

一部全方位的、实用的自我防卫指南
居家、室外、远足、行车、旅行的必备手册

自我防卫手册

王洋 编译



光明日报出版社

一部全方位的、实用的自我防卫指南
居家、室外、远足、行车、旅行的必备手册

自我防卫手册

王洋编译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我防卫手册 / 王洋编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2368-5

I. ①自… II. ①汪… III. ①防身术—手册 IV. ① G852.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 076426 号

自我防卫手册

编 译: 王 洋

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 华 胜

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: [http //book.gmw.cn](http://book.gmw.cn)

E-mail: gmcbs@gmw.cn ljuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 9.25

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2368-5

定 价: 17.80 元

版权所有 翻印必究

前言



如果我们一生都没受过身体伤害，那实在是很幸运的一件事。这个世界充满了危险，然而人类已经学会了如何去适应：我们躲开自然环境，因而我们所处的大部分环境没有野兽，完善而又具有强制性的法律保护我们免受身体伤害。尽管有了这些，但我们最大的敌人仍然是人类自己。无论人类如何进化，其固有的攻击性也不会消失。这并不是什么个体的特性，从某种程度上来说，整个世界都充满了暴力，战争、饥荒、恐怖行动每天充斥在电视节目中。通常这些与我们是没有什么关系的，除非你是武装部队的一员。但待在家里我们难道就真的安全吗？如果你住在伦敦，那么，受到攻击或家里被盗的概率是25%左右。

遇到危险时能自救并不简单，而英国皇家特种部队（SAS）在面对危机时的方法与经验则值得我们学习。英国皇家特种部队世界闻名，他们接受训练以处理极度危险的情况，从事暴力环境中的工作。因而采用特种部队的方法和理念来进行自我防卫成为一种常识，而我们做的就是将这些防卫技巧介绍给普通人，让人们能利用它保护自己。

千万不要将街头斗殴视作一场游戏或者是一种体育活动，认为它有着现代拳击的基本规则。根本就没有任何规则——或者说只有一条规则，那就是逃开或者将对自己和同伴的伤害降到最低程度。你同时必须理解，打架对双方均会造成伤害，而且其结果可能是死亡。保护自己和其他人是你的基本权利，但是无论你用来保护自己的武力多么合理，都必须是合法的——而合法与否要由法庭来判断。在冲突中使用任何暴力都是不正当的，除非你或其他人直接受到暴力的威胁。简单地说，自我防卫技巧只应当用于自我防卫目的，而且必须合法。

这听起来有点糟糕，而且你会问自己这样一个问题——我如何自我保护呢？

一般而言，大多数的打斗时间很短，多数不会超过 30 秒。所以，如果你身体健壮，就要对自己负责，事先做好防卫准备，那就能赢。但是，在自我防卫之前，还是考虑一下是否可以彻底避免这类情况。没办法保证你的自我防卫技巧永远有效，因为你的对手可能比你动作更快、更强壮（几乎没人向比自己块头更大的人挑衅），而且，他可能还会一点儿武术。

本书介绍的很多知识不仅可用来对付人身攻击，还适用于生活中遇到的其他危险情况。希望能对你有所帮助。

目 录

CONTENTS

第1章 常识 /1

第2章 健壮的体魄 /7

积极的思考 /7

自我生活方式分析 /8

保持身体健康 /10

健康的体魄和自我防卫 /11

第3章 自我防卫的基础知识 /15

身体平衡 /16

“防御”姿势 /17

对身体的保护 /19

肢体武器 /22

用日常物品作武器 /28

第4章 常见的攻击方式 /37

骚乱 /37

抢钱包者和无赖 /38

团伙攻击 / 38
暴力犯罪 / 39
攻击性武器 / 40

第5章 防卫动作 / 45

对付正面攻击 / 47
对付身后攻击 / 50
被迫靠墙时如何自我防卫 / 52
倒地后如何自我防卫 / 53
踢打 / 56
用短棒的技巧 / 58
社交场合的自我防卫 / 61
将攻击者绑住 / 65

第6章 当女性被攻击时 / 67

女性及自我防卫 / 67
家庭暴力 / 69
遇到团伙攻击的情况 / 69
遇到尾随情况 / 71
遭遇强奸 / 74
男性能帮什么忙 / 77
恶意电话 / 78
私人防护装置 / 79

