

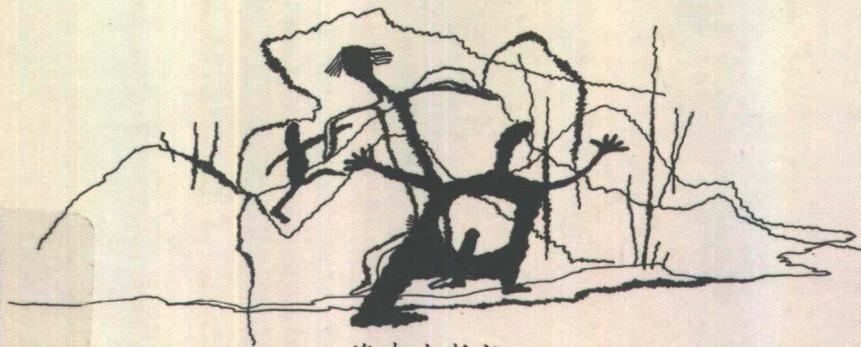


西方现代生活教程之一

自卫书

SURVIVAL SIGNALS THAT PROTECT YOU FROM VIOLENCE

[美] 加文·德·贝克尔◎著
梁永安◎译



海南出版社



西方现代生活教程之一

自卫书

(美)加文·德·贝克尔/著

梁永安译

●海南出版社

白 工 书



Survival Signals that Protect You from Violence

by Gavin De Becker

Copyright © 1997 by Gavin de Becker

中文简体字版权©2000 海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

自卫书/(美)贝克尔著;梁永安译.—海南:海南出版社,2000.8

ISBN 7-80645-832-8

I.自… II.①贝…②梁… III.安全教育—普及读物 IV.X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69153 号

西方现代生活教程之一

自 卫 书

[美]加文·德·贝克尔 著

梁永安 译

责任编辑 张新奇

*

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

丰润县印刷有限公司印装

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.75

字数:228 千字

书号:ISBN 7-80645-832-8/X·5

定价:20.00 元

目录

第一章 危险的预兆/1

我们太容易相信政府、警察、保安人员可以保护我们的安全,但,事情果真如此吗?逃避问题,等于签下分期付款的合约,现在少付,将来却要多付……

第二章 直觉的力量/25

我们很容易高估狗的直觉能力,却低估自己的直觉能力。事实上,预测别人的行为是如此之简单,有时候甚至用不着直觉也能去做这件事情……

第三章 凶手与正常人的界线/45

几乎没有什么恐怖行为是没有人干过的。你必须接受一个事实:暴力行为不是由某些怪物干出来的,而是由你我一样的“人”干出来的。

第四章 七种讯号/60

歹徒,都是最懂得隐瞒自己的专家,但是,归纳起来,他们有七种常用的手段。当你觉察到这七种讯号时,就是有人盯上你了。

第五章 小鸟的影子/82

人类的行为,受八种原则约束。一个人的暴力行为不可能先于他的冲动而出现,他的冲动又不可能先于引发冲动的事件而出现。

第六章 JACA 四元素/97

到底事件的开端要如何界定?当你领悟到“危机预兆”就是事件的一部分时,预测就会从科学而变成一门艺术了。

第七章 危险之一:威胁与恐吓/114

恐吓和承诺有许多类似的地方。它们都是一种宣示决心的工具,也同样的说易行难。但,要如何才能判断一个恐吓有没有真正的危险?

第八章 危险之二：纠缠与骚扰 / 134

纠缠者往往会提出一些根本不可能的要求。不要说纠缠者的渴望别人很难办得到，有时候，甚至连他们自己都不知道自己要的是什么……

第九章 危险之三：办公室暴力 / 157

对同事或公司做出毁灭性的行为，既不是罕见的也不是孤立的现象。今天，上班族的情绪有如活火山，稍一碰撞，就会一发不可收拾。

第十章 危险之四：婚姻中的杀机 / 190

妇女被毒打还不离开她丈夫的原因是什么？被打又不许反抗，会摧残人的自保本能。她会相信自己是个一文不值、不值得被保护的人……

第十一章 危险之五：痴情的恐怖 / 217

好莱坞电影里，苦苦痴情纠缠的男人，最后都会如愿以偿，苦苦痴情纠缠的女人，都会死于非命。于是，我们不但在鼓励双重标准，也在鼓励危险标准。

第十二章 危险之六:青少年暴力/235

今天,小孩在18岁之前,在媒体上目睹的暴力行为有20万件。所以,他们也回报社会各种自杀,杀人,弑亲……他们的命运,要如何改变?

