

21 世纪保安职业技术培训系列教材

保安 防卫技能

BAOAN FANGWEI
JINENG

尹 伟◎主编



中国商业出版社

21 世纪保安职业技术培训系列教材

保安防卫技能

(修订本)

尹 伟 主编

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保安防卫技能 / 尹伟主编. —2 版 (修订本). 北京:
中国商业出版社, 2007.5

(保安职业技术培训系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5044 - 3948 - 2

I. 保 II. 尹 III. 保安—技能—技术培训—教材
IV. D035.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072687 号

责任编辑: 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷

*

787×960 毫米 16 开 21.75 印张 350 千字

2007 年 7 月第 2 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价: 31.50 元

*

*

*

*

(如有印装质量问题可更换)

修 订 说 明

当 2000 年保安职业技术培训系列教材集成出版的时候，我和我的同事们就希望对这套系列丛书进行修订，以弥补我们对保安理论与实践不能同步的遗憾，或许每一次修订都会留下遗憾。

2000 年的这套书，顺应了那样的一个年代，顺应了那一阶段保安业发展的现状，可以说填补了当时保安职业技术培训系列教材的空白。从今天的保安业发展来看，我们强烈地意识到我国保安业的发展势头。2006 年 9 月 20 日，公安部副部长刘金国在“2006 北京国际保安研讨会”上提出“除部分涉及枪支管理和重点要害的安全守卫以外，允许国有、控股、民营等资本开办保安服务公司。”“中国保安业正处于快速发展的时期，中国愿意在平等互利，互惠双赢的基础上，依法有步骤地对外开放保安服务市场。2006 年 12 月 11 日，随着中国加入 WTO 五年过渡期的结束，保安业作为一个潜力巨大的朝阳产业，即将迎来社会化、市场化的发展方向，中国保安业发展的战略方针为：“立足中国，面向世界，提高素质，争创一流，严格管理，注重效益”。据公安部三局 2006 年 9 月的统计数据，我国目前有从事安保、人保的服务企业 2300 多家，从业人数 110 多万人，从事技术防范的保安服务企业 1 万多家，从业人员 20 多万。保安产业年产值达到 400 亿人民币。我国保安业无论从人力上、技术上、资金上及综合实力上，已经具备了快速发展的基础。

回头审视 2000 年版的保安职业技术培训系列教材，其中的不足显而易见，特别是对保安业发展的新理论、新思维和新政策，是个空缺。因此，在这样的背景下，为适应我国保安业快速发展的需求，为完成保安职业技术培训的知识更新，我们对系列教材作了调整。保留了原

12本教材中的八本,即:《保安学原理》、《保安勤务》、《国外保安业》、《保安防卫技能》、《保安防范技术》、《保安业法律教程》、《治安管理基础教程》、《保安业经营管理》。从内容上看,对保安业发展中必须面对的新的理论加以补充。如补充了保安业监管、保安押运行业的发展趋势、保安业市场化、保安业并购等方面的内容。根据2000年以后我国法律制度的变化,对涉及保安业的法律、法规体系及内容作了最新的调整。同时也根据保安科技的发展,增补了保安防范技术的新内容,使这套丛书更加科学、完整和规范,更加适应现阶段保安职业培训的需求和能力的要求。

为反映此套丛书的历史原貌和演变过程,本套修订版丛书保留了原书的编写说明和序。其目的就是让作者在比较这新、旧两套丛书中,从中可以获取保安业理论和实践的发展变化,从比较中获取有益的思考。

编写说明

为适应我国日益增长的安全防范工作的需求,适应中国保安服务业的发展,推进和建立具有中国特色的保安教育培训体系,为保安服务业培养跨世纪的应用型高级职业技术人才。公安大学及公安院校的骨干教师组织编写了《保安职业技术培训教材》(系列)共12本,是我国保安教育培训的第一部系列、系统的教材。本书是《保安职业技术培训教材》系列教材之一,它既可以作为成人普通保安大专的专业课教材和专业基础课教材,也可以作为成人高校不同层次的函授、自学考试及在职培训用的教材。

