

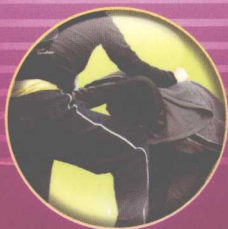
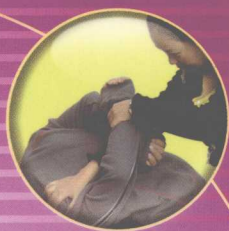
城乡居民安全防范手册

主编 尹伟

女性防身指导

NU XING FANG SHEN ZHI DAO

靳卫彬 编著



 中国社会科学出版社

城乡居民安全防范手册

女性防身指导

靳卫彬 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性防身指导/靳卫彬编著. —北京: 中国社会出版社, 2007

(城乡居民安全防范手册 尹伟主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2008 - 1

I. 女… II. 靳… III. 女性—防身术
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158586 号

书 名: 女性防身指导

编 著: 靳卫彬

责任编辑: 周丽娟

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.875

字 数: 115 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

女性防身格斗 / 新卫彬编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2007

作者简介

(城乡社区安全及电子图书 尹伟主编)

新卫彬,男,毕业于上海体育学院武术系,获教育学学士学位。现执教于中国人民公安大学警体战训部,从事警务战术和擒拿格斗方面的研究,有着丰富的教学经验和实战经验。曾独立或合写专著及教材有《缉捕教程》、《警务战术基础教程》等多部;发表学术论文有《倒地制敌》、《论警察身体素质训练》、《论警体教学中的合作学习研究》等几十篇。

责任编辑: 殷海峰

出版发行: 中国社会科学出版社

编辑发行: 北京·中国社会科学出版社

社址: 北京·中国社会科学出版社

印刷装订: 北京·中国社会科学出版社

开本: 140mm × 203mm 1/32

印张: 5.875

字数: 115千字

版次: 2005年5月第1次印刷

印次: 2005年5月第1次印刷

定价: 12.00元

目 录

知识篇

- 一、女性防卫心理特征 (1)
- 二、女性防卫原则 (7)
- 三、女性防卫技术使用的要求 (19)
- 四、女性防卫技术的学练 (22)

技术篇

- 一、防卫姿势（又称格斗姿势） (29)
- 二、步法、身法及防守练习 (32)
- 三、倒地自护练习 (47)
- 四、拳法及掌法练习 (60)
- 五、肘法练习 (75)
- 六、腿法练习 (81)
- 七、膝法练习 (86)
- 八、擒拿法练习 (87)



运用篇

一、站立时的防卫 (93)

二、倒地后的防卫 (132)

三、坐姿时的防卫 (142)

四、情景中的防卫 (147)

知识篇

一、女性防卫心理特征

现在，社会上专以女性为攻击目标的犯罪案件时有发生，特别是歹徒对年轻漂亮和时尚女性的性攻击尤为突出。面对突如其来的性袭击，大部分女性往往束手无策，她们面对性攻击的最致命的心理弱点是恐惧和脆弱，这使得女性在自我保护和反击能力上陷入极其被动的状态，使歹徒的性侵害容易得逞。

（一）受害女性的心理和行为反应

对女性而言，在男性的暴力、胁迫下发生的性行为，完全违背女性的意志和正常的性心理规律，必然产生与正常性行为完全不同的心理状态和行为反应。这些心理状态和行为反应主要表现在以下几方面：

