



自我安全防范 指导手册

◎廉长刚 主编



群 众 出 版 社

自我安全防范指导手册

主编 廉长刚

群众出版社

2003年·北京

图书在版编目(CIP)数据

自我安全防范指导手册/廉长刚主编. —北京:群众出版社, 2003. 10

ISBN 7-5014-3027-6

I. 自… II. 廉… III. 安全教育-手册
IV. X925-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089899 号

自我安全防范指导手册

廉长刚 主编

责任编辑/白玉生

技术设计/祝燕君

出版发行/群众出版社 电话:(010)67633344 转

社 址/北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

网 址/www.qzchs.com

信 箱/qzs@qzchs.com

经 销/新华书店

印 刷/北京市白河印刷厂

850×1168 毫米 32 开 7.75 印张 179 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001—1100 册

ISBN 7-5014-3027-6/D·1414 定价:12.00 元

前 言

现代社会充斥犯罪，刑事犯罪作为一种社会病态现象，严重干扰了社会的正常生活秩序，给人们的生命和财产造成了巨大的威胁，迫使人们在不安中思考犯罪的形成原因和预防犯罪的对策。经验表明，为减少各类刑事案件的发生，维护社会治安秩序，保护人民的生命和财产安全，必须在坚持“严打”的同时，大力加强群众性的安全防范。每个家庭，乃至每位公民，应增强自我防范意识，提高自我防范能力，勇敢地同犯罪行为作斗争。为此，我们在总结和借鉴国内外预防犯罪经验的基础上，尤其是参考了美国在这方面的做法，从个体预防受害的角度，组织编写了《自我安全防范指导手册》一书。

本书资料翔实，案例鲜活，针对现代社会存在的某些安全隐患和人们可能面临的各种犯罪提出解对。本书旨在传授预防犯罪知识，介绍自卫避险技巧，培养人们对犯罪侵袭的预察能力，学会在千钧一发之际如何自卫以达到免遭犯罪侵害的目的。

在本书的编写体例上，编者力争突破传统的章、节等习惯模式的束缚，而采用简短明了的众多小标题，而且每一个小问题既是相对独立的，又是相互联系的，使读者有较多的选择性，读起来感到轻松爽快。在写作风格上，开门见山，直入主题。在内容编写上，不仅从侦查的角度谈预防，更多的是从个体预防受害的角度介绍防范知识，采用实例与阐述相结合，方法与理论相结合，国内与国外相结合的写作手法，使内容生动，语言活泼，方法实用，力求读起来引人入胜，做起来适用有效。书中犯罪防范

内容涉及广泛，适合各阶层人士阅读。

本书由廉长刚任主编，李永涛、魏小光任副主编，廉长刚、李永涛、魏小光、刘虹希、刘菲、刘葆、刘川集体编著而成。初稿完成后，由主编统改并定稿。中国刑警学院侦查系彭文教授在百忙之中审阅了全部书稿。

在编写过程中，我们曾参考和引用了国内外出版的有关教材和论著的相关内容，由于篇幅有限，不能一一列出，在此谨向这些作者一并致谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，本书难免有疏漏和不妥之处，恳请专家学者和广大读者多加批评指正。

编 者

2003年8月30日

目 录

住宅安全篇

第一章 门窗的防范	(3)
一 窃贼入室的惯用手段	(3)
二 房门的加固	(5)
三 安装窥视镜	(6)
四 门锁的选配	(6)
五 窗户的防护装置	(9)
六 车库和室外空调	(10)
第二章 室内安全防范	(11)
一 不让陌生人进门	(11)
二 不要受引诱而离家	(12)
三 防止盗贼入室的其他措施	(12)
四 列出家庭财产清单	(13)
五 在贵重物品上作标记	(14)
六 贵重物品和珍贵文件的保存	(15)
七 信用卡的保护措施	(17)
八 遭遇入室盗贼的对策	(21)
第三章 家庭报警系统	(22)

