

学会保护自己

现代女性安全 自我防范与应急处理

学习型员工·素质建设工程教研中心◎编著



Xuehui Baohu Ziji

Xiandai Nüxing Anquan

Ziwo Fangfan Yu Yingji Chuli

这是一本可以挽救生命的书！

数百条安全防范与应对小窍门，多掌握一条，生命就多一分保险！

走在别人曾经走过的路上，接受别人的告诫，感悟别人的伤痛，用此来铸就自己的防护意识，从无数真实的案例中汲取血的教训，值得每位女性刻骨铭心！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

学会保护自己

现代女性安全
自我防范与应急处理

学习型员工·素质建设工程教研中心◎编著

Xuehui Baohu Ziji

Xiandai Nüxing Anquan

Ziwo Fangfan Yu Yingji Chuli

这是一本可以挽救生命的书！

数百条安全防范与应对
小窍门，多掌握一条，生命
就多一分保险！

走在别人曾经走过的路上，接受别人的告诫，感悟
别人的伤痛，用此来铸就自己的防护意识，从无数真实
的案例中汲取血的教训，值得每位女性刻骨铭心！

图书在版编目 (CIP) 数据

学会保护自己: 现代女性安全自我防范与应急处理 / 学习型员工·素质建设工程
教研中心编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5164-1154-4

I. ①学… II. ①学… III. ①女性 - 安全教育 - 通俗读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 285563 号

书 名: 学会保护自己: 现代女性安全自我防范与应急处理

作 者: 学习型员工·素质建设工程教研中心

责任编辑: 周灵均 田 天

书 号: ISBN 978-7-5164-1154-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701408

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 13.5 印张 205 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

让我们先来看看下边这些场景：

黑暗的角落里，两名劫匪正在计划一起抢劫，一名劫匪问道：“我们以谁作为目标好呢？”另一名劫匪回答道：“当然是独身女性，女性的反抗能力差、成功率高嘛。”

拥挤的人群中，一名扒手正在伺机作案，突然，他发现了一名衣着光鲜的白领女性，仿佛看到了“猎物”一般，他对自己说：“今天运气不错，居然碰到了这么个有钱的女人，女人防范意识差，偷窃风险又低，实在不行我还可以逃跑。”于是他将肮脏的双手悄悄地伸向了女人的皮包。

一间破旧的小屋中，一个龌龊的计划正在酝酿，一伙诈骗分子正在商量着如何给自己“弄”些钱花，其中一人说道：“我们可以选择女性下手，她们防范意识差，容易轻信陌生人，我们一定能够得手。”几名同伙表示同意，于是他们开始行动……

这些犯罪分子的手法不尽相同，然而他们的目标都直指一个方向——女性。

可能女性并不愿承认自己更容易受到各种危险和犯罪分子的伤害，然而事实就是如此。选择女性作为犯罪目标已经成为了现代犯罪的一种趋势，究其原因，是因为选择女性作为目标让他们更容易得手。由于女性天生身体不够强壮，反抗能力较差，并且心理也不够坚强，在遭遇危险时更容易惊慌失措，另外女性通常更加感性，遇事时常用情感替代理智，因此更容易受蒙蔽。

也许这些天生的因素让女性更容易遭受危险，然而我们就该坐以待毙吗？答



案当然是否定的，虽然在对抗危险上有着天生的“劣势”，但是我们依旧可以通过自己的智慧来弥补身体上的不足，通过增强自己的防范意识、防范技巧，让我们在面对危险和各种犯罪分子时能够扭转乾坤，为自己争取脱险的机会甚至进行有力的反击。

当女性在面对危险时，也许我们没有强大的力量，也许我们没有灵活的反应速度和出色过硬的心理素质，在很多人看来我们都难以依靠自身力量来摆脱险境。然而，我们要用实际行动告诉所有这样认为的人，他们错了，错得十分彻底。其实，能够在危险中实现自救的最关键因素并非那些先天的“优势”，而是应对危险的知识储备和面对危险时灵活机智的大脑，在很多时候它们才是让我们实现不可能的自救“奇迹”的最有力帮手。

