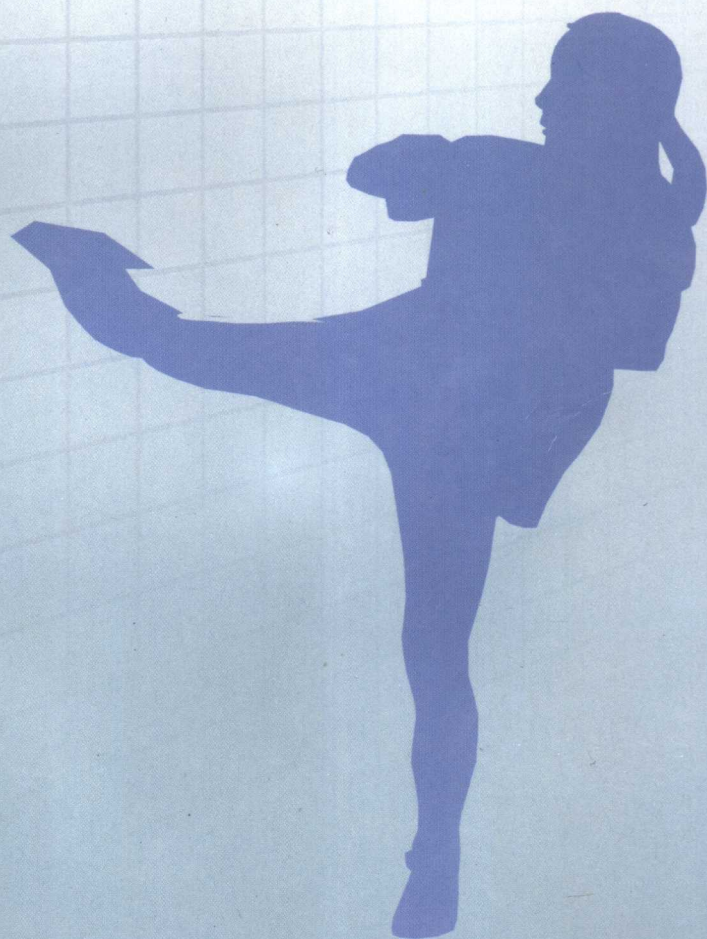


高校体育教学与训练研究

自卫防身术

教学与训练图解

潘四凤 编著



中国矿业大学出版社

高校体育教学与训练研究

自卫防身术教学与训练图解

潘四凤 编著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自卫防身术教学与训练图解/潘四凤编著. —徐州:

中国矿业大学出版社, 2006. 8

(高校体育教学与训练研究)

ISBN 7 - 81107 - 163 - 0

I. 自… II. 潘… III. 跆拳道—运动技术—图解

IV. G886. 919-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090064 号

书 名 自卫防身术教学与训练图解

编 著 潘四凤

责任编辑 孙 浩 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 江苏赣中印刷厂

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/16 本册印张 6.25 本册字数 207 千字

版次印次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

总 定 价 28.00 元(共二册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

自卫防身术,是军事斗争、社会治安工作中提高武装人员、公安干警在特殊环境下保存自己、克敌制胜的一项手段,亦是中国武术界强身健体训练中的一项重要内容。而近几年来,由于社会上的暴力犯罪率的上升,自卫防身术的培训受到人们的广泛关注,从而大大提高了广大公民的防范外来侵害的能力,这对于国家长治久安、打击犯罪活动起到了很好的作用。

本书是一部系统、科学地阐述自卫防身的教材。作者结合古今中外短兵擒拿、武术格斗的实战招式及技巧,从自卫防身的角度,讲解身体受外来攻击时的自卫防身战术要点、潜在外力侵犯应对技巧及制胜招式。

关于技能的介绍,是为了帮助读者提高注意力、警戒心,磨练关注和判断的能力。

对于自卫防身的这种特别的技能训练,预防措施和拖延战术是其关键技巧。因此,注重培养战略和技巧非常重要。

本书的内容重要之点,是如何来延迟或阻止攻击。这是准则,要求我们用必需的、合理的力量来保护自己和其他人。本书中最初的防御演习是为抵消攻击而设计的,必要的时候采用自卫防身术,并且适时反击(进攻技巧),这只能在纯攻击技巧不能保证自身安全时才能使用。

本书特色之一是,在训练身体的同时注意训练脑力和情感。一个重复的主题就是“压力下复原的进展”,这是一种在紧急攻击下保持清晰战略思维的能力,能够判断可能有战术选择和风险,挑选有效的、合适的方法来防御。最后一章能增强你在偶尔遭受攻击性情况时出现恐慌和迷惑,如何克服恐慌心理、增强自信、全神贯注应敌的能力。

本书是写给自卫防身术初学者的,正因为如此,它非常注重预防和防御徒手攻击。

在编著过程中,我们曾参考了国内外有关自卫防身术的一些书籍、教材,借鉴并引用了本书资料,在此谨向有关编著者表示深切的感谢。

同时,还要感谢中国矿业大学体育学院的老师和嘉兴学院的同事,在本书的编写中,他们给予我很大的帮助和支持。

因水平有限,加之时间仓促,书中错误或不妥之处在所难免,务请专家和读者给予批评和指正。

目 录

前 言	1
走向成功的步骤	1
第一章 今日自卫防身术	2
第二章 个人安全原则	9
第一步 警 惕	9
第二步 判 断	14
第三步 行 动	18
第三章 自卫防身术的基础技术动作	28
第四步 侧 步 躲 闪	28
第五步 格 挡	33
第六步 正 面 反 击	40
第七步 背 面 反 击	56
第八步 侧 面 反 击	61
第四章 实 际 运 用	66
第九步 如何应对前方擒拿	66
第十步 如何应对成功的前方擒拿	70
第十一步 如何应对背后袭击中的抱袭	74
第十二步 如何处理对手后背抄袭	79
第十三步 处理对手手腕攻击	83
第十四步 面对压力保持冷静	91

