



# 你的 安全防护 手册

徐晓冬 | 极斗 主编

就喜欢你看不惯我又打不过我的样子

**实景教学 沉浸体验 更加真实**

加班之后独自走夜路  
公交车上遇到咸猪手  
校园暴力、街头争执

当人身安全受到威胁时如何应对  
用简单动作做出有效的自我防护



本书采用虚拟现实技术 (VR)  
通过VR眼镜可高逼真还原书中的现场格斗场景



清华大学出版社



极斗——临兵斗者皆列阵在前

## 你的安全防护手册：

就喜欢你看不惯我又打不过我的样子

	徐晓冬	极斗	主编
聂江	薛晓东	张昉	副主编
姜振宇	朱连庆	王森驰	

清华大学出版社

北京

## 内 容 简 介

《你的安全防护手册：就喜欢你看不惯我又打不过我的样子》一书结合了时下热门的VR（虚拟现实）技术制作而成，从个人着装安全、个人行为安全、个人街头安全防护、如何用随身用品防护、如何快速地靠简单肢体动作防护等方面着手讲解，并带有VR（需下载极斗App，并配备一副VR眼镜使用），真人演示基本防护、逃脱动作。

简单易学，街斗高手利用VR技术手把手教你如何打造属于自己的防卫“利器”。更有千场街斗不败之王联手警察蜀黍教你如何兵不血刃化解危机。

在不同年龄段中，无论男性还是女性，本书均适合需要增强自我安全防护能力的广大读者学习使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

你的安全防护手册：就喜欢你看不惯我又打不过我的样子/徐晓冬，极斗主编. —北京：清华大学出版社，2017

(极斗——临兵斗者皆列阵在前)

ISBN 978-7-302-47535-4

I. ①你… II. ①徐… ②极… III. ①安全防护—普及读物 IV. ①X924.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第123921号

责任编辑：李玉萍

封面设计：钟 达

版式设计：常雪影

责任校对：马铭阳

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 \ 邮 编：100084

社总机：010-62770175 \ 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：小森印刷(北京)有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm

印 张：6.125 字 数：117千字

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年7月第1次印刷

定 价：59.90元

## 推荐语

天有不测风云，在遇到突发事件时，你能信赖的只有自己的拳头。“打假斗士”徐晓冬荣誉出品，他值得我们依赖。

——欧阳乾

第一次认识徐晓冬是因为《拳城出击》的比赛，大大咧咧的一个人，办起事来却雷厉风行。从一位武者到一位作者，不变的意气风发的他。一本有趣的书，值得品味的故事。

——天图拳击俱乐部 岳斌

如果说伟大的英雄是成为虚假的人，那此英雄之名不要也罢，真正的民族英雄，即使历史不会记住，他依旧笑着逆天而行，捍卫自己心中的正义。

——湿柴少爷 陈涛

没有什么能比守护亲人更加重要，而前提是首先你得拥有一双有力的拳头！

——手痒

徐晓冬老师是当今为数不多的肯说实话的人之一。他在搏击基层培训中沉浸了十几年，厚积薄发，是当代中国 MMA 事业的奠基石。在此仅以个人预祝新书发行成功，义薄云天，武运长存！

