

最新新人心得报告 新手安全驾驶心得体会 (模板5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

新人心得报告篇一

绝大多数新手初次上路所驾车型(以手动挡为例)与学车时开的车不一样，所以对挡位很陌生。如果不花时间熟悉挡位，造成的直接后果就是开车时不明白自我挂入几挡，经常低头看换挡杆，很容易因为精力分散造成交通事故。异常是遇到复杂路况时，由于紧张还容易出现挂错挡导致熄火的情景，所以初次上路前必须先熟悉挡位。

通常挡位的位置分配都会清晰地印在换挡杆的手柄上，当你坐进自我不熟悉的车时，熟悉不一样的挡位是第一步。能够采用以下步骤熟悉挡位。

1. 原地不着车熟悉挡位

此时先看着换挡杆手柄顶端的挡位示意图将离合器踏板踩到底换挡，注意有无倒挡锁。在对挡位相对熟悉之后，将视线离开换挡杆，使用正常行驶时的换挡方式熟悉挡位。

注意：原地换挡时如果挂不上挡，可在一次踩下离合器踏板后，再次踩下离合器踏板换挡，一般会顺利挂入挡位。

2. 行进中熟悉挡位

在空旷的地带或车流量很小的路面行驶，在行进中熟悉挡位。

此时要坚持不看换挡杆换挡，同时在换挡时要顺序加挡，并注意练习油离配合。

注意：在着车时要牢记将换挡杆置于空挡，在行驶时注意避让突然出现的行人、非机动车和机动车。

二：简便玩转转向盘

驾驶姿势调整好了之后，接下来就是转向盘的握法和操作了。手握转向盘的位置，以两只手握住转向盘3点与9点钟方向(即水平两侧)时手肘微弯为最佳，因为这可使手臂有充分的活动区域来迅速操作转向盘。手握转向盘时不要紧握，而是轻轻握住外缘。很多新手总是紧握转向盘，造成手部很多出汗，影响动作准确程度，并且在换挡时还容易产生非正常打转向盘的情景，埋下了事故隐患。

转向盘的操作依据车速快慢而有不一样程度的转向动作。车速越高，转向盘的转动幅度要越小。转动时要双手操作，以一只手上推、另一只手就下拉的方式接力转动转向盘。

另外转向盘有自动回正功能，在快速回转时可放松手掌让转向盘自行快速回正，但并不是任由它自行旋转，双手仍需扶着转向盘坚持随时能够控制的状态。

有些新手在汽车掉头或大转弯时，把手伸进转向盘内侧打方向，这就是俗话说的“掏轮”。这样打方向看似省劲，但遇到紧急情景时，手不能及时抽回来做应急处理；遇上前轮方向突变，极易伤及手臂。新手应改掉这种不良习惯。

三：调整好驾驶姿势

正确的驾驶姿势对安全行车是十分重要的，不但能够消除长时间驾驶的疲劳，保证良好的驾驶视野，并且还能够使驾驶动作更准确、迅速与合理。驾驶姿势主要与转向盘及座椅有

关。在坐进驾驶席之后，首先应当深深地坐在座椅后部，使腰部和肩部靠在椅背上。先感受一下座椅的前后距离和靠背角度是否适宜，然后把手臂伸向前方，自然握住转向盘的两侧。这时，必须使手腕能自由地弯曲，活动自由。腿部要有必须的活动空间，用脚踩离合器踏板、制动踏板或油门时不费力，并且身体不必前倾，此时的位置就基本适宜了。如果不适宜，能够前后滑动一下座椅的位置，或调整一下椅背倾斜的角度，使之到达上述要求。

开车时不要过分紧张，很多新手初次上路之后往往感到腰酸背痛，主要就是因为坐姿不对，身体过分紧张，这样全身僵直着与车较劲，腰酸背痛就在所难免了。行车过程中不要始终坚持一个姿势开车，要适当调整坐姿，以消除疲劳。

