

[美] 杰森·汉森 (Jason Hanson) 著

陈磊 译

为你和家人带来一生安全保障



90秒 抵达安全

CIA公民安全手册

SPY SECRETS
THAT CAN SAVE YOUR LIFE

CIA官方审读，教你保护自己 and 家人的安全技巧



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOK

[美] 杰森·汉森 (Jason Hanson) 著

陈磊 译



90秒 抵达安全

CIA公民安全手册

SPY SECRETS
THAT CAN SAVE YOUR LIFE



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

90 秒抵达安全: CIA 公民安全手册 / (美) 汉森 (Hanson, J.) 著; 陈磊译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2016.4
书名原文: Spy Secrets That Can Save Your Life
ISBN 978-7-5404-7494-2

I . ① 9… II . ① 汉… ② 陈… III . ① 安全教育—手册 IV . ① X956-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 043211 号

著作权合同登记号: 图字 18-2016-016

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

SPY SECRETS THAT CAN SAVE YOUR LIFE

Copyright © 2015 by Jason Hanson

This publication is designed to provide accurate and authoritative information in regard to the subject matter covered. If legal advice or any type of assistance is needed, please seek the services of a competent professional. All technical information, instruction, and advice, reflect the beliefs of Jason R. Hanson and are intended as informational only. This publication is not intended to serve as a replacement for professional instruction. By reading this publication, you assume all risks if you choose to practice any of the training described herein. You agree to indemnify and hold harmless Jason R. Hanson from any and all such claims and damages as a result of reading this publication, which is for informational purposes only.

This does not constitute an official release of CIA information. All statements of fact, opinion, or analysis expressed are those of the author and do not reflect the official positions or views of the Central Intelligence Agency (CIA) or any other U.S. government agency. Nothing in the contents should be construed as asserting or implying U.S. government authentication of information or CIA endorsement of the author's views. This material has been reviewed solely for classification.

While the author has made every effort to provide accurate telephone numbers, Internet addresses, and other contact information at the time of publication, neither the publisher nor the author assumes any responsibility for errors, or for changes that occur after publication. Further, the publisher does not have any control over and does not assume any responsibility for author or third-party websites or their content.

上架建议: 生活·安全

90 MIAO DIDA ANQUAN: CIA GONGMIN ANQUAN SHOUCHE

90 秒抵达安全: CIA 公民安全手册

作者: [美] 杰森·汉森

译者: 陈磊

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 毛闽峰 李娜

策划编辑: 付立鹏

特约编辑: 王静

版权支持: 辛艳

营销编辑: 贾竹婷

封面设计: 张丽娜

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 177 千字

印 张: 15

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7494-2

定 价: 38.00 元

质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018

前言

Preface



人们经常询问我为什么要进入美国中央情报局（以下简称中情局）工作。实际上，看一看我的童年时代，你就会非常清楚。当别人在勾搭女孩的时候，我正拿着空气枪在树林里东奔西跑（或是用聚氯乙烯管搭建土豆发射台）。我还投入大量时间参加童子军活动，最后升级到最高的级别——鹰级。只要是涉及探险、生存，或者需要做准备，我就很感兴趣。慢慢长大以后，我意识到自己从来没想过要做普通的办公室工作，于是大学毕业后的第一份工作我做了警察。很快，特勤局和中情局都为我提供了工作机会。我觉得中情局的工作会更加刺激，因此接受了他们的邀请。

2003年加入中情局时，我从未想过，在反间谍、监视和保护政府官员的工作中使用的策略，在平民的日常生活中也发挥着如此大的作用。因为接受了顶级训练，我有幸掌握了许多独特的技能。我能在几秒钟之内摆脱手铐的控制，轻松撬开锁具，能用电线短路点火的方法

发动汽车，凭借社交工程学取我所需，判断一个人是否在撒谎。我能临时制造武器，打造出完美的应急工具包，如有需要，甚至还能从网络中消失。我还能判断自己是否被人跟踪，降低与潜在袭击者发生冲突的概率，从而保证自己和家人的安全，无论是在家还是在旅行。这些技能中，有些是每日生活所必需的，有些则不会经常用到，主要是为你“内心的特工精神”而准备。但它们都能够拯救生命，而且情况确实如此。我之所以想把这些技能分享给你，是因为即便我祈祷你永远也不要碰到危险，你还是有可能成为下一个被这些信息拯救的人。