——零北京高校格斗联盟创始人 关晓波

闻近来兄弟为真相，单腿走在刀口浪尖上，望兄能够披荆斩浪，勇往直前，不管未来如何安排，坚者自坚，强者自强。

——零动力拳馆 赵响

真正的格斗高手是需要通过专业、科学，还有系统的刻苦训练出来的。

——何建伟综合格斗 何建伟

你就不会知道，人生是一场戏，无论伤痛还是挫折，你都要坚持，一切还没有结束。

——犀牛馆 毛毛

多年以后，你站在拳台上面对着人生的第一个对手，准会想起第一次上徐晓冬MMA课的那个残酷的下午或者第一次翻开这本书的那个激动人心的夜晚。

——唐山玄武搏击 吴大虎

野蛮其体魄，文明其精神，格斗博大精深，修习以使用为先，自强不息！

——豹王格斗 何东生

靠骨气挺直脊梁，靠朝气迎来希望，靠勇气增添力量，靠志气实现理想，靠才气书写华章，谁敢横刀立马，唯有格斗狂人徐晓冬。

——北京自由人馆长 方正



徐晓冬，我的MMA启蒙教练，教课诙谐幽默，为人刚正不阿，在北京的格斗圈是响当当的人物。希望这本书让你认识一个真实的徐晓冬。

——铁拳馆 康福锁

搏击的魅力在于一次次地战胜自己内心的恐惧。人生没有痛苦、没有跌倒，你将一无所有。

——赤武 焦宇彬

冬哥率性而为，直面人生，愿此书大卖。

——个人防卫战术组 李怀义

格斗狂人徐晓冬，为格斗而生，为格斗痴狂。

——涛搏搏击 江涛

你眼中的徐晓冬，或许很二，但是他能做到的，你一定做不到！

——多屏拉才拳馆 纳米

去伪存真，包容万象。徐晓冬先生为人刚正，心地善良，为真实的功夫舍生取义，血性难得。

——中国跤 王同庆

开创恶童之路，引领中国MMA发展。徐兄，真正高武之人，为中国武魂贡献十五载光阴，值得众人瞩目。

——虎跃堂散打泰拳馆 刘海宁

认识徐晓冬已经五年多了，印象最深的是，我这位兄弟就是“狂人”，教课“疯狂”不辞辛苦，办事“张狂”雷厉风行，说话“猖狂”敢说真话，不怕得罪人。当然，他说的话不见得全对，可也不见是全错，究竟如何，“书”中见分晓。

——ET进化训练馆 陈宝忠

徐晓冬，第一次见以为他要揍你，第二次见以为他有点讨厌你，第三次见发现他还是拿你当兄弟，第四次见发现其实他爱你……哈哈哈哈哈！

——纽尼克 腰子

仗义的北京爷们，能说能打能写，文武全才，北京练拳爷们的血性。

——凯奥格斗俱乐部 凯子

徐晓冬，是我的MMA启蒙教练，为人正直幽默，敢说敢做，教课趣味横生。像男人一样去战斗（摘自徐晓冬语录）格斗不分年龄、性别、身体的强弱，只有想不想，没有行不行。相信这本书会给你带来强大的格斗能量。

——秦皇岛正能量搏击馆馆长 张子民

预祝极斗和冬哥新书大卖，所有事情一切顺利！特别喜欢新书的名字，祝越来越好。

——北京御斗拳馆 王嘉琪

因为武术相识多年，因为他年长我和特别能战斗，所以我尊称他“冬哥”。此人在综合搏击领域战斗多年，有勇有谋。

胆大心细、能为人生而疯狂、能为圈内不平而狂喷。今得知他要出书，为之而高兴，相信此人此书值得信赖！

——红森武馆 程传森

习武以强体，读书以正心，切磋于外，琢磨于内，云云数载，成就真君子。

——博武堂搏击俱乐部

真武魂，真功夫，真性情，真汉子！致走在中华武术去伪存真路上的铁血男儿徐晓冬！

——博弈堂 钟新胜

心在哪里，哪里就是风暴；志在哪里，哪里就有成功。冬哥既能以拳会友，又可笔下生辉！

——风暴拳馆 许占峰

打开一百年，骂出一片天。时光如书！

——牟义泰拳 汪正岩

这是一本真正实用派的书！

——子弹飞拳馆 寇南

这是一本将虚拟现实技术融入到自我防卫的教程书籍，现实生活中，难免会遇到一些突发状况，对于没有经过专业训练的普通人，这本书可以让你身临其境地学习如何在各种突发事件中保护自己和家人。

——ALLIANCE 巴西柔术战队 张龙





写在前面

## 印象“徐晓冬”

“恶童军团”曾经是北京的一个 MMA 组织，也是中国最早接触 MMA 的一群人组成的组织，虽然它的名字听起来似乎缺乏那么一点构建“文明”社会的和谐元素，但据说凡是接触过他们的热血青年，都承认那是他们“最后的阵地”。

提起“恶童军团”，我首先想到的是徐晓冬这个吃着榴莲扛着棒球棍不停督促学员做体能训练外界戏称“大魔王”的人，是“恶童军团”的创始人之一，同时他也在 2006 年策划和制作了当时网络上风靡一时的“中国最早的 MMA 组织”宣传片，至今也被视为经典之作。2012 年一部“富二代踢馆被 KO”的视频充斥了网络，点击量达百万，视频中主角徐晓冬毫不犹豫地把前来踢馆的富二代打至昏厥，引起网络话题无数。无独有偶，2014 年“恶童军团”的另一位创始人王宇，在徐晓冬的“必图”拳馆把来挑事者打至求