走向成功的步骤

自卫防身术,大致分为十四个步式,而这十四步中的每一步都是对上一步的简单回顾并步步提高。其中前三步介绍了个人安全的法则:警惕、判断、行动及阻止身体受攻击的一些战术。

当你完成这些关键步骤之后,你将更能注意那些有力的攻击方法,并且在不同形式的攻击中,对攻击者和被攻击者的典型特性更加熟悉。接着,你将学习怎样又快又准地判定潜在的危险,并将学习理论知识和调适自卫防身的心理来阻止潜在的攻击状态逐步发展成为身体攻击。

在第四步至第十三步,你将学习:当所有的阻止措施失败时应当如何保护自己。本书前半部分介绍了一些实用的自我防卫基本技巧,比如:横跨闪避、格挡和反击。然后,你将把你所学到的一些快速反应基本技能应用于徒手搏击中。

最后一步“压力下复原”,将更进一步教你如何提高在紧急被攻击中仍然保持清醒思维的能力。这里的一系列训练将帮助你培养保持足够注意力的能力,判断快速变化的环境,确定危险,选定并使用合适的防御手段。请仔细阅读“今日防身术”和“准备活动”这两节。然后按顺序遵循以下步骤:

1. 仔细阅读关于每一步的内容、重要性和如何贯彻、体现它的重要性的说明。这些说明可能会是基本技能、概念、策略、防御战术,或者是这些内容的综合。
2. 按照那些标有数字的准确说明,认识如何摆出正确姿势的图示,正确、成功地掌握每一项基本技能。每一项技能大体上有三部分:准备(每一步防御的开始姿势)、实施(做这些技能,这是步骤的中心)、后续(从危险中脱身或继续防御)。
3. 检查训练中出现的错误并且指导改正。
4. 阅读用法说明和每一步训练中的“成功目标”。进行相应的练习并且记录你的成绩,并把你的成绩和训练中的成功目标作对比。你在每一次训练中,在练习之前应当先看“成功目标”。由于本书中训练是按由易到难安排的,因此这些连续训练可以让你在实际练习中测试你基本技巧的掌握程度。用这种方法,你可以对比“成功目标”评价你的表现,提高你的能力,找到自信,从而在有压力而且通常是令人迷惑的环境中实施这些技巧。
5. 当你已经达到了每一个特殊步骤中的“成功目标”后,就可以请一个合格的观测员,比如你的老师、教练或者培训搭档来评价你的技巧。

6. 重复这十四条“走向成功的步骤”的每一步过程,接下来按照“评价你的总体进步”中的说明来评价自己。

7. 阅读训练后记并且决定你的下一步训练。

当你完成本书中的练习之后,请记住,自卫防身术的学习是严肃的,但不是恐怖的。让自己拥有乐趣并且树立自我。

符号解释:

A——攻击者

B——防御者动作说明

C——攻击者动作说明

D——防御者

第一章 今日自卫防身术

防身术培训,曾经只有军事部队和武术学生才对此有兴趣,而现在,由于社会上暴力犯罪率的上升,这项培训已经比以往更流行、更受大众关注了,因此培训性质也随之改变了。虽然它曾经包括几乎所有的身体技能的学习,而这些技能只是从武术动作中得出,但是,今天的防身术培训更加综合化——包括观察力、判断力、沟通等,这些构成了一个更综合、全面的课程。

从理论上说,今天的自卫防身术培训包括:

▣ 加深你对流行犯罪性质的理解

▣ 学习在不同的情况下怎样快速、实际地判断危险性和易受伤性

▣ 检查你的动作和习惯,以此来断定它们对你的“潜在受害性”有多大影响

▣ 提高你的语言和非语言能力,使你能逐步降低一个潜在的危机的爆发率

最后,学习用合适的身体战术来反应,这只能在你努力学完了格挡和闪避之后。

在自卫防身术培训中,我们所学习的内容一半是阻挡,我们反复练习它,是希望永远都不要用到另一半的内容。

今天的自卫防身术从情感上鞭策我们,并且用揭示我们面对威胁和攻击时的所有情感反应的方法来改造我们。在学习这些技巧的过程中,你可能会发现你抵抗恐惧的能力提高了,或者你有意想不到的能力来使自己免遭侵害。

为了满足一些特殊的团队和人群的需要,今日防身术经常会专门化。特殊的自卫防身术课程会被一些特殊群体关心,比如为易受伤害的妇女和儿童开设这种课程。

身体技巧是训练所必须的一部分,而且被看做后盾,当所有的对身体进攻的阻挡都失败后才被使用。

连续反应

当你必须处理攻击状况时,挡回攻击受“连续反应”的影响,见图 1.1。注意那些连续动作,来自于“意识”和“行为判断”。防身术的三 A 原则推荐用主要决定水平来保持个人安全。

