



XIANDAI ●
NUXING ●
CONGSU ●



李泰良 郑卫平

女子防身术

· 现代女性丛书 ·



四川人民出版社

52.1

李泰良 郑卫平

女子防身术

四川人民出版社

一九八六年·成都·



责任编辑：汪伊举

封面设计：戴 卫

版面设计：戴叔平

插图作者：瞿树文

女子防身术

（现代女性丛书）

四川人民出版社出版 （成都盐道街三号）
四川省新华书店发行 宜宾地区印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张6.5 插页4 字数112千
1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷
印数：1—21,200册

书号：7118·828

定价：1.15元

0072804

谨以《现代女性丛书》 献给亲爱的姐妹们

每个了解一点历史的人也都知道，没有妇女
的酵素就不可能有伟大的社会变革。

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会
变革呼唤着一代妇女，向现代妇女提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子汉一
起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立
文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问
题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美
化生活增色添彩？

作为妻子和母亲，怎样维持和增
强家庭，怎样促进家庭



女子学院 0072804

F621-68

的民主和睦和高度教养？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点
给出新的答案。

为此，我们编辑了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚的朋友。

愿每位妇女都成为伟大的社会变革的“酵
素”。

丛书编者

一九八五年七月

目 录

一、女子掌握防身术的意义·····	1
二、心理防卫·····	6
三、技术防卫·····	38
四、几种特殊情况下的防身技术·····	114
五、防身术基本功练习法·····	166
六、掌握女子防身术与道德修养·····	197

一、女子掌握防身术的意义

女子防身术，是妇女进行防身自卫的一种防卫技能。本书所研究的是在各种非常情况下，特别是在同犯罪分子作斗争时如何进行身体防卫。这种防卫技能既不同于我国传统的武术，又不同于体育活动。我国的武术，源远流长，在广大人民群众中有很深的根基。不少妇女自幼习武练功，有的还武功超群，有相当强的防身技能。但是，各派武术的基本功要求都比较高，技能难度也比较大，武术招式也比较复杂，而且进击性很强，所以一般妇女演练掌握起来就比较困难。各种项目的体育锻炼，能够增强人们的体质，练出强健的体力，有些体育项目如摔跤、柔道、击剑等还能练出相当强的防身技能。但是，各种体育技巧还不能代替在各种非常情况下的技术防卫。女子防身术，正是吸取武术与体育在健身与防身上的功能，从妇女面临犯罪分子的袭击、拦劫、侵害的实际情况出发，研究设计出来的。它的基本特点在“防”、“卫”，教给妇女以防身自卫的本领。它适合一般青年妇女演练和掌握。

掌握女子防身术有什么意义呢？

首先，妇女演练掌握女子防身术，能够具有和提高防身自卫的能力，当遇到突发的意外情况时，就有胆量和气魄自卫，避免受到侵害，并能给犯罪分子以打击。从我国社会治安情况看，经过各方面的综合治理已有明显好转。但是，我们还应该看到，目前以至今后一个长时期里，由于种种原因，特别是因为阶级斗争在一定范围内仍然存在，残余的剥削阶级思想意识仍然存在，国外资产阶级腐朽思想的渗透和侵蚀还严重存在。在这些社会因素的影响下，必然会有极少数违法分子，进行破坏社会治安、危害群众安全的犯罪活动。在严重的刑事犯罪活动中，青年妇女又常常是流氓犯罪分子进行侮辱、侵害的对象。如近几年在大城市发生的严重刑事犯罪案件中，强奸犯罪案件就占了相当大的数量，使不少女青年身心遭到严重摧残。流氓犯罪分子对妇女进行拦劫、侵害的事件，当然不是每个妇女都会遇到，但也不排除会遇到的可能。只要社会上存在着流氓犯罪的因素，就随时有可能同流氓犯罪分子发生遭遇。如果妇女具备防身自卫的心理素质和防身技能，一旦遇到坏人进行拦劫或企图侵害时，就能够有恃无恐，勇敢地进行斗争，达到保护自己、打击坏人的目的。在发生意外侵害的情况下，妇女有没有防卫技能，后果会大不一样。而且妇女学习防身术的重要意义，不仅限于个人的