饶的视频，直到今天依然是各大网站新闻的香饽饽。最近，徐晓冬在微博里怒斥当红武僧“一龙”弄虚作假，引来十万网友围攻，站在了风口浪尖上。在没和徐晓冬接触之前，我听到过两个截然不同的版本，有人说他为人仗义，说一不二；也有人说他下手没轻重，粗话连篇。正如科比所说：“爱我，恨我，两者必有其一。”我所接触的徐晓冬给我的感觉是为人豪爽，爱憎分明，敢作敢当的纯爷们，在如今的社会像他这样的人我觉得真的比大熊猫还要稀缺。从小耿直的性格让他没少在学校被比他年级高的孩子欺负，为了不被欺负，他加入了北京散打队，慢慢地他从被别人欺负，变成了保护弱者的大哥，用他的话说就是，练武，就是用武力去和那些不与你讲道理的人讲道理。我问过他这辈子共打过多少架，他沉思了片刻，说自己也记不清了，估计没有一千场也有八百场了。他从来没有停止过锤炼自己的身体和技术，因为他说他要时刻准备着应付各种突发状况。

说起徐晓冬一手建立的“恶童军团”，他便和我滔滔不绝地聊起来，他说最初建立“恶童军团”的时候其实他们都是一群体制内搏击退役的运动员，大多数才二十岁出头。在体制内这岁数已经到了退役的年纪，他们不甘心从此碌碌无为，便聚在一起为了追求最强格斗技术，组团到各大武馆学习新的技术，但是却被对方视为前来踢馆闹事的坏孩子，但是他们依然坚持自己当初的梦想，就如周星驰的《无敌破坏王》里的经典台词：“我是坏人，那又怎样？”





变好无望，变坏无妨。只做自己，别无他想。”这就是“恶”字的来由，“童”字是因为他们都是一群刚迈入社会的孩子，都有一颗童真的心。这就是恶童军团的来由。

在每个人都企图占据道德舆论制高点的今天，人人都说着各种文明、素质、道德等“圣人言”。试问在面对自己的梦想时，有多少人敢于挑战世人的勇气？

我修顺心意，本真我，故苦难无穷，不喜逆风，奈何正处风口，悔不悔留于后人说。——《择天记》

本书由徐晓冬、极斗任主编，聂江、薛晓东、张昉、姜振宇、朱连庆、王森驰任副主编，董冀、居少峰、吕添棋、张硕、金香、北京至上互动科技有限公司参与了本书的编写，更要感谢千千万万帮助过我们的格斗爱好者，没有你们的支持就没有本书的出版。

编者

## 创作团队

总策划 薛晓东 聂江  
文稿编辑 聂江 王森驰  
技术总监 薛晓东  
技术支持 董冀 王超

## 特别鸣谢

纪乔上 吕添棋 张昉 聂尔墨  
张连池 张硕 金香 吕婷  
张龙 沈择 宣月半



## 徐晓冬

1997年进入北京什刹海体校专业学习散打、拳击。



2001年学习泰拳，拜泰国退役拳王为师，并成为北京第一批泰拳教练。

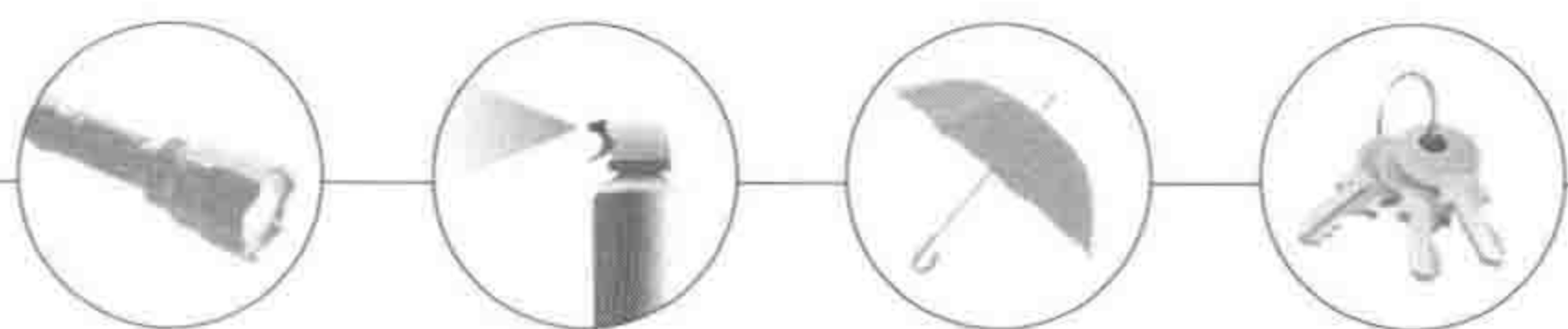
2002 年向赵秋荣老师  
(荷兰精武会教练) 学习  
MMA (综合格斗)。同年  
世界自由搏击协会 WKA 特  
别授权徐晓冬在北京范围  
内推广 MMA, 并开设相关  
课程, 并以 MMA 打击形式  
在北京成立第一个 MMA 综  
合格斗组织 (恶童军团)。



