

我开了3年车，才知道刹车前先踩死离合后刹车是大忌，都是经验！

来源：黄俊明 发布时间：2025-11-17 04:59:18

上周我和一位驾龄二十年的老司机聊天，说起我开车三年来的“经验之谈”——刹车前总是先踩死离合再刹车。他瞪大了眼睛看着我：“你这样开车不仅伤车，而且危险啊！”我这才知道，自己坚持三年的“好习惯”居然是个大忌。

相信很多手动挡司机都有同样的做法，尤其是驾龄不长不短的车主。今天我就来分享一下我的“踩雷”经历，希望能帮到和我一样的司机朋友们。

为什么先踩离合后刹车是错误操作？

当我得知自己的刹车方式是错误的时候，第一反应是不敢相信。毕竟三年来我一直这么开，也没出过什么问题。但老司机一解释，我立刻明白了其中的道理。



踩下离合器时，发动机转速会迅速降到怠速状态，导致刹车泵里的压力随之下降。更重要的是，先踩离合器再踩刹车会失去发动机的牵阻力，缺少了发动机制动，车辆的惯性会变大，这样会导致刹车距离变长，增加安全隐患。

简单来说，这就好比下坡时骑自行车，不捏刹车反而放开车轮让它自由滑行——速度会越来越快，控制难度也加大。汽车同样如此，失去了发动机的制动作用，全靠刹车片来减速，负担加重不说，制动效果也大打折扣。



不同车速下的正确刹车方式

那么，正确的刹车方式是什么呢？其实不同车速情况下，刹车的方式也应该有所调整。

在车速较快时，比如高速行驶或城市快速路上，正确的操作应该是先踩刹车，当车速降低到接近停止时再踩下离合器，防止发动机熄火。这样可以利用发动机的制动作用，缩短刹车距离。

而在车速较低的情况下（如低于40公里/小时），可以先踩离合器再踩刹车，这样可以避免因先踩刹车导致发动机熄火。特别是对于新手司机，低速时先踩离合再踩刹车更容易操作。



遇到紧急情况需要急刹车时，应该直接将离合和刹车同时踩下去。这样既能保证最大的

制动效果，又能防止发动机熄火，便于后续操作。

博越最低售价：7.89万起最高降价：0.70万图片参数配置询底价懂车分3.76懂车实测空间·性能等车友圈43万车友热议二手车1.68万起 | 931辆错误刹车方式的潜在风险

我反思自己三年来的驾驶习惯，不禁冒出冷汗。原来我一直在无形中增加了行车风险。

紧急情况下，错误的刹车方式可能带来严重后果。比如在高速公路上，前车突然刹车，如果我按照习惯先踩离合再刹车，制动距离会变长，很可能导致追尾事故。

同时，长期错误的刹车方式也会对车辆造成损害。先踩离合器再刹车会加大刹车系统的负担，导致刹车片磨损加剧，缩短其使用寿命。

另一个容易被忽视的风险是：只踩刹车不踩离合器的结果必然是熄火。虽然刹车距离没有变，但刹住后还有发生二次事故的可能性。如果第二次危险来临的时候车辆熄火了，想要逃离还要多余出来几个操作步骤的时间，这也是一个安全隐患。

如何改正错误的刹车习惯？

意识到自己的错误后，我开始有意识地调整刹车方式。起初确实不太习惯，总觉得操作起来别扭。但坚持几天后，逐渐找到了感觉。

改正习惯的关键在于形成肌肉记忆。我开始在安全的地方练习不同的刹车方式，逐渐适应不同车速下的正确操作。特别是在高速行驶时，有意识地先踩刹车，等车速降下来再踩离合。

我也注意到，正确的刹车方式需要驾驶员对车速有更准确的判断。这需要经验的积累，也是对驾驶技能的提升。

现在，我已经基本改正了错误的刹车习惯。不仅感觉对车辆的控制更加得心应手，而且心里也踏实多了。毕竟，安全驾驶是每个司机的责任。

HTML版本： [我开了3年车，才知道刹车前先踩死离合后刹车是大忌，都是经验！](#)