

扒一扒CVT变速箱的10个谣言，今天直接打脸！最后一个别尬黑

来源：李彦原 发布时间：2025-11-17 21:15:20

聊到CVT变速箱，很多人脑子里立马蹦出几个词：不耐用、提速肉、容易打滑……这些标签贴了这么多年，是时候该撕一撕了。今天，咱们就来说说关于CVT的十大谣言，看看你信了几个。

谣言一：CVT变速箱容易打滑

这是关于CVT最经典，也是最错误的认知。



真相是：正常行驶下，现代CVT根本不会打滑。它的传动核心是推片式钢带和锥轮，靠的是巨大的夹紧力实现的静摩擦，不是你以为的“滑来滑去”。其实只要是钢带打滑，就表示CVT变速箱已经出现了故障，而一旦打滑，就会导致锥轮和钢带严重磨损，甚至钢带碎裂，其实换个角度想想，如果真那么容易打滑，厂家敢拿出来卖吗？早赔死了。你觉得“打滑”，更多是急加速时发动机光吼不走的特性给你的错觉。而这是因为CVT变速箱在通过电控液压调整锥轮速比。

谣言二：CVT很“肉”，提速慢

说CVT肉的，可能是开惯了双离合或者AT变速箱。CVT的加速感确实不一样，它没有换挡冲击，显得不“冲”。但是，斯巴鲁森林人在2012年的设计的lineartronic CVT 0-100的加速时间就已经达到6.8s，这在当时已经是非常恐怖的成绩了，要知道当年的大众途观也只有8秒多。CVT的优势在于，能让发动机一直保持在最佳发力点，实现线性的加速。现在很多车型（特别是日系）把CVT调校得非常灵敏，轻点油门就窜，市区里开一点不慢。所谓的“肉”，更多是厂家为了平顺和省油刻意营造的脚感。

谣言三：CVT不能承受大扭矩，很弱鸡

这话放在三十年前，有点道理。但现在技术早进步了。钢链式CVT的扭矩承受能力已经大大增强，能hold住不少大排量自吸和涡轮增压发动机。还是以斯巴鲁为例，斯巴鲁森林人匹配2.0T涡轮增压发动机最大扭矩是350牛米，而匹配的CVT最大可承受扭矩为500牛米，而日产天籁匹配的Xtronic CVT最大可承受扭矩达到380牛米，匹配2.0TC绰绰有余，当然，跟能承受上千牛米的重型AT变速箱比，它有物理上限。但对于家用车来说，你那点扭矩，CVT完全够用，别瞎操心。



谣言四：CVT是低端、廉价的代名词

CVT确实常出现在经济型车上，但这不代表它低级。最早的CVT使用在F1方程式赛车上，你还能说它低级？技术本身没有高低贵贱，只有合不合适。CVT天生的平顺和省油优势，正是很多豪华品牌追求的目标。甚至一些豪华品牌一度也用过CVT，比如奥迪，你怎么说？用CVT，是厂家基于平顺性、成本和燃油经济性做出的综合选择，不是因为它“低级”。



谣言五：CVT换挡绝对平顺，毫无顿挫

这话说对了一半。CVT在大多数情况下确实非常平顺。但它并非完美无顿挫。比如在低速时，收油再加油，可能会因为发动机拖拽力突然介入和退出，产生一下拉扯感。而CVT内部的液力变矩器的多片离合器结合瞬间也会有顿挫感觉，这通常是标定调校的问题，不是故障。

谣言六：CVT变速箱绝对省油

CVT因为传动比可以连续变化，能让发动机维持在高效区间，所以理论上很省油。但实际油耗受车重、驾驶习惯、变速箱与发动机的匹配影响很大。如果你总是大脚油门猛踩，CVT会让发动机持续高转，油耗照样很高。别把CVT当成省油神器。

谣言七：CVT变速箱油可以终身免更换

这是最坑人的说法之一。只要是液力传动，就有磨损和老化。CVT变速箱油不仅负责润滑，还负责液压传动和冷却。长期不换油，油品劣化，会导致钢带打滑、阀体堵塞，最终就是变速箱大修。具体换油周期看你的保养手册，一般建议6-8万公里检查或更换。

谣言八：CVT冬天必须长时间热车

很多人发现CVT车冬天刚开走时，转速高但车速上不去，这就是冷保护。它确实影响体验，但解决方法不是原地长时间热车，也不应该长时间热车，其实变速箱冷保护在AT和DCT变速箱上也有，只不过体验不明显。正确做法是：启动后等发动机转速稳定（约30秒），然后低速缓行一段距离，等水温上来一点，保护自然会解除。原地热车除了费油，没别的好处。

谣言九：CVT车子不能激烈驾驶

家用CVT的设计初衷确实不是为了让你天天弹射起步、下赛道。但偶尔的大脚超车、跑跑山，它完全能胜任。CVT的电脑有自我保护机制，如果检测到长时间高强度负荷，会触发

热保护，限制动力输出，防止变速箱损坏。所以，不是不能激烈驾驶，是它不让你往死里操。

谣言十：CVT一坏就得换总成，修不起

这得看具体故障。阀体、传感器、电磁阀等部件坏了，是可以单独维修或更换的。只有钢带、锥轮等核心部件严重磨损时，才需要考虑更换总成。最关键的一点，及时更换总成（锥轮、钢带等），成本也只有几千块，而且，现在CVT的保有量巨大，配件并不贵，维修成本并不像传说中那么恐怖。当然，比修手动挡是贵点。

总结一下：

CVT就是一种特点鲜明的变速箱，它平顺、省油，适合日常代步。但它也有自己的脾气，不喜欢暴力驾驶，需要你按时保养。别再拿那些老掉牙的谣言来评价它了。车无完车，适合自己的，就是最好的。

HTML版本：[扒一扒CVT变速箱的10个谣言，今天直接打脸！最后一个别尬黑](#)