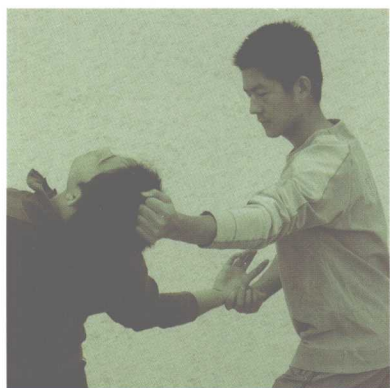




高等教育体育教材
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI



自卫 防身术教程

ZIWEI FANGSHENSHU JIAOCHENG



马学智 主编

北京体育大学出版社

自卫防身术教程

马学智 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 毕于兰
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕于英 毕于涛
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

自卫防身术教程/马学智主编. -北京:北京体育大学出版社,2008. 11
ISBN 978-7-5644-0054-5

I. 自… II. 马… 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 147615 号

自卫防身术教程

马学智 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsap.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 14.75

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2500 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《自卫防身术教程》编写组

策 划: 张明廷 北京体育大学

主 编: 马学智 北京体育大学

副 主 编: 薛宝利 北京市人民警察学院

编 委: 木志友 北京市人民警察学院

戚敬超 北京市人民警察学院

许金锋 中国人民公安大学

陆 林 中国人民公安大学

王美玲 北京体育大学

荣以群 北京体育大学

董世彪 北京体育大学

谢作瑞 北京体育大学

动作示范: 罗 磊 代增增 吴修云

摄 影: 马学智

编辑的话

《自为防身术教程》是1999年春，北京体育大学教务处根据北京学院路地区16所高校教务处联合会（“教学共同体”）为各成员院校的学生以利用教育资源统筹、学科优势互补的互惠互利原则开设的校际公共选修课教材。现为北京体育大学选修课教材。

《自为防身术教程》至今已开课16期，教课学生1157人次。在2000~2001两年间广泛征求学生意见的基础上，经过专家的指导和帮助，经过反复的教学实践和修改，完成了教材的讲义。在之后的教学实践过程中，根据实际情况对讲义内容不断地进行调整，积累了更多的教学经验，并形成了课程内容的构架，部分内容已实施多年，取得了良好的教学效果。为更好地完善、改进自卫防身课程内容的实用性，为建立科学的理论与实践体系，探讨传统武术技法并结合教育部有关学校安全教育要“普及安全知识，增强学生的安全意识和法制观念，提高防范能力”的要求和2005年北京市委、市教委强调安全教育课成为大学生必修课的指示精神，编写组率先对海淀区高校自卫防身课程内容，在原有基础上进一步搭建教学内容进行教学实践的调查研究，为撰写教材开展全民自卫防身教育、学校开设自卫防身课程，提供了理论与实践的依据。

当前，人们的价值观念发生了很大的转变。在人们更多地注重教育、健康等方面知识的同时，安全意识的培养与教育也越加受到人们的重视。人们渴望通过某种途径自觉增强自我防范意识、防范观念、防范策略、防范技能及防范心理，保护生命财产的安全。教材编写的初衷是增强人们预防犯罪的意识，通过教育保护自身的人身和财产安全不受侵害。

教材从理论的层面阐述了自卫防身的原理与原则，重要的是建立防范意识与理念，倡导人们锻炼身体，掌握技能，磨炼品质，强体防身；从格斗层面上传授了站立与地躺状态下，徒手与徒手、徒手与器械之间的格斗技法和技能，明确立体作战的模式；强调自身被抓握、被搂抱、非接触被攻击的情况下如何进行防卫的技法，并在双方对抗格斗中如何掌握和提高运用技法的能力。在编写时根据高校非体育专业学生的身体素质特点选编，在教学内容上强调面对实际，全面学习，重点掌握，突出实效，同时把握对抗格斗项目本身的规律和特性，保证教材的整体性和连贯性。教材在具体使用时要根据教学对象的实际身体情况，安排教学进度。

在编写教材的过程中，得到北京体育大学武术学院院长张明廷老师的大力支持和帮助，同时参考、借鉴、运用了许多专家和学者的研究成果，在此表示感谢。由于编者水平和经验有限，若有不足之处，望广大读者批评指正。

