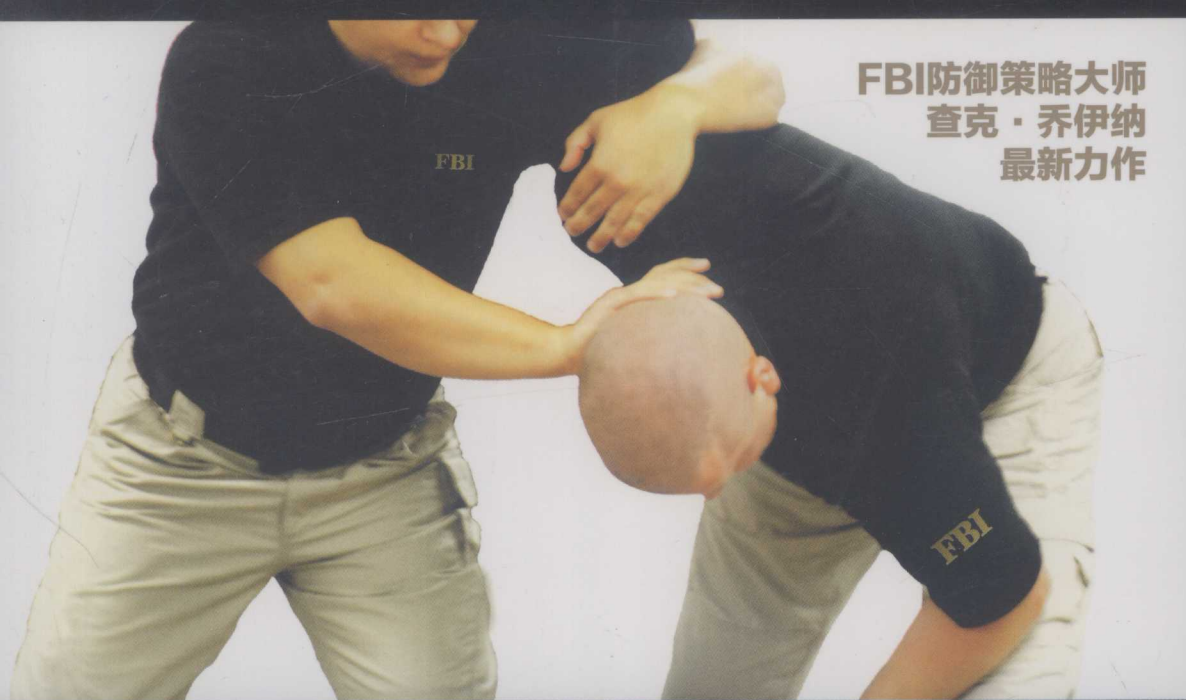


FBI防御策略大师  
查克·乔伊纳  
最新力作



# FBI 教你 实用防身技巧

典藏版

打造强者的终极手册 美国联邦调查局防御策略大揭秘

## ADVANCED CONCEPTS

### IN DEFENSIVE TACTICS

A Survival Guide for Law Enforcement

[美] 查克·乔伊纳 著  
(Chuck Joyner)

王潇 严笑荷 译

中华工商联合出版社

G852.4  
2d32

阅 览



# FBI

## 实用防身技巧

打造强者的终极手册 美国联邦调查局防御策略大揭秘

### ADVANCED CONCEPTS

#### IN DEFENSIVE TACTICS

A Survival Guide for Law Enforcement

[美] 查克·乔伊纳 著  
(Chuck Joyner)

王潇 严笑荷 译



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

FBI教你实用防身技巧 / (美) 乔伊纳著; 王潇, 严笑荷译. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5158-0354-8

I. ①F… II. ①乔… ②王… ③严… III. ①防身术  
- 基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 248367 号

ADVANCED CONCEPTS IN DEFENSIVE TACTICS: A SURVIVAL GUIDE FOR LAW ENFORCEMENT by CHUCK JOYNER.

Copyright © 2011 by Taylor and Francis Group, LLC..

Authorized translation from English language edition published by CRC Press, part of Taylor & Francis Group LLC..

Simplified Chinese language copyright © 2012 by China Industry & Commerce Associated Press Company Ltd..

