

fight back

女子自卫防身宝典

抵抗

用身心自卫术武装自己

[美] 多米尼克·迪维托 AJ.格雷戈里 著
陈来 吴市 钱林 译

Arm Yourself
with Mental
and Physical
Self-Defense

这些技能可以救你的命。

——约翰·道格拉斯

前美国联邦调查局调查组负责人
《纽约时报》畅销书作者



湖南科学技术出版社

女子自卫防身宝典

fight back

抵抗

用身心自卫术武装自己

[美] 多米尼克·迪维托 AJ.格雷戈里 著

陈来 译

江苏工业学院图书馆
藏书章

Fight Back : Arm Yourself with Mental and Physical Self-Defense by Dominick Divito with A.J.Gregory

This edition published by arrangement with Warner Books, New York, USA.

All rights reserved.

本书中文简体版由美国 Warner Books 通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司授权湖南科学技术出版社

在中国大陆地区出版发行。

著作权登记号：18--2007-004

图书在版编目（C I P）数据

抵抗：用身心自卫术武装自己 / （美）迪维托，（美）格雷戈里著；陈来，吴市，钱林译.

—长沙：湖南科学技术出版社，2008.12

ISBN 978-7-5357-5163-8

I. 抵… II. ①迪…②格…③陈…④吴…⑤钱… III. 防身术—基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 132674 号

抵 抗

——用身心自卫术武装自己

著 者：[美] 多米尼克·迪维托 A.J.格雷戈里

译 者：陈 来 吴 市 钱 林

策划编辑：罗大庆

责任编辑：郑 英

文字编辑：胡捷晖

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南东方速印科技股份有限公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：长沙市河西高新技术开发区 M1-3

邮 编：410013

出版日期：2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本：710mm×960mm 1/16

印 张：11

字 数：272000

书 号：ISBN 978-7-5357-5163-8

定 价：28.00 元

（版权所有·翻印必究）

前言

在我离婚之后，我带着两个孩子搬到农村一所偏僻的房子里。我喜欢这样一个安静的环境，但是担心和害怕常常萦绕我的心头。独处让我再一次感到不安全。要是有人闯进家里，我该怎么办？由于孩子的缘故，我不想买枪，但我要确信自己能够保护我的家庭，以求得心灵的平静。我不想生活在恐惧之中。我祈求一个答案，上天通过多米尼克·迪维托给了我回应。

通过多米尼克安排的自卫训练，我重新找回了力量。我想在美国开展一项活动，让人们知道她们如何能够变得更坚强，如何在她们的生活中取得胜利。作为一名母亲，因为知道如何保护孩子，我获得了心灵的平静。自强意识已经取代了曾经有过的无助之感。感谢多米尼克，现在每天醒来后，我心中充满自信，精神抖擞地外出拼搏。我觉得我比从前活得更有滋味。

温诺娜·贾德

献 辞

本书献给我唯一的兄弟罗德尼·琼斯。他对我的影响将永远铭记在我的心中。罗德尼，我的知音，让我认识空手道。我对他立誓，绝不让我们对空手道的热情消失，要通过传播我们的知识让世界更安全。本书是我履行的诺言。

致 谢

感谢我的妻子玛丽·李——与我生死相依，荣辱与共，心心相印。

感谢我的父母及全家人——信任我，支持我，帮助我。没有任何言语能够表达我对你们的爱。

感谢迪娜——我的老伙计。你的爱与智慧赋予我力量。谢谢你始终不渝的支持。

感谢琼斯一家——我人生中特别重要的一部分。你们对我的重要性超乎想象。

感谢埃丝特——一直鼓励我。谢谢你的奉献。

感谢 A. J. ——为了那句“争取成功”。

感谢比尔·墨菲——不仅是我的导师，更是我尊敬的人，我以继承你的事业而自豪。

感谢温诺娜·贾德——支持我，支持我的事业，一位非常好的朋友。

感谢克里斯蒂娜·博伊斯以及在出版社帮助过我的每一个人——感谢你们为本书所做的辛勤工作与贡献。

简介

要是你昨晚看过新闻，很可能会听到某人的悲惨故事，他（她）的生活，因为一次袭击——绑架、强奸、抢劫、谋杀，破碎了。不过，你可能会认为那些事情发生在别人身上——那些住在治安环境不好地区的人、走在黑暗弄堂里的人，是这样吗？不幸的是，犯罪无处不在，无时不有。很显然，你不能老躲在家里，你也不该如此。那么，你该怎么办？

