

图书基本信息

书名：<<机动车安全驾驶心理与行为自我测试及训练手册>>

13位ISBN编号：9787562936176

10位ISBN编号：756293617X

出版时间：2011-11

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：严新平，王长君 主编

页数：190

字数：187000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

《机动车安全驾驶心理与行为自我测试及训练手册》共包含四篇，分别为驾驶性格自我测评、驾驶性格自我认识、安全驾驶行为养成、驾驶风险自我应对。

主要适用对象是机动车驾驶初学者，可在驾驶学员开始驾驶培训考试之前、驾驶训练过程中、初领驾驶证后并处在低驾龄阶段内的各个时期使用。

具有多年驾驶经验的机动车驾驶员同样也可利用本手册进行驾驶性格的自我评估、自我认识、自我训练和干预，以达到驾驶适应性和安全性自我提升的目的。

此外，各类驾校培训教练也能利用本手册提供的工具和方法，了解学员的缺陷，并进行教育纠偏。

《机动车安全驾驶心理与行为自我测试及训练手册》对于驾驶考官开展针对性的驾驶考核也具有参考价值。

本书由严新平、王长君主编。

书籍目录

第一篇 驾驶性格自我测评

第1章 驾驶性格测验

1. 请阅读指导语
2. 填答要求
3. 测验开始
4. 计分方法

第2章 驾驶性格评价

1. 分数计算
2. 分数的意义
3. 得分的解释与手册应用
4. 危险驾驶性格的鉴别

第3章 驾驶性格简介

1. 人的性格是如何养成的？
2. 人的性格可以改变吗？
3. 驾驶员为什么应该培养良好的性格？
4. 不良驾驶性格的类型
5. 不良驾驶性格的危害

第二篇 驾驶性格自我认识

第4章 驾驶急躁

1. 急躁性格有什么特征？
2. 急躁性格的形成原因有哪些？
3. 急躁性格对人的身体健康有什么影响？
4. 为什么性格急躁的驾驶员容易出现交通事故？
5. 急躁性格的驾驶员容易产生哪些不良情绪？

第5章 驾驶粗心

1. 粗心性格的人有什么特征？
2. 案例：粗心驾驶人太大意，未关好车门酿惨剧
3. 粗心的驾驶员有哪些常见的操作误区？
4. 酒后驾车——驾驶员粗心大意的典型表现

第6章 驾驶冒险

1. 冒险性格的人有什么典型特征？
2. 为什么冒险性格的驾驶员喜欢飙车、开“英雄车”、“逞能车”？
3. 驾驶员冒险超速驾驶有什么危险？

4.开快车对司机的身心健康有哪些不利影响？

5.驾驶员冒险超车有什么危害？

第7章 驾驶分心

1.案例回放：驾驶员分心造成交通事故

2.什么是驾驶注意？

3.注意有什么基本特征？

4.注意的类型有哪些？

5.无意注意是积极的还是消极的？

6.引起驾驶员无意注意的原因有哪些？

7.引起和保持驾驶员有意注意的原因有哪些？

8.容易导致驾驶员分心的特殊因素有哪些？

9.什么是无意注意和有意注意的转化规律？

10.注意的四个基本特性是什么？

11.注意转移的快慢和难易受什么因素影响？

12.驾驶员对注意稳定性的认识存在哪些误区？

13.有效进行注意分配的条件是什么？

14.注意分配存在哪些形式？

15.为什么驾驶员必须掌握“注意”的基本规律？

第8章 驾驶好胜

1.好胜性格有什么特征？

2.好胜性格的驾驶员有哪些不良心理？

3.好胜性格的驾驶员为什么难以容忍别人超车？

4.什么是开赌气车？

5.好胜的驾驶员开赌气车有什么后果？

第三篇 安全驾驶行为养成

第9章 急躁型驾驶员安全行车方法

- 1.驾驶员如何进行情绪管理？
- 2.有哪些方法可帮助驾驶员对不良情绪进行调节？
- 3.驾驶过程中有哪些情绪控制技巧？
- 4.性格急躁的驾驶员如何应对堵车状况？
- 5.在哪些情况下驾驶员容易情绪急躁而抢时间、开快车？
- 6.在生活中驾驶员克服急躁的方法有哪些？
- 7.驾驶员缓解急躁情绪的方法有哪些？
- 8.如何运用呼吸调节方法缓解急躁情绪？
- 9.驾驶员如何通过减压来避免急躁？

第10章 粗心型驾驶员安全行车方法

- 1.粗心驾驶员需要注意哪些驾车细节？
- 2.粗心的女司机如何变得谨慎？
- 3.粗心的驾驶员在城市驾车应注意哪些事项？
- 4.粗心的驾驶员在高速公路上驾车应注意哪些事项？
- 5.粗心的驾驶员如何避免违章行为？
- 6.粗心的驾驶员应谨防哪些干扰？
- 7.粗心的司机如何确保乘客的安全？
- 8.粗心的驾驶员长途驾车应注意哪些事项？
- 9.粗心的驾驶员如何保持有效的听和看？
- 10.新手驾车须谨防哪些心理错觉？
- 11.在工作与生活中如何避免粗心，变得更细心？