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 自卫防身术的特点与作用	(1)
第二节 自卫防身术运用的原理及原则	(3)
第三节 自卫防身术运用的谋略与战术	(6)
第四节 暴力犯罪与暴力犯罪分子的一般心理特征	(9)
第五节 正当防卫	(12)
第二章 人体的基本知识	(16)
第一节 人体解剖学的基本定位术语	(16)
第二节 人体的骨骼及关节	(18)
第三节 人体的薄弱部位	(24)
第四节 人体易遭受损害的部位	(26)
第五节 人体的要害穴位	(43)
第三章 站立防卫技法	(55)
第一节 站立姿势	(55)
第二节 手形与步法	(57)
第三节 防守方法	(63)
第四节 反击方法	(75)
第五节 抓抱的解脱方法	(96)
第六节 抓抱的擒拿方法	(116)
第四章 站立防卫反击	(132)
第一节 拳法进攻反击	(132)
第二节 腿法进攻反击	(140)
第三节 摔法进攻反击	(145)
第四节 匕首行刺反击	(147)
第五节 棍棒抡打反击	(158)
第六节 运用器物反击	(167)
第五章 自卫防身操	(179)
第一节 格挡冲拳	(179)
第二节 平抄切掌	(182)

第三节 踩踹锁掌	(184)
第四节 弹腿砍掌	(186)
第五节 得和顶膝	(189)
第六节 鞭腿勾踢	(193)
第七节 缠腕顶肘	(196)
第八节 砸肘变脸	(198)
第六章 地躺防卫	(202)
第一节 地躺移动与翻身	(202)
第二节 地躺攻击方法	(205)
第三节 地躺反击技法	(214)
第七章 自卫防身术的运动损伤与预防	(222)
第一节 自卫防身术的运动损伤	(222)
第二节 自卫防身术的损伤预防	(227)
参考文献	(230)

第一章 概述

我国自改革开放以来,各条战线取得了巨大成就,国家综合国力增强,人民生活水平显著提高,市场经济飞速发展。但由于改革开放过程中多种经济成分并存,流动人口增多,下岗、失业人员不断增加,贫富之间差距逐渐拉大等因素,各种不安定因素也急剧增多,深刻地影响着社会每一个成员,给人们的思想观念以前所未有的冲击,给犯罪分子留下了许多漏洞和空隙,给人们的生活与社会秩序带来了很大危害。现在刑事犯罪、经济犯罪危害严重,突发性事件和群体性事件对社会稳定的影响越来越大,互联网上影响稳定和衍生出来的各种犯罪日益突出。

这些年来经过全社会的整治,当前刑事案件发案有所减少,但总量仍高居不下。尤其暴力犯罪在刑事案件中所占比例也越来越大,它不仅严重危害了公民的人身权利和财产权利,同时对社会治安造成了危害,严重干扰和破坏了改革开放和经济发展的顺利进行。近几年,暴力与暴力犯罪从未停止,而且发展倾向日益加剧,犯罪的动态化、组织化、职业化和智能化的趋向越来越明显,新的犯罪形式和犯罪手段不断出现,杀人、绑架、伤害等犯罪日趋严重,手段更加凶残。

因此,当人们面对突发事件,面对暴力犯罪如何有效地避免或减轻伤害,如何有效的控制或制服对手,是人们必须认真思考和加以解决的问题。当前人们在更多地注重教育、健康等方面知识的同时,安全意识的培养与教育也更加受到人们的重视,一方面人们渴望通过某种途径自觉增强自我防范意识、防范观念、防范策略、防范技能及防范心理;另一方面,当人们的生活、生命和财产安全受到威胁时,而不得不采取必要的防范措施,需要增强个人的自卫防身观念及运用必要的防身技能。因此,通过开展有关预防犯罪的教育工作,采取多种防范措施,可以正当地与各种犯罪现象作斗争,以保护自身的人身和财产安全。现在,加强防范意识、防范技能、防范策略、法制教育是人们所需,通过安全教育,可以有效地遏制、减少包括绑架、杀人、伤害、强奸、抢劫、盗窃、诈骗、制贩吸毒品等各种犯罪的发生。只有从自身出发,强化自身的人身、财产安全意识,熟练掌握一定的自卫防身技能,增强其安全感,才能积极的投身于改革开放和社会主义现代化建设中,从而推动社会主义事业的顺利发展。因此,开展自卫防身教育是社会之需、生活之需、健康之需、生命之需。

第一节 自卫防身术的特点与作用

自卫防身术是当人们受到非法暴力侵害时,而采取的用于自身、他人生命安全、财产安全的综合防范技术。它是通过体育的教学训练方法和手段来提高人们的防范技法、防范技能、防范理念、防范策略,从而达到合理有效保证人们免受非法暴力伤害的目的。它与体育相同之处是通过训练可以达到健身防身的目的,不同之处是在训练的过程中对手不是一名真实的侵害者,反击、控制、制服对方需要特殊手段,既能达到技法、技能的充分运用,起到临战的效果,还要保护对方训练中不能受伤;同时将防卫中涉及的法律、战术谋略等相关知识融入其中。最终以“其人之道,还治其

