

NUZI BIXIAN JIEWEI SHU

女子

避险解危术

董金明 黄娜 著



附VCD光盘一张



警官教育出版社

女子避险解危术

董金明 黄 娜 著

警官教育出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

女子避险解危术/董金明, 黄娜著. - 北京: 警官教育出版社, 1999.11

ISBN 7-81062-202-1

I. 女… II. ①董… ②黄… III. 妇女 - 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68615 号

女子避险解危术

NUZI BIXIAN JIEWEISHU

董金明 黄娜 著

出版发行: 警官教育出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里公安大学 368 信箱

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京公大印刷厂

版 次: 1999 年 11 月第 1 版

印 次: 1999 年 11 月第 1 次印刷

印 张: 4.75

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 103 千字

印 数: 0001 - 3000 册

ISBN 7-81062-202-1/G·92

定 价: 22 元 (附 VCD 光盘一张)

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 63274348

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

前 言

由于社会上女子被抢劫、强奸案件和性骚扰事件有增加的趋势，这给受害人及其家庭造成了严重的伤害。为此，中国人民公安大学警体部副教授董金明、法学部副教授黄娜共同编写了《女子避险解危术》一书。此书让人们在日常生活了解法律赋予的正当防卫的权力和紧急避险的规定，以及掌握一种适合自己身体条件、确保自身不被暴力侵害的防卫方法。

该书内容丰富，知识面广，从如何预防，到突然遭遇暴力的袭击时，而应该采取的解危方法，均一一作出了详细介绍，对一些极为简捷实用的招法同时给以讲解、示范与指导。

尤其值得一提的是该书将解危技术与法律知识相结合，使您不仅学到了真正的护身防卫本领，而且还能够使您学会利用法律武器来更好地保护自己的人身合法权益。

为了便于人们自学和更好地掌握女子避险解危防身技术，该书同时配有 VCD 光盘。盘书结合可以使人们更好地练习与掌握，给人们提供一种全新的学习方法。

《女子避险解危术》一书主要特点：1. 盘书结合，便于

学习和掌握；2. 突出女子特性，选择实用的实施解危动作，以弱胜强；3. 盘书中的解危招法，均为女子在遭到非法侵害的紧要关头，而实施的方法和手段，一旦出手就让对方轻者伤残重者丧命，从而丧失侵害能力；4. 学习女子避险解危技术，不需要进行专门练习，通过看书或对盘中的示范动作记忆有心，就能掌握；5. 由于书中的解危技法与法律知识相结合，使您在遭到非法侵害时能够做到有理、有利、有节地进行防卫。

该书的技术动作由霖林、孙雅楠、张晓雄、冯荣志示范，闫跃华摄像，在此一并表示衷心感谢！

作 者

1999 年 6 月

由于生理和心理的原因，女子在体力和意志力上都不及男子；由于历史的原因，女子在社会地位、经济地位乃至家庭地位方面也不及男子。女子被视为弱者，在社会生活中处于劣势，因而极易遭到侵害。但是，国家并不歧视女子，我国法律平等地保护全体社会成员，还针对女性的特点对女子予以某些特殊的保护。因此，女子应当正确认识自己的能力，把握自己在社会生活中的正确地位，并在此基础上掌握一些安全防范的措施和技能，同时还必须学法、懂法，正确地运用法律武器保护自己的合法权益。

目 录

第一章	女子的合法权利·····	(1)
第二章	女子的安全防范和自我保护·····	(7)
第三章	正当防卫权的运用·····	(17)
第四章	女子防身的基本知识·····	(29)
第五章	女子防身简练动作·····	(50)
第六章	对一般暴力性侵犯的解脱与制敌·····	(74)
第七章	极度侵害的解危与制敌·····	(104)
第八章	女子权利的法律保护·····	(118)

第一章 女子的合法权利

为了切实地保护自己，我们必须了解国家法律赋予公民哪些权利，女子享有哪些权利。我国是社会主义国家，提倡男女平等。根据我国宪法和法律的有关规定，我国的女性公民与男性公民平等地享有法律赋予的权利。

一、宪法规定的公民的基本权利

宪法是国家的根本大法，宪法规定的公民的基本权利，女子当然享有，主要包括：

1. 平等权

平等权，是指我国公民在法律面前一律平等，也就是说，我国公民不分种族、民族、性别、职业、家庭出身、宗教信仰、教育程度、财产状况、居住期限等，一律平等地享有宪法、法律规定的权利。任何公民的合法权利都受法律保护，任何公民都必须受法律约束，严格遵守法律，任何公民违法犯罪都要依法给予相应的制裁，不得有任何超越法律的特权。