1. 恐惧心理

恐惧是女性在遭受强暴时和强暴后最普遍的心理



状态。在歹徒实施强暴时，其行为越是突然，态度越是凶恶，手段越是粗暴，现场环境越是对女性不利，受害女性恐惧的程度就越强。由于恐惧，受害女性会出现本能的防御性反应，如不知所措，下意识的惊叫，或是毫无意义地奔跑、呼喊，或是目瞪口呆、不能动弹甚至昏厥。正因为有了这样恐惧的心理，被害女性根本不可能考虑反抗。而恐惧心理主要有三种：一是惧怕歹徒暴力报复。歹徒在实施强暴时或强暴后威胁女性不准报案。胆小怯懦的女性慑于歹徒的淫威，惟恐遭到其变本加厉的报复或迫害，只好忍辱吞声，不敢报案。而一些歹徒，正是利用被害女性这一心理弱点，肆意进行犯罪活动。二是惧怕前途、名誉受损。歹徒利用了女性珍惜脸面、前途、名誉的心理进行恐吓，诱逼被害女性满足其淫欲。尤其在“熟人”的性侵害案件中，犯罪分子往往选择未婚或结婚不久、在单位声誉好、工作岗位优越、虚荣心强的女性，作为他们强暴的对象，这是在现实生活中较为常见的。三是惧怕亲人受伤害。在许多的性侵害的案例中，一些歹徒以伤害其亲人和子女来恐吓，迫使女性不敢反抗，含泪受辱地违心答应其性要求，从而达到奸淫女性的目的。

2. 愤怒心理

由于强暴是歹徒单方面的性暴力行为，女性被强暴时根本就没有性欲求，必然引起女性的强烈反感。

歹徒不顾女性的这种反感情绪而进行强暴时，就会使女性的反感情绪变为强烈的愤怒。性格刚烈的女性在遭受强暴时，不畏生命危险对歹徒又抓又咬，厉声诅咒叫骂，或握紧拳头，咬紧牙关，怒视歹徒，或有向歹徒脸上吐口水、撒泥土等行为，就是对强暴行为极端愤怒的表现。

3. 忍受心理

在歹徒进行强暴时，性格怯懦、胆小怕事的女性，害怕受到进一步的伤害，不敢将痛苦和愤怒的情绪表露出来，而是默默忍受，麻木地、无可奈何地听任其摆布。行为上表现出顺从、接受，甚至被迫做出“性应答反应”。这种心理反应和行为表现容易使歹徒产生错觉，以为被害女性也有同样的欲望，因而更加有恃无恐、胆大妄为、疯狂地发泄兽欲，被害女性只好任其蹂躏，从而遭受更大的痛苦。女性的忍受只会促使歹徒得寸进尺，对被害女性进行多次凶残的强暴，有的被害人甚至成为歹徒长期奸淫的对象。

4. 斗智斗勇心理

有些被害女性，由于年龄大阅历深，遭遇歹徒时，不惊恐盲动，较为沉着冷静，机智灵活，善于利用歹徒的弱点和环境条件，与歹徒周旋。例如，有的被害女性先对歹徒口头许诺，但以此地不妥为由提出转移地点，分散歹徒的注意力，伺机脱身；有的被害女性限于当时情势，被迫暂时容忍歹徒实



现部分侵害目的（如与其假调情），以便拖延时间，寻机求救；有的被害女性，假装愿意与之交朋友，甚至做出某些亲昵动作，以驾驭歹徒，然后乘歹徒不备之时猛然反击其要害部位，使歹徒丧失强暴能力；有的被害女性虽然力不从心，无力反抗，但在危急之中不忘获取证据。

（二）女性防卫存在的误区

许多案例表明，由于受害女性在防卫时存在误区，致使身心受到极大伤害。

误区之一：用力反抗只会更倒霉。一些受害者认为，不能用力反抗侵害者，否则伤害会更深。然而实际情况恰恰相反，事实证明，如果女受害者不反抗，其受到伤害的几率比敢于反抗的女性高 2.5 倍；拿起武器反抗比没有拿起武器反抗的低 4 倍。许多专家认为，女性苦苦哀求、请求和劝说歹徒放过自己都是不现实的，也没有效果。特别是在女性受到强奸时，不进行反抗只会使自己面临更大的危险，而反抗不是盲目的，要讲究具体条件下的应对策略。

误区之二：携带防卫物品无用。一些女性认为，如果遇到歹徒的侵害，即使随身携带了防卫物品（包括辣椒喷射器）都没有任何用处，如果试图使用这些东西对付歹徒，反而会增加自己受伤害的机会。而事实上证明，受到伤害的女性保护自己的最好方法就是

