# 汽车实习指导驾驶技师论文

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-05-07

*第一篇：汽车实习指导驾驶技师论文江苏省工考培训汽车实习指导驾驶员论文（国家职业资格二级）论文题目： 浅谈汽车日常安全驾驶的方法和技巧姓名：身份证号：所在省辖市：所在单位：浅谈汽车日常安全驾驶的方法和技巧【摘要】随着社会的发展，人们生活水平...*

**第一篇：汽车实习指导驾驶技师论文**

江苏省工考培训

汽车实习指导驾驶员论文

（国家职业资格二级）

论文题目： 浅谈汽车日常安全驾驶的方法和技巧

姓名：

身份证号：

所在省辖市：

所在单位：

浅谈汽车日常安全驾驶的方法和技巧

【摘要】随着社会的发展，人们生活水平的提高，汽车作为大众的代步工具，越来越多地进入到千家万户，由此带来行车安全问题也越来越严重，学习安全驾驶的意义，也便日益突出。本文根据自己多年汽车驾驶经验结合汽车运行特点和规律，总结归纳出几点安全驾驶的方法和技巧。

【关键词】驾驶 方法 技巧

在交通业发达的今天，汽车保有量与日俱增，汽车进入家庭的步伐随之加快，人们对汽车的认识越来越深刻，汽车成为人们出行必不可少的代步工具。汽车有它有利的一面，但是也有它不利的一面，我们更要认识到它的危害性，如何保证安全驾驶让它更好地为我们服务，“人”的因素至关重要。一幕幕交通事故，一次活生生血的教训，使我们引以为戒，在教训的背后，不由地引人深思，人为因素是造成交通事故的主要原因，如超载、违章、麻痹大意等，有的在驾校学完就疯狂上路，还有的根本就没有上过驾校，驾驶技能不过关，盲目上路行驶，遇到复杂的情况时，处置不恰当引发交通事故。下面就我所学和收集有关资料来对“日常汽车安全驾驶”的方法和技巧作个解析：

1、我们该如何起车呢？（手动挡为例）

进入驾驶室，系好安全带。脚踏离合器，右脚踩住刹车，确认在空档上，用钥匙点火，点火后立即松开钥匙。挂一档，瞭望前左右，确认安全后，放下手制动，扫视仪表盘，确认没有警示灯亮起。左脚向后拖动，使离合器脱离自由行程，感觉离合器轻轻接触上，定住脚跟，车微抖，右脚迅速移到油门上。左前脚掌轻抬起，右脚轻踏油门，使车逐渐加速，当接近二档速度下限时，右脚迅速收油，左脚迅速踏下离合器，挂上二档。缓慢抬起离合，同时右脚及时缓慢给油。二档升三档，三档升四档，四档升五档均仿照一档升二档处理。

2、我们该怎么加速呢？

起车后，轻踏油门，使车速接近二档速度下限，收油门，同时左脚踏下离合器，迅速挂上二档，然后缓抬离合，同时轻踏油门，速度逐渐上升。如若加速，在当前档位上轻踩油门，当速度升至上一档位下限时，迅速上到上一档位。换档办法同一档换二档，二档换三档，三档换四档„„

注意：使车加速时，应逐级助跑升档，且助跑时间不宜过长，切不可在速度下降时升档，更不能就地拔高。

3、我们该怎么减速呢？

（1）一般稍微减速，在当前档位上收油门即可，也可以轻点刹车（新手不宜），但速度过低时，重新加速必须根据当前车速换至相应档位。

（2）当想迅速减速停车时，立刻摘档放空档，轻点刹车，使车速迅速减下来，直至停车；如若不想停车继续行进，则根据当前车速重新挂上相应档位。

（3）减速急刹车。当遇到紧急情况需要急刹车时，迅速踩下离合和刹车，同时把档摘空。

升速减速如同上楼梯和打滑梯，升速时，必须逐级上升，而减速则如同打滑梯，可一下子往下减。如果重新升速，就必须重新逐级上楼梯。

4、我们该如何靠边停车？

看右后视镜，再摆头瞭望车右后方的右后视镜死角盲区，确认安全后，打右转向灯减速停车。停车后立即摘空档，拉起手制动。车体应沿路边摆直，距路边0.5米为宜。如若坡路停车, 上坡时, 停车后将方向盘向左打, 下坡时, 方向盘向右打, 防止溜车。

5、我们如何从路边起车？

先看左后视镜，再摆头瞭望左后视镜死角盲区，确认安全后，打左转向灯，逐渐切进行车道。

6、我们该如何坡路起车？

在任何情况下，停车时右脚一定踩住刹车，特别是坡路时更是如此。坡路起车时，左脚踩住离合器向后平拖一半距离（脚跟可轻微离地，左脚倾斜角度不变），然后定住脚跟，左脚轻轻抬起，感觉到车微抖，右脚从刹车迅速移到油门上，进一步缓抬离合，同时右脚轻踏油门。

7、左（右）转弯怎么做?