2. 政治权利和自由

政治权利和自由，是指公民管理国家和参与国家政治生活的民主权利和在政治上享有表达个人见解和意愿的自由。

其内容包括：

(1) 选举权和被选举权；

(2) 言论、出版、集会、结社、游行、示威的自由。

3. 宗教信仰自由

宗教信仰自由包含以下含义：

(1) 公民有信仰宗教的自由与不信仰宗教的自由；

(2) 公民有信仰这种宗教的自由，或者信仰那种宗教的自由；

(3) 在同一宗教中，公民有信仰这种教派的自由，或者信仰那种教派的自由；

(4) 过去信仰宗教的公民有现在不信仰宗教的自由，过去不信仰宗教的公民有现在信仰宗教的自由。

4. 人身自由权

人身自由权的主要内容包括：

(1) 公民的人身自由不受侵犯，即公民的人身不受非法逮捕、拘禁，任何人都不得非法剥夺或限制公民的人身自由，不得非法搜查他人的身体。

(2) 公民的人格尊严不受侵犯。人格是指公民作为权利主体与义务主体的独立的资格，包括：生命、健康、身体、姓名、肖像、自由、名誉、荣誉、隐私等。公民的人格尊严就是公民作为法律关系主体的独立资格应当受到尊重。

(3) 公民的住宅不受侵犯。即公民的住宅不得随意侵入，未经允许不得进入他人住宅，经他人要求退出必须退出。

(4) 公民的通信自由和通信秘密受法律保护。任何组织或个人不得以任何理由妨碍或侵犯公民的通信自由和通信秘密。如果因国家安全或追查犯罪的需要，则必须由公安机关、国家安全机关或者人民检察机关依照法律规定的程序对

公民的通信进行扣检。

5. 批评建议权

批评建议权，就是公民对国家机关和国家机关工作人员的工作有权进行监督，有权提出自己的建议，对他们在工作中的缺点错误有权提出批评。

6. 申诉、控告、检举权和取得赔偿权

申诉权，就是公民的合法权益受到侵害时，有权向有关国家机关提出申诉，以维护自己的合法权益。

控告、检举权，就是公民对任何国家机关和国家工作人员的违法失职行为，以及他人的违法犯罪行为，都有权向有关国家机关提出控告或检举，以追究其法律责任或行政责任。

取得赔偿权，是指公民在因国家机关和国家工作人员侵犯其合法权利而遭受损失时，有权依照法律规定向国家索取赔偿。

6. 社会经济权

社会经济权，是指公民应当享有的经济生活和物质利益方面的权利。主要包括：

(1) 劳动的权利和义务。根据宪法规定，劳动既是公民的权利也是公民的义务。为了保障公民的劳动权利和义务的实现，宪法规定国家通过各种途径创造劳动就业条件，加强劳动保护，改善劳动条件，在发展生产的基础上，提高劳动报酬和福利待遇，同时国家对就业前的公民进行必要的劳动就业训练。

(2) 休息权。我国劳动者有休息的权利，受宪法和法律保护，国家规定了职工的工作时间和休假制度，任何组织和

个人都不得侵犯职工的休息权。

(3) 退休人员的生活保障权。我国宪法和有关法律规定了退休制度，退休人员有权获得国家和社会的生活保障。

(4) 物质帮助权。这是指我国公民在年老、疾病或者丧失劳动能力的情况下，有权从国家和社会获得物质帮助。为了保障该权利的实现，国家发展为公民享受这些权利所需要的社会保险、社会救济和医疗卫生事业。

(5) 残废军人的生活保障权。我国宪法规定，国家和社会保障残废军人的生活，即残废军人有权获得国家和社会的生活保障。同时，宪法还规定国家和社会抚恤烈士家属，优待军人家属。

7. 文化教育的权利和自由

文化教育的权利和自由包括两方面的内容：

(1) 受教育的权利和义务。受教育既是公民的权利又是公民的义务。国家保障培养青少年在品德、智力、体质等方面全面发展。

(2) 进行科学研究、文学艺术创作和其他文化活动的自由。为保障这一权利实现，国家发展自然科学、社会科学事业，发展各种文化事业，对各种有益于人民的创造性的各种文化工作给以鼓励和帮助。

8. 国家保护妇女的权益

宪法规定，我国妇女在政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活等各方面，享有同男子平等的权利。强调国家保护妇女的权利和利益，实行男女同工同酬。