人之身”，制服犯罪，保护自己，达到“防卫源于对手，高于对手”的最高境界。

一、自卫防身术的特点

（一）利用一切进行防卫

为了保证自身不受到暴力侵害，在正确运用正当防卫理论的前提下，应充分利用头、肘、膝、肩、手、脚、嘴，以及身边能够起到防身自卫效果的（诸如泥土、沙子、砖头、石块、钥匙、皮带、桌椅、板凳等）物品，来达到战胜犯罪分子，保护自身安全的目的。

（二）反击要害进行防卫

还击不能“手软”，机会仅可能就一次，既然出击，一定重创，摧毁对方的攻击能力，控制局势。无论对方身形是高大还是矮小，无论是强壮还是瘦弱，都不能低估。但凡有企图侵占的违法人员，精神上都是高度集中的，往往会超出本身能力，做出过激行为。因此，打击要狠，要针对人体薄弱环节、要害部位，这样才能有效地保护自己，阻止对方侵害行为的进一步发生。

（三）立体作战进行防卫

面对暴力侵害，任何情况都有可能发生，双方在互战中从站立格斗到抱缠扭打直至地躺厮打，无不存在。因此，自卫防身不仅把掌、拳、腿、肘、膝、摔、擒的技法由站立引申到地躺中进行运用，而且通过徒手与徒手，徒手与手持短兵、长兵之间展开身体之战，进而全面掌握、逐步提高个人的防护能力和时间、空间、环境的掌控能力。在远、中、近、贴的距离中，在站立、地躺骑压中，充分施展个人潜质，进行自救。

（四）灵活机动进行防卫

自卫防身中的思想和技法是归纳、总结、提炼了各种安全防范的措施和搏斗术的方法，按照简单实用的原则，遵循对抗运动的规律与特点，以防护为目的、男女老少皆益的大众化防卫术。自卫防身中要求“能避就避，避有避法；能跑就跑，跑有跑法；能战就战，战有战法”，技法贴近现实生活实战，突出简单实用，不要逞能。

二、自卫防身术的作用

（一）育人功能

自卫防身的目的是防范和抵御外界侵扰。受课程性质和目标的影响，自卫防身教育非常重视“武德”的灌输和培养。武术之所以讲究武德，是因为本身具有的技击性，自卫防身不仅具有技击性，而且具有杀伤性。因此，“尚武崇德”是课程教育的重要部分。传统武术讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，自卫防身课程教育可以培养练习者养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操，同时提高人们的综合素质，改造人生观、价值观和道德观，养成练习者与人为善、醇厚处世、宽容万物的气度。

（二）健身强体

自卫防身术是一项技击运动，通过学习和训练，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质，同时自卫防身术又是一项对抗性运动，可以发展人的心智，使人的身心得到全面的锻炼。坚持自卫防身训练，可强筋骨、壮体魄，对提高神经系统的灵活性都有很大的帮助。

在实际格斗训练中，要求练习者在极短的时间内，正确地判断并抓住时机打击对手或避开对手的击打。自卫防身术是以双方对抗为运动形式，这就要求练习者在实践中正确地把握进攻时机，防守到位，反击及时，从而建立正确的条件反射，同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力。因此，严格的自卫防身训练，能有效地提高人体的灵敏度和反应速度。在实际格斗中，双方在进行殊死搏斗，没有承受高负荷和高耐力的体质，是难于取胜的。因此，严格的自卫防身训练是必须的，它能够提高人的呼吸系统和心血管系统的机能，有助于增强人体的抗受负荷的能力。通过严格的、科学的、持之以恒的自卫防身训练，还能有效地增强人体肌肉的力量。

（三）锻炼品质

自卫防身训练，从开始的基本动作、基本技术练习，到条件实战以至全面实战的练习过程中，在每个阶段和每个层次都对人的意志品质具有不同程度的考验和锻炼。

初学自卫防身时，要忍受拉韧带的痛苦；攻防练习时，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；加量加强度时，要克服疲劳之苦；进行实战时，要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。通过长期的自卫防身训练，可以培养学生机智、勇敢、顽强、坚毅，不怕苦、不怕累，敢于拼搏的精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

（四）提高胆量

在遭遇突然侵害时，自卫对抗的形式多种多样、变化无穷，此时要求保持冷静的头脑，并在较短的时间里正确了解和判断对手的基本情况，并立刻做出反应——如何回避、如何反击、如何控制、如何运用法律、如何运用谋略，进而要求自卫者充分发挥智能、技能、体能，进行搏斗。只有在日常的训练当中锻炼胆量，提高技艺，磨炼心理，稳定心理，培养分析解决问题的能力，才能在突发事件中用良好的心理因素、坚定的精神、顽强的意志和灵活的战术去战胜对手。