首先瞭望左后视镜，再摆头看左后视镜死角盲区，确认安全后，打左转向灯，减速（一般减速收油门即可，如果车速过快，应摘空档点刹车，建议新手采取后者），实施转弯动作，转弯完成大半时回舵。转弯后根据当前车速切到相应档位上。

8、更换行车道（以从左向右为例）

行车时，如果需要更换行车道，首先看右后视镜，向右摆头观测右后视镜死角（车右后方），确认安全后，打右转向灯，然后轻轻打舵，逐渐切入右行车道。避免突然转向右行车道。进入右行车道后，转向灯复位。

9、行车姿态

行车时，目光要从左至右、从右至左扫视前方，成扇面状，用余光观察车的左右，每隔10秒钟扫视一遍左中右后视镜，保持对车周围的环境有一个清楚的认识。扫视前方的目的是为了防范前方两侧突发事件，观察左右是这了避免突然转向时碰撞。观察中后视镜是为了了解是否有车尾随其后，以避免急刹车。

以下是在不同情况，不同场合的行车安全注意事项：

停车场里注意的：

1.速度一定要慢, 礼让行人.(也显出国人的素质)。

2.礼让前后左右车, 牢记此时出事各附一半责任。

3.倒车一定要回头看, 再加左摆头看另一边一两次。

4.自己有路权时,可轻按喇叭提示对方。

左转注意:

1.牢记此时出事,责任全在我, 一定要看清楚对面车的情况后再动,不要理会后面车的催促.用”S”方法, 把车向左转一点,再把方向盘摆正,一般用一次就可以观察到对面了。

2.判断对面车况, 千万别相信对方信号灯, 一定等对方所有车道的车明显减速或转头(对方右转)。

3.晚上左转要看两遍左边行人线上是否有人再转。

4.左转从小路进入主路或从主路进入小路, 很难等到对面无车.所以要看准时机, 和靠近自己的车都打好招呼.很慢的前进, 要看清一个车道上的车, 再向前开。

雨雪天注意:

1.雨雪天开车车距一定要保持多些.速度要慢。

2.雪地驾车最重要原则是慢,在10-40KM/hr之间, 慢行减速, 轻踩刹车.转弯前一定减速到10KM/hr左右,依靠惯性转弯.转弯时绝对不能踩刹车, 脚要放在油门上,但不要踩, 只有当抓地力不够时,再轻踩油门。

3.雪天车道之间有未化的雪, 不要换线, 不要超车(包括高速).如果必须换线, 换线时绝对不要踩刹车,容易失控.换线时速要控制在40KM/hr以内, 然后依靠惯性换线.控制车速,踩刹车一定要轻柔, 前后车距要留够。

4.冬天打火困难时, 打火同时轻踩油门。

5.去超市买雨雪天用的车窗外用喷剂去除外面雨雾, 买内用的喷剂除内窗的雾气。

路口注意事项:

1.从小路进主路时,要以对方车距6秒为原则。

2.自己左转时稍等一下右转车, 自己右转时稍等一下左转车, 防止对方转弯过大转到自己的线上。

3.看到左右车都减速时,也马上减速, 可能行人过马路。

4.车到路口, 车在路口要起步时,养成习惯左,中,右看一眼, 防备他人闯红灯.5.小路进大路右转和红灯右转, 看好一辆车, 紧追该车右转很安全.但要防止其它车道的车换线.所以当第一道没车, 第二道有车时, 就看准第二道车之后右转。

6.把黄灯当红灯.用路口行人灯做参考.当行人灯是通行时, 可放心过路口, 当行人灯是不通行时,脚离开油门, 自然减速, 这给自己和后车都留下很多反应时间来在黄灯出现时停车.路口无行人指示灯时, 以时间判断, 绿灯刚亮不久, 可以过, 绿灯亮了很久,脚离开油门, 准备等黄灯刹车。

车祸后处理顺序:

1.抄对方车牌, 如对方逃跑, 这是保护自己的最好情况。

2.不要管车, 马上找证人, 记下姓名和电话号码。

3.如果小事故, 照相并查验车况,路况.大事故报警。

4.如是私了: 换资料, 记下对方驾照号,保险号,保险公司名.如对方认错, 画事故图, 并对方驾照上相同的签字。

5.如报警, 看清警察给自己的报告, 如与事实出入, 尽量当时改好.找好自己的拖车公司以防黑拖车。

其他注意事项:

1.开车前方视野不开阔时, 比如弯道,上下坡, 一定要减速慢行。

2.开车无论多慢,都不能低头看地图.3.心情不好, 生病, 酒后,平时睡眠时间和打磕睡时,不要开车。

4.离卡车等大车远些, 也不要在其左右开.防大车上掉东西,轮胎松等突发事件.并且大车还挡视线, 其卷起的沙石对自己的车玻璃不好。

5.不要相信别人的信号灯, 包括单线上前车的左转或右转灯, 要以实际的减速和转头来判断。

6.平时行车, 保持>2秒车距。

7.上坡停车和雨雪天停车, 要保持与前车较长距离。

8.高速变线和两条道以上的大路变线,路检查盲点两次, 防止他人同时变线。

9.喇叭是一个很好的自我保护的工具.如在停车场,经过有动的趋向的车前, 就快速按两下喇叭, 提醒人家一下.如看到转弯车要转了, 但距离很近了, 也可以鸣两下喇叭, 提醒一下它.如看到前面危险的变线的车 , 按两下提醒一下.等左转时, 看到闯黄灯和红灯的,按一下.当然, 在路口碰上走神的车, 轻按两下提醒他一下。

10.不要长时间在别人的盲点处行驶。

汽车安全驾驶总结：

通过上面的全面解析，我了解到了很多有关安全驾驶的知识，从驾驶员拧开车钥匙的那一刻，安全问题就接踵而来，只有我们全面的掌握，并且去应用这些安全知识，才能保证自身和他人的生命财产安全。学好汽车安全驾驶，开往幸福安康之路！

**第二篇：汽车实习指导驾驶技师论文**

江苏省工考培训

（国家职业资格二级）

论文题目：安全行车警钟长鸣

姓名：身份证号：

所在省市：

所在单位：

安全行车警钟长鸣

【摘要】随着社会的发展，人们生活水平的提高，汽车作为大众的代步工具，越来越多地进入到千家万户，由此带来行车安全问题也越来越严重，学习安全驾驶的意义，也便日益突出。本文根据自己多年汽车驾驶经验结合汽车运行特点和规律，总结归纳出几点安全驾驶的方法和技巧。

【关键词】安全要素事故预防

我是一名部队汽车驾驶员，从事汽车驾驶工作二十六年，从学驾驶那天起安全行驶了九十万公里。由于自己的工作细致，从来没发生过交通事故，多次被部队评为红旗车驾驶员，在平凡的岗位上为党和人民交上了一份合格的答卷，下面我结合实际，就如何安全行车，当好一名驾驶员，谈谈自己的几点粗浅体会。

一、勤于学习，善于思考，努力提高综合素质

学习是一个人的终身课题，作为一名驾驶员，既要学会开车，又要认真学习各种理论知识。首先要学好政治，只有人有一个好的人生观，才能保持清醒的头脑，没有正确的理论指导，就不可能有正确的思想和行为。其次要学好专业理论。汽车驾驶工作是一项技术性很高的工作，只有从专业理论入手，才能开好车，用好车。特别是在平时行车时容易出现的油路、电路、动力、传感装置等原理要熟悉，还有就是要学好各种法律法规。道路交通法规是驾驶员必须遵守的行为准则，只有学好了，懂了，理解透彻了才能遵守好，执行好，才能不违章，不发生交通事故。驾驶员在平时工作中要做到四会：即会使用、会检查、会保养、会排除一般故障。

二、安全就是生产力，安全就是战斗力

“安全工作无小事”，自从我被部队选为驾驶员学兵以后，我始终牢记这句话，各级领导在我上车以前讲的第一句，也是最多的一句话，就是它。安全工作关乎千家万户，大到国家、部队、单位、集体，小到个

人家庭。还在部队服现役时，我所在的连队是一个安全行车三十五年无车辆等级事故的先进单位。我作为其中的一员，感到无比的自豪，也感到了肩上的压力，还好，我在连队五年期间大家维护了这份荣誉，圆满完成了上级交给的各项运输保障任务。