本书由尹伟任主编,安家臣、纪毓琴任副主编。各章撰稿人及编写分工是:第一章尹伟、纪毓琴;第二章尹伟;第三章安家臣;第四章林通、安家臣;第五章安家臣;第六章尹伟;第七章何剑;第八章尹伟;第九章王晶、阎向阳;第十章纪毓琴;第十一章尹伟、安家臣;第十二章纪毓琴。

本书在编写和发行过程中,曾得到有关公安及其他院校、部门及编审者的大力支持。在此一并表示感谢。

为提高本教材的质量,热诚希望各位读者提出宝贵意见,以便进一步修订和完善。

《保安职业技术培训教材》编委会
2000年5月

序

由中国人民公安大学、各地公安院校和实践部门的同志共同参与编写的《保安职业技术培训教材》系列丛书，即将由中国商业出版社出版发行。这是我国保安服务业发展中的一件大事。

我国保安服务业自 20 世纪 80 年代中期创立以来，至今已有十余年的历史。据统计，全国有公安机关批准的保安服务公司 1500 余家，从业人员 25 万余人，保安服务业正在迅猛地发展。实践证明，保安服务业作为一个特殊的行业，不仅在一定程度上满足了社会各界不同层次的安全需求，有效地保证了客户的财产和人身的安全，增强了客户单位的安全防范能力，缓解了我国警力不足的矛盾；而且在强化社会治安管理，维护社会秩序，优化社会安全环境等方面，发挥了重要作用，成为协助公安机关维护社会治安的一支重要力量。由于我国的保安服务业尚处于初级发展阶段，保安服务业无论是在理论上，还是实践上与国外的保安业都存在较大的差距，因此加强保安人员培训，发展保安教育事业势在必行。目前我国的保安服务业教育培训明显滞后，尽管国内出版了许多保安服务业专著，但缺乏一套完善、规范、系统、科学、具有针对性的教材。

为了适应我国保安服务业的发展，满足保安服务任务和保安队伍建设的需要，构建具有中国特色的、与国际保安业接轨的保安教育体系，促进保安职业教育逐步走向正规化、制度化和现代化，我国各地的保安理论研究者 and 公安院校的专业教师，历时两年的时间，借鉴古今中外的保安理论的优秀成果，终于完成了这项具有开拓性的工作，可喜可贺。

该系列丛书以建设有中国特色的社会主义市场经济理论为依据,以国家法律法规和公安部的文件为基本出发点,从保安服务业发展的趋势和保安服务员的实际工作出发,总结历史和现实的经验,在吸收和借鉴国内外研究成果和资料的基础上编写完成。

本套教材,突出了职业教育的特点,力求理论性、系统性和科学性的统一,在内容上,强调实用性、普及性和专业性结合。在如何构建保安专业的学科体系结构上作了开创性的探索、在学科内容上也有所拓展,如《保安心理学》等。当然,这套教材也存在着不足。尽管如此,作为我国第一套保安职业技术培训的系列教材,它的出版将会起到抛砖引玉的作用,存在的不足和问题希望广大理论和实践部门的同志批评指正,以便进一步修改和完善。

中国保安协会副会长

2000年5月

孙长章

目 录

第一章 基础知识	1
第一节 学练知识	1
第二节 实战知识	5
第三节 执行勤务时的防卫	17
第二章 防卫姿势和身体移动	22
第一节 防卫姿势	22
第二节 身体移动	25
第三章 基本防守技术	27
第一节 手防守	27
第二节 手臂防守	31
第三节 腿、脚防守	37
第四节 闪躲防守	38
第四章 基本反击技术	41
第一节 拳反击	41
第二节 掌反击	45
第三节 肘反击	50
第四节 脚反击	52
第五节 膝反击	56
第六节 摔反击	57

第五章 关节擒拿技术	62
第一节 对上肢关节擒拿	62
第二节 对头颈关节擒拿	68
第三节 对腰关节擒拿	70
第四节 对下肢关节擒拿	71
第六章 困境解救技术	74
第一节 抓抱解脱	74
第二节 制服凶器	86
第三节 对付众敌	99
第七章 制暴擒拿技术	109
第一节 制暴解围	109
第二节 快速擒制	115
第八章 短棍技术	124
第一节 持棍姿势	124
第二节 基本防守技术	127
第三节 攻击技术	131
第四节 反击技术	144
第九章 利用地形地物进行防卫	166
第一节 利用墙角格斗	166
第二节 利用楼梯格斗	167
第三节 公共汽车上格斗	169
第四节 利用随身物品格斗	170
第五节 利用其他物品格斗	173
第十章 捆绑技术	176
第一节 绳结的基本方法	176
第二节 基本捆绑方法	178
第十一章 基础训练	181
第一节 受身抗击	181
第二节 格斗拳	190