第二节 自卫防身术运用的原理及原则

自卫防身术是在人身被侵害的情况下进行的正当防卫，如果通过语言不能阻止对方行为的发生，不得已必须出击时，要有针对性的进行防卫。无论双方站立格斗，还是地躺格斗，为防止侵害方先得手，必须尽快出现打击效果，杀伤对手，摧毁对方的战斗力，在心理上、生理上占得优势，控制局势，保存自己。想要占得先机，除个人的打击能力和对方的抗击打能力的比对外，重要的是选择打击运用的方式、方法、手段和打击的部位。

一、自卫防身运用的原理

(一) 针对人体薄弱部位进行反击

在与侵害人的搏斗中,对方一般是穷凶极恶,打出一拳两腿很难奏效,如果没有经过专业的训练,擒拿、出拳、出腿的杀伤力不强,容易被对方反击伤害。因此,一旦防卫格斗展开,无论用身体的任何部位,用任何的方法、手段(比如戳、掐、撕、踢、打、拿、砸、顶),对着人体反应敏感、容易造成生理障碍、很快丧失身体正常活动部位进行进攻。如:拳、脚打击肚脐以上的上腹部,尤其是打击胸骨剑突下的心窝处,可立即引起剧烈的腹痛,使人不能呼吸、不能直立、腹肌痉挛、瘫倒在地,甚至可以因为强烈的神经反射作用,使人晕厥或昏迷;在对方站立时,以脚底向下猛踩对方支撑脚脚背,可使其跖骨断裂,足背塌陷,并因足部剧痛倒地,不能支撑、行走,失去行动能力。

(二) 针对人体关节进行反击

关节是指骨关节,它是骨杠杆转动的枢纽,是肢体赖以活动的部位;关节幅度是指构成关节的骨骼在其关节结构内,屈、伸、旋内、旋外,旋转的最大可能范围,跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤,它的弹性和伸展是有限的。因此,在与对手短兵相接的搏斗中,通过点、搬、拿、扣、缠、抱、牵、逼、托、别等方法,对其肩、肘、腕、膝、颈部等弱处造成反关节运动,使其关节受到超生理限度的压迫和打击,会产生难忍的疼痛或脱臼、骨折而失去正常功能,从而丧失侵害能力。

(三) 针对人体穴位进行反击

祖国医学中将经络气血视为人生命的主宰,将人体表面那些对外界刺激十分敏感,又能使人致伤、致残、致命的身体特殊部位称为“穴位”,并将“穴位”视为全身气血输注的门或点。同时又共同在这些气血输注的“穴门”“穴道”上寻找人体生命系统的薄弱环节,并将其视为人体的要害部位。祖国医学历来将人体看作是一个对立统一的整体,分布在全身的各部经络,将人体的脏腑、体表及全身的内、外、上、下的各组织器官有机地联系起来,使人体各部之间相互依存,又相互制约。经络起着运行气血、联络脏腑、沟通表里、贯穿上下,进行正常生命活动的主要作用。在双方的格斗擒拿、纠缠中,通过一定手法对穴位进行掐、按、打,如少林拳谱中的“罩门连肝通血池,一拳内流血腔淤”、“十三破期门,肠翻漏粪便”等。在点打人体穴位时,要求做到:晓医道、通阴阳、知八卦,掌握“人体八大关节之开合、各类骨骼之形态、十二经络、奇经八脉之穴道”。

(四) 利用自身器物进行反击

为了求得自卫生存,什么最有效,就用什么,在危境中可以不择手段。因此,自卫防身没有花招,没有规则,而强调本能的运用,尽可能结合最有效的技术方法反击和防御,以应付任何可能出现的暴力危险情况。因此,在被侵害时,应充分应用身体任何一个关节或坚硬部位作为武器,对侵害者进行反击:例如用头撞击对方的鼻子,以手指挖戳眼睛或鼻孔,抓揪头发,用嘴咬人等都是非常有效的进攻方法;在被侵害时,应充分学会利用周围环境,包括身上、室内、室外的一切物品进行自卫。如当你面对一个空手的暴徒时,可突然抓起沙子或土,或握一支笔,当对手接近时,用沙