第十三章 危险之七:名人与暗杀/260

暗杀者对他的行刺对象,感受到的是一种亲密关系。透过刺杀行为,暗杀与被暗杀者成了共同完成一件事业的合伙人。

第十四章 疯狂的本质/294

“她像爬虫一样,在我的脑子里爬,从来没有任何事情会让我那么挥之不去,从来没有……”

第十五章 恐惧的救赎/314

最后,如果你能接纳恐惧,那么你可以善用两条规律,降低恐惧出现的频率,进而转变你的生命历程。

第一章

危险的预兆

我们太容易相信政府、警察、保安人员可以保护我们的安全，但事情果真如此吗？逃避问题，等于签下分期付款的合约，现在少付，将来却要多付……



我们并不知道，或许他已经在暗处盯着她有一阵子了；我们惟一确知的是，她不是他第一个加害的人。那天下午，当凯莉一心想把所有采购回来的东西一次从车上搬回家的时候，她显然是高估了自己两只手能捧多少东西。不过，凯莉不想多走一趟还有一个理由：天立刻就要暗下来了，而她一向尽量避免天黑后在外头走动。当她踏上公寓的台阶时，她看到公寓的公共铁门又没有关好（已经不知道是第几次了）。这公寓的住户老干这种事，她在心里嘀咕。虽然邻居松懈的戒心常常让凯莉感到困惑，但这一次她倒是很高兴铁门没关好，如此一来，她就省掉了掏钥匙开门的麻烦。

凯莉用身体把铁门顶上。她记得，当时她清清楚楚听到门锁发出“咔”的一声，这表示她已把门关好。这样说来，在她进入公寓以前，他早就潜伏在公寓的走道间了。

凯莉得爬四层楼梯才到得了自己的住处。就在她走到二三楼的拐弯处时，一个袋子从她的怀抱中掉落到地上。袋子破开，里面的猫罐头撒了出来，沿着楼梯往下滚去。滚在最前头的一罐在二楼慢了一下，然后，好像长眼睛似的，转了个弯，又继续从二楼的楼梯往下滚，消失在凯莉的视线之外。

“抓到了！我帮你拿上来。”一个声音从楼梯下方传了上来。凯莉并不喜欢这个声音，这声音有什么地方让她觉得不



对劲。但一个面容和善的年轻人随之出现在她的面前。这年轻人三步并作两步地拾级而上，边走边捡拾掉落在楼梯间的罐头。

他说：“让我来帮你拿些东西吧！”

“不，谢谢，我自己应付得来。”

“你可没有半点自己应付得来的样子。你到哪一楼？”

她犹豫了一下，然后答道：“四楼。我自己拿没问题，真的。”

他没听她的话，用一只手把刚才捡到的罐头抱在胸前，说道：“我也是要到四楼。我已经迟到了——不过可不是故意的，而是因为手表坏了——所以，我们不要继续待在这里了。那一包给我拿吧。”说完，就伸出一只手，搭在凯莉臂弯中看起来比较重的一个袋子上。“真的不用，谢谢。我自己可以。”

但他仍然抓住袋子不放。“你有没有听过一种叫拒人千里的人？”

凯莉的手坚持了一下就松开了，让年轻人把袋子拿了过去。这个小动作看似无足轻重，但却是一个讯息，表示她愿意信任他，当凯莉把袋子的操控权交到对方手上的时候，她实际上也把自己的操控权交到了对方的手上。

“我们动作最好快点，”年轻人走在她前头，边走边说，“有一只饿坏了的猫在上面等着我们呢。”

虽然这个年轻人看来除了想帮忙以外别无他意，不过凯莉仍然觉得怪怪的，但又说不出个所以然来。他既友善而又彬彬有礼，凯莉很为自己的多疑感到内疚。她不希望自己成为一个不信任任何人的。

“你知不知道猫三个星期不吃东西照样可以活？”他问道，



“你猜我是怎样知道这个的。有一次，我答应帮一个出远门的朋友喂猫，结果却把整件事情忘得一干二净！”

现在，凯莉已经走到了住处的门外，打开了门。

“东西在这里给我就可以了。”她希望他会把袋子递给她，接受过她的道谢以后就转身离开。不过事与愿违。他说：“啊哈，我可不想只差几步路就让你把另一袋猫食打翻。”就在她觉得为难的时候，他又说话了：“嗯，你担心什么的话，学老片子里那些太太那样把门开着不就得了。我把东西放下就走，我保证。”她让他进了屋，但他却没有信守承诺。