第7章 财产的保护 /81

居家的安全防卫 /81

非法闯入的窃贼 /87

家庭火灾 /89

炸弹信件 /91

自然灾害 /92

第8章 与车辆相关的安全防护 /95

日常预防 /95

停车 /97

路怒 /98

汽车炸弹 /100

第9章 旅行 /101

长途旅行或远足 /101

随身携带的钱 /103

手机 /104

国外旅行 /104

劫持和炸弹事件 /107

第10章 动物和昆虫的袭击 /109

狗的攻击 /109

狂犬病 /110

蚊虫叮咬 /111

水中的危险 /115

第 11 章 急救 / 117

初步检查 / 118

马上采取行动 / 120

心肺复苏术(CPR)/121

恢复姿势 / 123

窒息 / 124

外出血 / 126

休克 / 129

心跳停止 / 132

骨折 / 133

第1章 常识



警惕暴力

建议大家对暴力有个正确的认识，虽然暴力事件不是时刻都会发生的，但你必须做的第一件事就是保持警惕。如果你认识到暴力事件随时随地可能发生，那么你避免受到伤害的可能性就会大大增加。

在麻烦出现之前察觉到它是避开麻烦的最佳方法。例如，如果你在乘坐地铁的途中发现车厢里有醉酒的流氓，那就赶快下车或换到另一个车厢，或者干脆换乘下一趟地铁；如果你发现自己成为小酒馆里被攻击的对象，最好赶快离开。

感觉到威胁比实际遇上危险的概率总是要大。总体上来说，我们生活的环境还是比较安全的，而且大多数的公民是遵纪守法的。

我们已经习惯了自己的日常生活，习惯了在工作、外出购物或在家的大多数时间碰到相同的人。这让我们形成“生活很正常，没有危险”的概念。只有当我们打破自己的日常生活规律时才会注意到周围的人和事。例如，生活在乡村的人到大城市就容易受到伤害——此时，大脑就自动地提醒你要提高警惕。

自信的外表

你的肢体动作、说话方式以及眼神都表明着自信的程度。人类也是动物的一种，因而像所有的动物一样，不管大小，都学会了识别敌人比自己强还是弱。迈着轻快的步子精神抖擞地走路比戴着耳机闲逛所发出的信号自然要好。如果你身处一个陌生的城市，就尽量和人群走在一起，或者走在某个人旁边，好像你们是一起的。你的穿着打扮是你个性的一部分，但尽量不要过于突出。



自信的外表。

如果你打扮好了并在晚上外出,特别是穿着高跟鞋或影响行动的衣服时,就乘出租车回家或跟同伴一起走。如果有人向你挑衅,你应该采取以下行动。

- 以警觉的姿势站立。
- 听对方说什么。
- 直视他们的眼睛并与他们保持对视。

这样做有两个理由:一是评估你的对手,二是让他知道面对的人并不好惹。

专家提示

在遭遇任何可能的袭击时,说话越少越好。安静和放松的姿态有着戏剧性的效果。当你发现袭击者有放弃的迹象时,应该马上打破对峙局面并离开。不要怕他在背后辱骂你,但要注意听着他是否有追赶的动作。

预先了解所处的环境

如果你在一个小酒馆里喝酒时看见两个醉汉争吵,你是不可能加入的。理由是你已经感到有危险,并希望能与之保持距离。不幸的是,有时候你面临的危险事件是某人对你怀恨在心而设计好针对你的,或者你正好是某个犯罪事件的无辜受害者。

大多数酒后危险事件我们都能事先感觉出来,并可以回避。然而,有计划的犯罪活动通常很隐蔽。歹徒通常守候在安静和黑暗的地方,如公园或偏僻的小巷等地。我们应该预先计划自己的路线以避免这些地方,要走街灯明亮的地方,并且记住,城市的中心地带

有连接警察局的闭路监控摄像。

了解自己有受到伤害的可能性，采取措施避免可能的危险情况，这些就是所谓的计划和准备。这是SAS（英国皇家特种部队）队员非常擅长的。在外出执行任务，可能遭遇敌人之前，他们会对外事事故进行研究，并制订周密的计划、做好充分的准备。为了自己的安全，任何人都没有理由不对日常生活提高警惕。

肢体语言

肢体语言以及如何着装在很大程度上展现了一个人的个性。衣服、饰物和着装的品位在很大程度上告诉别人你是什么样的人。例如，某个种类的制服通常暗示着某种权威性——警察、战士、护士等。衣冠楚楚并带着公文包的人通常属于生意人一类。当你下次走在街上时，可以试着猜一下路上的人是干什么的。例如，商人、旅行者、工厂里的工人等。你会惊奇地发现自己大部分的猜测是正确的。



