
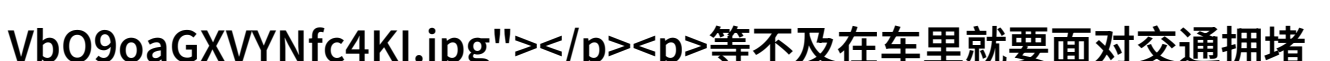
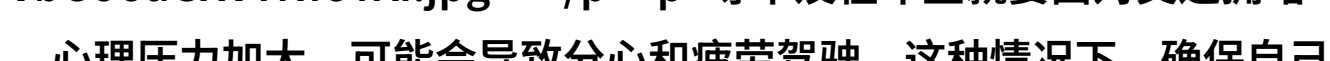


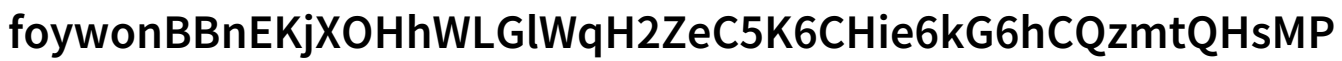



等不及的车里时刻驾驶员的心理状态与安全

驾驶员的心理压力与安全驾驶行为






等不及在车里就要面对交通拥堵，心理压力加大，可能会导致分心和疲劳驾驶，这种情况下，确保自己保持清醒和专注是至关重要的。

急躁行为如何影响安全行车



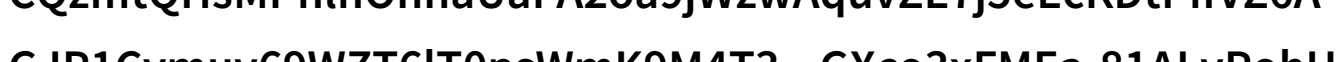

等不及在车里就要常常伴随着急躁的情绪，当这种情绪被转化为动作，比如超速或违规变道，就会极大地增加发生事故的风险。因此，无论多么迫切，都应该遵守交通规则。

如何管理等待时间以减少焦虑感

在等待的时候，可以通过放松身心的手段来缓解焦虑，如深呼吸、音乐疗愈或者简单地调整座椅位置，以此来降低心理负担，同时保持良好的身体姿势有助于长时间内维持警觉性。

信息技术如何帮助缓解等待之苦

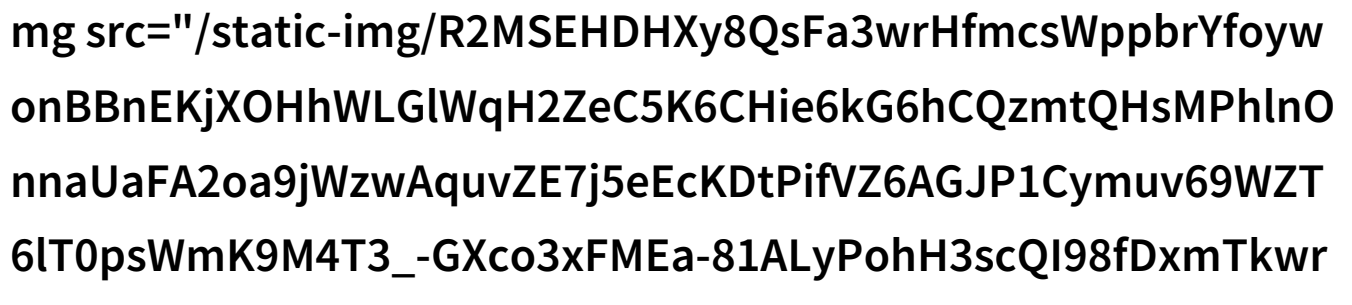





随着智能手机和导航

系统的普及，我们可以利用这些工具来预测路线上的拥堵情况，从而提前规划避开高峰时段或选择更短捷径。这样，不仅能减少焦虑，还能提

高出行效率。

社交媒体如何影响驾驶员的情绪状态



社交媒体上朋友们分享快乐生活往往让人感到羡慕，而当我们自己却被困在交通队伍中，这种对比可能引发强烈的情感反应。如果注意控制社交媒体使用量，并且尝试保持现实世界中的积极思维，这样也许能够减轻这种情绪波动带来的负面影响。

教育培训对于提升安全驾驶意识的重要性

为了防止由于“等不及”而导致的事故发生，教育和培训工作显得尤为关键。这包括定期进行专业培训、了解并遵守法律法规，以及培养自我反省能力，以便识别并克服潜在的心理障碍。

[下载本文pdf文件](/pdf/682939-等不及的车里时刻驾驶员的心理状态与安全驾驶之间的紧张平衡.pdf)