勇气来自恐惧

在向我陈述她被强暴和凌虐那三小时的经过时，凯莉不时会停下来，静静掉泪。她现在已经知道，那歹徒曾经用刀子捅死过另一个受害人。

时间还早，我先带凯莉到我办公室外面的小花园促膝而坐了好一会儿。走进我的办公室以后，她的双手始终握着我的双手不放。凯莉今年27岁，原来从事心理疾患儿童的辅导工作，不过，在遭到强暴以后，她已经有好一段时间没有回到工作岗位了。那个面容和善的年轻人给她带来了三个小时的身体折磨和最少三个月的心理创伤。她被他破坏的自信心有待重建，她被他刺伤的自尊有待复原。

凯莉用她那双泪汪汪但却清澈的眼睛直视着我，说她想了解那歹徒所使用的每一个策略。她想要我告诉她，是什么样的直觉救了她一命。其实，这还得由她来告诉我。



“他下了床，穿上衣服，然后关上窗子。他看了看表，一副有事情赶着要去做的样子。‘我得去一个地方。你不必怕成那个样子嘛，我保证不会伤害你的。’”凯莉肯定他是在撒谎。她知道他要杀她。凯莉感到了一种事情发生以来一直都没有过的巨大的恐惧。

他把枪朝凯莉晃了晃，说道：“你给我乖乖待在这里，不要动。我要到厨房找些喝的，之后，我就会离开。我保证。你留在这里，不要动。”他没有任何理由担心凯莉会违抗他的指示，因为自始至终——从凯莉让他帮她提袋子开始——她都完全在他的掌控之下。“你知道我不会动一下。”她作出了保证。

但就在他踏出房间的一刹那，凯莉也立刻披上床单，跟了上去。“我像个影子一样跟在他后面，但他并没有察觉。我们一起走过走廊。他停了一下，我也立刻停下来。他把目光定在当时正播着音乐的音响上。他把音响的声量调大，然后又继续向前走。在他转往厨房的时候，我就朝客厅的方向走去。”

凯莉穿过客厅，打开大门，走了出去。走出大门的时候，她听得见他在厨房里拉抽屉的声音。她让大门半开着，走到对面的一户人家，直接推门进去（她以前就知道这户人家常常不锁门）。她用一根手指放在嘴唇上，示意那家惊疑不定的邻居不要讲话，然后轻轻把门锁上。

“我知道，要是我留在卧室里，他就会回过头来杀我。我很肯定——虽然我不知道自己为什么如此肯定。”

“你知道什么的。”

她叹了一口气，然后继续花心思去理清脑子里的头绪。“他起床、穿衣、关窗户、看表。他答应不伤害我，但这个话来得没头没脑。他说他要到厨房找饮料，但我却听到他拉抽屉的声



音。他在找一把刀子，这一点毫无疑问。但不用等到他拉抽屉，我就已经晓得他到厨房要干嘛。”她停了一下，“我猜，他之所以想找把刀子，是因为他嫌用枪声音太大。”

“你凭什么觉得他在乎杀你的时候会不会弄出声音来。”

“我不知道。”她顿了好一下子，目光穿过我身后，望向事发的窗户。“啊……我知道。我懂了，我懂了，是因为他关窗户的举动。我就是从这一点知道他想杀我。”

假如他真的准备离开，他没理由要关窗户。这个细微的信号提醒了凯莉。不过，驱使凯莉立刻从床上下来、跟在施暴者身后的勇气，却来自恐惧。据凯莉的描述，她所感受到的那种恐惧，完全排除了她身上的其他感觉。它像一只潜伏在她体内的野兽，并利用她腿部的肌肉让自己站了起来。“在走过走廊的时候，我自己一分气力也没出，我只是个代理人。”

凯莉所感受到的恐惧，是一种真真正正的恐惧，这种恐惧，既不同于我们在看恐怖电影时感觉到的那种，也不同于我们被迫在人群前面发言时所感受到的那种。这种恐惧，是一个人身处危险时最有力的盟友，它会对你说：“照我说的话做。”有时它会教你装死，有时它会教你暂时止住呼吸，有时它会教你全力奔跑、尖叫或反击，不过，这一次它教凯莉的却是：“只要你保持安静，信任我，我一定会带你脱险。”

凯莉告诉我，当她得知是自己的直觉救了自己一命以后，她就重新恢复了自信。她说从跟我的会面中学会了很多事情，她相信自己再也不会犯同样的错误。

“也许这件事对我不无益处。”凯莉若有所思地说，“有了这一次经验和你教我认识到的事情以后，我反而不像以前那样怕单独一个人在街上逛——不过，我想别人应该可以通过



更轻松的方式学到我所学到的事情。”

