

女子实用 防身手册

韩 焘 李一飞 编 著



金盾出版社

女子实用 防身手册

韩 焘 李一飞 编 著

金盾出版社

内容提要

这是一本专为广大女性朋友编写的防身知识手册。书中简明而又具体地讲授了女性在日常生活中,对各种场合、各种情况下可能遭遇的各种侵害可以采取的有效应对方法,以迅速摆脱危险,确保人身安全。本书所教招数,适合一般女性的生理条件与心理素质,简单易学,安全实用,图文结合,一看就懂,一学就会,可操作性强,实为女性必备之读物。

图书在版编目(CIP)数据

女子实用防身手册/韩焘,李一飞编著. —北京:金盾出版社,2014.8
ISBN 978-7-5082-9492-6

I. ①女… II. ①韩…②李… III. ①女性—防身术—手册 IV. ①
G852.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 123464 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:4.5 彩页:144 字数:108 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

目前，社会上的治安形势比较严峻，广大女性朋友必须意识到犯罪情况的普遍存在，要时时处处对身边徘徊的人或是周围发生的事情有所警觉。否则，对犯罪形势的漠视会造成自己思想麻痹，放松警惕，一旦遇到突发危险而惊慌失措，无力自保。

但是，女性应该如何加强自我防范意识呢？当自身受到侵害或是遇到危险时，应该如何保护自身安全并脱离危险呢？一般来说，未经过自卫防身训练的女性，遇到突发的危险或是意外侵犯时，本能的反应为惊慌恐惧、大声尖叫、胡乱踢打，对于突如其来的人身伤害往往无能为力，任由摆布；部分具有警惕性的女性虽然会随身准备一些自卫防身用品，例如喷雾剂、哨子、小型电棍等等，但是当突发危险降临时，慌乱之中拿出的喷雾剂是喷向对方还是喷向自己？能否将哨子吹响，即使吹响了哨子是否会有人听见，甚至赶过来相救？小型电棍能否马上找到开关？在毫无思想准备，精神高度紧张的状况下，这些情况都是未知的。因此，女性朋友还是要适当掌握一些自卫防身术，当自身受到侵害和遇到危险时，应该正确使用自卫防身术来争取足够的时间迅速脱离危险，保证自身安全，这才是比较切合实际而又有效的应对措施，本书正是为此而编写。

本书共分为八个章节，分别从学校、车站和车上、公园、商场和娱乐场所、办公室、出门旅行、路上、家中八个方面，详细讲解了女性应该如何加强自我防范意识，提高自己的警觉性，以及当自身受到侵害和遇到危险时，应该如何采取一些必要的手段和动作，脱离危险的100多种防身方法。

本书所教各种方法，符合广大女性的生理与心理条件，图文结合，一看就懂，一学就会，非常适合广大女性朋友阅读使用，简单明了，安全实用。

编 者

目 录

Contents

概 述

一、怎样防范和应对在学校遭遇的侵犯

1. 不要在僻静处逗留 / 1
2. 上下楼梯要贴近扶手 / 1
3. 不要过于张扬 / 2
4. 未成年女孩与熟识的男孩交往时 / 2
5. 未成年女孩要对成年男士有警惕性 / 2
6. 不要到不安全的地方去 / 2
7. 当男同学张开手臂向自己搂抱来时 / 3
8. 遇到淘气同学掀起自己裙子时 / 4
9. 当同学淘气踢向自己的新裤子时 / 5
10. 遇到爱打闹的同学高举扫帚向自己头部挥舞时 / 6
11. 当遇到身材高大的同学从正面出拳惊吓自己时 / 7
12. 当同学伸手拉扯自己时 / 8
13. 遇到同学抓住自己的书包背带进行拉扯时 / 9
14. 被调皮的男同学正面抓住头发时 / 12
15. 遇到高年级女生抓住头发恐吓时 / 13

- 16.遇到动手动脚的男同学伸手摸向自己时 / 15
- 17.遇到身材高大的同学出拳打自己时 / 17
- 18.遇到男同学正面搂抱自己时 / 19
- 19.当同学举拳威胁自己时 / 20
- 20.遇到同学的肢体威胁时 / 21
- 21.遇到向自己索要财物时 / 23