“意识”是指你判断所学习的保护自己的知识。这是你平常所学的知识的积累,比如自然、环境、场所以及各种不同的人相互攻击和威胁的心理动力学等。你所拥有的相关知识越多,你避免恶劣环境的可能性就越大。

“判断”指你快速、准确地判断你感到危机的一种特殊情况的过程。“意识”是指普通的背景知识和经历,而“判断”是立即的、快速的和有特殊情况的,你阅读危险情况和人类的能力越强,从危险中脱险的可能性就越高。

“行动”来自于“意识”和“判断”的相互作用并且以了解自卫战略和他们的潜力发挥为基础,你将注意到在“行动”之下、“连续动作”之上,本书四条战略中的三条包括在攻击之前的活动——在你被抓、被猛推或冲击之前。这三条战略和“意识”、“判断”一样,将包括步骤 1 至 3。防身术在“连续反应”的第四和最后一点,指的是用来抵御身体攻击的战略战术。这些战术是第四步至第十四步的重点。

准备运动

像其他运动一样,热身和冷却在防身术中也是需要的,重视热身就是先提高心跳速率一段时间,为接下来的灵活有力的活动做准备。冷却包括重复在热身中已经做过的灵活动作。

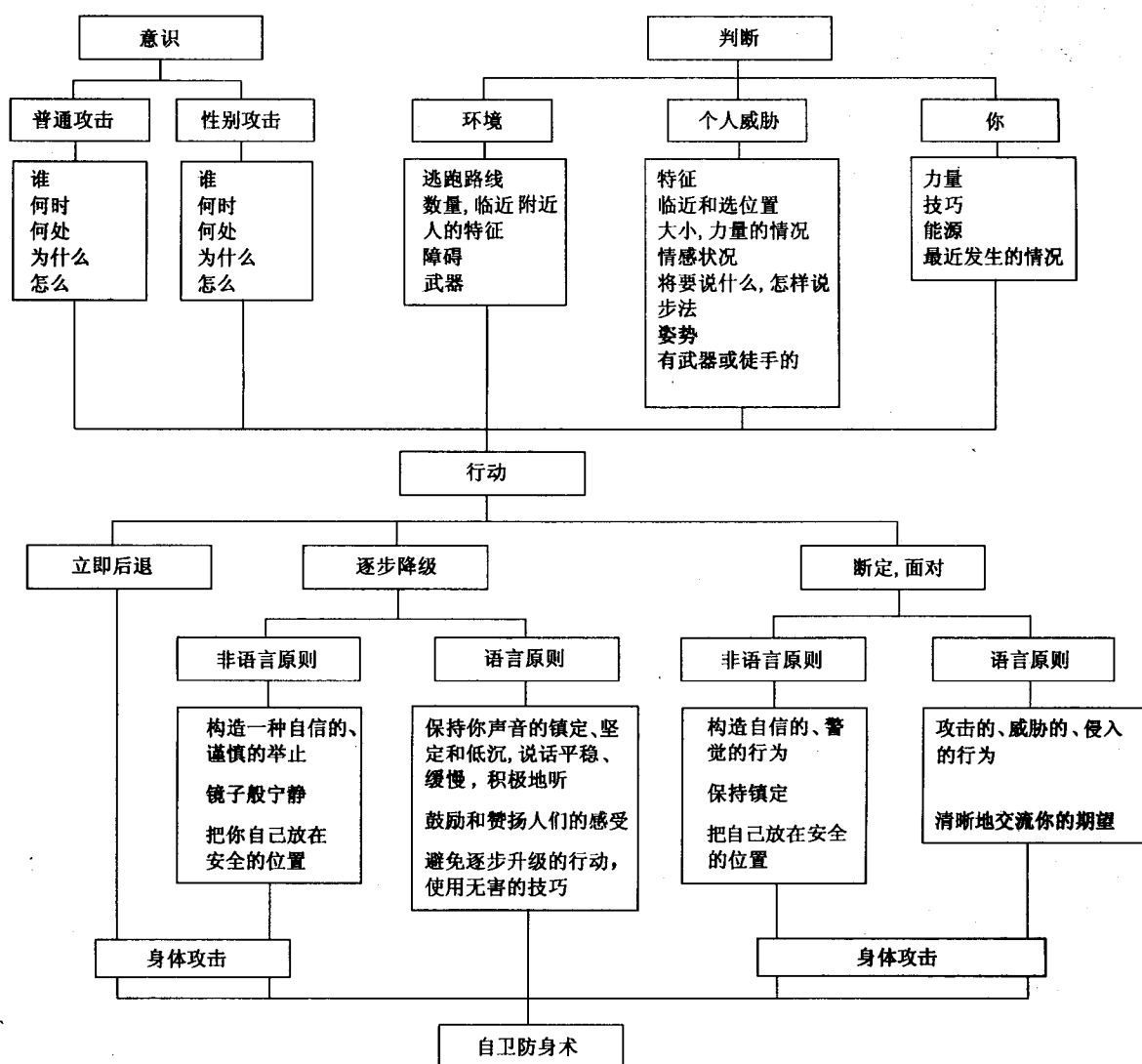


图 1.1

你将做一系列的肌肉紧张或以此为基础的运动,这些运动首先注重大、中心的躯体的肌肉,然后再转向更小的、外围的肌肉。当你做其中任何一项运动时,要注意所牵连的肌肉中逐渐上升的感觉。举例说,注意放松那些紧张肌肉的感觉,允许那种紧张发生,并进入肌肉。这能让你的紧张和耐力放松,提高你运动的范围,并控制你自己。

