

远离危险

学练防卫

11岁~16岁未成年人自我保护丛书



河北少年儿童出版社

河北少年儿童出版社



宗 陈 尹
春 山 辉 伟
山 尹
伟
主 副 编
编 主 编 著

学 练 防 卫

图书在版编目(CIP)数据

学练防卫 / 尹伟编著. — 石家庄: 河北少年儿童出版社, 2001

ISBN 7-5376-2241-8

(远离危险: 11岁~16岁未成年人自我保护丛书 / 宗春山, 尹伟主编)

I. 学… II. 尹… III. 防身术-青少年读物

IV. G852.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 065475 号

从书名称 远离危险——11岁~16岁未成年人自我保护丛书

书 名 学练防卫

主 编 宗春山 尹 伟

副 主 编 陈 辉

编 著 尹 伟

责任编辑 杨 才 贾亚青

美术编辑 侯冠宸

出版发行 河北少年儿童出版社出版发行

(石家庄市工农路 359 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 2.375

字 数 5.5 万

版 次 2001 年 11 月第 1 版

2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-5376-2241-8/G·1432

定 价 3.80 元

版权所有 翻印必究

MU LU

目 录

1.天黑了,出门要小心	1
2.防人之心不可无	6
3.知人知面难知心	12
4.尾随	16
5.好像绑架了	20
6.不打扰了,再见	25
7.请问你下车吗	29
8.对不起,踩你脚了	34
9.自身有底,遇事不慌	39

MU LU

目 录

10. 应对有方 (44)

11. 退一步, 海阔天空 (49)

12. 我带你们去拿钱 (54)

13. 不要成为坏人的猎物 (58)

14. 一味地顺从不是办法 (66)

1



天黑了,出门要小心

在一个明月高照的夜晚,菁菁和飒飒在家附近的胡同里玩,对面走过来一个“带红袖标的人”。那“红袖标”问:“干什么的,有证件吗?”菁菁答道:“叔叔,我,我们是住这儿的,没,没带学生证。”“红袖标”说:“都这么晚了,谁知道你们是干什么的。”飒飒说道:“叔叔,我们真的是学生,不信回家去拿证件给你看。”“行,一人回家拿证件,另一人留在这里等着。”“红袖标”说道。“好吧,我顺便回家喝口水。”飒飒说完跑回家。当她与几个家长一起出来时,菁菁正好急匆匆地往回跑,一见家长就大声哭起来,一句话也说不出。家长一看不好,马上往她

1



们刚才玩的地方跑去，当家长赶到那儿时，“红袖标”已无影无踪了。他们又马上返回来，一面安慰菁菁，一面问她到底出了什么事，是不是受欺负了。这时菁菁也平静了下来，把刚才的遭遇说了出来。

原来飒飒走了后，“红袖标”一看周围没人，就凶相大露，一边奸笑着向菁菁逼近，一边嘴上还说着：“不许喊！跟我走！”菁菁一看不好，吓得直往后退，由于心理紧张，两腿一软，跌坐在地上了。这时“红袖标”上前一步去抓菁菁，坐在地上的菁菁在两

一旦击中歹徒的小腿或脚背，他必定疼痛难忍。

△手中石块一般不要轻易离手飞击，手中有物，将发未发，又可再发，对方必然不敢贸然接近。

练一练 拍额

身处险情，面临侵害，你的第一反应是至关重要的。拍额练习是通过对对方动作的观察、判断而及时作出相应动作的练习。此练习不仅能提高额部的抗击能力，而且能有效地发展对对抗的适应、反应能力。

练习 方法

两人一组，面对面侧身站立。一人两手握拳屈臂置于胸部、下颚下。低头收下颚，目视对方。另一人后手屈臂置于胸前，前手开掌，用前手掌拍击对方的前额。受拍击者睁眼目视对方（图1-1）。