怎样才能做到安全无事故？首先要有一个稳固的思想基础，为谁开车，怎么开好车，这个很重要。群众利益大于一切，发生了交通事故就是对受害方的一种侵害，为别人带来了痛苦也是对社会的一种伤害，增加了产生社会矛盾的因素。其次要有熟练的驾驶技术，在平时的驾车实践中，不断的探索，多向别人学习，吸取对自己有用的东西，成为自己的经验。学习如何在气候恶劣的情况下和特殊路况下驾驶，如何处理紧急情况，同时，也要多了解自己的车况，多看几遍说明书，了解每个按钮和开关的功能、作用，了解显示屏每个符号代表什么意思，要养成良好的驾驶习惯，文明驾驶。并线超车要留有足够的提前量，并要打灯提示别人，不开“霸王车”，不能强行超车并线，在一些狭窄的路段，先让对面的车过去，在行车中，充分尊重你的驾驶员同行，尊重他人也能获得别人的尊重，予人方便，自己方便，如果人人都能做到文明驾驶，礼让三先，交通事故一定会大大减少，要充分照顾交通弱势群体的利益，礼让非机动车，行人，不争道抢行，做和谐交通的参与者。

着重强调以下三点:

⑴出车之前想一想。在出车前，要精心保养车辆，使车辆时刻处于良好的技术状况，精心爱护自己的车辆，按规定进行日常保养，达到红旗车标准，并保持油、电、气的正常充足。

⑵行车途中想一想。有没有一些不正确的操作行为，不良的行为在外界不良因素的作用下可能瞬间就会造成交通事故。常见的驾车不良行为有驾驶姿势不端正，喜欢仰着，趴着，歪着，眼随手动，换挡操作喜欢用眼看等。有没有长时间疲劳驾驶行车。有没有做驾驶外的小动作如：伸手取物，点烟，擦档风玻璃，与人谈话时，喜欢转头看着对方。操作方向盘时两手交替滑动。回正方向时，喜欢双手脱离方向盘，任其自动转回等等。

⑶出车回来想一想。车辆回场后一定要做细致的检查，一是车辆的外观，车身，玻璃，门锁，车门要开闭自如，锁止可靠。二是前后车牌

是否完整，清晰，保险杆是否固定可靠，车灯是否能正常亮启。三是车内设施是否卫生清洁，消防灭火器是否在位，雨刮是否工作可靠，轮胎气压是否正常，车辆停放是否到位，这些都是安全工作的一部分，要认真做好。

三、导致交通事故的主要因素和原因

⑴酒后驾车易发生交通事故。酒后驾车是发生事故的主要因素之一，酒精会麻痹人的神经，据资料介绍，当一个人的血液中酒精含量超过0.1时，人的视觉、听觉、触觉就会变差，反应速度降低，严重时自制力失控，如果此时驾车，极易发生交通事故。

⑵超速行驶易发生事故。车的速度增长1倍，制动距离就增长2倍，速度越快，制动效果越差，还会使汽车出现跑偏、摆尾、甩头和发抖等现象，这时驾驶员就不能正确感知周围环境及相关物体的方位。容易做出错误的判断和错误动作。导致事故发生，超速行驶实不该。

⑶疲劳驾驶易发生事故。疲劳驾驶会造成大脑缺氧，中枢神经不兴奋，知觉减弱，反应迟钝，注意力分散，打瞌睡，对单独和长途行车极为不利。

⑷心理素质差易发生事故。驾驶员对交通险情的态度与处置能力，不仅与驾驶能力有关，更受心理状态的影响。心理素质差的驾驶员往往遇到交通危险就紧张、恐惧、惊慌失措，在平直道路上长时间行车极易感到单调枯燥，乏味疲倦。拥挤的道路，容易急躁，思想过度紧张，导致动作不协调，遇到紧急情况，顾此失彼，发生事故。驾驶员应保持一颗平常心，处理好和周边的关系，只有心态平静，才能开好车。

⑸恶劣气候条件，节假日易发生事故。随着气候的变化，人、车、路都会随之发生变化，这种恶劣的天气，据统计，事故发生率大概占到事故率的40%，雨雾下雪天气，行人非机动车疏于观察，极易发生交通事故。统计表明：近年来，70%-80%的车辆事故发生在节假日和8小时以外，由于这些时间管理没有平时那么严格，车辆动用频繁，驾驶员疲于奔波，全国在每年的节假日重大车辆事故层出不穷。