做肌肉紧张运动时,要留心你的感觉。要注意特别脆弱或有力的部位。要学习区别肌肉疲劳和肌肉疼痛。当你感觉到后者时,要马上停止运动。

做肌肉紧张或以此为基础的运动时,调整呼吸是一个很重要的部分。你每一次进入紧张状态时,呼气、然后屏住、数10下。记住,当肌肉紧张时不要弹跳。相反,当你达到极度紧张时,要保持不动。在每一项肌肉紧张的运动中,努力呼气并避免任何急性的或突然的动作。

为什么合适的热身和冷却是重要的

合适的热身是让身体为强有力的旋转和射弹运动做准备,这些动作通常在防身中用到。灵活能让你更好地做更大范围的动作。这些动作是许多防身动作特有的,而且,肌肉紧张才允许做如此快和强有力的运动。毫无疑问,足够的热身运动必定能降低运动中受伤的可能性。

注意冷却能使运动后的肌肉放松,并且让你全身心更加放松。长时期有规律的肌肉紧张和以此为基

础的运动是为了提高你的身体健康。这些当然会影响你集合身体和情感资源的能力,在你被攻击时,你将会用这种能力来保护自己。

怎样先热身,然后冷却

热身可以分为三个阶段。第一阶段包括3分钟左右的、适度的有氧运动,以促进你的血液循环并降低肌肉粘滞度。第二阶段注重灵活性并包括一系列的肌肉紧张运动。第三阶段包括一连串的增强肌肉紧张的运动。

冷却只是简单地包括重复第二阶段的动作,而灵活则在你准备结束活动之前。

热身和冷却

第一阶段:预备阶段

☛ 提高血液循环

第二阶段:灵活运动

☛ 从大到小、从中心向外围肌肉群做运动

☛ 躯干/背部

☛ 肩膀

☛ 腿部

☛ 颈部

第三阶段:增强肌肉紧张的运动

☛ 从大到小、从中心向外围肌肉做运动

☛ 躯干/腹部

☛ 腿部

☛ 肩膀/手臂/手部

第四阶段:冷却

☛ 重复第二阶段

让你的身体为成功的运动做准备

用三个阶段的运动来开始每一次运动。做3分钟缓和的有氧运动,接着是一连串的肌肉紧张运动和增强肌肉紧张的运动。用冷却肌肉的练习来结束你的训练,这种练习见第二阶段。

第一阶段:预备阶段

让你的身体为肌肉紧张和增强肌肉紧张的运动做准备,做3分钟三种缓和的有氧运动之一。

☛ 慢跑

☛ 跳木障(中速)

☛ 快速走路

第二阶段:灵活性运动

用8~10分钟做以下7种运动。记住慢慢地做,认真地做。记住这些肌肉紧张运动不是要咬紧牙关的,而是要用力活动开的。

躯干/背部(见图1.2a、b)

1. 躯干旋转

☛ 双脚分开,略比肩宽,开始绕一条垂直轴线缓慢旋转

- ☞ 手臂应该弯曲成一个合适的角度,并且保持肩膀的高度,挥离身体
- ☞ 在 15 秒连续的从一侧到另一侧的旋转运动之后,让你的手臂挺直,然后按旋转的方向放松地挥动
- ☞ 在挥动手臂时,你的头可以从一侧至另一侧自由转动;继续旋转 30 秒钟,手臂转动更加自由

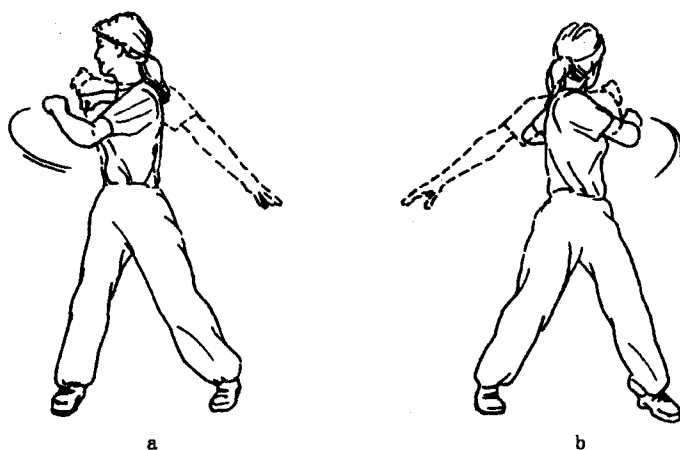


图 1.2



图 1.3

2. 侧体运动(见图 1.3)

- ☞ 站直,双脚分开,略比肩宽
- ☞ 右手笔直举起,左手垂于体侧;呼气,同时右手尽量举高
- ☞ 保持呼吸,把右手举到最高并数到 10,慢慢放松;换另一只手重复动作

3. 数到 6 身体弯曲(见图 1.4a、b、c、d)

- ☞ 向前笔直伸手并深吸气,保持目视双手,同时慢慢放下双臂,直到开始弯腰
- ☞ 在柔韧性允许的范围内尽量压低身体,并确保膝盖一直微屈;屈身时吸气,大声数 6 下
- ☞ 保持这个姿势几秒钟,然后慢慢一节节脊椎地起身
- ☞ 当你起身时,深深地吸气并且保持手掌在一个平面并贴近身体
- ☞ 最后站直,双臂向上伸直;重复一次这些动作