肢体语言及着装能展现个性。

在这样做的同时，评估一下自己的肢体语言。别人会怎么看你？你走路是不是蹦蹦跳跳的？你的着装是不是在向人说“我穿着整洁，但并不奢华”？你看上去身体健壮吗？这样做能让自己了解自己的状态。不幸的是，侵略性和力量通常是决定冲突结果的两个主要因素，但是良好的状态、对攻击者出其不意的反击和自信心会使你的威慑力大增。面对人身攻击，保护自己是一种自然反应。

分析自己的常规行为

我们很容易就会养成规律的生活习惯：起床、上班、回家、逛酒馆。这本身没什么错，而且在自己熟悉的环境里，它确实还能带来许多好处。例如，如果住在24号的老太太几天没见到了，或者她家门口牛奶瓶堆起来了，有人就会注意到，因为常规被打破了。

危险通常发生在我们离开了自己所习惯的环境，而且规律性不存在的时候。这时候的问题就是如何察觉到危险的存在，答案很简单：你感觉自己受到了威胁。在通常情况下，你的身体总是会对危险作出反应。恐惧就像是一个触动装置，它警告你出问题了，告诉你要注意并分析危险。如果你没有保证自己绝对安全的自信，就不要冒生命危险，最好找出更安全的做法。旅行时间长一些并安全到达总比到不了要好。同样，不要在晚上穿越树林，不要走城市里偏僻的小巷，如果看到有人打架或一伙年轻人游玩，一定要离他们远远的，和他们保持安全距离。

攻击者及其动机

攻击者可能是16~28岁之间的男性无业游民。他们的主要动

机会是钱、嫉妒，也可能是因为他们喝醉了酒或吸食了毒品，或者企图对女性进行性骚扰。至关重要的是能洞察攻击者的目的是什么，以及对自己的真正威胁是什么。例如，如果拦住你的是个街头拦路抢劫者，他可能只是要些值钱的东西，然后就会消失；相反，强奸者要的就多得多，而且在他得到满足之前是不会放你走的，此时投降就是在冒险了。

自信是自我防卫的第一步

美国自我防卫大师利特南特·华拉德认为“自信是女性自我防卫的首要素质，当女性迈着坚定、大胆的步骤昂头往前走，会使歹徒产生畏难心理从而放弃侵害”。

当你深夜回家，或不得不走在寂静无人的地段，切记不要东张西望、神情畏缩而脚步慌乱。你要把头抬起来，将你的眼神、步点，调整到坚定、无畏，甚至斗志昂扬的状态。女性天生具有表演天赋，此时应该“表演”一回大胆地往前走。万一没表演好，暴露了内心的恐惧，那么面对歹徒，就“高喊和奔跑”（在室内除外）——另一位自我防卫大师肯德罗·赖因沙根如此建议。



第2章 健壮的体魄

假设你是一个中年商人，你受到几个歹徒的攻击，那么你打败他们的机会甚微。因为他们可能比你更强壮、动作更快，相反，你可能坐在办公桌后面的时间太长了。即使你是个精通自我防卫技巧的专家，如果你不能逃走或找到帮手，他们仍然有可能因为人多势众而击败你。要打败他们，你必须身体健壮，并且对自己的行动有自信，不然就会被打倒在地。所以，保持健康的身体和健壮的体魄将有助于保护自己的生命。

积极的思考

人们常说，“生活的路就在你自己的脚下”，这一点儿没错，每个人都能激励自己达到自己想要到达的境界。不管你年龄多大，积

极思考永远是养成好的生活方式的关键,而健壮的体魄则很大程度上依赖于你的主观态度。决心是主要的因素。对于一个普通的SAS队员来说,通过选拔的决心和他能走多远都与他体魄健壮与否有着直接的关系。那些通过选拔的队员所拥有的健壮体魄很少能在世上其他地方发现。另外,一旦入伍,SAS的生活方式将继续锻炼他的身体。这样,他就能保持头脑敏锐、身体健康,并且对生活充满乐观情绪。积极的主观意识和健康体魄通常会让人感到能掌握自己的命运,而这正是形成自信心的一个重要因素。

自我生活方式分析

生活方式是你对身体健康的期望中一个主要的部分。你知道自己的身体有多结实吗?普通的SAS队员都知道这点:他通过与战友的比较将自己归入某个级别,你也应该这样做。这意味着你应该检查自己的家庭生活、日常工作和饮食等各方面。回答以下几个问题。

- 你每天是否喝超过1000毫升的啤酒或酒精饮料?
- 你有高血压吗?
- 你的饮食中是否经常含有高脂肪的食品?
- 你的体重与你的身高相匹配吗?
- 你吸烟吗?
- 你做身体锻炼吗?
- 你吸食毒品吗?
- 你是否在危险的环境中工作?