自卫，而是在自身防卫的基础上，实现着更深远
的社会意义。那么这种社会意义主要表现在哪里
呢？大家知道，当今我国已进入社会主义现代化
建设的历史新时期，全国各族人民在党的领导
下，正在努力建设社会主义物质文明和社会主义
精神文明。这是全国人民的中心任务，因此建设
好“两个文明”人人有责。我国广大妇女在“两
个文明”的建设中，正在发挥着“半边天”的巨
大作用。而要保证社会主义的物质文明和精神文
明建设的顺利进行，必须要有全国安定团结的政
治局面，必须有良好的社会风尚和社会秩序。当
然，创造和保持这种良好的社会环境，最主要
的是要发展和搞好经济建设，这是基本的方面。
但是，还必须相应地加强法制建设和加强理想、
纪律、道德的教育。与此同时，发动、依靠广大
人民群众，进行同各种刑事犯罪活动作斗争，也
是不容忽视的必要措施。前面已经讲到，由于
历史的和现实的种种因素的存在，社会上还有
极少数敌对分子和犯罪分子，进行破坏社会治
安的犯罪活动。同各种严重的刑事犯罪活动的
斗争，既要依靠国家的专门机关给予严厉打击，
又要依靠广大群众，发动全民同犯罪分子作斗
争。现实生活中的许多事例说明，在我国人民
民主专政制度下，广大人民群众对严重的刑事
犯罪活动的坚决斗争，其意义超出自卫防身的
范围，而同加强社会主义法制建设、维护社会
治安、保障群众安

全、加强社会主义精神文明建设紧密联系在一起了。所以妇女掌握防身术还有着重要的社会意义。

我们看到，近几年来，不少妇女在同刑事犯罪分子进行的斗争中，以勇敢无畏、不怕牺牲、鄙视并战胜邪恶的气势，狠狠地打击了坏人的犯罪活动，使一些严重的刑事犯罪分子受到应有的惩罚，发扬了正气，压制了邪气，从而显示了人民群众的威力。这样的斗争事例，不仅使广大群众增强了安全感，而且给广大群众树立了学习榜样，增添了斗争力量。参加这个斗争行列的女青年越多，就会在全社会形成一个强大的维护社会治安的力量。

其次，妇女演练防身技能，也是强壮身体的一种途径。可以增强体质和体力，有助于身体的健美。女子防身术，包括心理防卫和技术防卫，这两方面，都直接关系到人们身心的健康。我们知道，人在社会生活中的任何活动都会发生种种心理现象，诸如人在接触和处理事物时的感觉、情绪、意志，就是一种心理现象。人们的这种心理活动是人脑的机能，是对客观现实的一种反映。妇女在遇到突然出现的侵犯时，自己的感觉、情绪、意志会马上表现出来。在这种情况下，人们不同的思想素质和心理素质，自然对人的精神状态和行为会有不同的以至相反的影响作用，或是表现出茫然、畏惧、软弱，甚至在坏人

威胁面前失去自我控制的能力；或者表现出冷静、镇定、坚强，而能随机应变，有斗争的勇气。如果平时坚持在正确思想指导下学习、演练女子防身术，懂得心理防卫的道理和要求，不断提高自己心理素质的修养，主动、自觉地从心理因素上提高自己的应变能力，这不仅可以使自己在同犯罪分子作斗争的时候发挥防身自卫的作用，而且可以在没有任何侵害的安全环境下，也能够达到促进自己的心理机制，增强身心健康的作用。至于坚持演练女子防卫技术，经常活动、锻炼自己的头、臂、腰身和腿脚，自然会使筋骨、肌肉以至内脏器官得到一定的锻炼而强壮起来。尤其对青年妇女来说，会促进身体的良好发育，从而增进身体的健美。所以说，女子防身术也是妇女强身健体的一种锻炼方法，达到女子健美的效果。