9. 婚姻、家庭、母亲和儿童受国家的保护

这主要包括：

(1) 婚姻、家庭受国家保护，即国家保护婚姻家庭关系，禁止破坏婚姻自由，保护婚姻家庭成员的合法权利。

(2) 母亲和儿童受国家保护，即国家特别保护妇女、儿童在婚姻家庭中的权利和地位，明确禁止虐待老人、妇女和儿童。

10. 国家保护华侨、归侨的合法权益

宪法规定，国家保护华侨的正当权利和利益，保护归侨和侨眷的合法的权利和利益。

公民的基本权利是公民其他一切权利的法律基础，公民享有和行使的其他一切权利和自由都源于以上基本权利。

二、女子的主要权利

1. 女子的人身权利

女子的人身权利包括生命权、健康权、性的自由权、人身自由权、人格名誉权、住宅不受侵犯权、通信自由权等。其中性的自由权是国家对女子权利的特殊保护。

2. 女子的财产权

女子的财产权除了财产所有权以外，国家法律特别保护女子的以下两项权利：

(1) 继承权，在同一继承顺序的继承人，女子与男子的继承权是相等的，不得歧视女子。尤其要注意的是出嫁的女儿和丧夫的妻子的继承权任何人不得非法剥夺、侵犯。

(2) 对家庭财产，女子与其他家庭成员占有同等份额。

3. 女子的婚姻自由权

女子的婚姻自由权包括结婚自由权和离婚自由权。

三、女子权利遭受侵犯的主要情形

由于生理和心理的原因，在体力上，女子的体力明显比

男子的体力弱；在心理上，则往往表现为胆小、懦弱、畏惧、意志力差等。因而违法犯罪分子经常选择女子作为侵害对象。女子权利遭受侵犯的具体表现主要有以下几种情形：

1. 对女子生命权、健康权的侵犯

女子的生命权和健康权可能因多种违法犯罪行为而遭到不法侵害。

- (1) 故意杀人行为、伤害行为；
- (2) 使用暴力进行抢劫、强奸、绑架、猥亵等行为；
- (3) 拐卖和收买妇女的行为；
- (4) 虐待行为。

2. 对女子性的自由权的侵犯

女子性的自由权主要因强奸行为、猥亵行为、强迫卖淫行为等而遭受侵犯。

3. 对女子人身自由权的侵犯

女子的人身自由权主要遭到非法拘禁行为、绑架行为、拐卖和收买妇女行为等的侵犯。

4. 对女子婚姻自由权的侵犯

对女子婚姻自由权的侵犯主要表现在：

- (1) 干涉未婚女子的结婚自由；
- (2) 干涉女子的离婚自由；
- (3) 干涉丧夫女子再婚的自由。

5. 对女子人格名誉权的侵犯

对女子人格名誉权的侵犯主要是侮辱行为和诽谤行为。

6. 对女子的财产权的侵犯

女子财产权主要遭到抢劫行为、抢夺行为、盗窃行为、诈骗行为等的侵犯。也可能因被非法剥夺继承权而遭侵犯。

第二章 女子的安全防范和自我保护

在现阶段的历史条件下，人们在日常生活中遭受不法侵害是可能的，而女子更容易成为侵害的目标和对象。我国宪法和法律不仅赋予了每个公民广泛的权利，还为实现这些权利提供了保护的途径和措施。而每个公民都应自觉增强法律意识和防范意识，掌握防卫策略和防卫技巧，提高自我保护能力，免遭不法侵害。当合法权益受到侵犯时，应当根据具体情况和法律规定，选择正确、适当的途径，采取相应、有效的措施，维护自己的合法权益。

一、女子的安全防范策略

女子的安全防范策略，是指为了保护其合法权益，女子个体应当具备有效地防范不法侵害，制服不法分子，赢得自救成功的基本谋略。主要包括：

1. 提高法律意识

法律意识就是人们关于法律现象的观点、思想、心理和知识的总和。有正确的法律意识，人们对现行法律就有正确的理解和评价；对自己和他人权利与义务有正确的认识；对人们的行为是否合法能够作出正确的评价。人们只有通过学法、懂法，提高法律意识，才能明确自己的合法权益，正确地认识和评价自己和他人的行为是否合法，从而保证正确运用法律武器，保护自己的合法权益。例如：于某自结婚后便

遭受丈夫吴某残暴的虐待，吴某不仅经常殴打于某，致使于某身上总是新伤压旧伤；还不顾于某的身体情况，强行进行性生活。于某不堪虐待曾几次提出离婚，均招致毒打，并因吴某以杀死于某及其家人相威胁，从而离婚未成。一日，吴某在外饮酒后，回到家中兽性大发，对于某殴打并强行过性生活，事后便呼呼大睡。于某看着沉睡的吴某，想着自己遭受的凌辱，便找到一把斧子朝吴某头部猛砸数次，致吴某当场死亡。虽然于某是受其丈夫的侵害，但也完全可以取得法律帮助，保护自己的人身权益，但是由于她法律意识淡薄而选择了趁吴某熟睡之机杀死吴某，结果由被害人变成了犯罪人。