多米尼克·迪维托教授自卫术已经 25 年，学员包括社会名流、执法官员、普通市民。多米尼克·迪维托教授的这种自卫术并不要求你掌握复杂的武术动作，也不需要使用枪支。他要求你做到的是，心理上 and 身体上的准备。一旦你在家、在车内或在公共场所突然遭袭，你能够成功地阻止袭击。

在本书中，你将了解到：

- 有关自卫的一些谬见
 - 罪犯想从受害者那里得到什么
 - 怎样认识和利用袭击者的弱点
 - 能够用来自卫的日常用品
 - 能使袭击者快速丧失进攻能力的三个人体主要目标部位
- 通过常见的袭击情节，你能掌握辨别警告信号，以及简单有效的

自卫技巧的实际应用。

训练和作好准备，比你想象的要容易。通过学会这些基本技巧，树立信心，你能保护自己以及你所爱的人，从而免于袭击所带来的严重身心伤害。当你学会了自卫，你所获得的许多好处之一是，在日常生活中你又重塑了信心。

多米尼克·迪维托是空手道的五级黑带选手。他经常出现在奥普拉脱口秀电视节目中。他训练过社会名流如温诺娜·贾德，并培训美国联邦调查局、警察局和反恐小组的成员。

目 录

第一部分 心理自卫	(1)
1 祸从天降……未雨绸缪	(3)
犯罪泛滥	(4)
自身要求	(6)
准备学习	(8)
你能做好	(9)
2 事实与假想：揭开自卫的谬见	(10)
3 警觉！它可能挽救你的生命	(23)
你在哪儿？地理位置很重要	(24)
家	(25)
汽车	(28)
在外面	(29)
有安全意识的生活方式	(30)
单独，警觉且能干	(31)
你的直觉……相信我，这是一件好事情	(34)
你看起来像什么样的人	(35)
正面印象	(36)
负面印象	(37)
对抗还是不对抗——这是一个问题	(37)
心到	(39)
结尾	(39)
4 脑力强于体力：你需要知道的事	(41)
积极思考	(42)

如果你不相信自己，没有人能相信你	(43)
恐惧：爱和恨的联系	(47)
从恐惧到行动	(50)
培养正确的心态	(52)
5 在罪行的背后	(54)
不要以貌取人	(55)
是恶魔让我干的	(56)
天生的还是后天造成的	(57)
我们所要提防的	(58)
罪犯会寻找什么目标	(60)
犯罪类型	(63)
要记住的关键点	(71)
第二部分 身体自卫	(73)
6 什么时候和怎样使用自卫	(75)
出乎意料！这是使自卫起作用的要素	(76)
不用身体的自卫	(77)
只有当必需时	(79)
顺从还是自卫	(80)
当你别无选择时	(82)
7 了解你的目标	(83)
裆部——过于强调的部位	(83)
三大部位	(84)
其他目标	(86)
评估你的目标	(94)
8 身体、心理、武器	(96)
击打的基本类型	(97)
其他简单的动作	(101)

3

带武器情节一：在 ATM 取款机边	(141)
带武器情节二：小店抢劫	(143)
带武器情节三：劫车事件	(144)
带武器情节四：扼杀凶案	(145)
带武器情节五：背后偷袭	(147)
带武器情节六：面对利刃	(148)
13 入室暴力	(150)
入室暴力情节一：厨房惊魂	(150)
入室暴力情节二：快递阴谋	(151)
入室暴力情节三：醋海余波	(153)
14 家庭暴力	(155)
家庭暴力情节一：醉酒丈夫	(155)
家庭暴力情节二：打开枷锁	(157)
家庭暴力情节三：吃醋男友	(158)
家庭暴力情节四：分手争吵	(159)
15 效果如何	(161)
时刻在意	(162)
信念制胜	(163)

第一部分 心理自卫

1 祸从天降…… 未雨绸缪

有一种法律，它没有被写在任何地方，而是天生于我们心中；它不通过训练，不通过习俗，不通过阅读，传递给我们……它不通过理论而通过实践，不通过教导而通过直觉，传递给我们。我所指的法律规定是指：要是我们的生命受到阴谋、暴力、武装抢劫或敌人的威胁时，任何能够保护我们自己的方法都是正义的。