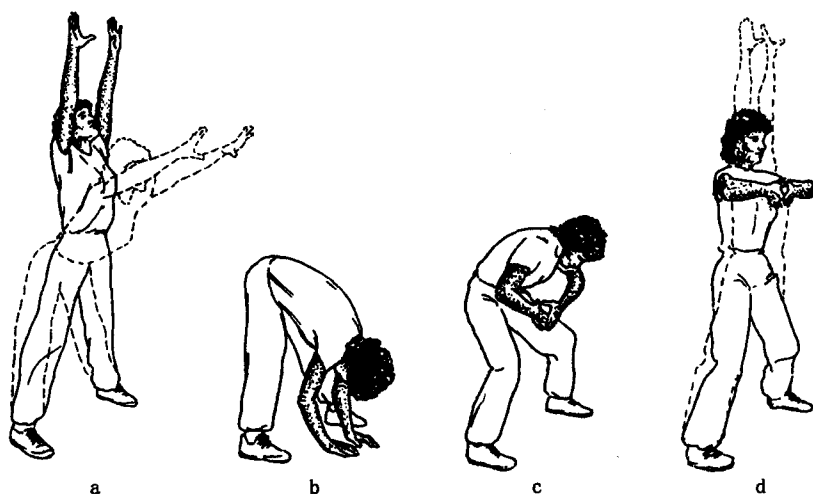


图 1.4

肩部(见图 1.5a、b)

4. 双臂环绕

- ☞ 慢慢地依一个大圈环绕双臂,向前做 10 次然后向后做 10 次
- ☞ 实际上是在环绕肩关节,是在肩部灵活性允许的范围内,尽量地伸长手臂来使动作范围尽量大
- ☞ 运动时同时呼吸,举起双臂时吸气,放下时呼气

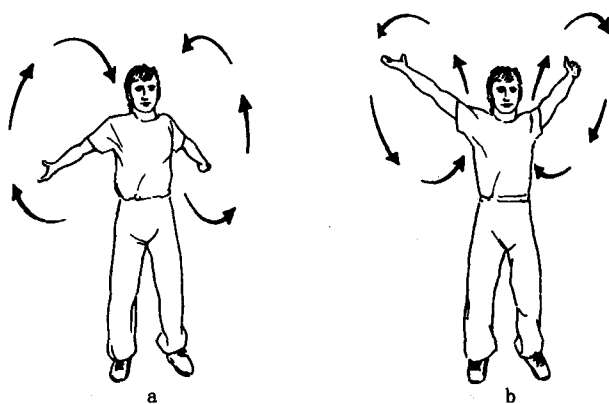


图 1.5



图 1.6

5. 双臂横推(见图 1.6)

- ☞ 站直, 双脚分开, 略比肩宽
- ☞ 沿一个水平位置与肩同高横推双臂; 同时移动双臂, 然后离开身体中心线
- ☞ 同时调整呼吸, 向旁横推双臂时吸气, 在身前收拢时呼气

腿部(见图 1.7a、b)

6. 后腿腱运动

- ☞ 假设一个缓和跨栏运动员的肌肉紧张运动, 一腿在体前伸直, 另一腿弯曲并使脚跟靠近腹股沟
- ☞ 双臂向上伸直, 同时吸气, 慢慢将双手压下, 向前伸展, 压脚尖, 使伸直的那条腿与脚尖在同一方向
- ☞ 在柔韧性允许的范围内尽量向前伸, 保持几秒钟, 然后慢慢放松; 在同一侧重复一次这个动作, 然后换另一条腿重复这项运动

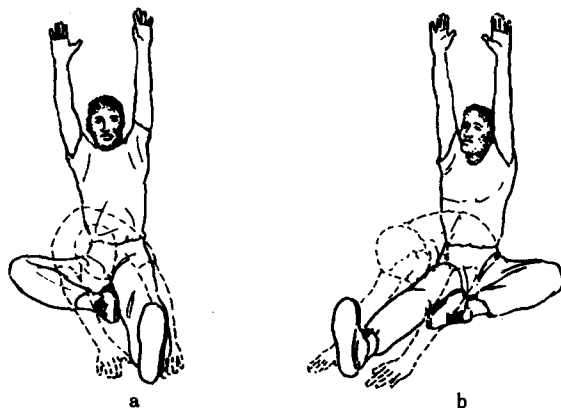


图 1.7

颈部(见图 1.8a、b、c)

7. 五个方向的颈部运动

- ☞ 保持坐姿, 颈部伸直, 让下巴慢慢低下, 靠近胸口
- ☞ 保持一秒钟, 然后头部回到竖直的位置; 接着让头部向一侧倾下, 想像耳朵想靠近肩膀, 保持几秒钟, 然后头部回到竖直位置; 让头部向另一侧肩膀下倾, 保持几秒钟, 再回复
- ☞ 最后, 转动头部, 好像你在越过肩膀看着后面的东西
- ☞ 记住保持竖直位置, 转动下巴而不是头顶, 在每一个方向都做这个动作, 记住保持两秒钟, 再把头回到开始的位置
- ☞ 当拉紧颈部向五个方向做运动时, 记住呼气, 回到中间位置时, 吸气; 保持竖直位置时, 同时保持身躯挺直不动, 脊柱挺直, 只有头部运动