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国泰勒与弗朗西斯集团授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2012-6222号

FBI教你实用防身技巧

Advanced Concepts in Defensive Tactics: A Survival Guide For Law Enforcement

作 者: [美] 查克·乔伊纳 (Chuck Joyner)

译 者: 王 潇 严笑荷

责任编辑: 方 伟 李 瑛

封面设计: 周 源

版式设计: 水晶方设计室

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 170千字

印 张: 17.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0354-8

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

谨以此书纪念兰迪·乔伊纳——

我的职业教练、人生导师、生活榜样，我的父亲，

一位永远把家庭放在第一位的男人。

## 编者序

### RECOMMENDATION

你有没有问过自己这样一个问题：危险距离我们很远吗？随着社会体制和法律制度的越来越完备，我们的人身安全也随之获得越来越多的保障。然而，危险并没有就此远离我们，而是潜伏在暗处，随时准备向掉以轻心的人们发动致命的袭击。当这样的情况突然发生时，你要依靠什么来保证自身和他人的生命安全？是指望袭击者良心发现，放下屠刀；还是好心人路见不平，拔刀相助？我想，你的答案绝不会是这些。正所谓“天助自助者”，当危险真正来临之际，维护我们生命安全的最后一道防线恰恰就是我们自己。

现如今，防御策略课程已成为美国新兴的热门话题，与强调健身的瑜伽、普拉提等运动相比，这种防身术教学课程无疑更具实用性。而由FBI武术教练查克·乔伊纳著的《FBI教你实用防身技巧》，正是同类作品中的佼佼者。

查克·乔伊纳是全美知名的武术专家，美国搏击名人堂成员。他的职业履历也甚是辉煌，1983年受雇于美国中央情报局（CIA），1987年转入美国联邦调查局（FBI），担任强制器械与防御策略教练。多年的街头实战及教学经验，使得查克·乔伊纳对于防御策略有了更加深入的了解，以及更加独到的领悟，这些了解和领悟体现在本书的字里行间，便形成了这部作品理念与技巧并重的特点。

与狭义的防身术不同，查克·乔伊纳所提倡的防御策略，首先是理念，其次才是技巧。现代社会的生活节奏不断加快，使得人们很难花费大量时间持续学习防身技巧。因此，那些纷繁复杂的招数终究只能停留在纸面上，无法被应用于实践。针对这一问题，查克·乔伊纳提出了自己的解决之道。先用最先进的防御策

略理念武装头脑，使得防御意识深入人心，然后再将最简单、最实用的防身技巧介绍给读者，只需通过反复练习，便可获得肌肉记忆，形成条件反射。与其他防御策略相比，这种全新的理念无疑更适用于现代社会，以及生活于现代社会之中的人们。

爱尔兰著名政治家、哲学家埃德蒙·伯克有句名言：“恶人得胜的唯一条件，就是好人束手待毙。”因此，就非常有必要重视和学习适当的防御策略，并藉此让自己以及身边的人获得更多的安全感。因此，本书的出发点虽然是维护警务人员的人身安全，但对于普通民众，也具有很高的借鉴意义。

李 瑛

# 前言

## PREFACE

写作本书的目的，是为了保证每位警务人员的安全，将他们受伤的可能性降到最低。在本书中，作者将为警务人员详细讲解如何避免与罪犯短兵相接，以及在面对危险时如何依靠自己的力量存活下来，而不是寄希望于罪犯的仁慈。无论是那些渴望提高自身生存技能的警务人员，还是开展普通格斗实战培训项目的教学人员，抑或是那些对于保证下属警员人身安全孜孜以求的警务领导者来说，本书都将带来极大的帮助。

本书所要呈现的不仅仅是简单的防身技巧，还包括最先进的防身理念，这些都可以被广泛应用于增强警务人员人身安全的实践中。本书的主要内容在于介绍各种防身的基本原则和战术，对于多数警务人员来说简单易学，容易理解和记忆。这些原则和战术都经过大量科学研究和实战的检验。为了获得它们，我们运用科学的风险控制方法，深入研究了警务人员遇袭的各种真实案例，力图对警务人员执勤过程中遭遇频率最高、最危险的袭击种类进行识别和鉴定，从而得出应对这些袭击的最佳方案。作为本书核心内容的“科学逃生与自卫策略（SSDT）”的根本目的，就是致力于研究如何帮助警务人员有效应对可能出现的各种恶劣情况，包括受伤、被起诉，甚至被杀害等等。