第三节 攻防对练.....	215
第四节 格斗操.....	239
第五节 短棍操.....	279
第十二章 防暴器械常识及其使用.....	295
第一节 防暴枪.....	295
第二节 电击器.....	299
第三节 枪弹知识.....	305
第四节 对杀伤性武器的防卫.....	311
后记.....	333

第一章 基础知识

第一节 学练知识

一、学练方法

防卫技能的学练通常有接受教师的指导和自学两种方式。跟教师学练时，一定要按照教师的安排进行练习，循序渐进，刻苦练习。但在现实中，更多的是没有教师的指导，即使有教师的指导，在指导之余，也需要自我学练。那么如何自我学练呢？通常有两种方法。

（一）看图自学

看图自学自练防卫技能，首先要求练习者必须掌握看图方法和图解知识。书中的图解是利用图来表示动作形状，用文字解释说明图中动作的过程和要点等。因而看图时一定要先看清动作的基本形状。基本技术的图解一般是单人的技术，组合练习技术一般是两人配合练习。看图时要注意基本技术的正确方法和要领，看组合图解时要看清动作的连续和变化，先根据图解做出动作，其次再详细阅读每幅图的文字说明，将动作的关键环节弄清楚，特别是基本技术的要点和组合技术的连接和变化，将文字解释和图表配合起来，将所学动作完整地练习出来。

自学自练防卫技能要按一定的顺序进行，首先要边看图解边模仿动作；其次要详细阅读文字说明；第三要将组合动作的分解图示连接起来，形成完整组合作；最后根据文字说明进一步熟练所学动作，并借助辅助练习器械进行练习，以

进一步巩固所学动作。

(二) 配合学练

配合学练是指两人或几个人相互配合,一起学习和练习技术动作。两人或多人配合练习时,要根据书上的图示和文字解释说明,共同商量,边看、边学、边练,相互监督、指导。在技术动作方法和用意上,互相检查,细心体会,看所学技术是否具有正确的攻防涵义和有效的攻防效果。然后反复练习所学的技术,最后达到熟练掌握的地步。

二、学练程序

学练技术,首先应注重基本功的练习,提高身体的柔韧性、协调性、灵敏性、速度及力量等素质。在基本技术的学练和使用中腰部的拧转发力是相当的关键,因而腰部的协调灵敏和速度力量素质也应予以足够的重视。要掌握正确的技术动作,除了要注意全面训练外,还应注意练习的循序渐进,由浅入深,并持之以恒。总之,在学练中一定要把握正确的学练程序。

(一) 理解

学练者先了解技术的涵义,并确实理解它,明白动作的正确发力及实战运用。

(二) 协调

学练者首先在没有对手对抗的情况下,体会动作的内涵,想想怎样做才正确,再一遍又一遍地反复练习,练习方法可以采用对照镜子练习法以及和同伴一起练习法。然后由正确到熟练,进而将动作练到得心应手、轻松自如的地步。

(三) 准确

学练者将动作练到得心应手的地步后,就有待于进一步提高动作的准确性,以及最大限度地发挥肌肉收缩、舒张的协调能力,以便控制动作的准确性。

(四) 实战对抗中的协调

在平缓而不激烈对抗的条件下实战中,学练者应将所学的技术动作充分尝试性地加以运用,使之舒展协调地完成,在有条件的实战中不考虑或少考虑动作的速度、力量等因素。

(五) 速度和力量

在有条件的实战中,能熟练而协调地运用技术后,学练者就可将重点放在速

度、力量、攻击点的控制上，直到学者能适应激烈的实战对抗。

三、学练要求

(一) 基础练习

防卫技能的学练需有良好的身体素质和心理素质，具备一定的身体素质后，再学练防卫的基本技术；在掌握基本技术的同时还需要发展技术动作的速度、力量和攻防的实效性，并且注重顽强拼搏和沉着冷静的心理品质培养。身体的基础训练和技术学练是不可分割的两部分，技术的学练需要基本的身体素质作保证，良好的技术又促进专业素质的发展，素质的发展又为进一步学练技术打下结实的基础。要想掌握多高的技术，必须要有多深的素质基础。