二、怎样防范和应对在车站和车上遭遇的侵犯

- 1.在公交车站或火车站时 / 25
- 2.在公交车上受到侵犯时 / 25
- 3.在火车上遇到危险时 / 26
- 4.在火车上睡觉时 / 26
- 5.遇到有人从身前经过突然抢夺自己挎包时 / 26
- 6.遇到有人假借咨询的名义走来抢挎包时 / 27
- 7.遇到有人从身后走过来抢挎包时 / 28
- 8.遇到有人在自己身侧伸手抓住自己挎包背带时 / 29
- 9.遇到流氓不怀好意地向自己伸出双手时 / 30
- 10.遇到不法之徒盯上自己时 / 32
- 11.在偏僻的车站遇到流氓调戏时 / 34

三、怎样防范和应对在公园遭遇的侵犯

- 1.在公园约会时 / 37
- 2.要经常更换不同的路线出行 / 38
- 3.晨练的时候要具有防范意识 / 38
- 4.女性在夜晚时候不要到公园去 / 38
- 5.遇到好色的流氓单手搂抱自己时 / 38

- 6.遇到好色的流氓双手搂抱自己时 / 39
- 7.遇到强制拉扯时 / 41
- 8.遇到喜欢动手动脚的男士单手搭肩时 / 43
- 9.遇到有人抢自己项链时 / 45
- 10.遇到有人尾随自己时 / 46
- 11.遇到拦路抢劫并企图殴打自己时 / 49
- 12.约会的对象举止轻佻伸手抓向自己胸部时 / 50

四、怎样防范和应对在商场和娱乐场所遭遇的侵犯

- 1.注意着装 / 53
- 2.保护好自己的财物 / 53
- 3.在娱乐场所要具有防范意识 / 53
- 4.遇到无理取闹的人或是醉汉 / 54
- 5.购物中有人突然伸手抓自己时 / 54
- 6.遇到无理取闹的人反复伸手抓自己时 / 56
- 7.遇到无赖推搡自己时 / 60
- 8.遇到不怀好意的人摸自己的胸部时 / 62
- 9.被人双手抓住衣领时 / 64
- 10.遇到醉汉向自己抱来时 / 65

五、怎样防范和应对在办公室遭遇的侵犯

- 1.遇到企图骚扰自己的同事或是男上司要明确表明自己的态度 / 68
- 2.职场女性不要贪图小便宜 / 68
- 3.乘坐电梯时要保持警觉性 / 68

- 4. 电梯中遇到男同事语言调戏时 / 69
- 5. 遇到男同事搂抱自己肩膀时 / 70
- 6. 遇到男上司试图侵犯自己时 / 71
- 7. 电梯中遇到男同事摸自己脸时 / 73
- 8. 遇到讨厌的男同事对自己拍拍打打时 / 74
- 9. 男同事趁周围无人伸手来摸自己胸时 / 75
- 10. 被男同事按住双肩时 / 78
- 11. 被男上司抓住双臂时 / 80
- 12. 被男上司强行搂抱时 / 81

六、怎样防范和应对出门旅行遭遇的侵犯

- 1. 不要露富 / 83
- 2. 贵重物品或首饰要贴身携带 / 83
- 3. 晚上要注意安全 / 84
- 4. 不要站在街头看地图 / 84
- 5. 对陌生人要有警惕性 / 84
- 6. 旅行中遇到有人抢包时 / 84
- 7. 旅行中遇到有人抢项链时 / 85
- 8. 旅行中遇到非礼双手搂抱时 / 86
- 9. 遇到无礼的男游客或是男导游伸手摸自己脸时 / 88
- 10. 旅行中遇到歹徒正面抓向自己时 / 89
- 11. 当有人抓向自己的挎包背带时 / 90
- 12. 在景点排队买票遇到小偷时 / 91
- 13. 当有人抢劫自己物品时 / 94