需要强调的是，在调整好驾驶坐姿之后，千万记得系好安全带，避免在行驶途中突然想起未系安全带而导致紧张情绪和不安全因素。

四：熟练油离配合

驾驶手动挡车型时，最佳的油离配合不但能够使车辆平稳起步行驶，使动力顺畅输出，并且还能够在省油的同时延长离合器的使用寿命。这项技能往往是新手最不容易掌握的，经常会出现起步时熄火、车身抖动的情景。另外行车换挡时由于离合器松得过快容易造成顿车，这样不但毁车，并且驾乘感觉十分不舒服。还有些新手由于离合器操作不熟练，养成了习惯性踩踏离合器踏板的毛病，造成离合器长期处于半离合状态，加速离合器的损坏。

正确的油离配合要结合车速进行调整。起步阶段将挡位置于空挡，着车后踩下离合器踏板，将换挡杆挂入1挡，慢慢松开离合器，配合油门，起动汽车。踩离合器踏板时必须踩到底，在缓慢松开离合器踏板过程中感觉车身的抖动和移动趋势，当车辆有轻微抖动并出现移动的趋势后缓慢加油，继续缓慢

松离合，直至彻底松开，使车辆平稳起动。

车辆在运动中换挡时油离配合同样重要。随着车速的增加，油离配合的过程逐渐缩短，即离合器踏板的松开速度要加快。为了保证换挡过程顺畅，油门也要合理配合，千万不要猛加油。比较梦想的状态是在换挡过程中车辆运行平稳，速度平缓提高，感觉不出明显的瞬时减速和加速。反之，在减速降挡时要先适当制动，当车速适宜时踩下离合器踏板换挡。

五：学会眼观六路

在保证车辆在车道中央行驶且路况不甚复杂的情景下，强迫自我将紧盯着前方的目光移出一些，用眼睛的余光分别观察3个后视镜、路面及车辆前上方，坚持你的中心视野能扫视到广阔的路面状况——前、后、左、右、上和下。前方观察要尽可能远；后方观察靠中、左和右3个后视镜，看到后方所有车道上跟车的距离和速度；左、右观察从路的最左到最右，包括对面来车，左、右路边的停车、行人和路口里欲转出的车辆；往上看要看到路牌和信号灯；往下看要看到路面标志线和路面障碍。

在扩大视野的过程中车速不宜过快，并且在保证安全的情景下逐步扩大观察的范围。

路上开车长时间凝视一个物体很危险。所以要锻炼自我的目光移动，不要太专注于某辆车(如前车)或其他事物，要学会走马观花。另外在并线或超车前，要经常探视反光镜，避免盲区的影响，随时掌握汽车后面的情景。

六：找准换挡时机

很多新手不明白该什么时候换挡，经常会出现低挡位高转速的情景。正确的换挡应当是在汽车起步之后，随着发动机转速增加，配合不一样车速，换入相应挡位。

通常，当转速提高到必须程度，发动机工作噪声就会增大，此时就必须升挡，换挡的时机一般在发动机转速为2500□3000r□min之间(不一样性能的发动机会会有所不一样，使用时要先阅读使用手册)。新手若没有学会根据发动机声音变化换挡，可在保证安全的情景下观察一下转速表，感受在最佳换挡转速时发动机的声音变化。减速换挡原理相同，但应注意当车速过快时，先将车速降低到相应范围内，然后再进行换挡。

有些驾驶员习惯于根据车速换挡，但此种做法不太适合新手，因为新手的速度感往往还没有建立起来，提议新手还是采用根据发动机转速换挡的方法。但大家还是应当了解不一样速度阶段的相应挡位。以5挡手动变速器的车辆为例，通常情景下，起步后当车速低于20km□h时应选择2挡，当车速为20□60km□h时选择3挡，当车速在60□80km□h之间时挂入4挡，如果车速超过了80km□h就能够挂入5挡了。

七：专门练习停车入位

最令新手头痛的就是停车了，有些人戏称：别看很多新手在路上开车像模像样，一到停车时就露馅。很多新手都有“停车恐惧症”，并且由于不经常停车，所以锻炼的机会也少，停车技巧提高得很慢，所以新手停车时常发生刮蹭事故，这更增加了新手的停车恐惧心理。怎样办？办法仅有一个，那就是练，要在“高手”指导下专门练习各种停车方式。