图 1.8

第三阶段:增强肌肉紧张运动

要保持和提高肌肉的弹性和力的最佳水平,在热身的灵活性运动之后,再做几分钟增强肌肉紧张的运动。早些确立这些运动适合于你的次数。它可以重复 5 次或多达 50 次,甚至更多。一旦你确立了最先你能做几次,试着每星期逐渐地多做几次直至你能做到这本书所建议的每一项运动的最少次数。

躯干/腹部(见图 1.9)

☞ 腹部屈起

☞ 背贴地躺下,双膝屈起,脚着地,双臂环抱于胸前,吸气,同时,控制着慢慢地向上抬起上身。上抬勿超过 45 度

☞ 重复这个练习 20 次直到腹部肌肉感到疲劳

☞ 如果感到腹部肌肉有燃烧的感觉就不能再继续了



图 1.9

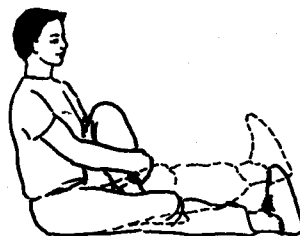


图 1.10

腿部(见图 1.10)

☞ 卧腿抬起

☞ 脊部挺直坐下,一条腿在体前伸直

☞ 屈起另一条腿,抬起膝盖靠近你的胸口,脚着地

☞ 保持身躯笔直不动,把伸直的腿从地上向上抬起 3 到 12 英寸,保持这个姿势数 5 下

☞ 放下腿,然后重复这个动作 4 次,一共做 5 组

☞ 换另一条腿重复这个动作

☞ 确定在做这个动作时不屏住呼吸;抬腿时呼气,然后再回到平时的呼吸,慢慢数 5 下

肩部/臀部/手部(见图 1.11)

再也没有哪一种徒手操能像俯卧撑那样提高上身力量的了。如果你不会做其中一种,那就做下面所描述的标准俯卧撑。

☞ 标准:并拢双脚,双手与肩同宽,背部完全挺直,双眼正视前方

☞ 保持双肘在体侧,降低身体离地 3 英寸,然后抬起身回到原来的位置

☞ 做这个动作时,确定俯身时吸气,抬身时呼气;避免中部下垂,因为这会对背部造成极大的压力;按

自己的方式重复做 10 次或更多

☞ 变体: 如果不会做标准的俯卧撑, 就做这种变体的吧

☞ 它包括做标准俯卧撑的必要动作, 但是撑着的是墙或柜台, 而不是地面

☞ 腿站在离墙或架子 3 英寸处, 手放在墙上大概与肩同宽; 然后让上身慢慢向前俯下, 当胸口离墙 3 英寸时, 再撑回

☞ 这当然比做在地上的俯卧撑容易多了, 而且这也一样能锻炼上身

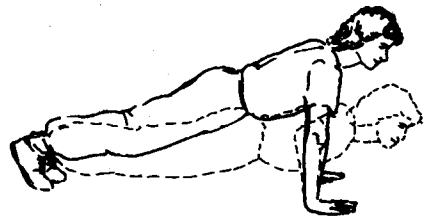


图 1.11

当做到 25 个时, 再试试标准俯卧撑。准备好一个戏剧性的下滑, 和在墙上做的比较, 当然你现在能在地上做几个了。这是个好的开始, 在一段时间后, 用你的方法做 10 个俯卧撑。

第四阶段: 冷 却

训练快结束时, 你的肌肉已经发热, 重复做第二阶段中 7 个灵活性动作。

第二章 个人安全原则

第一步 警惕

我们每个人都有可能遇到暴力或有暴力倾向的人。可能发生在工作时,也可能发生在街上。提高你对自然环境、社会环境、各种形式的攻击和威胁行为的警惕性,这会帮助你更有效地对威胁作出反应。

你怎样才能变得更警觉

从广大实践者、研究者收集提供的证据来看,我们对于两种主要暴力犯罪——人身侵犯和性侵犯有了更加深入的了解。人身侵犯是更普遍的一种,包括各种形式的攻击性行为,无论是针对男性或女性。而性侵犯是一种特定的犯罪,性侵犯更多的是指向女性。

特别是陷入危机时,侵犯的证据可以帮助你了解什么行为或方法可以降低受伤程度。当所有闪避措施失败后,什么反应能最有效地阻挡攻击者。

侵犯

根据研究表明,5/6的人将会成为犯罪的受害者,这其中大多数都是简单侵犯,就是受害者身体不会严重伤害而且不使用武器。恶性侵犯,就是会有严重的身体受伤而且会使用武器,但并不普遍。绝大多数的侵犯,包括简单的和恶性的,包括一个攻击者和一个预期的受害者。

侵犯地点和时间

超过一半的侵犯发生在夜晚,大部分发生在受害者住宅附近,而且,这种侵犯大多是由熟人或亲戚实施的。而一个陌生人引起的攻击通常发生在大街上。同时,居住在城市中的人比郊区和或农村居民更有被攻击的危险。

侵犯的受害者

要说谁是“典型的”或有可能成为受害者是困难的,现在的数据不足且有误导作用。举个例子,政府机构所作出的受害报告只是根据上报的报告的侵犯案件来编制的,而上报的侵犯案件不超过实际发生案件的一半。一般地,家庭暴力犯罪不会被揭露。