图 1-1

练习 要点

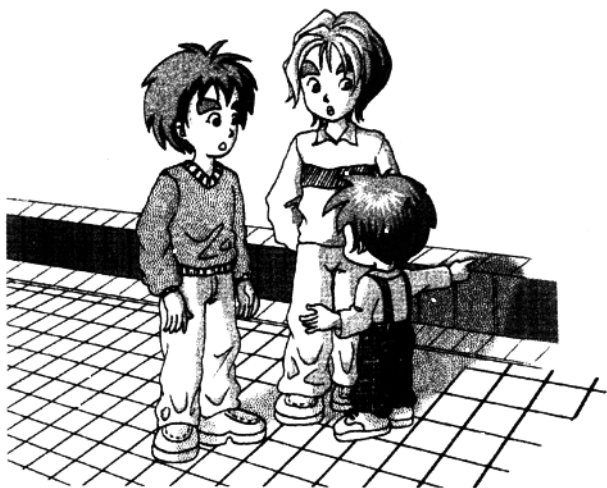
受击者在受击的瞬间，颈部紧张，头略前顶。拍击者的拍击，应根据对方受力情况而逐渐加快、加重。



防人之心不可无

6

1998年2月的一天，林毅和他的朋友一起到东关（北京市通州区）去买衣服，买完后还剩下几十元，他俩决定在东关玩一会儿再回家，于是他俩便在街上逛。正走着，忽见一个八九岁的小孩子挡住他俩的路，说他的自行车掉在沟里（这条街路边有一条用石头砌的水沟，约一米深），需要帮助，林毅和他的朋友开始不答应，但在小孩再三请求下，决定跟他去看看。于是小孩带路走了几十米，在一处丁字路口停住，林毅和他的朋友刚跟上去，突然丁字路口蹿出二人，用链锁缠住林毅和他的朋友的脖子，拉入路口。林毅和他的朋友见有七八个人，手中各拿匕首、链锁



及木棒围着他俩，其中一个拿匕首的约十七八岁的青年说道：“哥儿们现在手头紧，借点钱花。”林毅一听，便不答应。男青年上去就冲他肚子打了一拳，接着脑后又来一拳，口里说：“不知好赖！”遂伸手将林毅的钱从兜里翻出来，又对林毅的朋友动手，在他身上翻了一阵，没翻出什么来，于是便带着那帮人走了。林毅二人气愤回家，将被劫的事告诉了家长，家

长迅速与警方取得了联系，警方立即组织力量将这伙歹徒捉拿归案。

提醒 同学

△对少年朋友来说，防身自卫的第一原则是“保存自己”。面对歹徒最好的办法是“斗智”，想方设法使他们放下凶器，然后再实施下一步对策。

△如果对方意图很明显就是要钱，不如干脆“舍财逃身”，留着青山在，不怕没柴烧。

△如果对方真要行凶，你“智取”不成，妥协也不行，而一时又无法逃脱，那么此时只好“拼命一搏”了。拼搏时注意：一是抢占有利地形，争取运动的空间，不能背对墙或处在窄小的地段，在移动中寻找时机求得援助或反击对方。二是“操家伙”，与对方保持一定的距离，不断观察周围地物，抓住一切可利用的物品作为武器，以控制或扭转局面。如使用木棍、树枝，当对方接近时，你也可把棍棒或树枝拿在手里，与



图 2-1

对方保持一定距离；当对方进入有效攻击的距离范围时，就快速地攻击其要害部位，如头、手腕及膝盖，以阻止其活动。如果对方抓住了木棍或树枝，就用脚踢击其裆腹部（图 2-1），如已靠近对方也可用膝撞击之。

练一练 击掌闪躲

此练习能有效地发展练习者自身的判断反应能力和动作快速协调能力。

练习 方法

甲方侧身站立，双手握拳，屈臂置于胸前。乙方面对甲方两脚平行开立，右手成掌（掌心向前），左手握拳，屈臂置于胸前。甲方左手出拳击对方右掌，乙方快速移动，不让击中。双方交换练习（图2-2）。



图2-2

练习 要点

注意力集中，预感对方的动作，寻找对方的动作预兆。



知人知面难知心

12

王军是小学五年级学生，李强是他的一个好朋友。一天李强跟王军说：“这几天我父母出差没人管我了，今天到我家去玩吧。”王军说：“行。”于是，王军和李强一起去玩。在路上他们遇上了王军过去的同学张劲，张劲一听有玩的，就要求一同去玩，李强想：反正也是同学，就一起玩吧。李强家很有钱，家里有好多现代化家当和国外的新鲜玩具，张劲看了后起了邪念，他向李强借自行车，说回家拿东西，这样李强就把车钥匙（和家门钥匙连在一起）给了他，张劲出来后，把房门钥匙配了一把。第二天张劲私自去了李强家，用配的钥匙打开门进了屋，正在行窃时，