练习时要着重练习2种新手认为比较难的停车位，一种是前后有车，中间留有停车位；另一种是左右有车中间留有停车位。

第一种车位的入位要领是必须要倒入，能够借鉴在驾校学习的“移库”方法，让车尾先入才能顺利到位。

第二种车位入位有两种方法，一是正向驶入，另一种是倒入。正向驶入时较为简单，注意与左右两车的距离，以不妨碍左

右两车开门为宜。倒入时能够借鉴在驾校学习的“贴库”和“倒库”方法。

八：反复验证跟车距离

不一样的路况和不一样的车流速度下跟车的距离不尽相同。总的一个原则就是前后车之间必须坚持一个安全距离。即在前车减速或制动时，两车之间有足够的的安全距离，从而有足够的时间供后车驾驶员做出反应，采取制动措施。同时坚持有限的跟车距离又可有效防止其他车道上的车辆随意并入自我的前方。新手上路最好能在不一样路况进行反复练习，练习时选择有多条同向行驶车道的路面，行车时可参考旁边车道车辆的跟车距离，自我加以验证，可是练习过程要循序渐进，跟车距离要从大到小，直至合理的安全跟车距离。

九：简便应对会车

在行车过程中，上行车与下行车相错称为会车。很多新手恐惧会车，异常是在路面较窄的路面会车时，新手往往会产生紧张情绪，一阵手忙脚乱之后会出现熄火、停车让行，甚至造成两车相互刮擦、相撞，或碰刮路旁非机动车辆、行人以及路侧隔离设施等。为了避免这些情景的发生，新手首先要在心理上克服紧张害怕的情绪，简便应对会车。

正确会车要提前做好准备，避免会车时心理上的慌乱和操作上的忙乱。为此，会车前要做到一看二算三慢：一看，即看对向来车的车型、速度和装载情景，前方道路的宽度、坚实情景，路旁行人、车辆情景，路旁停车以及障碍物情景等；二算，经过观察和比较估算出两车交会时大致位置，占路情形，以留出适宜的横向安全间隔；三慢，即会车时要放慢车速，临近交会时条件不良，更应控制车速，不能盲目交会，必要时应当先停车，以到达两车顺利交会的目的。

会车还要注意有关让行的规定，要及时合理让行。夜间在没

有路灯或照明不良的道路上，会车时互闭远光灯，改用近光灯。

十：摸索并线动作和时机

很多交通事故是因为驾驶员并线不慎造成的。对于新手来说，并线是一项很恐怖的事：川流不息的车、不时响起的喇叭和闪烁的灯光、其他车驾驶员嘲笑的眼神，都会使新手感到莫名的恐惧。所以从实际情景出发，新手在未完全掌握经过后视镜观察后方路况、跟车距离等基本技能时尽量老老实实开车，非万不得已不要并线。待条件成熟之后，你会发现并线其实很简单。

并线的基本原则就是不能影响其他车的正常行驶，正常行驶的车没有义务和职责让并线车辆先通行，所以不要强行并线。并线时必须要把握好时机，并线动作要干净利落，一气呵成。并线要提前作准备，必须要把车道前后的状况都看清楚再并线。重点看看要并入车道里车的行驶情景，诸如该车道内车辆的速度，前方是否有拥堵或减速情景，两车之间是否有足够的距离供你并线，弄清你的后视镜盲区内是否有车辆。并线时先打转向灯，然后加速驶入要并入的车道，完全进入车道后回正转向盘，并将转向灯回位。

并线时要讲究公德，不要强行并线，造成后车减速让行。不要在并线刚刚完成之后就制动，这些坏习惯很容易招致他人反感。

新人心得报告篇二

做菜是一种烹饪的艺术，也是一种需要技巧和经验的技能。对于一个刚刚入门的新手来说，做菜可能会感到有些困难和无所适从。然而，随着烹饪技巧的积累和经验的丰富，做菜将会变得越来越得心应手。在我刚刚开始学习做菜的时候，也遇到了一些挑战 and 困惑。通过不断尝试和总结经验，我渐

渐明白了一些做菜的心得和体会，希望能够与大家分享。

第二段：选择简单易做的菜品

对于一个新手来说，最好从简单易做的菜品入手。这样做菜的过程会更加顺利和愉快，也可以更好地培养兴趣。在选择菜品时，可以先从一些常见的家常菜开始，比如西红柿炒鸡蛋、清炒芥兰等。这些菜品烹饪方法简单，风味清淡，适合新手练习和磨练技巧。