(二) 技术学练

在攻防技术的学练中，学者应加深对每一技术动作的理解，由简单的技术学习入手，逐步进入到较为复杂和组合技术的练习。在攻防练习中认真体会和揣摩各种技术动作的规律，掌握攻防转换的技巧，研究每一种技术的特点，为进行实战练习做好准备。

(三) 实战练习

实战练习同样要坚持循序渐进的原则，实战练习的开始可根据学者掌握技术情况进行有条件的实战练习，可专门练习某些具体的攻防技术。例如，针对学者防守能力差的问题，可让学者专门以防守为主进行实战练习。这样的实战练习对解决具体问题非常有效。经过这种条件实战后，既可解决具体问题，又使学者体会和积累实战经验，克服紧张和恐惧心理，为进行下一步的无条件实战做好了身体、心理和技术上的准备。无条件实战的练习，可先同熟悉的对手进行对抗练习，然后逐渐更换对手，加大难度。

实战练习中有一条重要的要求是，学者必须形成自己的风格和特点，要善于发现自己的特点和优势，利用自己的特点和优势，形成自己的绝招。

四、学练要点

(一) 培养防卫的意识

防卫技能的掌握和实际的有效运用，重要的是对侵害要有防卫的心理准备。随时具有被侵害的危机意识，平时保持一定的警惕性是防卫技能学练的重要目的之一。防卫意识，是一种自觉的防护心理活动。它表现为做事的警惕性、预见

性；处理的沉着性、独立性；观察的准确性、细致性。这种意识是心理和有关防护知识结构的趋向，是思维的定势。在日常工作和生活中，能否预料到可能会发生的事情，有无应付突发情况的自我保护思想准备，遇上险情能否冷静而机智地应付，这就要看防卫意识的有无和强弱了。因而在学练中，应有意识地培养这种意识，且不断地强化它。在技能学练的同时，多掌握相关的犯罪心理学知识，培养沉着冷静、见机行事的心理素质，全面发展身体素质，努力提高自己的自信心。在具体的技术动作训练中，可有意识地想像一些险情，增强“敌情”观念，最好能在实战意识的支配下完成各种技术动作的练习。

（二）全面地发展身体素质

身体是技能的载体，哪怕只是简单的技术动作，身体素质好的人，就会比别人掌握得快，运用得好。学练防卫技能必须注意身体的全面锻炼，坚持体育活动，努力发展自身的反应能力、协调能力、动作完成的速度力量及身体运动的持久力，综合提高自身的素质。再好的“绝招”，如果没有心理素质作保证，没有身体素质作基础，它也是“绝不了”的。有了强健的体魄，即使一时无法抵抗侵害，也可以力争快速逃离摆脱。

（三）形成正确的思维方式

防卫技能的学练，除了外在技术动作的掌握外，还应注重培养练习者自身的正确思维方式，形成其防卫战术意识。正确的思维方式应是：遇事的量敌、见机施技。身处险情，没有过多的时间会让你思考，许多动作是在下意识或半下意识的环境下完成的。瞬时的犹豫、一念之差，往往造成整个局势的不利和被动。因此在平时的学练中，首先要明白技术动作的攻防涵义，动作要点；其次明白技术运用的条件和变化使用方法；然后将技术和战术有机地结合在一起，进行强化练习。力争把对情况的反应、判断和思考的时间缩到最短。

（四）养成良好的动作习惯

出于本能，人在受到突然刺激时，会有一些普遍的本能反应和习惯动作。但有些本能反应和习惯动作从防卫的角度来说是不合理的。例如，遭遇打击时，本能地会后仰抬下颏、闭眼、捂眼，这样既不利于很好地防护自己，也不利于及时抓住时机反击对方。在打击上，不少人喜欢先退两步或手回拉憋劲，再猛力挥出，这样动作慢且不说，而且容易失去重心，不利于回收再击。防卫技能的使

