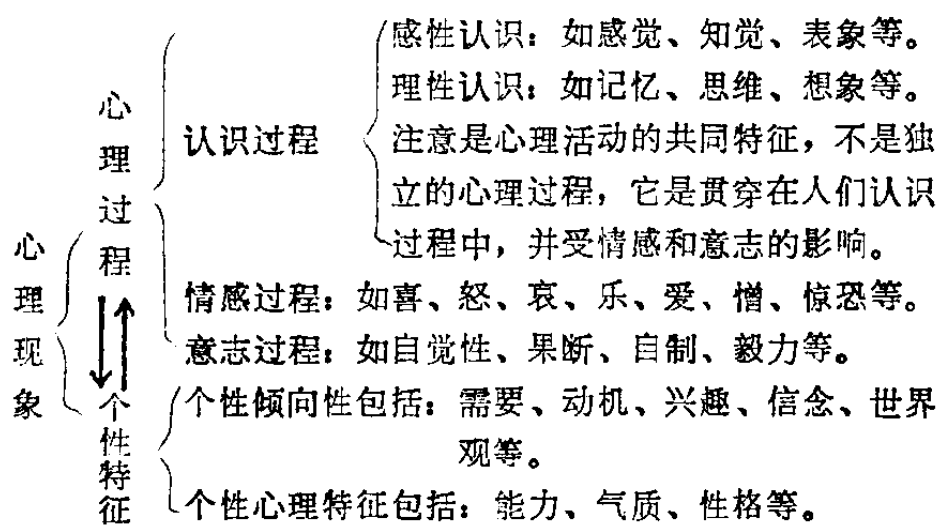


图1-1 心理现象概略图示

心理现象包括心理过程和个性特征两个部分。

1.感觉、知觉是驾驶员安全行车的认识基础

心理过程是指人们在进行感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、意志等的心理活动过程，它分为认识、情感、意志等三个过程。例如，我们在驾车行驶中，驾驶员“看”到道路上的车辆、行人；“听”到发动机工作的声音；“接触”到方向盘、操纵杆和各种踏板，“嗅”到空气中的异味；经过反复的练习，“记住”了操作要领，形成了驾驶技能；通过“思考”掌握了交通参与物的内在联系，加深了对安全行车规律的认识；在总结经验教训时，印象最深的往事，仿佛“历历在目”等。这些包括感觉、知觉、记忆、思

维、想象的现象，就是心理过程的认识过程。

驾驶员的认识过程，对于认识客观事物和安全行车尤其重要。驾驶员对交通参与物的感知是否有误，不仅是影响判断是否准确，而且将直接影响到操作是否恰当。

例1：1985年4月27日，某部后勤处汽车排某驾驶员开车运送某学校的学生去春游。出发前，该驾驶员嘱咐教师要管理好学生，“不要把头和手伸出篷杆外”。他还亲自巡视汽车一周，再三向学生提出安全要求，春游过程中一直都比较安全。但在返回距学校仅3 km（公里）处，迎面驶来一辆汽车，由于该驾驶员缺乏专门化的感知能力，对车体立体安全空间的意识性不强，正巧在会车点的上空有一棵突入路面50 cm（厘米）的歪脖子树，该驾驶员只顾观察汽车与右侧树杆留有约50 cm（厘米）的距离，而没有判断树杆两米以上的歪脖子突入路面是否会危及安全，就错误地进行会车，当汽车驶过这个歪脖子部位时，正好与车篷杆边缘擦过，头和手伸出篷杆的13名学生被树杆击伤，其中有一名学生因抢救无效死亡，另几名重伤致残。

例2：1975年6月17日，某部营建办的某驾驶员驾驶解放牌运输车，从荣山煤矿拉煤返回营房途中，在汽车前方30 m（米）的公路右侧，有母女俩与车同向而行，当时小孩口渴，其母叫小孩在原地等候，自己横穿公路为其女找水。该驾驶员缺乏对交通参与物的感知能力，只知其母横穿，没有想到母女的内在关系及小孩随母的特性。由于认识有错误，导致判断不正确，造成操作不恰当。错误地采取向右打方向，企图从其母身后和小孩的左侧通过。结果，其母刚横穿过公路，小孩见汽车驶来，惊吓，突然横穿追随母亲；驾驶员只顾“回避其母，不见其女”，当他意识到女孩也在横穿公

路，再行处置，为时已晚，使无辜的小女孩惨死于车轮之下。

上面两例表明，驾驶员心理过程的认识过程，是安全行车的认识基础，而感知觉又是基础的基础。现实生活中，优秀驾驶员和易发事故驾驶员的感知觉能力具有明显的差别。经验丰富的优秀驾驶员，一般都善于学习，观察细致，安全感知意识强，具有较高的感知觉能力；而易发事故驾驶员，往往是学习精神差，不善于动脑，对周围事物缺乏观察能力，安全感知意识差，不易发现可能会危及交通安全的事物和问题。