离开中情局后我开始创业，还要养家，自那时起，将逃生策略分享给他人就成了我的任务。我热衷于个人安全与防护，这种热情引领着我在2010年创办了自己的培训机构——特工逃生与躲避（Spy Escape and Evasion）技能培训学校，大获成功。我将这些技能传授给世界各地成千上万的人，其中包括公司首席执行官、名人、安保专业人士、净资产价值很高的个人、全职妈妈，以及一些大学生。时光荏苒，我意识到是时候把这些信息分享给更多的人了，因为他们都希望能保护自己和家人。我希望这本书能让你认识到，在这个动荡不安的世界，你无须成为情报人员也能保证安全。在有趣的强度训练课程中，我成功地将特工逃生与躲避技能教给了成千上万的学员。我的特工秘诀已经帮助很多普通人在日常生活中逃脱绑架犯、阻止入室侵害、预防抢劫、避免劫车。下面是运用这些策略逃生的几个案例：

来自弗吉尼亚州的埃米·O.，当她意识到自己在家附近的跑道上被跟踪后，能够立即反应过来该如何应对。

来自拉斯维加斯的贾里德，当他在一座停车场的电梯中遭到威胁时，他很清楚该怎样应对。

来自洛杉矶的丹·P.，他分享了当他在机场附近碰到一个怒气冲冲的危险人物靠近自己的汽车时，运用在我课堂上的所学避免受伤的经历。

加里·S.是一家制造公司的副总裁，他一年中有十一个月都在出差，他曾两次在别人试图对他抢劫时逃脱。

来自佛罗里达州萨拉索塔的希瑟·M.，当两名男子试图在加油站对她实施绑架时，利用战术防身笔得以逃脱。

来自得克萨斯州的丹尼斯·R.，运用在我的特工逃生与躲避课程中学习的策略，在一次入室侵害案中得以幸存。

这些人之所以能够从潜在的危险，甚至是威胁到生命的情境中幸存下来，正是因为他们明确地知道该做些什么。他们运用从我的课堂上学到的各种策略做出行动，从而避免成为暴力犯罪的牺牲品。我的目标是，读过这本书之后，你能够有能力 and 自信，知道在你或你所爱的人可能面临各种危机和紧急情况时该如何应对。



目录 Contents

前言 · 001

1 生存智慧
· 001 · 90秒抵达安全

2 态势感知力
· 011 · 我从中情局学会的最重要的一件事

3 逃生工具箱
· 033 · 战胜大小灾难的关键物品和信息

4 逃生艺术
· 053 · 如何轻松摆脱绳索、手铐、束线带和布基胶带

5 谁在门外
· 075 · 如何防范入室侵害行为

6 旅行安全
· 097 · 飞机、出租车和酒店安全

7

摆脱跟踪监视

特工精神助你战斗

· 117 ·

8

社交工程

我们为什么会上当

· 137 ·

9

测谎侦探

别对我说谎

· 159 ·

10

隐身术

如何不留痕迹地消失

· 173 ·

11

行车安全

劫车是如何发生的

· 195 ·

12

自我防护

武器和自我防御的重要策略

· 215 ·

90秒抵达安全

CIA

公民安全手册

1

生存智慧

90秒抵达安全

读完本书，你将习得一些令人振奋的新技能。你将知晓如何迅速摆脱布基胶带和绳索，懂得如何分辨某人是否在对你撒谎，或是否想陷你于社交困境。话虽如此，但你将要学习的这些技能还需要搭配一些同样重要的东西——我所说的生存智慧。简而言之，生存智慧就是拥有自信，在任何紧急状况下都能立即做出恰当反应的自信。你可以凭借手头拥有的工具在危机之中迅速做出灵敏反应。你时刻准备着，而且自信能保护家人的安全。因为我认为生存智慧和我即将教授给你的技能同样重要，我总结了七条易学规则，以帮助你达成目标并保持成果。遵照这些规则，能让你以最好的状态去保护自己和家人的安全。