用,在遇击打时,讲究闪身进、沉身进,即使退也是边退边作好反击的准备。脸部遇到攻击时,不能闭眼,而要设法躲闪格挡;在攻击时,讲究稳定重心,转腰发力,攻防相兼,没有预兆,上下连击。因此,在学练中注意动作的正确要领,由慢、分解练习,逐渐快而完整练习。单个动作及连贯动作反复强化练习,形成动力定型,习惯出招。

第二节 实战知识

一、法律条件

运用防卫技能进行自我保护,其根本的宗旨是为了依法保护他人和自身的正当权益,有效地履行自己的保安职责。当然,防卫技能的实施,是以防卫行为的合法性为前提的。任何人不能以自我防卫为托词,来违法侵害他人的合法权益。当你使用防卫技能时,必须把握正当防卫及紧急避险的法定条件。

(一) 正当防卫

第一,必须有不法侵害行为。

所谓的不法侵害是指侵害人的行为和危害社会的违法犯罪行为,如对公共利益、本人或他人的人身和其他权利的不法侵害。对于合法的行为你不能实行“防卫”,不法的保护自己行为也不能称为“防卫”。例如,如果你参加斗殴、打群架,你和他人的行为均属不法行为,不能认为是正当防卫的行为。有的人故意挑拨、寻衅,以激怒你,引诱你进行攻击,而后他进行反击,他的这种行为也不是正当防卫的行为,如果由此而构成犯罪,应追究其刑事责任。因此,当你受到侵害而实施防卫时,必须是针对不法的侵害行为。对于可以防卫的不法侵害行为,必须是实际存在的,而不是假想和推测的。一个人由于认识上的错误,误以为某人要侵害他而实施的“防卫”,不是正当防卫,而是一种“假想防卫”。

第二,必须是正在进行的侵害行为。

不法侵害行为必须是正在进行的,而不是已经结束或尚未发生的。如果不法侵害只是处于预备阶段,决不允许实行“先下手为强”的预先防卫。如果不法侵害已经结束,也不能实施个人报复行为。

第三,防卫必须是对不法侵害者本人实行。

对不法侵害行为的防卫对象，必须是不法侵害的本人，而不是侵害的第三者或家属。

第四，防卫行为不能超过必要限度而造成不应有的损害。

防卫行为的实施，还应把握一定的限度。防卫的限度是较难把握的，因为你是处于紧急的非常时刻，不可能有过多的思考条件。我们并不主张主动使用暴力手段来对付侵害。不到万不得已，不要使用防卫技能。但防卫技能的使用往往是你已处于别无选择的情景。如果此时不出手或下手不“狠”，就会危及你或他人的生命，那就无须去考虑后果问题。只要能保护生命，能让对方失去或丧失战斗能力，就可以不择手段地进行防卫反击。

（二）紧急避险

紧急避险，是指为了使公共利益、本人或他人的合法权益免受正在发生的危险，在紧急情况下，不得已采取侵犯法律保护的公共的或他人的利益的有限度的行为。当然，紧急避险同样应把握法定的条件。

第一，必须是合法的权益受到正在发生的危险的威胁。

即合法利益可能立即或正在遭受危险，这种危险可能是他人面临，也可能是本人面临。

第二，必须是没有其他方法可以避免危险的。

即在当时情况下，除了损害另一合法权益外，没有其他办法来保护这一合法权益。例如，当某保安人员在街上巡逻时，突然有一辆汽车正向他驶来，眼看就要撞上，他向旁边一闪，正好把路边的门撞坏了，结果他躲过了危险，门却损坏了。如果保安人员当时不把门撞坏，就躲不开汽车，这时他的行为就是紧急避险。如果他不把门撞坏也能躲过汽车，他的行为就不是紧急避险。

第三，紧急避险行为还不能超过必要的限度而造成不应有的损害。

即保安人员所造成的损害程度必须比所避免的损害程度要轻。例如，某保安人员为了追击一名歹徒，因夜里视线不明，在跑动中撞伤了他人，这是紧急避险允许的。如果他发现歹徒躲在一间陈列室里，自己又无法进去，本可以采取求援的方法抓获歹徒，但一时心急，结果严重地破坏了门闯了进去，在屋内又损坏了大量的珍贵物品，歹徒虽然被抓但经济损失极大。此保安人员的行为超出了紧急避险行为的规定限度，是应避免的。