子、笔尖猛洒、猛刺其面部；如果你的面前有开水，果断地打开盖子，由上而下泼向对方。

二、自卫防身运用的原则

（一）技法要熟

遇到任何危险，人们所表现的镇静、胆壮，并尽快想出解决问题的办法，都来自于日常的训练。因此，要求学生对于任何形式的防卫方法，要常年反复练习，达到伸手就来，形成自动化。这样，一旦运用，单凭本能反应，就能出招，并遇招反招，招招相连，化险为夷。在学习技法时，要掌握动作的要领和要求，出手的动作要规范、正确，然后认真求实的重复训练。先个人，后双方，进行不同情景不同技术方法的演练，你来我往，递招拆招，从有法到无法，直至身无定形，脚无定位，手无定式，随心所欲的境界，达到纯熟，以备无忧。

（二）出手要快

在遇侵被动的情况下，无法躲避时，应尽快调整心态，作好搏杀格斗的思想准备，让精神和肢体兴奋起来，发出声威，从声势上首先迫使侵害方处于被动；同时寻找战机，抢占有利位置，使对手的要害部位处于我有效打击的空间之内，然后实行突然攻击，使敌人闪躲不及或动作不协调，防守出现漏洞，控制对方。因此，在与侵害人交手时，步法要灵活，出拳要突然、猛烈，腿要刚劲有力，同时提升击打对方的力量，不能给对方喘息之机，以防后患。

（三）部位要准

打击人体要害与薄弱环节，效果立竿见影，如果失手不准，屡打不准，正如俗语所讲：“踢打不准，犹如跳井。”因此，平常的训练，要贴近实战，自身训练要严格要求，只有把自己放在“危险”之中，提炼个人技能和心理素质水平，才能迎接苦战、险战和大战。训练中规格要严谨，使用要精细，动起有方，用起有法，法到力到，使法必准，不留后患。

（四）下手要狠

下手要狠是指对侵犯人不留情，只有制敌人于“死”地，而后才能保全自己，对敌人的仁慈就是对自己的残酷，这是由于对方侵害手段的残忍、恶毒所决定的。自卫防身的技术方法包括踢、打、摔、拿，通过站立式格斗与地躺式格斗，打击对方的有生力量。其中擒拿本身就是以反关节、点穴窒息、分筋碎骨为目标，因此，格斗时，要最大限度地牵张侵害人的各关节，使之旋折；或靠近敌身，攻其要害，不为敌获。

（五）变化要多

在与侵害者进行格斗时，技术方法要灵活运用，因势多变，能拿就拿，宜打则打，可摔则摔，随机就势；一般情况下，一招制服对手的可能性不大，因此，一旦出手，务必连击，打中带拿，拿中含打，踢、打、摔、拿结合，把握战机，巧施妙法，迅猛密集的进行强攻，在变化中连击，在连击中变化，让对方防不胜防，无法反击，连续受创直至彻底失去攻击能力。

（六）反应要灵

当危险将要发生时，一定要迫使自己胆壮、心静，应因势、因时、因人采取相应的自卫方式。

首先,观察环境,看是繁华区还是僻静处,是开阔区还是死胡同,哪里人多哪里是生路,哪里有可利用的器物;看行人多少,看侵害人多少,看侵害人是否持有凶器,看侵害人身形外表,判断用什么方式更有利于防护自己;其二,通过语言在心理上让对方从激动的情绪中逐渐平静下来,寻找机会摆脱困境,逃离现场;其三,运用个人特长,利用学过拳法、摔法或散打等具有攻击性的自卫术,快速迎击。如果没有功夫,可动用全身之精神气力,震撼、打击对手,同时借用随身物品或身外物品进行搏斗。如:遇险时充分利用周围空间和环境,与敌游斗,要力争全身而退,向人多处,向政府机关、公安派出所,向单位跑,任何时候在是非之地都不可久留;遇到多名侵害者进行攻击时,要边走边打,不让对方合围,对站位最靠近的歹徒以快、准、狠的原则狂击,力争一击重伤或致残,杀一儆百。在对付多人围攻时,不要背墙而立,那样极易被围,难以逃脱。

第三节 自卫防身术运用的谋略与战术

一、谋略的概念

谋略是对抗双方以隐蔽自己的行动意图为前提,以示形用计、虚实变化、奇正变化、奇正转换等活动为手段,意欲造成对方思维上乃至心理上的错觉,导致对方的决策和行动的错误,以顺利实现自己企图的高级斗智活动。谋略的本质是在对抗中的谋胜之道。在中国古代,“谋略”最早是一个军事术语。《孙子兵法》中指出:“谋者,所以远害就利也。”在两军对战中,谋略一直被视为巧妙用兵的关键战术,谋略是我们在日常生活中遇到与歹徒对峙时,预见、设计、谋划的制胜计策。