各类执法培训机构开设防御策略课程的目的，无非是为学员提供必要的知识和能力，从而保证他们在执勤过程中的人身安全。然而令人遗憾的是，几乎所有尝试的最终效果都不尽如人意。究其原因，就在于此类防御策略课程过多强调纯粹的格斗技术训练，而且往往受教官个人的专业背景影响较大，缺乏普遍的、稳

定的教学大纲，因此显得随意性很强。举个例子来说，如果教官恰好是位空手道高手，那么学员的课程内容很可能就要以学习搏击术为主；如果教官碰巧是练摔跤的，那么学员也就很可能跟着他练习摔打技术；如果再赶上教官根本不具备警务专业背景，只是拥有一副强壮体格的猛男，那么学员就很可能不得不跟着他做大量的跑步和健身等基础训练。如果忽略培训课程的时间限制，那么以上这些所谓的“缺点”也就不再是缺点，反而成为因人而异、因材施教的优点。然而实际情况却是学员们的时间并不多。在有限的学习时间里，如果不能为他们安排最有帮助的课程内容，那么这门课程的教学无疑会是失败的。

由此可见，多数培训课程存在的问题就在于教官总是把自己当作武术表演队、摔跤队或者拳击队的教练，因而只教给学员们一些好看却不实用的“花架子”。平心而论，在具备足够的个人防御经验，以及教学时间的前提下，教官当然可以按照自己喜欢的方式来训练学员，并且也会起到很好的教学效果。但实际情况却是，多数培训课程的目的似乎都致力于培养可以参加体育竞赛的运动员，而非在未来的实战中可以有效保护自己人身安全的警务人员。毫无疑问，即便是在这样一种培养模式之下，只要假以时日，刻苦训练，学员们照样可以成为散打高手或者拳击高手，具备一定的自卫能力。但是我还有一个疑问，那就是学员们究竟需要为这些课程耗费多少时间呢？在FBI，新人入门一般只接受90小时的防御策略课程培训。顺利结业之后，还要接受每年4小时的强化训练。这还是比较好的情况，据我了解，在美国其他具备此类课程培训资质的执法部门里，培训时间大体都在2~6小时左右。而且很多部门在学员通过入职培训之后，便再也不会安排这样的训练。这种状况无疑将是一个灾难。你可以想象一下，一支专业篮球队或者足球队在一年只训练4个小时的情况下，能达到什么样的水平？他们能赢得几场比赛？我想大概一场也赢不了。然而我们的警务人员却必须在他所面对的任何一场“比赛”中都取得胜利，因为失败很可能就会付出生命的代价。

专业运动员会告诉你，一年训练数小时，就跟没训练一样，根本掌握不了专业技术。有的时候，这样的训练甚至还会适得其反。警务人员需要掌握的防御技巧复杂多样，而且难学难练。这些技巧如果被一名经验丰富的老手使用，往往会

十分有效，但是如果被一名菜鸟使用，就可能毫无用处，因为他们还没有形成足够的肌肉记忆。

我曾在FBI防御策略课程中进行过一次比较特殊的教学实验，以此检验此类课程的有效性。为了达到这种目的，我把参训的FBI探员分为两组，指定一组扮演自身从事的角色，另一组则扮演FBI需要面对的各种人。后者根据预案营造出各种逼真的执法环境，扮演FBI探员的一组则根据我喊出的命令做出反应。虽然这种模拟实战训练方法对于某些受训人员来说压力很大，但他们所感受到的压力却仍不及现实生活中警匪对抗的九牛一毛。

在确定所有学员对教学意图充分领悟之后，我的教学实验随即展开。大家轮流扮演执法者和执法对象，每名学员要想顺利结业，都必须通过这样一个压力之下的快速反应测试。除此之外，所有学员还必须在这个过程中接受对于自己已经掌握的防御技巧的年度复查。复查的测试项目往往看上去非常简单，然而事实却并非如此。这个实验得出的最终结果是：大约有10%的FBI探员在有一个好搭档的配合下，能够成功完成技术动作；另有50%的FBI探员在设定情景中表现得非常犹豫，但最终还是能够在教官的协助下完成技术动作；剩下的40%则根本听不明白我想让他们做什么。通过这次实验，我非常怀疑这里的每一名FBI探员——个别优秀探员除外——能够在有阻力、无人配合的情况下有效完成必需的技术动作。为了检验试验方法和数据的可靠性，我还在其他一些警务部门做了同样的实验，结果大体相同。