这本《学会保护自己：现代女性安全自我防范与应急处理》旨在告诉女性生活中面临的随时可能发生的危险，教会女性在面对危险时采取什么样的方式和技巧得以自救，并且以此来提升女性安全意识，提高女性自身防卫能力，让每一个女性在面对危险时都能够依靠智慧保护自己的安全。

本书通过提升安全意识、掌握安全技能以及在各种情境下的安全守则等方面，将案例与理论相结合，以轻松、幽默的方式向女性阐述实用的安全防范技巧，让女性朋友们在愉快的阅读心情下能够牢牢掌握保护自己安全的重要知识，从一个个现实发生的案例中得到宝贵的经验和教训。

作为女性，任何时候都要记住：不要再将自己的安全寄托在他人甚至是运气上，没有人能够对我们的安全负责，唯有我们自己。从现在起提升自己的安全意识，掌握全面的防身技巧，让我们不再是任人宰割的“羔羊”，让我们在任何危险面前都能够捍卫自己的安全。

记住！虽然我们是“柔弱”的女性，但是只要掌握安全防范的方式和技巧，在危险来临时我们不一定比那些“大男人”差，甚至能比他们更强。

第一章 提高安全意识，自己的安全要自己保障

女性之所以总是被突如其来的危险击溃，并非是女性没有与危险抗衡的能力，而是女性没有足够的安全防范意识。从现在起，不要再依赖他人，更不要将自己的安全“托付”给所谓的命运，女性完全能够自己保障自己的安全。从现在起意识到危险的存在，纠正自己的安全认知，更新自己的自救知识，亲手打造牢固的安全防线。

1. 危险无处不在，你的身边并不安全/ 2
2. 提高安全意识，防风险于未然/ 4
3. 靠人不如靠自己，安全不能依赖他人/ 7
4. 增强安全认知，建立正确防范意识/ 12
5. 学会这些常识和技巧，摆脱危险更轻松/ 16
6. 提高警觉性，危险无处藏匿/ 20
7. 掌握自救方法，脱险自有妙方/ 23
8. 临危不惧，害怕不能解决任何问题/ 27
9. 谨防突如其来的重大险情/ 29

第二章 运用防身智慧，聪明摆脱险境

对于女性来说，防范危险依靠蛮干当然是不可取的，毕竟女性中



的大部分人没有足够强健的体魄，并且即便是最为强壮的男人，如果在面对险境时只会一味蛮干，最终也不可能成功脱险。因此，想要真正达到防身的目的，就需要女性依靠智慧，而女性在这一点上并不比任何人差。

1. 防身三要点：防什么，怎么防，何时防 / 34
2. 严守 BBSTS 法则，防身就要万无一失 / 38
3. 面对危险要果断，该出手时就出手 / 41
4. 沉着冷静，慌乱只会让你破绽百出 / 44
5. 攻击要害手不软，一击就要见成效 / 48
6. 假意顺从，以退为进麻痹对方 / 51
7. 把握机会，下一秒也许就能摆脱危险 / 54
8. 保存力量，不做鱼死网破之争 / 56

第三章 保障居家安全，做安全家庭主妇

家被我们每一个女性看成安全的避风港，然而如果我们真的想让自己在家中得到安全，同样也需要警惕那些潜在的危险。其实我们的家远没有看起来那样安全，不管是在厨房、卫生间、卧室，还是在饮食、用电，甚至是在我们日常的梳妆打扮上都隐藏着各种危险，稍不留神我们就可能在自以为安全的时候遭受危险的一记重击。

1. 家是温馨的港湾却也潜伏着危险 / 60
2. 居家安全需留心，疏忽大意酿祸患 / 63
3. 别轻易开门，守住这“最后的防线” / 66
4. 厨房隐患多，烹制佳肴更要注意安全 / 69
5. 卫生间是安全问题的“重灾区” / 71
6. 不要让“电老虎”吃了你的幸福 / 73
7. 饮食安全要注意，别让美食变“毒药” / 76



8. 爱美更要保安全，化妆美容有风险/ 78
9. 家中常备救生用品，面对危险有备无患/ 80
10. 切勿盲目自信，出现危险及时求助/ 83

第四章 警惕外出风险，出门在外更需格外小心

近年以来，年轻女性“失联案”屡屡发生，一起起惨剧在给女性不断敲响警钟，“外面的世界很危险”。我们无法改变世界，然而我们却可以学会适应，与其抱怨社会的不安定，不如在外出时学会警惕危险，避免可能导致危险的错误行为，做到“小心，小心，再小心”，即使危险再多，我们也能安全常在。