马库斯·图利斯·西塞罗，公元前 44 年

“不要出声，否则我杀了你……按我说的做！”——这是对一个无辜者发出的无情的命令和致命的威胁。这不是电视上来自《警察》电视剧的情节，也不是电影频道的故事，更不是她的某个朋友搞的一场恶作剧，它实实在在地发生在卡丽身上——一位又高又瘦的极端女权主义者，她从来都很有自信，认为强奸不会发生在她的身上。但是，罪犯的确出现了，她的确遭遇了。

那晚 10 时，和往常一样，卡丽在关灯睡觉前检查了门锁，她认为在居室里是安全的。一个平常的夜晚伴随着一种平常的心态。但是，凌晨 4 时，情况发生了剧变。恐惧穿过梦魇，潜进她的卧室。当她睡着时，一个男人已经闯入她锁好的房间，悄悄地走进她的卧室。他用粗鲁的声音把她从平静的睡梦中吵醒。“不要发出任何声音，不许动。”这些话许多年后仍让她记忆犹新。不许……不许……不许……他一边说着，一边放纵自己侵犯她的身体。

这个该死的可憎的男人，一个她一生中从未见过的男人，在她的卧室里恐吓她，命令她不要做任何事情。卡丽的思维回到了自卫训练场，她想起了震慑罪犯的自卫反击要点：“不要考虑与生存无关的任何事情。寻找机会，可能仅仅只有 5 秒钟，是他易受攻击的时机，充分利用这一机会，狠狠地反击。”这正是她做的，她明白她必须保持冷静，选择最佳时机，然后出击。

他把盖在她身上的毯子向后拉，一边开始解他的皮带，一边抬起一条腿爬到她上面来。那时他仅有一只脚踏在地板上，手笨拙地摸索着他的裤子。她意识到机会来了，并努力抓住它。她弯曲膝盖，心里唯一想着生存下去，于是集全身的力量用两只脚踢他的胸膛。当她看到他的身体摔到了房间的另一边时，卡丽惊奇地发现他脸上表现出来的震惊。他的身心被她的突然攻击弄得茫然失措，使她有足够的时间逃跑。当她冲出公寓求助时，他也跑……不是追着她，而是逃离她。

你可能会感到好奇，这个入侵者是怎样闯入卡丽的公寓而未让卡丽听到任何声响？不幸的消息是，这个男人从过去的一位房客手中得到了一片钥匙。很明显，在卡丽搬进来时，房东没有更换过锁。就因为这样的疏忽，卡丽经历了一场生死考验。我们有责任确保我们自己的安全，这意味着有时候我们要确定其他人已经完成了他们应该做的工作。

卡丽是我自卫训练场的一名学员，1997 年 9 月她经历了这场痛苦的折磨，幸运的是她有所准备。

你是否已经准备好了？

犯罪泛滥

暴力犯罪是全体国民所关注的事情。根据皮尤研究中心 2004 年 1 月的报告，超过一半的美国人认为减少犯罪是立法机关的首要任务。不久以前，人们还可以放心地把他们的孩子放在学校里，因为他们认

为在学校里孩子们是安全的。如今，由于校园枪击与暴力事件不断发生，家长们只能希望孩子学校的安全系统可以防止另一起科伦拜恩校园枪击事件的发生。

快 读

2003 年，每 1000 个 12 岁以上的人中，会发生：

- 一次强奸或性侵犯；
- 一次伤害性攻击；
- 两次抢劫。

美国国家犯罪受害者调查中心
(华盛顿特区司法统计局，2003)

意识到犯罪情况普遍存在，是我们有针对性地建立坚实的攻防系统的第一步。假如我们对当前犯罪活动的统计数据和大量的媒体报道都视而不见，我们就是在害自己，害我们所爱的人。另外，对犯罪的漠视会造成有害的疏忽意识，我们不再对周围发生的事情有所警觉，我们危险地把自己置身于理想世界中。而罪犯喜欢我们这样，因为我们成了他们最好的猎物。

身心自卫使你变得理智，而不是变得失去理智或不切实际。很明显，并不是世界上的每条黑巷子或每个停车场都埋伏有袭击者，并不是每个和你约会的人都想强奸你，知事明理意味着了解各种可能性，并对某天你可能面对的情况有所准备。

虽然知晓犯罪的危险性并确定相应的预防措施是必需的，但是，更需要身心的自卫教育，以便从极端的困境中走出来。合适的教育使你在这种巅峰对决中能有效地震慑罪犯，最终使他丧失对你生命构成威胁的力量。本书的目的是，用身心自卫知识武装自己，打败袭击者，无论他的个头大小、身高体重以及是否有武器。