四、交通事故的预防

⑴高速公路车辆交通事故的预防。高速公路全封闭，全立交，中间隔离，控制出入，安全和服务设施齐全，行车条件较好，但是这些便利

条件往往也为驾驶员思想麻痹，盲目开快车疲劳驾驶埋下隐患，高速公路行车时，必须自觉遵守高速公路行车的车速、车距，以及车道通行的有关规定，尤其注意最高车速，不得超过每小时120公里，最小车距不得小于50米，车速快跟车距离因适当加大，确保紧急情况下及时停车，驶入高速公路时因先在匝道加速，并注意避让已在行车道中正常行驶的车辆，变换车道或进出高速公路必须提前打开转向灯，确认安全后再操作。完成后及时关闭转向灯，如错过出口，需继续行驶至下一出口，再驶出，严禁在高速公路上随意停车、倒车或掉头逆行。因故障或其他特殊情况必须停车时，应靠右减速，停放在紧急停车带上，并在车后150米左右处设置明显标志，打开危险报警闪光灯。高速公路上，切忌随意变更车道，要在确认安全前提下超车。

⑵ 城市道路事故的预防。市区街巷交错，人员众多，车流量大，路况复杂，容易发生与行人和其他车辆碰撞，驾驶员要严格遵守交通法规，正确处理交通情况，严格控制车速，保持适当车距，做好随时处理情况的准备，要严格按照规定的行驶路线和导流信号，各行其道，严禁占道行驶，随意变道，超车要谨慎，与被超车辆保持必要的安全距离后方可驶回原车道。信号灯的使用要规范，变道、超车、转弯、掉头要运用指示灯，发出正确的指示信号，掉头时要选择合适的路面和时机，在确保安全的前提下进行，遇到上下班高峰期，要做到礼让行车，通过黄灯时，禁止抢行通过。

道路交通千变万化，遵章守纪切不能忘，汽车驾驶人员承载着社会的责任，我们只有一起遵守好交通秩序，练好我们的驾驶技能，依法依规办事，才能使我们成为一名合格的汽车驾驶员。

**第三篇：汽车实习指导驾驶技师论文**

江苏省工考培训

汽车实习指导驾驶员论文

（国家职业资格二级）

论文题目：驾驶员如何提高注意力初探

姓名：

身份证号：

所在省市：

所在单位：

驾驶员如何提高注意力初探

【摘要】通过心理学的理论，分析驾驶员在驾驶车辆过程中对周围环境及物体的观察、判断及反映的能力和掌握在道路交通参与者各种心理状态及行为特征，提出如何有效掌握各交通参与者活动规律、培养实际驾驶的有效注意力、提高驾驶员的定向反射能力，克服一切不利因素的干扰和影响，从而确保驾驶员安全行车，避免事故的发生。

【关键词】注意力交通参与者的行为特征定向反射能力

随着经济的快速发展，机动车的日益增多，道路交通设施的相对滞后，车辆、道路、行人这三者之间的关系日益紧密和紧张，潜在的交通安全因素时刻伴随左右，作为驾驶机动车的所有驾驶员，都肩负着安全的使命，这给驾驶员提出了一个严峻的课题：开车时注意力集中不集中，直接关系到路上车辆和行人的安全，大多数的不幸交通事故，常源于驾驶员的注意力不集中或麻痹大意，这往往和实际情况紧密相连。什么叫注意力呢？怎样才能集中注意力呢？这个问题，下面从心里学等方面来作一初略分析。

从心里学上来说，注意是心里活动对一事物的指向和集中，譬如在驾驶车辆时驾驶员要注意横穿马路的行人，这里所说的“注意”就是指驾驶员的心里活动对横穿马路的行人的指向和集中，而不去注意那些在道路两旁行走的行人，由于这种指向和集中，人才能够清晰地捕捉周围现实中的一定事物的产生和变化，进而集中注意力，而游离其它事物。这里所谈及的“注意”关键是“指向”和“集中”四个字。所谓注意力就是驾驶员心里活动的“指向”和“集中”的能力。怎样才能加强驾驶员的这种“指向”和“集中”的能力呢？