1. 女性“失联”有原因，深层剖析巧防身/ 86
2. 处处需留意，出行安全无小事/ 90
3. 财富不外露，出门切莫装“大款”/ 93
4. 学会“呼救”，吓退歹徒/ 96
5. 避开偏僻小路，捷径有时是险径/ 99
6. 独自驾车，十大法则保安全/ 101
7. 乘坐电梯要小心，不要误入危险的陷阱/ 105

第五章 职场也有危险，更要小心防范

当身为职业女性的我们在职场中奋力拼搏时，我们可曾意识到职场原来也有危险。职场女性是职场中最易遭受欺骗、伤害、骚扰的群体，而面对从四面八方向我们涌来的危险，如何智慧防范和躲避就成为了女性在职场中得以安全生存的关键。

1. 职场鱼龙混杂，女性更易遭受侵害/ 110
2. 不要相信天上掉馅饼的好事/ 113
3. 严格遵守企业制度是对自己最好的保护/ 116



4. 矜持有节，与异性保持距离/ 119
5. 笑着面对威逼，冷眼对付利诱/ 121
6. 面对上司骚扰，忍气吞声只能换来变本加厉/ 124
7. 职业危害也不能小视，做好岗位安全工作/ 128

第六章 公共场所谨慎防偷，让小偷无从下手

当公交车的拥挤让我们苦不堪言时，当穿梭的人群让我们感慨社会的繁荣时，当琳琅满目的商品吸引了我们的眼球时，我们可曾意识到，在我们的身后，“第三只手”已经悄悄地伸向了我们的财物。作为女性，公共场所中的我们往往是小偷的“首选目标”，因此只有做到谨慎防偷，才能避免窃贼悄无声息地“借”走自己的钱财。

1. 时刻警惕，小偷随时可能“盯”上你/ 134
2. 裤兜是视觉死角，钱包手机莫放其中/ 136
3. 越是携带贵重物品越要保持“平常心”/ 138
4. 公交车上要小心，车门位置最危险/ 141
5. 背包最好带拉链，钱包手机放夹层/ 143
6. 重要物品分开放，避免小偷“一锅端”/ 145
7. 出门在外多个“心眼”，留意身边可疑人/ 147
8. 家中无人莫露痕迹，学会使用“障眼法”/ 150

第七章 路遇抢劫，保持冷静用“巧劲儿”

一名弱女子面对穷凶极恶的抢劫犯，这样的场景就好像一只小羊羔在面对一只饥饿的大灰狼一样，所有人都知道如果硬拼只能是惨遭被“吃掉”的命运。当女性面对这样的暴力犯罪时，即便我们只是一只“小羊羔”，但是也一定要做一只聪明的“小羊羔”。虽然我们无法与歹徒硬拼，然而只要学会四两拨千斤，用“巧劲儿”智斗歹徒，我



们一样能够给自己赢得脱险自救的机会。

1. 女性永远是抢匪的“最佳目标” / 154
2. 远离机动车道，有效规避“飞车党” / 156
3. 多留意身后，发现“尾随者”及时求救 / 158
4. 生命第一，钱财再多也买不来生命 / 161
5. 假装害怕冷静思考，把损失降至最低 / 163
6. 分散劫匪注意力，给逃跑赢得机会 / 166
7. 及时报警，越早报警劫匪越易落网 / 169

第八章 欺诈就在身边，理智分析识破骗局

有人的地方就有欺骗。都说女性是“感性动物”，因此女性也就更容易成为欺诈的受害者。当我们面对花样翻新的骗术时，一定要学会用理智进行分析，摆脱情感的误导，只有这样我们才能够识破那些骗子设下的“陷阱”，让所有骗局在我们面前都变成最拙劣的“表演”。