拿出勇气勇敢反击歹徒。

误区之三：熟人会保护我。在许多女性受害案中，不少人都有过这样的看法；当自己与“熟悉”的人在一起时，这些“熟悉”的人会保护自己，不会伤害自己。这种认识源自人们常有的“兔子不吃窝边草”的观念，然而有些怀有歹意的“熟人”，就利用了女性这种错误认识，乘机“杀熟”。

误区之四：警察会保护我。在许多女性受害案中，受害的女性就是因为心理上过分依赖警察的保护而失去了保护自己的机会。她们认为，警察会保护我们，他们的职责就是保护我们的安全。事实并非如此，警察平时值勤，不一定能够及时覆盖所有的地区，也不可能同时保护所有应保护对象的人身安全。在这种情况下，如果一味指望警察的保护，受害女性可能放松自己本身的防卫努力，最终受到伤害。

（三）树立强烈的反抗意识

由于女性是性强暴事件中的主要受害对象，女性受到侵害时的防卫能力又较弱，因此如何抵御和抗拒性侵害是女性防卫中的关键，而女性在反抗性侵害时的及时性和有效性又成为了当前的急需解决的问题。当歹徒性侵害逼近时，被害女性是迎头痛击，还是惊慌失措，是逆来顺受，还是坚决抗争，决定的因素不是体力和经验，而是被害人有没有强烈的反抗意识。



面对性侵害，第一位的问题是敢不敢反抗，第二位的问题才是善不善于反抗。

反抗意识决定受害程度。无数案例证明：女性反抗意识的强弱，往往决定着受害程度的轻重。反抗意识强的女性，受害程度绝大多数较轻，即使歹徒一时得逞，由于具有反抗搏斗的过程，现场上的痕迹物证也较多，也降低了警察查破案件的难度。尤其是实施性强暴的歹徒往往潜意识中也存在着自身安全的需要和对法律惩罚的惧怕心理，被害女性只要敢于反抗就能使歹徒的恐慌和恐惧加剧而出现手忙脚乱、动作失准的局面。这些情况对被害女性的反抗来说，无疑是有利的。而反抗意识薄弱的女性，受害程度就严重，而且破案的难度也较大。特别是在强奸案中，心理因素在反抗中起着决定性的作用。只要女性克服恐惧心理，就有可能急中生智、急中生力，使自己不受侵害。而大多数被性强暴的女性，都是在歹徒的暴力的胁迫下精神崩溃，心理上的恐惧使她们身瘫、腿软，意识恍惚，听任歹徒肆意施淫。其实从生理上来说，尽管女性体力较弱，但坚决反抗，歹徒仅凭体力是无法对一个成年健康女性施行强奸的。从心理上来分析，坏人总是怕好人，真正胆怯心慌的是犯罪分子，而不是被害女性。尽管歹徒的性侵害有许多不定性和突然性，而被害女性常在毫无准备的状态下面临侵害，但是歹徒的

本性是虚弱的。只要被害女性奋起反抗，歹徒都会在慌乱中采取应付对策，被害女性的反抗越果断，越机敏，犯罪分子得逞的可能性就越小。

总之，当女性已经面临侵害时，女性首先要树立反抗信心以强化自己的反抗意识。只有敢斗才能善斗，只有从战略上藐视歹徒，才有可能战胜歹徒。当然，战术上的重视也是必不可少的，有关反抗策略与方法，本书在以下的部分会为女性作重点介绍。

二、女性防卫原则

女性防卫原则，也可以说是面对性侵害的防卫策略。遵循“优先顺序”的原则，即必须先考虑最佳的策略，如果最佳策略不成，才退而求其次，然后依次类推采取各层次的防卫策略。也就是说，能够“寻求安全”，就不必“躲避危险”，能够“躲避危险”，就不必“逃离危险”，能够“逃离危险”，就不必“缓兵欺敌”，能够“缓兵欺敌”寻机摆脱，就不必冒险“反抗”，如果无为的反抗会招来更大的伤害，就不如采取“减轻伤害”的策略行为。