（一）要掌握路上各种交通参与者的行为特征

驾驶员在道路上驾车行驶可能遇到各种交通参与者。相对于中小城市，道路情况更为复杂，行人、摩托、大车、小车等等速度不同等

级车辆并存的现象在道路上是经常看到的，路口多、行人多。如车辆有并列行驶，同车道行驶，同车道加塞，交叉行驶，逆行以及突然猛拐弯运动状态，如行人无视信号灯而横过马路等现象。为了掌握这些交通参与者的行为特征，驾驶员必须经常分析这些参与者在不同时间和不同地点的心里状态，只有掌握其规律，才能对他们进行有效的“指向”和“集中”，根据我多年驾车经验，目前道路参与者有以下几种明显特征：（1）比如同车向行驶的车辆，常在郊区或交通流量少的马路上超车或超速行驶；（2）同车向行驶的出租车汽车为了招揽生意在车道上行驶时说停就停，说拐弯就拐弯；（3）骑自行车的人有时没有任何征兆突然左拐弯或出胡同口时猛拐上马路；（4）近来街上的电瓶车、电动自行车也由于车速快，有时在机动车道上穿插飞奔、险象环生；（5）小孩经常在窄街上或胡同里猛跑过街；（6）老人、残疾人、聋哑人由于其年老迟缓身体残疾，行动不方便，而很难顾及周围的交通情况，而慢慢摸索行进，容易造成事故隐患。驾驶员掌握这些交通参与者的行为特征，就可能使自己心里活动的“指向”和“集中”有了明确的目标物。驾驶员在道路上行驶，路上许许多多的信息通过驾驶员的眼睛反映到自己的头脑里来，并在极短的时间内处理这些信息，信息越多，处理的时间越长。作出判断和决定时间就越长。而在这个时间内，驾驶员驾驶的车辆仍以一定的速度运行。由于处理信息的时间长了，驾驶员就可能来不及采取措施，结果发生了事故。如果掌握了交通参与者的行为特征，驾驶员的心里活动有了明确的“指向”和“集中”的目标物，只有锁定目标，忙中不乱，乱中不错，那就能大大减少了自己头脑中需要处理的交通信息，大大减少处理时间，就可以及时采取措施，就可以避免事故的发生。

（二）要注意锻炼驾驶员定向反射能力

所谓注意，从其发生来说，是机体（如人）的一种定向反射，定向反射是周围环境变化引起的。比如：驾驶员驾驶行驶至交叉路口时，若出现红灯，红灯便是刺激物，于是引起驾驶员的定向反射-----本能的踩制动停车，这是一种很自然的心里上的定向反射。

那怎样进行这方面的锻炼呢?这是一种长期积累的过程，熟能生巧过程，也是一种驾驶技能过硬的体现，这就是要求平时我们应该注意

和学习广泛的相关知识的兴趣，去掌握它、熟悉它，并研究它，使其烂熟于心，落实于行。例如对交通标志的理解和熟悉和运用，因为交通标志时刻影响你的驾驶行为，你只有非常地熟悉和掌握它，才能不为所累，才能得心应手，才能运用自如。再一，行驶途中的车辆动态车况好坏：它提速和减速的目的，停车和传弯的征兆，晚上行驶，前方车辆的尾灯昏暗或损坏不亮，转弯或停车都给后车造成一些情况处理上的困难，这就很好的锻炼驾驶员的预见性能力和定向观察能力，通过大脑的神经中枢，发出指令，去加强你的定向反射能力：随时观察其变化，因变化而随时采取应对措施。再如：行人欲穿马路时张望的眼神，似过非过时肢体动作的神态，儿童突然的跑上机动车道，其它车辆如电瓶车、人力三轮车、电动自行车抢道等等，不一而举。综上所述，日常定向反射能力的培养锻炼，它是源于驾驶员的高度的责任心和爱岗敬业的思想在潜意识的作用，驾车时时刻保持的充沛精力，旺盛的工作热情，保持健康的体魄，不开疲劳车，并视自己的工作为至高无上的荣誉，只有这样，才能具备这种素质、具备这种境界。才能感知和认识刺激物的性质和特点，来提高和增强自己定向反射能力在实际工作的运用。

（三）要把握眼睛这个信息来源的最重要窗口

对驾驶员而言，从事驾驶职业，眼睛是十分重要和举足轻重的。科学研究表明，人可由视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉等感觉器官得到各种信息，而通过视觉所获得的信息占有感觉器官所得到的总信息量80%似上。因此，眼睛是驾驶员信息来源的最重要的窗口。驾驶员在驾驶的时候，视线总是对准所注意的对象的某一点，这一点就是眼睛的注意点。驾驶员在行车中，注视点及其附近的交通参与者和道路状况等交通信息最容易通过眼睛反映到大脑中来。驾驶员在运行中的注视点与驾驶员在静止的注视点不一样;前者的活动范围狭窄，后者的活动范围广阔;前者不易看清细节，后者可以看清细节。为此，驾驶员在行车中，在保持向前视的前提下，要经常自觉地扩大眼睛注视点的范围，要尽量注意交通参与者的交通特征及道路状况，比如说，交通参与者是骑自行车的人，不可注意他（她）骑的是什么式样的车，而要注意他（她）是否会左转弯等交通特征。总之，尽管经验可以得