事实非常明显，在仅仅接受数小时的防御策略训练课程之后，绝大多数警务人员仍然无法做到在执勤过程中很好地保护自己。培训部门花费在这些课程上的时间似乎是白费了，我们没能为学员提供必需的、有用的、能够救命的训练内容。究竟为什么会出现这种情况呢？

由于我有幸担任了FBI洛杉矶分局防御策略课程的总教官职务，手中握有可以邀请国际上一些享有盛名的搏击大师为学员提供培训的权力，因此我也非常幸运地获得了观摩这些世界上水平最高、口碑最好的搏击大师对学员进行培训的机会。凭借在搏击领域取得的个人成就，他们的出场往往是令人敬畏和鼓舞人心

的。一般来说，一场典型的培训课时长大概为两个小时，内容包括：示范环节、练习环节，以及为数不多的几个复杂但让人印象深刻的防御技巧传授。学员们一般都非常享受这样的培训课，并为自己能够学到最新的技巧而感到兴奋。但是此类培训课到底可以对学员们起到什么样的效果呢？实际的情况是，大部分学员即便是在上课的过程中都很难掌握搏击大师传授的技术动作，下课之后就更是忘得一干二净。甚至一些教官在参加此类培训之后，也都不能很准确地掌握所学的东西。事实证明，在经历过类似这样“大师级”的培训课之后，几乎没有人能够把学到的内容真正变成自己可以在实战中运用的技能。除了在精神上起到一些鼓舞作用之外，这样的培训根本就是在浪费时间。

初见良昭博士是世界排名第34位的忍术搏击大师，也是日本武神馆道场的创建者。他是我所见过的最富有才华的搏击艺术家和武术导师。初见良昭博士在倾心自身专业的同时，也极为支持警务执法和军事部门的日常工作，认为他们是维护现代社会安全的最后屏障。在一次与黑带高手的会面中，初见良昭博士说：

“现在的很多黑带高手已经变成了‘技巧控’，因而不重视搏击的一些基本原则”。他强调这种思想是不正确的，并且坚信：“离开搏击的基本原则，所有技巧都是空谈”。

正如初见良昭博士所言，把全部精力投入到学习搏击技巧的做法是一个严重误区，甚至可以说是舍本逐末。然而我们的很多培训教练却一直在犯同样的错误，典型的例子就是一些教练花费数年时间精进技术动作，并且非常热情地与警务学员分享自己的进步，几乎把他们当成专业运动员一样进行培养，反而忽略了学员在实战方面的需要。这些教练往往精通数百种搏击技巧，而且充满热情，总想着要把自己掌握的全部知识都传授给学员。可是他们却忽略了一点，那就是如何能够在两小时的课程时间里把自己10年、20年、30年乃至更长时间积累的知识灌输给学员呢？目前来看，这显然是不现实的。

作为一名防御策略教练，眼睁睁看着很多警务人员在执法过程中面对袭击却无法保护自己，我深感沮丧，并由此下决心想要找到应对这个问题的方法，开创一种更为有效的防御策略课程。我清楚地意识到，在有限的时间内，想要教会