由此可见，提倡演练和掌握女子防身术的目的和意义，既有利于增强妇女的防身自卫能力，又有利于社会主义精神文明的建设。这正是我们提倡普及女子防身术的出发点。

二、心理防卫

妇女要防卫自身，除必须具备一定的防卫技能、技巧外，更为重要的是应具备心理防卫的素质，心理防卫是战胜邪恶所必不可少的精神力量。什么是心理？心理一般是指人的感觉、知觉、思维、情感和性格等的总称。从心理学的观点来说，人的心理对其言论和行为有着很大的影响作用，它能直接控制人的情感和支配人的行为。因此，当妇女遇到犯罪分子的侵害时，所采取的一切言行都是在一定的心理的支配下进行与完成的。比如：妇女为防身自卫时的呼喊、指责，怒斥罪犯，与罪犯周旋、搏斗；或是对罪犯的侵害表示出恐惧、软弱、退缩，向罪犯求饶等行为，都是她们心理活动的外在表现。这种外在表现反映出一个人的内心状态，它对妇女防身的后果有重要的影响。心理防卫是妇女能否保卫自己，战胜罪犯的思想基础，是她们能否成功地运用防身术的保障。某省前不久抓获的一个罪犯，他曾先后两次拦路强奸妇女。第一次他在公路旁拦截了一名二十二岁的女大学生，这个女大学生

在罪犯的突然袭来之下，吓得手软脚颤，昏迷过去，完全丧失了抵御能力。她的怯懦助长了罪犯作恶的胆量，使他罪恶得逞。事隔几周后，这个罪犯又在原来的地方拦截了一名青年女工，企图强奸。这位女工并没有被罪犯的凶恶吓唬住，她不畏强暴，拚命呼喊，奋力反抗。双方的搏斗声与这位女青年的不断呼喊声，引起了过路行人的注意，在群众的协助下，这位青年女工免遭了侵害，并当场将罪犯抓获。从这个犯罪分子两次犯罪的情况分析：两起案件的作案地点是相同的，作案时间都是选择在夜间，被害人的年龄和身体条件也比较接近，同样是孤身一人，为什么其结果却是截然不同呢？主要原因是前者面对犯罪分子的突然袭来，缺乏抗暴的心理素质，过于紧张、恐惧和胆怯，以致丧失抵御能力。而后者面对凶残的犯罪分子能有效地控制自己的情绪，克服恐惧心理，表现出英勇顽强，奋力搏斗的气概，终于赢得了胜利。由此看到，在遇到坏人袭击的时候，被害人的心理因素在其中起了很大作用。

有不少妇女在遇到犯罪分子作案时，对心理因素在抗暴中的作用认识不足，固守着妇女在生理上、体力上不如男子的思想；再加上未掌握武术和拳打等防卫技能，从而产生了胆怯感，认为自己不可能同男性的犯罪分子抗衡。这样，在犯罪分子的袭击面前，首先在心理上的防线就瓦解

了，这是罪犯的作恶得逞的一个重要原因。其实，从生理和心理上分析，一个身体健康，精神正常的妇女，面对一个男性罪犯，只要具有坚强的防卫心理，再掌握一些基本的防身技能，是完全有能力抵御侵犯的。并且，在条件有利的情况下，还可以将犯罪分子抓获归案。有一位青年女工上夜班休息时去厕所（厕所在工厂外边），忽然有一个身材高大、凶相毕露的歹徒手持匕首闯进女厕所妄图强奸她。这位青年女工开始有些紧张，不知所措。但她很快就稳定了情绪，她对罪犯说：“这个地方太脏了，咱们到外面找个合适的地方可以吗？”这个犯罪分子以为她被自己吓唬住了，便答应了她的要求。两人刚出厕所不远，这位女工趁其不备，挣脱了罪犯的控制，一面连续高声呼喊：“抓流氓啊！抓流氓啊！”一面顺手抄起地上的一根大木棒，防备罪犯行凶。罪犯被这种突如其来的行动吓住了，惊慌地拔腿逃跑。由于罪犯吓得慌了手脚，只顾跑，把自行车丢在了现场。他跑出一段后，想起了自行车，于是又返回来推车。这位女工已经抢前一步将车锁住。罪犯害怕了，只得跪下求饶。这时厂里的工人已闻声赶到，把这个罪犯当场抓了起来。事后，这位青年女工深有感触地说：“过去我只听说过流氓行凶的事情，却没有遇到过，所以，当罪犯一出现在面前时，心里确实非常害怕，手脚都不听使唤，不知如何是好。但很快我就想起前