一	火灾探测报警器	(22)
二	入侵探测报警器	(23)
三	报警信号的传输	(26)
四	报警器的设定	(26)
五	如何购置报警系统	(27)
六	安全防范措施的保密	(29)
 第四章 住宅电话		(30)
一	接打电话时的安全防范	(30)
二	留言电话的使用技巧	(31)
三	宅电被盗打的预防	(32)
四	骚扰电话的处置	(32)
五	某些电话调查的处置	(33)
六	移动电话的防盗措施	(33)
 第五章 家庭雇工		(35)
一	雇用前的身份背景调查	(35)
二	婴儿保姆	(36)
三	修理工及其他家务工	(37)
四	雇工离开后的安全防范	(37)
 第六章 住宅照明		(39)
一	房屋外部的照明	(39)
二	房后小道的照明	(40)
三	室内照明	(40)
四	就寝时的电灯开关技巧	(41)
五	停车场的照明	(41)

第七章 室外安全防范	(43)
一 房屋周边的防护措施	(43)
二 避免贵重物品外露	(44)
三 社区里陌生人的防范	(44)
第八章 度假期间的住宅安全	(46)
一 度假之前的防范措施	(46)
二 室内灯光和定时开关	(48)
三 避免旅行提前公开	(49)
第九章 公寓的安全防范	(50)
一 公寓安全特征	(50)
二 公寓钥匙	(51)
三 公寓的门和窗	(51)
四 楼内设备及邻里互助	(52)
五 电梯和其他特殊的危险区域	(53)
六 健身房及日光浴室	(54)

外出安全篇

第十章 车辆安全防范	(59)
一 汽车防盗措施	(59)
二 上车之前的检查	(60)
三 上车之后的安全防范	(61)
四 行车期间的安全防范	(61)
五 车辆被跟踪时的处置方法	(64)
六 车辆的安全停放	(65)

七	摩托车和自行车的防盗措施	(66)
第十一章 行路安全防范		
一	预防钱包被抢	(68)
二	小心扒手	(70)
三	被尾随时时的处置方法	(70)
四	防御武器及运用	(71)
五	使用室外电话时的安全防范	(71)
六	乘坐公共交通工具的安全防范	(72)
七	路遇突发事件的处置	(73)
第十二章 购物安全防范		
一	钱包的保护	(74)
二	购物时的车辆停放	(75)
三	购物期间的安全防范	(76)
四	商场洗手间内的扒窃预防	(77)
五	夜间购物的安全防范	(77)
第十三章 工作期间的犯罪预防		
一	工作期间的安全防范	(79)
二	常见的商业犯罪预防	(81)
三	商店扒窃预防	(82)
四	商场内外部的安全防范	(83)
五	商场员工内盗防范	(83)
第十四章 度假和旅行期间的犯罪预防		
一	旅行前的安全考虑	(85)

二	旅游观光期间的安全防范	(86)
三	宾馆房间里的安全防范	(88)
四	宾馆火灾预防	(89)

家庭成员和社区安全篇

第十五章	滥用毒品与酗酒预防	(93)
一	如何识别沾染毒品的青少年	(93)
二	医疗救治	(94)
三	吸毒酗酒的预防措施	(95)

第十六章	家庭暴力犯罪预防	(97)
一	儿童虐待预防	(97)
二	配偶虐待预防	(100)
三	施虐者的特征	(101)
四	对受虐待者的帮助	(102)

第十七章	未成年人与青少年犯罪预防	(104)
一	儿童和青少年的安全防范	(104)
二	青少年自杀预防	(108)
三	青少年犯罪预防	(112)
四	子女易出问题的家庭分析	(116)
五	子女的反常行为	(118)
六	子女离家出走的后果	(119)
七	家长对子女交友不当的对策	(120)