在本书中，你将认识到这些规则的重要性。我认为，积极遵循规则就意味着能带来改变，使人在面对惨祸时也能确保安全。你还会发现，我列举了世界各地的大量案例来展示我的各种策略是如何被运用的。在阅读已发生过的惨祸或几成悲剧的事故时，你可能会疑惑：“他们当时在想什么啊？”或者“他们怎么就看不出即将大祸临头呢？”我希望，通过遵循几条关键规则，你和家人将永远不会质问自己“我们怎么就没看出来呢”这

样的问题，而是相反地，在面临任何危险情况时，都有能力迅速做出适当的反应。



规则 1：练习应变能力

生活中很少有事先完全准备妥当的时刻。情报训练教会了我，懂得在紧急情况下该做什么固然重要，但最终能拯救你的还是应变能力。在学习本书中的各种技能时要记住，最有用的还是将其在突发状况下加以运用的能力。生活并不总是按计划进行，用手头现有的工具解决迎面而来的难题，这一点至关重要。这条规则的最大优点是它并不难练。你会发现，虽然反应敏捷、身体强健、力量强劲很重要，但是如果无法对潜在的新威胁随机应变，这些辅助条件的作用终归还是会有所局限。只要有条件，就应重视培养应变能力。



规则 2：自救

我十分相信自救。我不想依靠他人来保护家人或自身的安全。我认为自救和个人责任感应受到重视。这超出个人哲学的范畴。在本书中，你将

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



读到一些本不至于如此，最终却以悲剧告终的惨况，其原因往往或者至少有一部分是缺乏自救的能力。我希望所有阅读本书的人都能明白，在紧急情况下采取行动自救的重要意义。我相信手头有工具的重要性，但如有必要，还要能够采取行动自救。我们国家曾面临过一些挑战性时刻，许多人的自救能力受到考验。举例来说，恐怖袭击和自然灾害使许多人认识到，面对危机产生的余波，人们必须自救。正如你将在本书中看到的那样，一些人更倾向于仰赖自己而非他人。

★ 救助自己 = 帮助他人

你没有看错。我相信在生命受到威胁时，自救是一项重要能力，但说到其重要性，还有另外一个原因。学会依赖自己之后，我们也将自身置于能够帮助他人的立场上。读完本书后，我希望我传授给你的技能加上强烈的自救意识能帮助你在紧急情况下救助他人。



规则 3：别逞英雄

让我把话说得明白些。“别逞英雄”并不是不让你采取行动，或者拒绝绝对别人有帮助和有价值的社会成员，而是说，要成熟一些，善于判断，能够远离潜在的威胁——即便你体内有部分声音拒绝照做。相信我，我懂

得这样做有多困难。有一天早上，我在马里兰州的巴尔的摩晨跑，准备前往内港区。我看见前方人行道上有两个人。当时是清晨6点左右，我穿着慢跑服，那两个人却裹得严严实实，情况有些反常。快跑到他们跟前时，我发现他们对视了一眼，接着便分散站开，使得我必须从他们两人中间跑过去。一旦我跑到他们中间，谁知道会发生什么。安全起见，我决定穿过街道，确保能够与他们的眼神接触，让对方明白我已经有所警觉。也许是我过于谨慎，也许他们在街角还有六个同伴，正准备抢劫我。但我要说的是，我并没有被自负所蒙蔽，我也没有想要通过从他们两人中间跑过（不过你很快就会明白，为什么说我决定和他们对视这一点很重要），不惜陷入有潜在危险的境地来证明自己。

还有一次，一个醉酒佬从加油站走出来，冲我又是起哄又是责骂。原来他以为我是他认识的一个开同款车的人。我是怎么回应的？“没问题。别担心。”我本可以反唇相讥，但直觉告诉我那么做并不值得。

我可以告诉你，我在中情局时遇见过的最强硬、技能最高超的人也最沉默寡言。他们对自身能力有十足的把握，并不四处炫耀。我足够机灵，懂得最好避免将事态扩大。我无须将自己置于险境，也许那人的技能高于我，也许那人当天走大运。要对自己拥有的技能以及我将教授给你的技能有信心，但也要灵活运用。