驾驶员的专门化感知觉能力，是通过练习提高的。同时，它又是受任务、经验、兴趣等影响（课堂讲授时，可进行任务、经验对感知觉影响的实验）。所以，我们要以政治教育、专业训练和稳定的兴趣等方面的知识、经验来培养提高专门化的感知觉能力，深化认识过程。

2. 注意是贯穿在人们的心理活动全过程之中

人的感觉器官对一定事物的指向和集中叫做注意。注意是心理活动的共同特征，是心理活动的重要组成部分。但是，注意不是独立的心理过程，它是贯穿在感觉、知觉、记忆、思维、想象等五种过程之中，使认识和反应处于积极状态，而情感则推动和调节着人们的认识和行为。

我们在驾驶车辆的过程中，都会有这样的体验，一会儿注意观察前方来车和行人情况，一会儿观察倒视镜检查会车或超车的安全间隔情况。在注意观察前方和观察倒视镜时，观察范围的事物和现象是多种多样的，但并不同时感知所出现的一切事物和现象。而是有选择地感知与会车、超车安全有关的少数几件事物和现象上，这时被指向和集中的事物或现象就感知得比较清晰、完整、正确，未被指向和集中的事物或现象就感知得比较模糊了。这里讲的“指向”和“集

中”是注意的两个特点。注意的指向性显示出人们的认识活动具有选择性；注意的集中性，不仅是指离开一切与指向物无关的甚至有碍的活动的抑制。即行车中，驾驶员应把注意力指向和集中在与安全行车有关的事物上。所以，驾驶员掌握注意这种心理现象的规律，对于安全行车具有十分重要的意义。

根据产生和保持注意有无目的和意志努力的程度不同，可以把注意分为无意注意和有意注意两种。事先没有预定目的，也不需要作意志努力的注意叫做无意注意。驾驶员在行车过程中；遇到特殊的刺激信息，一般的都会下意识地转头看看、听听，注意看或听清楚一点，这些都是无意注意的表现。青年驾驶员思想活跃，富有想象力，乐于趣味，往往在外界刺激下，引起无意注意，但青年驾驶员在驾驶经验尚不成熟，操作技术处于生疏阶段，这种无意注意很容易造成注意分散而发生事故。所以，这时的无意注意要及时地转为有意注意，才能预防注意力分散，集中精力驾驶。

有预定目的，在必要时还需作一定意志努力的注意，叫有意注意。有意注意是一种主动地服从于一定的任务的注意，它受人的意识的自觉调节和支配。譬如，驾驶员认识到安全行车是对自己负责，而且也是对社会负责后，就会有有意注意坚持各项规章制度，精心保养车辆，谨慎驾驶，从而实现了安全行车。但是，只凭有意注意去驾驶汽车，长时间的意志努力，会使人感到疲劳，注意力也易分散。这时，及时自我暗示：“集中精力”、“注意观察”，亦可起到集中注意的作用。

注意的特点还包括注意的转移和分配，注意的范围和稳定性等。所谓注意的转移是把注意从一个对象上转移到另一

个对象上。转移注意是作为一个交通参与者安全行车、走路的需要，是交通环境作为一种运动着的也就是随时间经常变化着的环境的需要。譬如你驾驶车辆在窄路上会车时，总是把注意力先集中到观察来车、周围环境和会车地点，然后迅速将注意力转移到是否鸣笛、是否减速、是否打方向盘，然后又把注意力迅速转移到观察车辆靠道路右边的程度与对面来车的侧向距离等。在这种情况下，在半分钟时间内，注意力的转移至少有六、七次。

注意的分配就是在极短的时间内，把注意分配到几个方面。分配注意也是作为一个交通参与者安全行车、走路的需要；同时，作为驾驶行动是一个十分复杂的行动的需要。譬如，我们在行车中，要注意观察运行前方情况，要注意周围情况，要注意车辆内部情况，要注意操纵方向盘，要注意仪表，要注意车速等等，所有这些注意几乎都是在同一时间内（实际上是在极短时间内），这就要求驾驶员有分配注意的能力。

注意的转移与注意的分配是彼此紧密联系着的，每一次注意的转移，注意分配也必然发生变化。注意一转移，原来注意中心的对象便移到注意中心以外，而另外新的对象进入注意中心，整个注意范围的图景便发生变化。因此，每当注意中心的对象转换了以后，必然呈现出新的注意分配的情况。汽车在奔驰中，交通景象千变万化，这就要求驾驶员及时转移注意，恰当分配注意，不然后果不堪设想。

例3：1979年2月2日。某部汽车连一司机，驾驶子5-40-043号运输车，行至绵阳市芦溪乡。前方来车，右前方40m处有骑自行车的，该驾驶员减速、鸣号、靠右行，刚与地方一辆解放牌汽车会车后，在超越这位骑自行车的人时，由