

手动挡起步总熄火？记住 “慢抬离合轻给油”，3 天就能熟练

来源：陈国珠 发布时间：2025-11-13 08:38:57

说真的，我当初刚开手动挡那阵儿，简直要把自己逼疯了。尤其是在路口等红灯，后面车一按喇叭，我手忙脚乱抬离合，“哐当”一下就熄火，脸唰地就红了，感觉整条街的人都在看我笑话。后来问了开了十几年手动挡的老司机，就一句“慢抬离合轻给油”，我照着练了 3 天，居然真的不怎么熄火了，现在开手动挡比自动挡还顺手。

其实一开始我总觉得，起步不就是踩离合、挂挡、抬离合、给油嘛，步骤都对，怎么就老熄火？后来才发现，问题全出在“度”上。我之前抬离合跟抢东西似的，噌一下就抬起来，发动机还没反应过来呢，能不熄火吗？老司机跟我说，抬离合得跟摸热豆腐似的，慢慢抬，眼睛别光盯着仪表盘，脚底下得有感觉。你试试，抬到大概一半的时候，能感觉到车身有点抖，那就是离合要结合上了，这时候别停，但也别快，接着慢慢抬，同时右脚轻轻给点油，车自然就动起来了。

我刚开始练的时候，专门找了个没人的空地，一遍一遍试。第一天练了俩小时，脚都麻了，还是偶尔会熄火。那时候我还琢磨，是不是这方法不对啊？后来才发现，我给油的时候没掌握好，要么给少了，车没劲，要么给多了，转速一下飙上去，发动机“嗷嗷”叫，特别尴尬。第二天我就专门练给油的力度，就用脚尖轻轻搭在油门上，稍微用点力，感觉转速表慢慢往上走就行，不用猛踩。你还别说，那天练完，熄火的次数明显少了，甚至能平稳起步后开一段路。

第三天我就敢去车少的小路上练了，毕竟空地和实际路况不一样，旁边有车的时候，心里还是会有点慌。有一次前面有个骑自行车的大爷，我怕碰到人家，抬离合的时候稍微快了点，眼看要熄火，我赶紧又把离合往下压了点，同时轻轻补了点油，居然救回来了！那一下我特兴奋，感觉突然就开窍了。其实手动挡起步，关键就是离合和油门的配合，别想着一步到位，多练几次，脚底下有了肌肉记忆，自然就熟练了。



我还见过有人起步的时候，离合抬到一半就不动了，油门也不给，就等着车自己走，结果没几秒就熄火了。这就是没理解 “慢抬离合轻给油” 的意思，抬离合的同时必须给油，不然发动机动力不够，肯定扛不住车的重量。还有人喜欢先给油再抬离合，转速都到 2000 了，离合一抬，车 “窜” 出去，不仅费油，还容易出危险。

现在我开手动挡，起步的时候特别稳，有时候载着朋友，他们都问我是不是开了好几年手动挡了。其实也就练了 3 天，关键是找对方法。所以那些刚开始开手动挡总熄火的朋友，别着急，也别放弃，就记住 “慢抬离合轻给油”，找个安全的地方多练几次，第一天熟悉感觉，第二天找配合的节奏，第三天试着在实际路况练，保准 3 天就能熟练。

对了，还有个小细节，起步的时候手刹一定要放到底，我之前有次忘了放手刹，抬了半天离合车都不动，还以为车坏了，后来才发现手刹没松，特丢人。还有挂挡的时候，别硬掰，手感对了自然就挂进去了，硬掰不仅伤档杆，还容易分心导致熄火。

HTML版本： [手动挡起步总熄火？记住 “慢抬离合轻给油”，3 天就能熟练](#)