★ 规则 4：行动拯救生命

你将不止一次地听到我强调这一点：行动拯救生命。在读到本书中人们面临的种种情境时，你会发现，生存下来的都是那些动起来的人。这条规则也被称作“离开事发地”。该规则有两种作用方式，在后面的章节中我会详细讲述各种不同情况该如何处理。为了让你有个基本概念，不妨先这样思考。如果某人拿着刀向你冲来，你有两种直接选择——逃开和被刺。显然，我将情况简化了，但我想要你看到，当受到威胁时，动起来应该是你的第一要务。该规则还有另一种作用方式——举例来说，你可能会惊讶地了解到，经常有许多人能挺过坠机的冲击而幸存，随后却因为吸入毒气而丧生。许多人被坠机吓坏了，以致连设法解开安全带都做不到，因此而失去了生命。能挺过坠机冲击且活下来的都是那些离开座位且动起来的人。他们没有吓得浑身僵硬，而是解开安全带，迅速逃离危险。你只需要记住，无论情况怎样危急——不管是飓风、空难还是恐怖袭击——行动拯救生命。

★ 规则 5：洞察力决定一切

分享我的特工秘诀，最大的优势在于，其中有些技能简单易行，以至

于你基本上在放下书的几秒钟内就能做出有可能拯救生命的改变。这是因为洞察力很重要，我会教你运用多种可采取的行动，给他人造成特定的印象——无论是让你成为一个看上去不好糊弄、罪犯不敢靠近的人，还是让你的家成为街区中歹徒不敢抢劫的区域。为了恰当地运用我在本书中教给你的身体和心理的花招，你需要注意你自己及周围人给人的印象。问自己下列问题：我看起来很容易成为受害者吗？我家看上去没人居住吗？我走路时自信满满吗？周围的人都是什么情况？餐厅里坐在你旁边的人举止可疑吗？你被刚才在杂货店里遇见的人尾随了吗？学会保持警觉对于保持安全来说非常重要。



规则 6：注意基准线

注意基准线，或称常态，是大多数情报工作的关键理念。除非你很熟悉某个特定场所的常态，否则很难知道自己走入的地方是否安全。这条街道总是如此拥挤吗？我听到的噪音音量正常吗，还是出了什么事？如果不是对家宅、街区和工作场所的基准线非常熟悉，你就不可能做出适当的准备，以了解自己是否身处险境，是否需要立即采取行动。建立基准线是所有情报工作的关键组成部分，我会详细讲述具体方法。



规则 7: 无论何时都要保持态势感知力

最后一条规则是我个人哲学的基石。如果不练习态势感知力，所有训练都无法保证你的安全。我非常赞同这一点，因此本书用一章的篇幅来讲述态势感知力的练习，我坚持认为，我从中情局学到的最重要的事情就是保持态势感知力。其底线在于，如果对周围发生的事不敏感，我所教的所有方法都无法让你保持安全状态。如果你埋头玩着智能手机，或者在街上一边走一边分心和别人交谈，那么我的策略就不会生效，例如获知自己是否被跟踪的策略。此外，你还将读到一些因为缺乏态势感知力而造成的悲剧，而如果发挥了态势感知力的话，它们原本是可以被阻止的。你会明白，我并非在宣扬妄想症——只是一种对身边发生的事情的正常知觉。态势感知力能让你在遭受袭击之前就远离事发地，或者在被抢劫之前就穿过街道。这需要练习，还得保持一定的专注，但这是可以做到的，而且能拯救你的生命。



更安全和幸福的生活

我之所以写作这本书，以及开办特工逃生与躲避技能培训学校，是因为想帮助人们过上更加安全和幸福的生活。刚刚稍稍提及的七条规则，以

及之后你将学习到的大量自卫策略，能帮助你消除焦虑。我们生活在一个令人惶恐且不可预知的时代，但是我认为你不该生活在恐惧之中。知识、技能和态势感知力将赋予你心灵的平静，从而帮你解决一切可能出现的问题。