除家庭暴力之外,男性通常是侵犯的受害者。年轻的男性受暴力侵犯的几率最高。职业与受害率也有关系。危险率特别高的职业包括:警察、娱乐工作者、酒吧间侍者和出租车司机。受害率最低的是农民。

攻击者

政府报告和受害者调查是犯罪资料的主要来源。这些报告能提供已经引起政府注意的罪犯资料。因

为儿童虐待和配偶暴力大多都不会被报道出来,在许多政府的“典型攻击者”中,许多普遍的犯罪事件的攻击者都不具有代表性。

也有争论说属于一个特定部分的人特别有代表性。例如:一些批评家在指控被拘留和逮捕的人中,年轻男性远比女性多;公众认为他们构成了攻击者的大部分。

因为侵犯而被拘捕的人最有可能是:

- ☛ 年龄在 18~34 岁之间
- ☛ 男性
- ☛ 至少有一半的罪犯是受害者所认识的人
- ☛ 在犯罪之前饮酒

性 侵 犯

在美国的一项调查中,性侵犯被认为是最频繁发生的暴力犯罪的一种。除了频繁性,性侵犯长久以来还被误解,其中许多误解是把错误归咎于受害者。

受 害 者

在各种社会、经济背景下,年龄、身材、外形适度的女性都会成为性侵犯的受害者。罪犯选择攻击对象有两个关键因素:易遭攻击性和易接近性。尽管有一些普遍的认同的观点,然而“挑逗的”、“性感的”服装或行为并不是关键因素。事实上,调查发现,少于 4% 的性侵犯涉及到受害者身上有“猛烈动作”。

另一种误解就是女性总是会把强奸认为是报复或其他原因。事实上,调查者已经发现这比其他重罪的发生概率小,少于 2%。强奸被认为是最不容易揭露出来的暴力犯罪之一,乐观的估计只有 10%~30% 被报道出来。

调查还发现,只有被报道出来的 10% 的强奸导致被逮捕,而只有 2% 被定罪。可能解释这个超低的被捕和被定罪比率的原因,就是受害者勉强自己屈服于经常性的警方调查和检举的痛苦。

攻 击 者

过去多年的研究表明我们对于攻击者也有很多误解。攻击者,就像受害者,来自于各种社会、经济背景,在年龄和身体状况上他们也不同。因为攻击者会选择最容易接近的受害者,两者通常属于同一种社会经济群和种族。

另外,在生理或心理特点上,强奸犯和其他人并没有明显的区别。

研究显示,绝大多数的强奸犯在他们的生理和心理特点上并不明显区别于标准,除非他们很有可能发展为敌意和挫败感的脾性。事实上,强奸犯可能是年轻的、迷人的和动人的。很多强奸开始于正常的社会交往,在交往中受害者因自满及对攻击者的信任而遭侵犯。

通常这种自满和信任来自于先前与攻击者偶然的甚至是亲密的关系。许多研究发现,超过一半的性侵犯涉及的攻击者是受害者所认识的人,甚至是熟人。

旧观念认为,强奸犯大多数会出现在黑暗的小巷中或停车场,而事实正好相反,统计数字表明,1/3~2/3 的强奸案发生在受害者的家中或者其他私人住所。

调查发现,71% 的强奸案都是预先策划好的。预先策划在轮奸(两个或两个以上攻击者和一个受害者)上发生的比率更高。

我们来看看专家解释的攻击者的犯罪动机。发现在性攻击中有三个基本因素:力量、愤怒和性欲。他们写道:根据我们的经验,我们发现力量和愤怒是主要因素。强奸,与其说只是想单纯的发泄性欲,还不如说是在用性欲来表现力量和愤怒。他们描述了三种性攻击类型:力量强奸、愤怒强奸和施虐狂强奸。他们认为力量强奸是最普遍的类型,这种案件占 55%。在这些案件中,攻击者原来的犯罪动机只是渴望控制

和征服他人。攻击者通过用威胁、身体上的攻击或显示武器来恐吓受害者,从而达到他们拥有力量和控制权的目的。这种类型的攻击者只是用一些必要的武力来压制受害者的反抗。

研究发现,愤怒强奸是第二种最普遍的类型,占案件的40%。这些攻击者被描述为极为愤怒,即狂怒,对受害者有语言和身体的双重伤害。因为更猛烈的暴力和折磨使他们怀疑这群人更有可能被判罪。

第三种类型,在调查中占5%,就是施虐狂强奸。在这类强奸案中“攻击本身变得色情”,施虐狂强奸一般是超于寻常和仪式性的,甚至可能会有奴役和折磨。

性侵犯的阶段

很多研究者发现,在性侵犯中至少有三个很明显的阶段。

从“选择受害者”开始,根据“英国高等法院强奸案调查工程”,攻击者都有一个选择过程,经常会排除一些妇女直到他们找到了一个合适的受害者,大多数攻击者选择那些他们认为合适的或者易受攻击的妇女。

选择之后经常是“测试阶段”。在这个阶段,攻击者接近并吸引一个可能的受害者,这有一个相互作用,就像英国高等法院的报告说的那样“典型的友好和公正”的谈话。这段相互作用,从几秒钟至几小时不等,而威胁和恐吓在这一阶段中非常普遍。