第三段：准备工作要充分

在做菜之前，准备工作是至关重要的。首先，要将所需要的食材准备好，洗净切好，以便后续使用。其次，要将烹饪所需要的厨具和调料准备齐全，确保一切就绪。此外，要提前了解菜品的烹饪步骤和时间管理，尤其是需要预处理食材的情况下，更需要合理安排时间和工作流程。

第四段：烹饪技巧要把握好

烹饪技巧是做菜的关键。在烹饪过程中，需要注意火候、切割技巧、炒菜的顺序和时间等方面。对于火候的控制，可以根据菜品的特点和个人口味适当调整。切割技巧也是一个需要多次练习和实践的过程，技巧的熟练程度将会直接影响到菜品的口感和美观。此外，炒菜的顺序和时间掌握得当，可以保持食材的原汁原味和营养，增加菜品的层次感。

第五段：不断尝试、总结经验

对于一个新手来说，做菜可能会有失败的时候，但失败并不可怕。只有不断尝试，才能积累经验，不断地提高。无论是失败还是成功，都要及时总结经验，找出不足之处，以便下次做得更好。同时，可以选择一些适当的菜谱参考，学习他人的经验和技巧。通过不断地尝试和探索，我们会逐渐摸索

出属于自己的一套做菜心得，从而做出更好的菜品。

结尾：

做菜是一种锻炼和享受的过程。对于一个新手来说，掌握一些基本的烹饪技巧和心得体会是非常重要的。通过选择简单易做的菜品、充分准备工作、把握烹饪技巧以及不断尝试和总结，我们可以逐渐提高自己的厨艺水平，享受到做菜的乐趣。同时，也可以将自己的心得和体会分享给他人，一起成长和进步。相信每一个努力的新手都会在做菜的道路上越走越远，做出属于自己风味的美食。

新人心得报告篇三

近年来，随着计划生育政策的全面放开，越来越多的年轻人走进了婚姻的殿堂并迎来了自己的宝宝。作为刚刚步入父母行列的新手，我不禁思考起如何做好计划生育的问题。在这个过程中，我体悟到了一些心得体会，希望与大家分享。

首先，正确的信息是关键。信息的质量和准确性对我们做出合理决策至关重要。在信息技术高速发展的今天，幸好我们很容易获得各种各样的信息。但是，在精油媒体和不良广告满天飞的时代，我们需要保持头脑冷静，擦亮双眼，对于信息进行客观思考和判断。可以通过查阅医学和科学研究资料，咨询医生和专业人士，以及与有经验的家庭成员和朋友交流来获取更加可靠的信息。只有了解准确的信息，我们才能明智地进行计划生育。

其次，沟通和理解很重要。作为夫妻双方，我们应该建立良好的沟通渠道，并充分理解对方的想法和意愿。计划生育是夫妻共同决策的结果，所以相互之间应该坦诚相待，尊重对方的选择和意见。无论是选择生育还是不生育，都需要尊重彼此的感受，做到互相理解和支持。在这个过程中，沟通不仅有助于增进夫妻感情，还能够更好地协调生活和工作，实现家

庭和谐发展。

第三，科学的健康管理是必不可少的。随着年龄的增长，人体功能自然衰退，孕育和养育孩子需要较高的身体素质和耐力。所以，在计划怀孕之前，我们需要进行体检，确保自己的身体状况良好。在怀孕期间，要加强营养，均衡饮食，适量运动，并定期进行产前检查。在孩子出生后，要根据孩子的成长发育状况，及时咨询医生，合理安排生活和教育，确保孩子能够健康成长。科学健康的管理不仅对个体，而且对整个家庭来说，都是非常重要的。

第四，有适当的时间和准备。在做出生育决策之前，我们需要仔细思考自己的个人发展和生活状况。是否有足够的时间和精力照料孩子？是否有经济条件和稳定的职业？是否有情感和家庭支持？这些都是我们考虑的因素。不要盲目跟风，轻率决策，而是要根据自己的实际情况，量力而行，做出明智的选择。

最后，爱是最重要的。无论我们是否决定生育孩子，爱是支撑我们的家庭的根基。爱让夫妻之间更加融洽，让我们与孩子之间的纽带更加紧密。在计划生育的过程中，我们要用爱来对待自己和对方，用爱来关心孩子的成长，让我们的家庭充满温暖和幸福。