七、怎样防范和应对在路上遭遇的侵犯

1. 走路的姿势有利于自我保护 / 97
2. 走入转弯地段要有防范意识 / 97
3. 不要靠近楼群边上行走 / 98
4. 夜间不要单独出行 / 98
5. 背包的位置很重要 / 98
6. 等人的时候 / 98
7. 骑车时物品的放置 / 98
8. 骑车时的穿着 / 98
9. 在外面停车时 / 99
10. 当双手提物品被人正面单手搭住肩膀时 / 99
11. 当双手提物品被人正面双手按住肩膀时 / 100
12. 当双手提物品被人从背后单手搭住肩膀时 / 102
13. 当双手提物品被人从背后按住双肩时 / 103
14. 遇到背后有人伸手抓向自己时 / 105
15. 遇到有人抓住自己手腕时 / 106
16. 遇到身侧有人搂抱自己时 / 107
17. 遇到正面有人搂抱自己时 / 109
18. 在楼梯间遇到抢劫自己挎包时 / 111
19. 遇到歹徒持刀刺向自己时 / 113
20. 遇到歹徒持刀架在自己颈部时 / 115

八、怎样防范和应对在家中遭遇的侵犯

1. 了解自己的周围居住环境 / 118
2. 确保门窗的安全性 / 118

3. 电梯中遇到不怀好意的人 / 118
4. 回家时要警惕虚掩的房门 / 119
5. 推拉房门时要注意 / 119
6. 不要制造出安全隐患 / 119
7. 要养成良好的防范意识 / 119
8. 女性独自在家时 / 119
9. 接到陌生电话时 / 120
10. 开门后陌生人突然抓向自己时 / 120
11. 陌生人强行闯入欲行不轨时 / 123
12. 到家开门时尾随的歹徒反复伸手抢包时 / 125
13. 到家开门后发现屋内有歹徒时 / 126
14. 夜里小偷潜入屋内 / 128



一、怎样防范和应对在学校遭遇的侵犯

学校是青少年学习知识的地方，也是一个真实的小社会。成长中的青少年非常活泼好动，又有很强的好奇心，喜欢打打闹闹或是推推搡搡；尤其是一些身材高大的同学，总是以抡起拳头，或是突然搂抱等夸张的动作，来吓唬身材弱小的同学为乐趣；或是少数早熟的男同学，喜欢在打闹过程中对女孩子动手动脚，做出一些偷偷摸摸的小动作；另外还会有一些青少年，受到社会上各种因素的影响喜欢模仿不良少年，在狭小僻静的空间，向独行的同学索要钱财、物品或是对女孩子提出一些非礼要求，在这些情况中受到惊吓的往往是女孩子，因此女孩子们从小就要学会自我保护，避免自己受到伤害的同时，也可以适当的给一些淘气的男同学一点小小的教训，使其产生畏惧，不敢再来欺辱自己。接下来本章会详细讲解几种适合女孩子在学校使用的自卫防身招式，来防范和应对在学校遭遇的侵犯。

1. 不要在僻静处逗留

学校里往往都会有一些僻静的地方，例如：操场的边缘，树丛里，走廊的尽头等等，女孩子尽量不要单独在这种僻静的地方逗留，如果正好经过，那就要保持挺胸抬头的姿势，边走路边注意观察四周的环境，双手自然放松，这种警惕性可以对突然出现的意外和危险做出快速的反应。不要背着手或把双手插进口袋里，低着头，这样一旦遇到突如其来的意外就会措手不及了。

2. 上下楼梯要贴近扶手

在学校里上下楼梯的时候，要尽可能的贴近楼梯扶手，以免有同学在楼梯上奔跑、打闹的时候将自己撞倒，受到不必要的伤害。





3. 不要过于张扬

女孩子在学校里不要穿着时尚前卫的服装，不要经常炫耀家里的房产或是汽车，也不要父母不在家的时候，带同学来家里，以免引起某些同学的嫉妒，为自己带来不必要的麻烦。

4. 未成年女孩与熟识的男孩交往时

未成年的女孩不要单独和熟识男孩相处过久；不要谈论有关身体隐秘部位的敏感话题；不在一起看爱情片或是“少儿不宜”的黄色影片、光碟、书刊等；当遇到熟识男孩向自己提出非分要求时，应保持镇定，用理智的态度果断的拒绝，并尽快离开这个尴尬之境，应坚守圣洁的身体是不容任何人侵犯的人格信念。