二、谋略的属性

(一) 强烈的对抗性

谋略是一种对抗性的思维和策划过程,是对抗性的斗智活动。智慧,就是一个人正确感知、认识、辨析、处置事物及其创新的能力。斗智,简单一句话,就是用智谋取胜,也就是说用自己的智慧去取得胜利。斗智的焦点,集中在对抗双方相互间的攻防上,集中在相互寻找对方弱点,制造对自己有利而对对方不利的态势,并千方百计让对方犯错误,陷对方于被动,同时实现自己的意图,取得对抗的彻底胜利。为达到这一目的,对抗双方都会采用各种手段,随机应变,打乱和破坏对方的企图,取得自己的最大优势。这种强烈的对抗性质是谋略的本质属性。谋略本身就源于对抗,没有对抗也就没有谋略,在对抗中生存、演化、发展。所以,谋略是對抗撞出的智慧火花,它在任何不同强度的对抗中都会闪现出特殊的奇异光彩。

(二) 严格的客观性

谋略是對抗性的思维,有着严格地客观性。任何谋略的产生、演化和发展都要受客观现实情况的制约。谋略的设计、提出和实施的全过程只有符合客观现实情况才能发挥其应有的作用。如果在谋略设计、提出和实施的任何一个环节出了问题,而又没有及时发现和纠正,就会对谋略者本身产生不利,或灾难性的后果。我们应该认识到客观现实情况是谋略形成的基础,受客观性限制是谋略

设计与应用的首要前提。丧失了这个前提，谋略就会变成弄巧成拙，在对抗的关键时刻，足以导致自身的失败。所以，我们应尽可能全面、准确、及时地掌握客观情况，竭力避免主观臆断。认真分析、辨别对方的各种用诈手段，排除不确切和错误信息的干扰，使我们的谋略设计建立在坚实的客观现实基础之上，只有这样才能设计出符合实际，效果良好的谋略。

（三）应用对象和时机的针对性

施计用谋总是针对特定的对象，总是要有合适的时机，针对甲的谋略不能用在乙的身上，用在此时的谋略不能用在彼时。施计用谋之所以能够克敌制胜，根本的原因在于他能针对特殊的对象，发现特殊的规律和弱点，利用特殊的地形或条件，在特殊的时机采取特殊的战术方法实现自己的意图，这正是谋略针对性的典型体现。如果有了好的谋略设计，但未考虑到情况的变化，运用对象和时机不当，针对性失去准确，就难以收到预期的效果。

（四）高度的巧妙性

所谓巧妙性是指谋略的针对性极强，谋略的内部结构灵活、严谨，谋略的实施能达成突然性，并能达到出其不意的效果，能在最佳的时间、地点，使用最佳的战术方法，以最小的代价取得最大的胜利，高度的巧妙性是以智取胜的典型表现，是谋略的特有属性之一。巧妙性重在用智，不唯博力，善于抓住对方的各种弱点，特别是要害的或致命的弱点，迷惑、调动对方，如果谋略本身的内部结构不灵活就会丧失巧妙性。

（五）适度的迷惑性

利用各种手段造成对抗中双方的迷惑是谋略的又一突出属性，也是谋略体现的一种特殊效应。他是通过施计用谋了解对方的外部示形，活动或释放真真假假的信息，作用于对方，造成对方的心理疑惑，陷对方于迷惑和不知所措之中，动摇他的信心，造成其判断失误，改变其原有对我方不利的企图，产生错误行动，从而达到实现我方所欲的目的。任何好的谋略其迷惑性都要适度，既不过分，也无不足，各种手段运用的效果要让对方看起来都是合乎情理的。迷惑性的关键在于谋略设计的巧妙和使用手段的适应度。如果谋略设计巧妙，运用手段、示形用诈的方法适度，使对方做出的判断和行为都对我方有利，那么，谋略产生的迷惑性效应就得到了很好的发挥，对取得胜利必将起到重大作用。

三、战术行动要点

（一）徒手攻击的战术要点

在防身自卫时，要根据自身的身体状况、技术状况、长处和不足进行防身自卫。如果自身身高力大，就要充分发挥“一力降十会”；如果自身身材矮小，力量小，就要以速度、灵活、技巧取胜，即通常所说的“四两拨千斤”；如果当时的体能很差，就不能恋战，应当速战速决；身体高胖的对手，攻击力大、攻击狠，攻击目标大，但速度慢、灵活性差，擅用抓、抱、搂、摔；身体矮瘦的对手，攻击力小、攻击弱，攻击目标小，速度快、灵活性好，擅用击打、抄东西；擅用拳击，上肢攻击力强，速度快，多攻击头部，但是下身防守差，底盘不稳，不会用腿攻击，因此多攻击下身，控制双手，缠身以后用摔法制服；擅用摔跤，身体重心稳，较灵活，使用动作连贯，但是不会