一时期报纸上报道的一名女出租汽车司机智斗劫车犯的英雄事迹，就竭力稳住自己的情绪。心定下来就有了主意，所以才能把犯罪分子吓跑了……”。通过这件事，我们可以了解到，有些妇女遇到犯罪分子不敢抗争，不是因为犯罪分子太强，而是自己太软弱！其实流氓分子虽然貌似强大，却是作贼心虚，有他们怯懦的一面。妇女在遇到这种情况时，只要消除胆怯的心理，头脑保持冷静，敢于同犯罪分子作斗争，是完全可以战胜他们的。

妇女要进行身体防卫，的确需要具备一定的体力和格斗技能，但是，俗话说：“一胆、二力、三功夫”。这里第一位的是有“胆”。所以说心理因素格外重要，它是战胜犯罪分子的前提条件。

那么，妇女要想有效地保卫自己，抵抗犯罪分子，应当具备哪些方面的心理素质呢？我们归纳为以下三个方面：

（一）警惕性。

这里所说的警惕性，主要是要求妇女对维护国家、集体和个人的权益，具有高度的责任感，随时警惕不法分子犯罪的阴谋，及时揭露和打击他们的种种违法行为。妇女对犯罪分子要有高度的警惕性，不仅是为了自身安全的需要，而且往往同保护国家和集体的财产有很大关系。有的妇

女在银行或商业单位工作，直接掌握或者值班负责看管国家或集体的财产，如果对藏有祸心的坏人缺乏警惕性，就会使国家或集体的财产受到损害。坏人罪恶企图若得逞，对国家、集体和个人都将造成损害，这个道理是不言自明的。

那么，怎样才算做到提高警惕性呢？首先要增强对坏人的警惕性。这一点恰恰容易被有的妇女所忽视。据有关部门对侵害妇女人身安全的案件调查发现：多数被害妇女是由于在案件发生前缺乏对坏人的警惕性，思想麻痹。因此，一旦罪犯突然出现在面前就慌了手脚，束手无策。其实有的案件，现场条件对妇女方面非常有利，假如平时思想上有所准备，是完全可以免于被害的。通过对一些妇女的思想状况进行了解发现，很多人对妇女防身问题不重视，甚至很多人连想都没有想过。她们普遍认为：社会治安由公安部门去管，自己把本职工作搞好就行了，哪还有时间考虑这些问题。还有人认为：考虑这问题是多此一举，是份外之事。更有些妇女抱着侥幸的心理，认为中国地方这么大，妇女那么多，哪儿就让我遇上了呢？也有些妇女认为自己不出远门，不到陌生地方去，凭借地形熟，街坊四邻都了解，出不了什么危险。还有些妇女抱有一种消极的态度，她们认为：提高警惕，只是一种思想上的防卫，是虚的，只有真正学上几招儿，到时候才用得上。所以，平时她们很少去考虑提高警惕，增

强自己心理防卫能力等问题。其实，以上这些想法是非常危险的。为什么一些犯罪分子不费吹灰之力，犯罪目的就达到了呢？原因之一是，有的妇女平时丧失警惕性，思想过于麻痹所致。

从当前社会治安情况来看，虽然经治安部门对犯罪活动不断进行严厉打击，案件发生率明显下降。但是值得指出的是，有些类型的案件并不是下降而是有所上升，如强奸、凶杀案件等。而对妇女威胁较大的也正是这两类案件。另外，随着对敌斗争特点的变化，犯罪分子的活动方式也变得更狡猾了，犯罪手段更加多样化、技能化，更加阴险毒辣。如：过去五、六十年代犯罪分子通常是在夜间采用蹲守的方式路劫妇女，而现在作案的时间和地点多样化。有的犯罪分子不仅夜间作案，白天也作案。作案地区，不但利用那些偏僻场所，有时也选择在繁华地区的“真空”地带。如繁华的街道的独门独院，高层建筑的单元宿舍内等。作案方式也日益狡猾，犯罪分子采取一开始就以突然袭击的形式将受害者制服（或者制于死地）的情况比较少了。而多数罪犯是采用软硬兼施的手段，常常是以骗奸的形式达到犯罪的目的。从罪犯侵害的对象看，也并非都选择青年妇女，只要有适合作案的条件，就会不加选择地对不同年龄的妇女施加迫害。

当然，这里所说的提高警惕，并不是要妇女在日常生活中草木皆兵，精神过分紧张，而是要