5. 未成年女孩要对成年男士有警惕性

未成年女孩要懂得拒绝与陌生的成年男士单独见面；不要与陌生的男士亲密交谈；未经家长同意，不能接受任何成年男士的礼物；不要搭乘陌生成年男士的车辆。

不要与男老师有亲密的接触，千万不要认为男老师摸自己的头发、脸蛋或是身体，是老师喜欢自己，遇到这种情况未成年女孩不要过分羞涩，应主动躲闪，尽量疏远这种男老师，减少接触，并及时向家长或学校反映，依靠外界的力量来保护自己。

6. 不要到不安全的去

未成年女孩要具有自我防范意识，上学、放学或外出游玩时，最好结伴而行；不要独自一个人到河边、山坡、树林、公园等偏僻处读书或是写生；天黑回家时要尽量结伴而行，最好在回家之前打个电话，让家人提前下楼来接；不要到歌舞厅、咖啡屋、酒吧、录像厅、通宵电影院等潜伏不安全因素的地方娱乐。





7.当男同学张开手臂向自己 搂抱来时

(1)在学校里经常会遇到淘气的男同学，喜欢对一些可爱漂亮的女孩子搂搂抱抱，遇到这种情况时女孩子可以适当给男同学一点小小的教训，作为警告。

当淘气的男同学张开手臂向自己搂抱来时，见图1。



一、怎样防范和应对在学校遭遇的侵犯

(图1)

(2)在男同学的右手伸向自己的过程中，将自己的右脚横向迈出一步，然后双脚向左转45度，身体重心落在右腿上，先躲开男同学的手臂，然后顺势抬起左手，用手背面的小臂拦挡住男同学的右小臂内侧，见图2。



(图2)





(图3)

(3)将自己的左手向外摊开，手心向上，手背向下压住男同学的右手腕，同时右手迅速握拳，直线伸出击打男同学的胸部，见图3。

8.遇到淘气同学掀起自己裙子时

(1)天气炎热的时候，女孩子们都喜欢穿上漂亮的裙子，但总是会有淘气的男同学，喜欢伸手掀起女孩子们的裙子，这种情况比较尴尬，因此女孩子要掌握一些巧妙的招式，避免自己受到侵犯。



(图4)

当淘气的男同学伸出右手过来掀起自己的裙子时，可以将自己的左臂向下伸直，用左小臂的外侧贴靠住男同学的右手腕，见图4。





(2)将自己的左手向外摆动，虎口向下，双脚向左转45度，身体重心落在右腿上，就可以让男同学的手臂远离自己身体了，这时候将右手迅速握拳，直线伸出击打男同学的腹部，见图5。



(图5)

9.当同学淘气踢向自己的新裤子时

在学校里同学之间都喜欢打闹闹，互相踩来踩去，尤其是当自己穿上一条新裤子时，总会有淘气的同学喜欢在新裤子上面蹬踹，留下自己的鞋印，只要自己稍加留意，这种情况也是可以避免的。

当淘气的同学抬起右脚踢向自己新裤子时，将自己的左腿原地屈膝上提，脚尖向外，向下踩压同学的右小腿正面即可，见图6。



(图6)





(图7)

10.遇到爱打闹的同学高举扫帚向自己头部挥舞时

(1)在教室里进行大扫除的时候，总会有淘气的同学，高举扫把向同学们挥来挥去，这种情况比较危险，我们还是要尽量避免被扫帚打到，以免造成不必要的伤害。

当淘气的同学用右手高高举起扫帚向自己头部挥舞来的时候，见图7。



(图8)

(2)将自己的右脚向前迈出一步，身体重心落在右腿上，靠近挥动扫帚的同学，右臂抬起并向前伸直，用右小臂的外侧牢牢靠住对方右大臂的外侧，见图8。