2003 年获得国家级一  
级散打教练员认证, 可带  
队参加全国范围内各项散  
打赛事。同年在北京开设  
了中国第一项 MMA 课程,  
成为中国 MMA 推广第一  
人, 是中国北京综合格斗  
(MMA) 培训推广中心的  
创始人和总教练。







## 自我防卫前的知识准备

- 从本书中可以学到什么 \ 1
- 天生的“斗战胜佛” \ 3
- 先理论再实践 \ 5
- 具有全局观 \ 6
- 你必须熟悉的法律常识 \ 8
- 建议 \ 10
  - 1. 避免激进的举止 \ 10
  - 2. 避免惹眼的穿着 \ 10
  - 3. “临时动作”是一种浪费时间的行为 \ 10
- 自卫课——我应该烦恼吗? \ 12

## 自我防卫中的心理准备

- 如何控制大脑和保护身体 \ 16
  - 1. 呼吸 \ 17
  - 2. 集中注意 \ 17
  - 3. 神游 \ 18

# 目录



4. 循序渐进 \ 18

从容面对 \ 20

恐惧没有任何作用，顺其自然 \ 22

不要让自大控制一切 \ 23

三思而后行 \ 24

## 自我防卫中的技术实践

如何在威胁出现前发现它？ \ 25

1. 音调/语速发生变化 \ 26

2. 重复 \ 26

3. 脸涨红 \ 26

4. 伪装和善 \ 27

5. 过多分享 \ 27

我能做什么？ \ 28

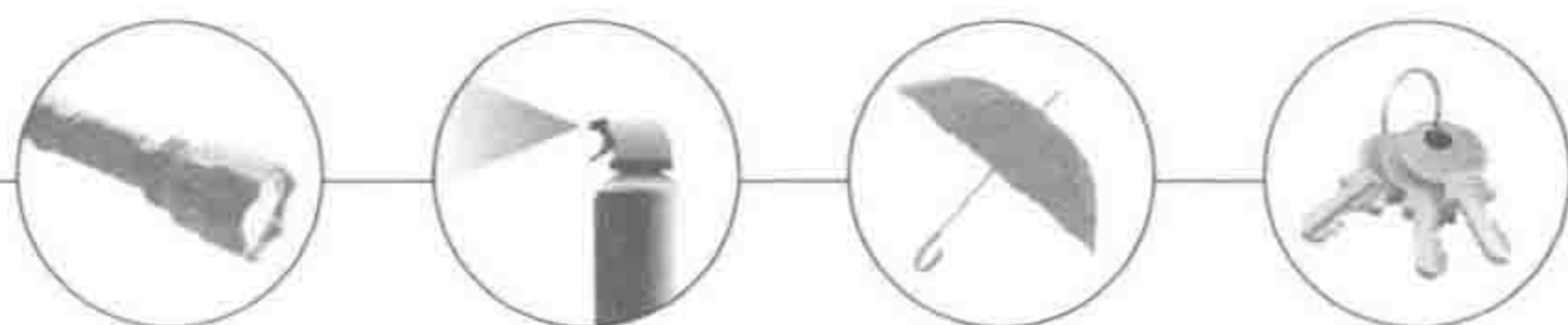
保持“安全距离” \ 29

1. 猛推 \ 29

2. 原则 \ 29

3. 如何保持不受攻击（用“三角法”） \ 30





4. 距离和目标训练 \ 33

5. 先发制人的打击（我该何时出手） \ 34

如何将日常用品当作武器？ \ 36

1. 硬币 \ 37

2. 钥匙 \ 38

3. 外套 \ 39

4. 手电 \ 39

如何选择自卫“武器”？ \ 42

1. 钥匙链 \ 42

2. 酷棍 \ 43

3. 辣椒喷雾 \ 44

如何选择对手身上的攻击部位？ \ 46

1. 眼睛 \ 47

2. 喉咙 \ 48

3. 腹腔神经丛 \ 49

4. 腹股沟 \ 50

5. 膝盖骨 \ 51

6. 小腿 \ 52

压迫点真的管用吗？ \ 53

1. 锁骨/喉咙 \ 54