除非上面所描述的支配地位被打断,否则攻击者会逐步进入第三阶段,即“身体攻击”。

反 抗

最有效的描述反抗问题的方法就是根据刚刚列出来的三个阶段。当你成为受害者时,你当然想反抗,而且看起来最好的方法就是装出不像受害者的样子,表现出自信、警惕的举止。“外貌和果断的肢体语言是被排除成为受害者可能性的因素”。

在测试阶段,坚定的语言和心理上的反抗,在攻击者决定你是否是一个很糟糕的受害者这方面可能是很有效的。

一旦情况是攻击即将开始,甚至是更早,“如何”或“是否”反抗的决定只是那些有准备的受害者才会想到的。作为一个有可能成为受害者的人,你就是惟一个能知道这种特殊情况所涉及的因素和在这种情况下应使用哪些特殊力量和技巧的人,你也是惟一个能掂量各种不同反应所带来的危险的人,你将选择一种反应,然后去做。

指出以下这点也很重要,根据以往调查,一个可靠的结论就是立即和坚定的反抗,是阻止徒手攻击的最关键的因素。这些研究表明强有力的身体或语言的反抗,比如逃跑、呼叫和打人总是能有效地阻止攻击。相反地,消极地反抗,包括求饶、请求,或者口头上拖延,并不能有效地反抗攻击。

很多研究表明,用更多的反抗的方法能有效地阻止攻击。事实上,高级法院邀请了被判罪的性侵犯者说出一些想法,他们认为“他们可能会终止攻击,如果受害者在身体和语言上都强烈反抗的话”。攻击者建议有效反抗有“肯定的语言、自卫术、尖叫、逃跑”。考虑阻止攻击,高级法院把它概括得最好:成功的反抗并不是“最好”的方法,更主要的是一种警惕心和防范意识;对于想阻止攻击的女性,她们必须警觉和有怀疑心,而不是被害怕和恐慌打倒。她们应该集中注意力在如何脱离险境,下决心不被强奸,愿意承担风险和经历一些痛苦和受伤,并且坚定地反抗。

自学预防措施

通过自学来确定你身体的哪些部位能减少你的易受伤性和易接近性,认真估计哪些预防措施对你来说是合适可行的。把你选出的那些措施和你的生活方式联系起来,让它为你服务。在这个过程中,记住你的目的不是限制你的生活,而是使你更安全。

在下列状况下评价你的反应,反应数字最高,那一项的真实性就最高。

1. 在街上

☞ 你经常自信地走路吗？你看起来自信、警惕、无所畏惧，看起来知道你将会去哪吗？（分值：0~2）

☞ 你是否感到自己病了，心事重重，或在一个你不熟悉的地方？（分值：0~2）

☞ 你走在人行道外面，远离出入口和灌木吗？（分值：1）

☞ 你会把钱包和箱子抱紧来防止有人抢吗？（分值：1）

☞ 你会穿舒服的衣服，因为你知道遇到危险时这衣服让你很容易逃跑吗？（分值：0~2）

☞ 你会考虑你经常走的路线吗？你会注意那些公共的或整夜营业的地方吗？你会注意朋友的家、警察局或消防局、电话亭吗？你会注意在你的路线上安全性最小的地方吗？（分值：1~2）

☞ 你会改变你经常走的路线来减少可预见性吗？（分值：1）

在街上采取预防措施的最高分是——11

2. 在家中

☞ 在你的门上安装了很牢固的锁吗？（分值：2）

☞ 在你完全打开门之前，你会锁上链条来确认一下访问者吗？（分值：1）

☞ 在你的门上是不是装有猫眼？（分值：1）

☞ 万一你要迅速地在家中逃脱，你有一个已经计划好的可以从多个地点逃脱的路线吗？（分值：1）

☞ 如果你是独居者，你在电话号码簿上只留下你姓的首字母和你的地址吗？（分值：0~2）

☞ 在你的门和窗上是否装有很有效的锁或栅栏？（分值：2）

☞ 你会避免把钥匙放在别人可以预见的地方吗？比如走廊的装饰物，门的上方，门口的蹭鞋垫下面。

（分值：1）

☞ 你会把下面一种或更多的东西放在床边吗？手电筒、口哨、电话。（分值：0~3）

在你家中采取预防措施的最高分值——13

3. 在车中

☞ 你会把以下的东西放在你的车里吗？照明灯、白布、地图、急救箱、手电筒、工具箱、电话转移系统、备用轮胎。（分值：每一项 1/2）

☞ 开车时你会关紧车门吗？（分值：1）

☞ 在你上车时你会检查一下你的后座吗？（分值：1）

☞ 当你在不熟悉的地方驾驶时，你确定有明确的方向感吗？你有一辆可靠的汽车吗？（分值：2）

在你车中所采取的预防措施的最高分值——8

成功目标：

☞ (1) 在街上(占最高分值的 80%，9 分)

☞ (2) 在家中(占最高分值的 80%，10 分)

☞ (3) 在车中(占最高分值的 80%，6 分)

☞ (4) 预防措施的总分(占最高分值的 80%，即 26 分)

你的分数：

☞ (1) _____ 分/在街上

☞ (2) _____ 分/在家中

☞ (3) _____ 分/在车中

☞ (4) _____ 预防措施的总分

特殊计划

下面每一项计划都是为加深你对社会暴力和攻击复杂性的警戒心而设计的。如果时间和兴趣允许的话选其中一项或几项去做，每完成一项给你自己打 10 分。

1. 评论报纸上的文章或收音机和电视上关于性侵犯的新闻报告。

注意报告中：