到占总量的80%以上的信息，但是，对于驾驶员来说，这些信息首先是要全面，其次是有选择性，只有这样才能增强和锻炼自己的注意力。

（四）要控制无意注意，加强有意注意

无意注意是驾驶员一种随意的没有自觉目的的注意，这种注意可以不加任何努力.比如驾驶员听到消防车尖锐的笛声，他就会不由自主地注意这些情况。驾驶员产生无意注意的原因大致可以分为两类：一类是客观刺激本身的特点；另一类是驾驶员本身的状况。一般来说，驾驶员的无意注意主要是由周围环境的变化引起的。当周围环境中出现某种新异的刺激时，驾驶员就可能很自然地把注意力反应到这种刺激物上，并试图认识它，比如前面说的突然有消防车发出的尖锐的笛声，驾驶员很自然地把注意力指向“尖锐的笛声”，并试图分析和想知道哪儿发生了火灾，火灾严不严重，损失有多大？有没有人员伤亡，是什么原因引起的火灾等等。这样，实际上就分散了驾驶员对道路环境的注意力，对于交通安全来说是一种相当危险的状态，应该加以控制。因此，驾驶员在平常应锻炼自己控制这种无意注意的能力。

无意注意主要由外界刺激物引起的，但是也决定于驾驶员本身的状态。比如，驾驶员的兴趣、感情、心理状态、疲劳或精神健康状态 等，因此，为了控制无意注意，驾驶员必须对驾驶车辆有浓厚兴趣，对自己所从事的事业有强烈的事业心和责任感，要切实注意休息，切勿在过度疲劳时开车，要经常保持精神饱满身心健康。

驾驶员有意注意是一种自觉的，有预定目标的注意，在有意注意时往往需要一定的努力。例如，一个实习驾驶员在学习开车的时候，对于驾驶过程还不太熟悉，稍不注意就可能发生事故，因此实习驾驶员要自觉地、有目的地努力进行驾驶训练，克服一切困难，使注意指向和集中于自己暂时还不熟悉的驾驶动作，这就是有意注意。

驾驶员要加强自己的有意注意可以从以下几个方面入手：其一，要经常认识和明确自己的神圣使命，驾驶好车辆不仅能带动生产的发展，经济的发展，效益的提高，然而驾驶不好车辆也会给人类带来危害，犹如一把双刃剑，因此，以社会的发展和人类的安全来看，驾驶员要有神圣的职责感和安全使命感，要认清预防交通事故的重大意义，树立对人民生命财产高度高度负责的思想，加强职业修养，谦虚

谨慎，不骄不躁，养成良好的驾驶作风，努力提高驾驶技能，不断提高专业素质，掌握安全行车的有关知识，根据不同的季节，不同的车况与运行条件，思想状况和劳逸程度，适时进行预见性分析和判断，找出潜在的危险隐患，采取相应的有效措施，做到防患于未然。驾驶员认识和明确这一点，就会在驾驶过程中切实集中注意力，把安全放在首位，牢记安全在心头。正所谓：汽车一动，想到人民群众；其二，要经常培养自己对开车的稳固的兴趣，干一行，爱一行；爱一行，钻一行。因为从心理学上来说，对待事物的兴趣，特别是稳固的兴趣强烈地支配着有意注意；其三，锻炼自己排除干扰的能力，在开车中，驾驶员可能遇到各种各样的干扰可能是外界的刺激物（如分散注意力的无关声音和光线等），行人的衣着，舞龙的队伍，老年秧歌队，突发的事故等等。也可能驾驶员本能的某些状态（如身体有病，疲倦等），还可能是一些无关的思想情绪等，这些就要设法排除；其四，要注意消除或减少驾驶员无关的外界刺激物的影响，在开车时禁止与驾驶员谈话，在驾驶室内不要放置可能使驾驶员注意力分散的物品，如图片，挂件等。

二、结束语 总而言之，作为一名机动车驾驶员，只有不断地学习、不断地钻研、不断地提高自己的素质，不断提高自己的抗干扰能力，不断提高自己的观察事物、判断事物的能力和注意力，克服外界一切不利因素的干扰和影响，才能确保行车的安全，避免事故的发生，才能造福社会，才能为经济的发展、社会的进步作出贡献。