1. 欺骗无处不在，女性更需防骗意识 / 174
2. 不明信息不轻信，核实来源得真相 / 177
3. 利益面前需清醒，贪小便宜吃大亏 / 180
4. 交友讲原则，要感情更要理智 / 182
5. 巧妙发问，一举拆穿骗子谎言 / 185
6. 个人信息要保密，谨防信息诈骗 / 189
7. 网络骗局多，网购需谨慎 / 191
8. 上门推销要警惕，言过其实很普遍 / 194
9. 理性穿戴，追求时髦的路上陷阱多多 / 197



附录：女性应当掌握的安全守则

1. 女性驾车安全守则/ 200
2. 女性经期安全护理守则/ 202
3. “独行女”旅途安全守则/ 204

第一章

提高安全意识，自己的安全要自己保障

女性之所以总是被突如其来的危险击溃，并非是女性没有与危险抗衡的能力，而是女性没有足够的安全防范意识。从现在起，不要再依赖他人，更不要将自己的安全“托付”给所谓的命运，女性完全能够自己保障自己的安全。从现在起意识到危险的存在，纠正自己的安全认知，更新自己的自救知识，亲手打造牢固的安全防线。





1. 危险无处不在，你的身边并不安全

大千世界中，许多事情的发生都会让人意想不到。不管是客观环境还是一些人为因素，都会导致一些始料难及的危险。在我们的生命旅途中，当我们被身边的美景所深深吸引，认为一切都是那么祥和安宁时，也许危险的荆棘早就悄悄地攀上了我们的背脊。

与其说“有人的地方就有江湖”，不如说“有人的地方就有危险”更为恰当。因为危险永远跟在人的身后，如魂随身，如影随形，它无处不在，无时不在。天灾、人祸，早有预谋或是忽然而至，都会危险重重，防不胜防。唯有重视危险，意识到危险就在我们身边并加以防范，我们才能够躲开它，不被它伤害，这是保证自己安全的先决条件。

很久很久以前，在一片森林茂密的动物王国里住着一群天真可爱的小动物。小兔子是它们中间的一个。因为长得特别漂亮，而且格外聪明伶俐，小兔子常常受到动物们的夸奖。有一天，小兔子决定要外出。“你可要小心啊！”得知消息的动物们纷纷前来规劝它，“你出行的路线必然要经过大灰狼居住的地方，那里十分危险。”“没关系，我知道如何躲避危险。”小兔子充满自信地回答，唱着歌儿一蹦一跳地出发了。

小兔子确实聪明伶俐。只见它小心翼翼地行进，时而竖起耳朵听一听，时而停下脚步望一望。超凡的机智使它避开了许多次大灰狼凌厉的



攻势。前面就是目的地了，小兔子心花怒放。它长吁了一口气，总算放松下来。马上就要到达安全地带了，胜利了，愚蠢的大灰狼你在哪里呀，快来追我呀。小白兔放松了警惕，不再竖起耳朵，也不再左顾右盼。就在这时，一只悄悄跟上来的瘸腿大灰狼，从小兔子的身后扑上去，天真美丽的小兔子失去了知觉，被衰老瘸腿的大灰狼咬死了。

危险本身并不可怕，可怕的是我们放松了对危险的警惕。当我们处处提防时，危险总是蛰伏在阴影之中。然而我们一旦放松了警惕，错误地认为身边早已没有了危险的踪影，它就会在此时给我们一记响亮的“闷棍”。

2014年11月6日晚19时许，北京地铁5号线惠新西街南口站依旧如同往常一样迎接着归心似箭的人群。站台上熙熙攘攘，每一个人或满怀下班回家的喜悦，或露出疲惫不堪的神情，一切都是那样平常。就在此时，一辆地铁列车到达站台，由于车厢拥挤，人们努力“抢占”着车内属于自己的一席之地，谁也没有发现一名女子被夹在安全门和地铁车厢门中间。也许是喧闹掩盖了女子的呼救，也许是拥挤的站台挡住了这危险的一幕，谁也没有发现她，她年轻的生命随着列车的开动香消玉殒。

曾经保障我们安全的“安全门”却随时可能成为致命的“陷阱”。对于每一个人来说，如果忽视了危险的存在，我们最终将会付出惨痛的代价。相对于男性，女性无疑是“弱势群体”，更容易受到来自生活中各种各样危险的伤害，因而女性更应当牢记危险无处不在的客观事实，时刻提高警惕，提高防范危险的意识，唯有这样，我们的安全才能有所保障。