2. 保持高度的警惕性

在社会生活中，存在着各种各样的犯罪现象，犯罪人基于不同的动机，以不同的手段，实施不同的侵害行为，所以任何人都可能成为不法侵害的对象。因此，我们应当保持防范不法侵害的警惕，尤其是那些经常只身外出、夜间出行、单独住宿或者在相对封闭的场所工作的女性，更应随时随地保持高度的警惕性。一方面，预防受到不法侵害；另一方面，一旦遇上不法侵害，也有心理准备，可以沉着地摆脱甚至制服不法分子，避免受到不法侵害。

3. 坚定防卫信心

在我们的权利尤其是人身受到威胁时，必须克服畏惧、恐慌心理，应当鼓足勇气并充满信心地进行反抗。不法侵害者虽然穷凶极恶，十分残暴，但他们总是作贼心虚。经验表明，对于不法分子，尤其是在暴力犯罪中，被害人的表现是影响犯罪能否完成的重要因素。如果被害人积极进行强有力

地反抗就会使犯罪分子更加惊慌，不仅不容易加害被害人，反而可能被制服。可见，面对不法侵害，必须有临危不惧的斗志和坚韧的毅力，坚信正义最终会战胜邪恶，即使遭到殴打受伤，也必须坚定信心顽强反抗。被害人意志坚定地搏斗与反抗，不仅是对不法分子的致命打击，也是保护自己人身权利的最有效方法。

4. 提高防卫能力，掌握防卫技巧

进行安全防范，与不法分子作斗争，我们还必须具备防卫能力，掌握防卫技巧。

防卫能力就是公民在遇到不法侵害时，能够正确果断地实施防卫行为，制止不法侵害，保护自己合法权益的主观条件。较强的防卫能力包括有良好的心理素质，坚定的意志力，敏捷的反应能力，准确的判断力，冷静果断的处置力。也就是说，一旦遭到不法侵害时，必须克服懦弱和恐慌，保持冷静、沉着、机智、果敢。对自己所处的环境、侵害者的情况、存在的潜在危险及可能获得救助的希望和自我解救的可能等进行沉着的观察分析，果断地选择并决定采用相应有效的防卫对策。例如：某日傍晚，女青年李某沿公路骑自行车回家，被对面的一骑自行车的男青年撞倒在地后，双手被反绑，并被拖到远离公路的玉米地里遭强行奸污。遭强暴后，歹徒又用刀逼迫她进行口淫，此刻她心生一计，把歹徒的生殖器咬断，趁歹徒昏死之时逃脱并报案。后查明该歹徒曾用先奸后杀手段共残害了8名女青年。李某就是在遭到歹徒侵害过程中，机智果断，抓住歹徒的弱点给予致命的打击，成功地防止了更大的劫难。

防卫技巧则是徒手或利用工具，对不法分子进行还击，

以摆脱或制服不法分子的技能。防卫技巧是防暴自卫的技艺，也是行使正当防卫权的基础。女子在与歹徒面对面搏击时，不论在体力上或心理上都处于劣势，如果歹徒使用武器，被害女子就更处于不利。因此，我们应当掌握必要的防卫技巧，才能达到“四两拨千斤”的效果，才能真正摆脱并制服罪犯。

二、女子自我保护的防范措施

有效地预防是最好的保护。女子在日常生活中应当注意把握保障个人安全的防范措施。根据我国的司法经验，个人防范措施主要包括以下几个方面：

（一）在社交活动中应注意

1. 对于大献殷勤、紧紧追随的人要特别警惕，不要接受他们的任何邀请。

2. 单独会面时，不要轻易食用和饮用对方提供的食品、饮料等。

3. 饮酒不能过量。

4. 不要被对方英俊的相貌、不凡的举止和花言巧语所迷惑，谨防各种诱惑。

5. 不要单身或与不很熟悉的人去环境复杂、安全感差的歌舞厅、按摩房等场所。

6. 不要接受生人邀请，单身到别人家里。

7. 不要在众人出入或无人使用的房间里休息、睡觉。

（二）外出时应注意

1. 外出前留下电话、信等信息，说明自己何时外出、何时返回、与何人共去、去哪里等有关情况。

2. 外出时可以携带必要的防卫器具，当然必须以不违