那些缺乏防御技能的警务人员此种能力，就必须要有更好的方法。想要找到这种方法，首先就要确定以前的课程中哪些教学内容是多用的。经过认真研究，我惊异地发现以前的培训课程所秉承的根据各种袭击类型（数量相当庞大），针锋相对地向学员教授各种反制技术的教学理念是极其低效且不实际的，他们显然需要一种更加简便快捷，可以一劳永逸的课程设置。我提出这种观点并非认为以前那种以传授各种复杂技术动作为主要内容的教学方式是不好的，而是认为在非死即生的严酷考验面前，让警务人员准确使用那些课堂上学到的复杂技术实在是一种苛求。作为一名搏击教练，我的一生都在学习、研究、并给学员传授搏击艺术，这是我的事业。对于那些与我有着同样追求的同仁们，我向你们深表敬意，并且欣赏你们的奉献精神。尽管如此，我依然对你们在教学过程中白白耗费的大量精力深表惋惜。你们应该懂得这个道理，大多数人（当然也包括大多数警务执法人员）都不会像你们所期望的那样，花费如此多的时间去提高自己的防御技能。因为对于他们来说，生活中总还有其他更需要优先考虑的事情。我指出这一点并非想说明他们都是些不负责任的人，更不想说明他们是不合格的警务人员，而是想让你们明白，警务人员其实也只是一些普通人，对于他们，我们不可能期望太高。有鉴于此，我认为防御战术教练的工作重点就是要保证这些普通警务人员在付出有限的时间和精力的情况下，能够掌握尽可能多的技能，从而做好面对危机的准备，保护好自己。

为了实现上述目标，我们的防御策略课程内容首先就必须更加强调实用性，做到重点突出，而不是像以前那样胡子眉毛一把抓。其次，所有向学员传授的技术动作都必须符合人体工学原理，具有很强的可操作性，容易形成肌肉记忆，保证学员即使在面对压力的情况下仍然能运用自如。这种教学理念的核心就在于强调警务人员为了应对暴力袭击等不可预测的各种危机，应该掌握一些更加简单易行，却行之有效的基本防身技巧，而非精细花哨的技术动作。为了达到这种教学目标，培训人员应该更多地侧重简单实用的肌肉记忆训练，而非专业化、精细化的运动技能训练。盲目强调后者，只会给警务人员带来更大的人身伤害，甚至生命危险。

相比美国其他同类培训项目，FBI防御策略培训虽然同样受制于有限的学习时间，因而很难让学员在短期内达到熟练掌握的程度，但是无疑更加先进。以FBI防御策略培训项目作为基础，我搜集了本领域最新的研究成果，并且咨询了一些专业人士，试图找到这一项目目前存在的缺陷，并对其进行修缮。在这个过程中，我受益于很多专家，其中也包括我的导师帕·福特。以初见良昭博士的教学内容作为参考，帕·福特将很多防御原则进行了实战化处理，总结出一套最为简单，同时也最为有效的防御策略。在从事搏击培训事业的30年里，我一直不曾忘记导师的教诲。导师的研究成果，再加上其他专业人士的经验总结，以及我自身几十年来的学习积累，便形成了作为本书精化的“科学逃生与自卫策略”的核心思想。

“科学逃生与自卫策略”包含了经过实战检验，被证明行之有效的各种思想、原则和技术。它的基本要点是要在学员心中建立普遍的防御意识和保护自身安全的常识，更多强调培养学员的“勇士心态”，并且提高学员应对危机的心理素质。借鉴前人的研究成果、科学教育理念，以及实战法则，激发学员的人体本能，帮助他们掌握各种经过实战检验的防御技巧。对于所有的警务人员，无论他们拥有什么样的身体素质，也不管他们曾经偏好何种运动，这一培训项目都将是有效的。

本书的结构是按照我所推荐的防御策略课程的顺序安排设置的。读者应该首先学习有关“科学逃生与自卫策略”的核心概念、基本策略和原则。在掌握了这些必不可少的基本知识，并对其进行深刻的理解和适应之后，读者就可以开始系统学习各种技战术。这部分内容的安排是按照从易到难，层层递进的顺序，逐步提高难度系数。因此，我们将首先讨论如何应对那些顺从的、不做抵抗的犯罪分子，处理那些最低程度的威胁；以此为基础，再讨论如何对付那些进行消极抵抗的反抗者，以及颇具攻击性的反抗者；最后学习如何面对那些拼死抵抗的危险分子。除此之外，本书还包含了关于警务人员责任的专门章节，这一内容对于执法部门的管理人员，以及隶属于该部门的搏击教练来说都十分重要。