所以，作为女性，不管我们在什么地方，做着什么样的工作，不管在什么时候，不管心情有多好或是多坏，身体有多疲惫，压力有多大，也千万不要忘了提醒自己：警惕危险！只有我们对危险有足够的防范，才能不给它任何可乘之机，因为百密一疏的后果我们根本承担不起。



2. 提高安全意识，防风险于未然

在安全问题上，防范永远胜于补救。这句话也许我们已经听过了无数次，然而真正能将它铭记于心的却少之又少，这也就是天天讲安全却仍然有层出不穷的安全悲剧在上演的原因。

作为女性，我们不得不正视一个事实——在危险发生时女性相比于男性更缺乏应变能力和对抗危险的力量。因为女性在面对危险时，反抗的力量不如男性，反应的速度也远远不及男性，甚至反抗的勇气与男性也差之甚远，这些都不可避免地让女性在危险来临时更容易受到伤害。这是我们的性别属性所决定的，在大部分情况下我们无力改变。因此，提高自身安全意识，防范风险于未然对于女性来说就显得更加重要。

2011年9月3日凌晨1时许，黑车司机马某驾车搭载23岁的女性侯某。当车行至昌平西关环岛南200米路西加油站附近时，马某将侯某强奸。2011年9月17日凌晨3时许，马某驾车搭载醉酒的女性李某，行至延庆县大庄科乡解字石村一废料沙场附近，停车后对李某殴打并致李某窒息死亡。

不可否认，这两位女性的悲剧很大程度上是因为自己对于危险的认识不足，没有足够的防范意识导致的。单身女性深夜搭车，还不是正规的出租车而是黑



车，甚至醉酒后还孤身搭黑车，这不等于将自己往虎口里送吗？

安全防范意识，是对危险的一种主动规避，只有时刻保持很强的防范意识，才能把危险扼杀在给我们造成伤害之前。否则，一切都会来不及。这是许多女性血的教训。

30岁的北漂女歌手付某酷爱网购，曾在某快递公司工作的张某多次给付某送过快递，他发现付某经常独自在家，而且家中陈设显示出付某较高的生活水平，让这名快递人员认为付某是个“有钱人”，开始图谋不轨。2012年7月30日下午5时，张某再次来到付某位于朝阳区的暂住地，以送快递为名敲开付某家门，持刀抢劫付某。张某将付某推进屋里按倒在床上，并用绳子将付某的手脚捆住。就在张某翻箱倒柜找钱时，付某呼救。张某见状，用枕头捂住付某的嘴，又卡住其颈部，导致付某死亡。

2010年11月21日，29岁的袁某离开××小区××号楼的住处准备去上课，当走到该楼偏僻的东南角时，突然被人捂住嘴，并用刀架在脖子上，拖到一辆面包车上，被捆住肩膀、手腕及脚踝。该男子向袁某要钱，并在车上把袁某强奸。

这一幕幕悲剧时刻警醒着我们，作为女性如果我们的安全意识淡薄，那么危险迟早会找上门来。很多女性可能总是在问：“当危险发生时我该怎么办？”其实作为女性，与其考虑如何在危险发生时才寻求解决办法，不如从一开始就提升自己的安全意识，防患于未然。对于女性来说，安全意识的养成要远比安全技能的养成更为重要。

我们在社会中生活就好比走进森林，并不一定进了森林就能见到老虎、狮子，但也可能会偶遇。在我们的生活范围内，并不一定就有那么多的危险在我们面前出现，但是只要你在社会中生活，你就会遇到各种各样的危险。危险是无法避免的，而提高警觉，增强自身防护意识和能力，降低被危险伤害的概率，却是



完全可以的。

当我们听到女孩子外出被伤害的新闻报道，不禁感慨生命是如此的脆弱。对于这样的事我们在谴责愤慨之余，更应当加强自身的防范意识，不给危险任何可乘之机，而这一切的一切都要从安全意识说起。作为女性，也许我们不能用肌肉武装自己，让自己免受危险的侵害，然而我们可以用强大的安全意识做自己“全方位无死角”的保镖，让危险无从下手。