第11章 冒险型驾驶员安全行车方法

- 1.冒险性格的驾驶员如何避免开快车？
- 2.在什么情况下驾驶员不能冒险超车？

3.冒险型驾驶员安全行车要做到哪“五戒”？

4.案例提醒：不开英雄车、霸王车
第12章 分心型驾驶员安全行车方法

1.什么是驾驶旁观？

2.高速公路上引起驾驶员旁观的因素有哪些？

3.如何克服驾驶旁观问题？

4.驾驶员如何避免注意力分散？

5.长途驾驶员如何提高注意品质？

6.在日常生活中驾驶员如何克服注意力不集中的问题？

7.扩大驾驶员注意范围的途径有哪些？

8.驾驶员如何训练注意转移的能力？

9.驾驶员如何掌握交通参与者特性以提高注意力？

10.驾驶员如何锻炼定向反射能力以提高注意力？

11.驾驶员如何保护视力以提高注意力？

第13章 好胜型驾驶员安全行车方法

1.好胜性格的驾驶员如何避免开赌气车？

2.好胜性格的驾驶员应如何应对斗殴赌气的状况？

3.如何避免成为好斗的驾驶员？

4.行车中遇到好斗的驾驶员应该怎么办？

5.好胜的驾驶员如何避免其他车辆的“寻衅”行为？

第四篇 驾驶风险自我应对

第14章 不同道路的驾驶风险应对

1.高速公路上驾车的风险应对

2.高速公路行车的“三大纪律八项注意”

3.城市道路上驾车的风险应对

4.城市道路上驾车的“七忌”

5.乡间公路驾车的风险应对

6.在乡间公路行驶应注意避让哪些特殊人群？

7.山区公路驾车的风险应对

8.施工地带驾车的风险应对

9.环形交叉路口的风险应对

第15章 不同天气的驾驶风险应对

1.大风天气驾车的风险应对

2.雨天驾车的风险应对

3.雾天驾车的风险应对

4.雪天驾车的风险应对

5.夜间行车的风险应对

6.夏天驾车的风险应对

第16章 实用安全驾驶技能

1.驾驶员应具备哪些基本素质？

2.优秀驾驶员的常用驾车技巧

3.优秀驾驶员的常用停车技巧

4.优秀驾驶员雨天常用驾驶技能

5.优秀驾驶员冰雪天常用驾驶技能

6.优秀驾驶员狭窄街巷常用驾驶技能

7.对使用同一道路的人和车辆应采用何种驾驶技巧？

8.特殊情况讲求“特技”

9.容易导致“毁车”的不良驾驶习惯

10.驾驶员应锻炼哪些技术能力？

11.驾车中遇到紧急情况下的风险应对技巧

12.简单实用的“保命”驾驶技巧

13.驾驶风险防范顺口}留

第17章 安全驾驶案例解析

1.大型客车超员行驶造成交通事故

2.客车超速行驶造成交通事故

3.大型货车超载造成交通事故

4.高速公路上货车停车修理，驾驶员和乘客站在车行道造成交通事故

5.危险品运输车辆疲劳驾驶造成交通事故

6.客车未避让行人造成交通事故

7.小客车驶人逆道造成交通事故

8.小客车不按车道行驶造成交通事故

9.机动车闯信号灯造成交通事故

10.酒后驾驶造成交通事故

11.无牌无证驾驶造成交通事故

12.冒险通过漫水桥造成交通事故

参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.粗心的驾驶员有哪些常见的操作误区？

(1) 遇到其他驾驶不熟练者或违章者应通过喇叭或大灯提示他 错误！

尽快远离他，按喇叭或大灯提示他只会增加他的紧张情绪，使他更加难以控制汽车。

(2) 开车行驶时只注意保持前后车辆的距离 错误！

除了保持与前后的安全距离外，还应尽量避免与左右侧的车辆保持并列行驶，通过提速超车或放慢速度来错开并列行驶者。

并列行驶的最大坏处是分心，容易使驾驶员注意力从前方分散到左右，对初学驾驶者更容易造成紧张不安的情绪。

(3) 将驾驶座椅调得越靠近方向盘越有安全感 错误！

这纯属心理作用，越靠近方向盘反而越容易增加紧张情绪。

除不影响脚手操控外，驾驶座椅越远离方向盘越好。

一是驾驶时的视野更开阔。

左右眼的余光看到的会更多；二是座椅靠方向盘太近，必然蜷着腿驾驶，长时间容易疲劳；三是出现紧急情况身子与汽车的操控台、方向盘缓冲的余地大，安全系数高。

(4) 除车窗反光镜的位置不贴太阳膜外，在其他地方大面积贴太阳膜不影响驾驶 错误！

驾驶者的视线不光是前方。

侧面和后方同样需要经常看，影响驾驶者的视线就增加了危险的程度。

此外，还会减少驾驶者的乐趣。

(5) 习惯开快车的人驾驶技术好 错误！

驾驶技术好的人判断准确和果断，并能将最坏的可能考虑在内。

(6) 提速超车时首先是观察和判断前方的车辆情况 错误！

首先是观察和判断后面行驶的情况，在确定后面没有车辆欲超自己的情况下再观察和判断前方的情况。

4. 酒后驾车——驾驶员粗心大意的典型表现 根据调查表明，40%的酒后驾车者“过高地相信自己的驾驶技术”。

这类驾车者认为自己酒量大，开车技术过硬，总想用酒后驾车来“炫耀”自己的技术，结果造成险象环生。

27%的酒后驾车者的“安全意识不强”。

编辑推荐

《机动车安全驾驶心理与行为自我测试及训练手册》由武汉理工大学出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>