打、踢，避免缠抱，因此多用击打方法，如膝、肘。

（二）持械攻击的战术要点

1. 持械作案的分类

（1）有些歹徒行凶作案是为了报复、抢劫、杀人灭口，这类歹徒心毒手狠，不考虑后果。对于这类侵害，应当避免发生正面冲突，特别是在双方力量悬殊的情况下，首先要保护好自己，沉着冷静，不要贸然实施反击；同时，向歹徒宣传政策，讲明后果，指明出路，从心理上瓦解歹徒的嚣张气焰。

（2）歹徒作案后企图逃跑，这类歹徒的突出心理特征就是逃跑，因为歹徒知道一旦被抓获将会受到处罚，歹徒手持凶器必然要进行反抗。因此接触这类歹徒时，更应当避免冲突，政策攻心，稳住对方。

（3）歹徒手持凶器行凶作案，多数是由于人民内部矛盾没有得到很好的解决，矛盾激化而造成。这类案件一定要防止矛盾激化，要沉着冷静，不要火上焦油，要缓解化解矛盾。

2. 持械的种类与战术特点

对付持凶器的歹徒时，更重要的是要了解凶器的种类，不同凶器的特点和攻击方法，才能在实际应用时对症下药，采用不同的方法去抢夺。凶器的种类很多，但有些凶器的握持方法、攻击方法、攻击路线、攻击的部位大致相同。所以把凶器分为四大类。

（1）**匕首、三棱刮刀、改锥等为匕首类。**匕首属于短器械，其特点是携带方便，便于隐藏，使用时灵活自如，动作突然，容易刺中人体的要害部位，跟其他凶器相比较（不含枪支类），刺中后死亡率高。刺中部位一般为喉部、胸腹部。握持匕首一般为正握和反握。抢夺匕首时首先要跟歹徒保持一定的距离，不要轻易进身缠抱。要观察匕首的类别、握持方法、运动轨迹，采取相应的方法进行抢夺。

（2）**菜刀、扳子、斧头、镰刀等为菜刀类。**菜刀携带方便，动作突然、凶狠。使用时多为劈（由上向下为劈）、砍（由上斜下为砍）。易受伤部位多为头部、颈部、肩部和手臂部。菜刀与匕首相比较，无尖，只一面有刃，砍中后死亡率也低于匕首。因此，遇到手持菜刀、斧头的歹徒，首先是避开其锋芒，在其未发力或发力后迅速上前控制住其手臂进行抢夺，抢夺时可以单手也可以双手抓住刀背。

（3）**木棍、铁棍、铁锹、镐头等为棍棒类。**木棍属于长器械，攻击范围大，距离长，但近距离不易发挥作用，携带不方便，木棍的攻击部位是由攻击方法决定的。常用的方法为：劈、戳（由提前直线向前运动）、扫（横向运动为扫）。劈多攻击对方头部、手部、肩部和两肋，戳多攻击对方胸腹部，扫多攻击对方身体两侧和下肢。由于木棍长且重，所以移动速度慢，不灵活。这样我们就可以准确思考和选择反攻击的时机和方法。抢夺棍棒时，要趁其未攻击前或攻击后迅速进身抢夺棍的后端。

（4）**军用枪支、体育比赛用枪、自制火枪和猎枪等为枪支类。**当遇到手持枪支的歹徒时，如果距离较远，首先是迅速寻找隐蔽物，如果没有隐蔽物应迅速卧倒，因为枪支射击后，子弹有一定的弹道高，目标越高危险越大，目标越低危险越小，被击中的机会就越小。歹徒在近距离内完成出枪动作后，不提倡空手夺枪。

抢夺凶器时提倡向外上步闪身，避其锋芒，拉开距离，不提倡直接进身缠抱肉搏。进行抢夺时首先要控制住歹徒双手。由于抢夺凶器是在瞬息万变中进行的，在选择夺凶器的技术方法上，应当

越简单越好，动作越复杂受伤的几率就会越大。

（三）多人攻击的战术要点

1. 分散歹徒，各个击破

当被围困时，应当考虑的是突出歹徒的包围，可以采用先跑把歹徒分散开，然后再采取突然反击的方法进行防身自卫。

2. 防身自卫时选择第一攻击对象

第一攻击对象的选择关系重大，有时直接关系到防身自卫的成败。“三十六计”第十八计中讲到“擒贼先擒王”，就是摧毁敌人的主力，抓住它的首领，就可以瓦解他的整个战斗力量。因此选择第一攻击对象时应做到：

（1）首先选择持凶器的，因为持凶器的歹徒威胁最大。

（2）选择为首的，因为他是歹徒中的核心人物。俗语讲：“树到猢猻散。”