其实我早就有凯莉同样的想法。我知道，救凯莉一命的事情同样可以救你一命。我觉得，这一类的知识不应该仅限于受害者享有，也应该让那些未成为受害者、也永远不想成为受害者的人分享。

由于我对暴力问题有深入研究，而且对某些暴力事件的发生有洞悉未然的能力，所以被人称为专家。不过，我写这本书的一个基本信念是，每个人其实都是一个有能力预见暴力行为的专家。就像其他任何一种生物一样，你有能力在危险逼近时察觉出来。每个人都有个内在的守护神，他会在危难到来之前预先警告你，并在你身陷险境时领你安然度过。

从这些年来我访谈过的暴力受害人那里，我学到了好些事情。当我问他们：“事情发生的时候有预兆吗？”他们通常的回答都是：“没有，就像是从天而降似的。”不过，歇了一歇以后，他们就会说出像以下一类的话来：“我刚碰到那家伙的时候就觉得不舒服……”，“噢，我想起来啦，当他走近我的时候，我就有点怀疑……”，“我现在记起我那天稍早就见过那车子一次。”

可见，他们在危险逼近时，就已经察觉到危险的存在。我们每个人都可以辨识出暴力的征兆，因为那是一套具有共通性的符码。在接下来的章节里，我会教你们怎样去解读这些符码，不过，它们大部分其实本来就是你们早已认识的。



每年有 100 万年的寿命被谋杀

暴力是我们文化底层的一道暗流。对某些美国人来说，暴力就像冬天里的一阵微风，虽然令人不快，但仍然可以勉强忍受；但对另一些美国人来说，暴力却像一场飓风，把他们的生活摧毁殆尽。但不管是谁，只要他是住在美国，就没有不被暴力触及的。暴力是美国的一个组成部分，还是美国人身体的一部分。暴力不只包围在我们四周，也存在于我们的血液里面，作为有史以来最强大的国家，我们现在已经爬到了世界食物链的顶峰。由于再也没有其他敌人或掠食者足以对我们构成威胁，我们于是就把刀口转而向内。

如果有人怀疑这一点的话，我请他看看以下的统计数字。过去两年来，全美被枪杀的人数加起来比在越战中战死的美军还要多。相反的，日本（总人口 1.2 亿）每年被枪杀的年轻男性，人数只及纽约市一个周末被枪杀男性的数量。美国持械行动的发生频率是日本的 100 倍。这部分当然是由于美国是一个枪械比成年人还要多的国家。在美国，每天投入买卖的枪支高达 2 万支。任何对上述统计数字没有认真看待的美国人，都很难说得上对自身的安危有充分的认知。从现在起到明天的这个时候，遭枪击的美国人会再增加 400 个，碰上持枪歹徒的人会再增加 1100 个。在这段时间之内，会有 75 个女性像凯莉一样遭到强暴。

有人以为权力和声望可以保障一个人的人身安全。35 年来，受袭击的公众人物，人数超过之前 185 年的总和。平民百



姓的生命就更加没有保障了。在导致女性死于工作场所的各种原因中，谋杀高居首位。20年前，持枪在工作场所乱射的事在美国简直就是天方夜谭，但现在，这一类的新闻每个星期都有。

我们文明的美国人整天忙着翻阅其他国家的人权记录，但却忘记了，我们自己谋杀案的数量，10倍于其他西方国家；至于我们的妇女及小孩死于谋杀的比率，更是高得惊人。就算每个月有一部巨无霸客机坠毁，而机上的乘客又无一幸免，每年坠机加起来的罹难人数，也不及全美国被丈夫或男友杀害的妇女人数。

我们惴惴不安地在电视上看着一具具从俄克拉荷马州大爆炸现场抬出来的尸体，而当我们得知一共有19个儿童死于爆炸的时候，更是不胜惶恐。不过你可能不知道，就在同一个星期，一共有70个小孩——这个数字并不比其他的星期高——死于他们的父母之手，而大部分都未满5岁。去年，美国遭父母虐待的儿童一共有400万个——这个数字也不比往年高。另外，你也可能不知道，在因伤被送进急诊室的妇女当中，被丈夫或男友殴打致伤的人数，要大于因交通意外、抢劫或强暴而受伤的人数。

我们的司法系统常常都欠正义，例如，美国排着队待处的人犯大约有3000个，然而，这些死囚最常见的死因却是“自然死亡”。那是因为，实际执行死刑的人数，不及全部待决死囚的2%。当然，让这些人继续留在牢里等死，还是总比放他们出来当我们左邻右舍来得好些。

我谈及死刑并不是为了鼓吹死刑。我这样做，只是为了提出一个跟本书主题息息相关的问题：我们对待暴力问题的态