综上所述，计生新手需要通过获取准确的信息，进行良好的沟通和理解，科学的健康管理，适当的时间和准备，并用爱来支撑家庭。只有做到这些，我们才能够做出正确的决策，并充分享受家庭的幸福和满足。希望我们每个新手都能够在计划生育的道路上走得更加稳健和自信！

新人心得报告篇四

从小对军人就十分敬佩，喜欢看他们整齐划一的动作，坚定不屈的意志，无间不拔的团结，都让我感动，也曾梦想着自

我有一天能穿上军装，英姿飒爽一回，在这一次的军训中，实现了我的军人梦。

看着镜中一身迷彩的自我，感觉有些陌生，我在心里暗下决心，必须要把握好这次机会。

梦想是完美的，现实是残酷的。当我站在训练场地上的时候，才发现一切都没有我想象的那么完美。有烈日当头，有蚊虫叮咬，也有来自身体各部位的酸痛，此时的我，别说飒爽英姿了，连站军姿都坚持不下去了。

站军姿，稍息，立正，向左转，向右转，走步……。平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。我的身体开始不听指挥，原先那么整齐的队伍是需要付出汗水才能换来的，只有认真听指挥，专心做动作，掌握好技巧后，与队友之间线条协作才能有一个整齐有序的纪律严明的队伍。

军训训练了我吃苦耐劳的精神，磨练了我的意志，使我变得更加坚强和自我。更使我明白了团结的重要性，一个人的动作做好是不够的，只有一个团体做的好才是胜利。

新人心得报告篇五

计划生育政策是我国长期以来实施的一项重要政策，旨在控制人口数量，保障人口资源的合理利用。作为一名年轻人，我最近刚刚步入婚姻生活，也被纳入到计划生育的管理范围内。在这个过程中，我深刻体会到了计划生育政策的重要性和对个人生活的影响。

第二段： 实施计划生育政策的必要性和重要性

计划生育政策的实施是必要的，因为我国是世界上人口最多的国家之一，人口数量过多会给社会经济发展带来巨大的压

力。同时，我国资源相对有限，人口多了也会导致资源匮乏和生态环境问题的加剧。因此，通过计划生育政策控制人口数量可以减轻社会和个人的负担，为国家的可持续发展创造有利条件。

第三段： 我在实施计划生育政策中的体验和感悟

作为一名计划生育新手，我发现计划生育政策对于我个人生活产生了积极的影响。首先，计划生育政策使我能够在经济条件允许的情况下提前实现了结婚和生育的愿望。同时，在计划生育政策的指导下，我和丈夫合理规划了生育时间，不仅能更好地照顾孩子的成长，也能更好地发展事业和提升自我。此外，计划生育政策也提供了专业的医疗服务支持，使得我在怀孕期间能够获得良好的医疗照顾和关怀。

第四段： 计划生育政策的贯彻落实仍存在的问题和亟待解决的挑战

尽管计划生育政策带来了许多好处，但我们也不能忽视其中存在的问题和亟待解决的挑战。首先，计划生育的宣传和教育仍需要进一步加强，特别是在农村和基层地区。其次，一些地方政府在计划生育实施中依然存在不严格执行政策的情况，导致了政策的不公平和不一致性。此外，一些年轻人对计划生育政策的理解和认知还处于不足状态，需要加强宣传和教育的力度。

第五段： 提出我对计划生育政策改进的建议和期望

为了进一步完善计划生育政策的实施，我认为还需要做到以下几点。首先，加大对计划生育政策的宣传和教育的力度，特别是面向农村和基层地区的居民。其次，加强对地方政府的监督和管理，确保计划生育政策能够公平执行。此外，还需要加强对年轻人的培训和教育，提高他们对计划生育政策的认知和理解。最后，加强计划生育服务体系的建设，提供更

好的医疗和健康服务支持。

总结：计划生育政策是我国长期以来实施的一项重要政策，对于控制人口数量、保障资源合理利用起到了积极的作用。作为一名计划生育新手，我深刻体会到了计划生育政策对个人生活的影响和好处，但也看到了其中存在的问题和亟待解决的挑战。我希望通过加强宣传教育、强化管理监督和提升服务水平，进一步完善计划生育政策，为个人和社会的发展创造更好的条件。