（一）合法原则

女性运用防卫技术进行自我保护，其根本的宗旨是为了依法保护自身的正当权益免受不法侵害，因而



在法定范围内保护自身的安全，是法律赋予女性的神圣权利。当然，防卫技术的实施，是以防卫行为的合法为前提的。当你实行正当防卫时，应当记住它的法定条件。另外，如果你受到的侵害非常紧急，也可采取紧急避险的行为。

1. 正当防卫的法定条件

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”或不法的保护自己行为也不能称为“防卫”，因此，当你受到侵害而实施防卫时，必须是对不法的侵害行为。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。

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，正当防卫必须是对不法侵害者本人实行。正当防卫的对象必须是不法侵害的本人，而不是第三者或其家属。

第四，正当防卫行为不能超过必要限度而造成重大损害。防卫行为的实施，还应把握一定的限度。例

如，对于一般用下流语言者，就不必实施重伤、杀伤的防卫手段。对于强奸、重伤害及杀人等侵害即使采取了较为严重的防卫手段，也属正当防卫。在现实生活中，这种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和时间。而且，对于女性来说，我们并不主张使用暴力手段来对付侵害。不到万不得已，不要使用防卫技术。但防卫技术的使用往往是你已处于别无选择的情景下，所有的法定条件都已经具备，如果这时不出手或出手不“狠”就会危及你生命，那你就无须去考虑后果问题，只要能保护自己的生命，能让对方丧失侵害能力，就可以不择手段地进行防卫反击。这就是该出手时，就要出手。

2. 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。

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。

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。即你所造成的损害程度必须比所避免的损害程度要轻。例如，一名女性为了避免歹徒的强暴，因夜里视线不明，在逃跑时撞伤了他人，这是紧急避险所允许的。如果这名女性发现对方对自己带侮辱的行为，本可以采取呼救的方法制止其侵害的，但害怕影响自己名声，于是设计与对方周旋，借故溜出门，把对方反锁在房间内，一面点火烧房，一面高声呼救，试图以抓纵火犯的手段，避免自己的损害，结果造成火灾。此女性的行为已超出了紧急避险行为的规定限度，是不允许的。

正当的防卫行为人不负法律责任，紧急避险的行为人一般也要负法律责任。但在某些特殊情况下，避险人获得了很大利益，受害人却因紧急避险蒙受了重大损失，避险人应承担适当的责任，使受害人得到一定的补偿。

(二) 安全原则

人身安全的保护需要一定的安全防卫策略。防卫策略，是根据侵害当时的情景、事态的变化，而采取的防卫行动的方法和自卫反抗的谋略。面临侵害的危险，你必须把握“优先六部曲”。

1. 寻求安全

寻求安全应是你考虑的第一策略，也是最重要的原则。例如你因上班原因必须单独夜行时，你首先应

考虑找人接送一下，如果不行应考虑与他人结伴而行，但注意不要贪图路近而抄小路、穿胡同，要尽可能地在车辆行人较多，照明条件较好的街道上行走。如发觉有人尾随或图谋不轨时，要尽量与歹徒保持一定的距离，不要轻易让其靠近。

2. 躲避危险

有的危险能预料，有的危险往往是难预测的。如果你赶上了，一时又无法改变，那么接下来的就要考虑如何“躲避危险”。例如，遇有偏僻的小道或看到不三不四的人，尽管自己是结伴同行，那也要考虑双方的实力情况，理应绕道而行，如果正好遇上一时无法躲避，不妨作出自信、刚强的姿态走过去。同时在躲避歹徒侵害时，要看清当时的具体环境和地理条件。一般地说，应由人少的地方向人多的地方躲；由不易被人发现的地方向较易被人发现的地方、向靠近交通枢纽或干线的地方躲；由自己不熟悉的地方向自己比较熟悉的地方躲。

3. 逃离危险

一旦歹徒向你接近或有不良的企图行为，侵害的威胁已将构成，你应保持距离，快速采取第三策略——逃离危险。紧记：远离危险是你最大的安全。

4. 缓兵欺敌

如果对方将你堵住，已使你无法逃脱，这时应采取“缓兵欺敌”之计。根据对方的目的及双方实力对