（3）在同等条件下，选择最容易被攻击中的。

（4）积极移动，寻找战机。在防身自卫时要善于运用技击中的闪展腾挪和跑、绕、窜、钻、闪等技术动作，创造攻击条件，变被动为主动，分化歹徒的优势，在跟歹徒拉开距离时，应当形成单一照面，突然进攻，声东击西，针对要害部位，力求短时间内结束战斗。

3. 抢占有利地形，确保背后安全

有利地形一般是指高处，平坦狭长地带。背对墙时一般要距离墙1~1.5米。选择好有利地形可以做到进可攻，退可守。

4. 注重踢打，避免缠抱

在防身自卫时，要充分发挥踢打的作用，尽量避免缠抱，一旦缠抱住，也要快打快摔。这样可以争取主动。如果和歹徒缠抱在一起，歹徒人多的优势就可以发挥出来。

第四节 暴力犯罪与暴力犯罪分子的一般心理特征

一、暴力犯罪

（一）暴力犯罪的概念

暴力犯罪有广义和狭义之分。

1. 广义的暴力犯罪

指用暴力或以暴力相威的方法为特征的一切犯罪活动。根据犯罪侵害的对象、目的、动机、情节的不同，暴力犯罪可分为以下几种。

（1）以暴力危害国家安全的犯罪，如叛乱、暴动等罪；

（2）以暴力侵害公共安全的犯罪，如放火罪、爆炸罪；

- (3) 以暴力侵害公民人身权利、民主权利的犯罪，如杀人罪、伤害罪、强奸罪等；
- (4) 以暴力侵害财产的犯罪，如抢劫罪、绑架勒索罪等；
- (5) 以暴力妨碍社会管理秩序罪，如暴力扰乱社会秩序罪、聚众斗殴等；
- (6) 以暴力妨碍婚姻、家庭罪，如暴力干涉婚姻自由罪、暴力虐待家庭成员罪等。

2. 狭义的暴力犯罪

通常是指以暴力或暴力相威胁直接侵犯或危害到公民人身权利、民主权利的犯罪，一般包括杀人罪、伤害罪、强奸罪、抢劫罪等。犯罪心理学采用的是狭义暴力犯罪概念。

(二) 暴力犯罪的特点

暴力犯罪的主体，大多数是14~25岁的青少年，主要是20岁左右的青年，高峰年龄为23岁。这些人生理发育基本成熟，精力旺盛、自尊性强、具有较强的攻击性，因此暴力犯罪呈现出如下特点。

1. 突发性

由于暴力犯罪的主体大多数是青少年，而青少年的情绪控制力较差，故其暴力行为通常是对突然发生冲突的不对称反应。一遇刺激，行为不能自制，立刻出现冲动行为。某些青少年在教唆、他人的挑逗及醉酒的情况下表现出的暴力行为，常具有此种特点。

2. 复杂性

暴力犯罪的动机，往往表现形式最复杂、种类最多，其他类型犯罪中出现的动机在暴力犯罪中都可能出现。暴力犯罪者有出于政治动机而犯罪的，但更多的是基于利欲、性欲和报复动机而犯罪，也有的是基于嫉妒、逞强显能的动机犯罪。

3. 恶劣性

暴力犯罪是最严重的刑事犯罪，常表现为对他人生命的非法剥夺及对他人身体的伤害，所以，与其他类型的犯罪相比，暴力犯罪更具有恶劣性的特点。另外，由于犯罪人对被害人的仇恨、报复欲常常是在激情状态下出现，由于犯罪人对被害人的仇恨、报复欲望强烈，或者为了保护自己而逃避刑罚，犯罪人对被害人往往表现出残忍性和疯狂性，犯罪选择手段极其残酷，例如，刀杀、斧砍、枪打、爆炸、毁尸、灭尸等。

二、暴力犯罪人的一般心理特征

(一) 暴力犯罪人的情绪特征

暴力犯罪是一种直接的进攻性行为。行为的实施常为激烈情绪所支配，表现出激烈冲动的情绪特征。愤怒、怨恨、嫉妒、恐惧等消极情绪支配、贯穿着整个暴力犯罪过程，成为暴力犯罪人主要的情绪特征。

1. 愤怒

犯罪人的愤怒往往是由于达到的目标受到干扰和阻碍而产生的。愤怒情绪从程度上可分为轻微不满、生气、愠怒、激愤、大怒、暴怒等不同状态。当愤怒情绪产生并达到不可抑制的程度，就会使某些犯罪仍在强烈情绪支配下，对引起挫折的人或第三者乃至社会发泄自己的愤怒，产生直接的