【参考文献】

1、汽车杂志2024.072、新训汽车驾驶员教材2024.013、学与教的心理学1990.10

**第四篇：汽车实习指导驾驶技师工作总结[推荐]**

小编：feisuxs

从事驾驶工作二十多年来，本人在领导的关心帮助下，在各位同事的大力支持下，立足本职工作，努力学习，勤奋工作，诚恳待人，团结协作，遵守各项规章制度和工作纪律，不断提高服务质量和工作效率，出色的完成了各项工作任务。

一、努力学习，不断提高自身素质。我先后认真学习了有关法律法规及安全驾驶方面的知识，并进一步学习了马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想及科学发展观，从而使自身素质有所提高，达到了“学以立德，学以增智，学以致用”的目的。

二、立足本职，干好工作。二十多年来，我始终坚持每一次出车都要为乘客和领导负责的态度，做到认真、安全出好每次车，圆满完成每次出车任务，现已安全行驶100多万公里。随时做好出车前的准备工作，做到无论什么恶劣天气，只要有任务，都能随叫随到、安全到达。虚心接受领导和同志们提出的意见和建议,并认真改正。在技术方面，有不懂的都虚心向老师傅请教。在业余时间，能够主动帮助各科室做一些自己力所能及的事情。

三、严格自律，做到“五勤”。即做到“眼勤、耳勤、脑勤、手勤、腿勤”，勤检查车辆，防患于未然，做到听从指挥调动，按规定时间返回单位。在执行公务期间，文明驾驶，礼貌待客，热情服务，做到车等人，而不让人等车，自觉地维护单位和领导形象。

四、爱护车辆，勤俭节约。对所使用的车辆，每天进行全面的安全检查，发现问题及时处理，使车辆始终处于良好状态。认真落实“三检”、“一保”制度，努力做到 “三清”、“四不漏”，达到励行节约的目的。驾驶车辆始终做到不开快车、不开坏车、不超载运行，确保安全行车无事故。

二十多年来，我付出了很多，也得到了很多，受到各级领导和同志们的一致肯定。在今后的工作中，我将再接再厉，安全行车，圆满完成各级领导交办的工作任务，取得更大成绩。

你还可以查看更多精彩工作总结！

**第五篇：汽车实习指导驾驶技师工作总结**

从事驾驶工作二十多年来，本人在领导的关心帮助下，在各位同事的大力支持下，立足本职工作，努力学习，勤奋工作，诚恳待人，团结协作，遵守各项规章制度和工作纪律，不断提高服务质量和工作效率，出色的完成了各项工作任务，汽车实习指导驾驶技师工作总结。

一、努力学习，不断提高自身素质。我先后认真学习了有关法律法规及安全驾驶方面的知识，并进一步学习了马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想及科学发展观，从而使自身素质有所提高，达到了“学以立德，学以增智，学以致用”的目的。

二、立足本职，干好工作。二十多年来，我始终坚持每一次出车都要为乘客和领导负责的态度，做到认真、安全出好每次车，圆满完成每次出车任务，现已安全行驶100多万公里。随时做好出车前的准备工作，做到无论什么恶劣天气，只要有任务，都能随叫随到、安全到达，工作总结《汽车实习指导驾驶技师工作总结》。虚心接受领导和同志们提出的意见和建议,并认真改正。在技术方面，有不懂的都虚心向老师傅请教。在业余时间，能够主动帮助各科室做一些自己力所能及的事情。

三、严格自律，做到“五勤”。即做到“眼勤、耳勤、脑勤、手勤、腿勤”，勤检查车辆，防患于未然，做到听从指挥调动，按规定时间返回单位。在执行公务期间，文明驾驶，礼貌待客，热情服务，做到车等人，而不让人等车，自觉地维护单位和领导形象。

四、爱护车辆，勤俭节约。对所使用的车辆，每天进行全面的安全检查，发现问题及时处理，使车辆始终处于良好状态。认真落实“三检”、“一保”制度，努力做到 “三清”、“四不漏”，达到励行节约的目的。驾驶车辆始终做到不开快车、不开坏车、不超载运行，确保安全行车无事故。

二十多年来，我付出了很多，也得到了很多，受到各级领导和同志们的一致肯定。在今后的工作中，我将再接再厉，安全行车，圆满完成各级领导交办的工作任务，取得更大成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！