书中很多章节都是以一些简单技术的传授作为结尾的。身为读者的你都不

应该忽视这些内容，因为设置它们的目的正是为你应对可能遭遇的各种危险做准备。只要花费一点时间练习并掌握这些技巧，就可以提高自身的安全系数和自信心。

如果本书可以为那些将毕生贡献给我们的社会的执法人员提供切实有效的帮助，那么笔者的目的也就达到了。

## 法律免责声明

本书旨在为读者提供各种搏击技巧和技术的教学指导。本书的某些内容，特别是防御策略（DT）培训本身是具有一定危险性的，读者需要清楚了解，并自愿接受和承担可能由此带来的受伤、死亡或者其他形式的损失和伤害。如果读者在参考本书的练习过程中受到任何形式的伤害，读者应自身承担所有风险和责任，本书的作者和出版者概不负责。

如果你对本书所提供的教学内容有所质疑，请向具有资格证书的防御策略教练进行请教，然后再继续学习。由于本书所介绍的技术动作对于部分读者来说可能过于激烈，作者建议读者在进行身体动作练习之前先向医生询问相关事宜。

# 目 录

## CONTENTS

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 编者序                         | 1          |
| 前 言                         | 1          |
| 法律免责声明                      | 9          |
| <b>第 1 章 武力的使用</b>          | <b>001</b> |
| 警务人员何时使用武力                  | 002        |
| 谁会袭击警察?                     | 003        |
| 袭警者武力手段的类型                  | 005        |
| 伤害和诉讼                       | 006        |
| <b>第 2 章 “反抗 - 反应” 动态模式</b> | <b>011</b> |
| <b>第 3 章 选择活下去——勇士心态</b>    | <b>021</b> |
| 导致警务人员伤亡的自身原因               | 027        |
| 精神准备                        | 032        |
| 身体健康                        | 041        |
| 生存意识                        | 042        |
| 勇士清单                        | 043        |
| 训练方案                        | 045        |
| <b>第 4 章 安全至上</b>           | <b>047</b> |

|               |                |            |
|---------------|----------------|------------|
| <b>第 5 章</b>  | <b>基本功</b>     | <b>055</b> |
|               | 平 衡            | 056        |
|               | 力量转化           | 061        |
|               | 战略位置           | 063        |
|               | 身体力学           | 066        |
|               | 安全距离           | 067        |
|               | 训练方案           | 070        |
| <b>第 6 章</b>  | <b>“给我闪开！”</b> | <b>071</b> |
|               | 训练方案           | 081        |
| <b>第 7 章</b>  | <b>戴手铐和搜身</b>  | <b>083</b> |
| <b>第 8 章</b>  | <b>徒手制服</b>    | <b>093</b> |
|               | 牵 引            | 094        |
|               | 锁 臂            | 096        |
|               | 扭 颈            | 099        |
|               | 应对消极反抗者        | 101        |
|               | 当反抗者倒地时        | 103        |
|               | 训练方案           | 105        |
| <b>第 9 章</b>  | <b>基本防御技巧</b>  | <b>107</b> |
|               | 防御姿势1          | 111        |
|               | 防御姿势2          | 112        |
|               | 训练方案           | 114        |
| <b>第 10 章</b> | <b>应对一般袭击</b>  | <b>115</b> |
|               | 抓 握            | 116        |
|               | 熊 抱            | 118        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 锁 颈                    | 121        |
| 锁 喉                    | 123        |
| 训练方案                   | 128        |
| <b>第 11 章 徒手攻击技巧</b>   | <b>129</b> |
| 基本原理与技巧                | 129        |
| 个人武器的使用                | 138        |
| 手部击打                   | 141        |
| 踢                      | 150        |
| 头部撞击                   | 153        |
| 最有效的徒手攻击方法!            | 154        |
| 训练方案                   | 156        |
| <b>第 12 章 倒地后的应对策略</b> | <b>157</b> |
| 训练方案                   | 174        |
| <b>第 13 章 颈部两侧血管扼制</b> | <b>175</b> |
| 训练方案                   | 187        |
| <b>第 14 章 警 棍</b>      | <b>189</b> |
| 训练方案                   | 200        |
| <b>第 15 章 辣椒喷雾</b>     | <b>201</b> |
| <b>第 16 章 电击枪</b>      | <b>209</b> |
| <b>第 17 章 枪支的保护与缴械</b> | <b>219</b> |
| 手枪的保护                  | 219        |
| 缴械手枪                   | 224        |
| 长枪的保护                  | 231        |