第十八章	学校与校园安全	(123)
------	---------------	-------

目 录	一 低龄学生的安全防范·····	(123)
	二 高龄学生的安全防范·····	(124)
	三 校园安全防范·····	(125)
	四 教师的受害预防·····	(126)
	第十九章 针对老年人的虐待与犯罪预防 ·····	(128)
	一 虐待老年人的预防·····	(128)
	二 犯罪与老年人·····	(130)
	第二十章 拐卖妇女、儿童犯罪预防 ·····	(134)
	一 人贩子拐卖妇女的手段·····	(134)
	二 识别骗子的方法·····	(135)
	三 妇女被拐骗的预防措施·····	(136)
	四 儿童被拐骗的预防措施·····	(137)
	第二十一章 强奸犯罪预防 ·····	(139)
	一 针对女性学生的强奸犯罪预防·····	(139)
	二 社交场所强奸犯罪预防·····	(140)
	三 预防武器和反抗技巧·····	(143)
	四 受害后应做的事情·····	(146)
	五 女性自我防范方法·····	(152)
	六 性传染病的防治·····	(155)
	第二十二章 杀人犯罪预防 ·····	(157)
	一 系列杀人犯的辨识·····	(157)
	二 系列杀人犯罪预防·····	(158)
	三 大规模杀人案件特征·····	(158)

四 大规模杀人犯罪预防	(159)
第二十三章 抢劫犯罪预防	(160)
一 室内抢劫预防措施	(161)
二 室外抢劫预防措施	(162)
三 遭遇持刀抢劫歹徒的对策	(163)
第二十四章 社区安全防范	(166)
一 城市居民住宅小区犯罪的特点	(166)
二 社区犯罪预防对策	(169)
三 社区治安联防	(170)
第二十五章 诈骗、骗子及骗术	(172)
一 商业诈骗	(172)
二 骗子和骗术	(173)
三 诈骗犯罪预防	(175)
四 爱情骗子	(176)

特殊安全篇

第二十六章 危险紧急情况的预防和处置	(181)
一 自然灾害发生时的安全防范	(181)
二 地震发生时的逃生措施	(183)
三 火灾发生后的自救措施	(184)
四 溺水与触电的急救方法	(187)
五 几种常见的自我急救常识	(189)
六 家庭紧急情况的预防与处置	(192)

七	其他遇险情况的预防与处置	(194)
第二十七章 特殊场合的安全防范		
一	葬礼和婚礼	(196)
二	家庭晚会	(197)
三	搬家	(197)
四	大型足球赛	(198)
五	日常特殊场合	(199)
第二十八章 性骚扰预防		
一	对性骚扰的几种错误认识	(201)
二	常见的性骚扰形式	(202)
三	性骚扰的预防	(203)
第二十九章 计算机犯罪预防		
一	罪犯特征及犯罪方式	(206)
二	计算机犯罪预防	(207)

商业老板和海外旅游安全防范篇

第三十章 绑架犯罪预防		
一	勒索电话与勒索信	(213)
二	办公环境里的防绑架对策	(215)
三	孩子在家在校时的防范	(216)
四	人质应采取的对策	(217)
五	银行要员防绑架的特殊措施	(219)

第三十一章 海外旅行安全防范	(220)
一 出国前的预防措施	(220)
二 出国后的防范措施	(221)
三 商务旅游人员的安全防范	(223)
第三十二章 恐怖主义犯罪预防	(224)
一 爆炸犯罪预防	(224)
二 劫机犯罪预防	(226)

住宅安全篇

第一章

门窗的防范

盗窃案件，在刑事案件中所占比例最大，居刑事案件之首，属于多发性案件。盗窃犯罪活动，严重干扰人们的正常经济生活，影响社会治安秩序的稳定。及时有效打击各种盗窃犯罪活动，保障国家、集体和人民群众的财产安全，是公安司法机关长期而艰巨的任务。预防盗窃案件的发生，保障个人的财产不受侵害，也是我们每个公民义不容辞的责任。

盗窃案件种类繁多，而入室盗窃案件位居之首，是我们预防中的重中之重。一般说来，犯罪分子多以溜门撬锁为主要作案手段，以居民住宅为主要侵害目标，以现金、票证及型小体轻的高档贵重物品为窃取对象，采用撬门破锁、端窗端门、伺机溜进等方法侵入室内进行盗窃。为此，对于每个公民来说，严把入口关，不给犯罪分子可乘之机，至关重要。

一、窃贼入室的惯用手段

众所周知，对于盗贼来说，进入他人住宅最简单的方法就是通过没上锁的门。事实上，这的确是很多房子被非法侵入的途径。很少有家庭总是将锁好大门这一防范措施放在首位。孩子们待在家里或出去玩耍时常整日不锁门，邻里之间相互拜访时更