

全国著名安全教育专家
中国人民公安大学教授
王大伟 倾情推荐的
自我防卫书

自己做自己的保镖系列

青少年 防卫技能

■ 王建强◎著

『特警搏击王子』研创
自我防卫的

33招

是一本让画面“活”起来的书



中国人民公安大学出版社

自己做自己的保镖系列

青少年 防卫技能

■ 王建强◎著



中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年防卫技能/王建强著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2018. 4
ISBN 978 - 7 - 5653 - 3257 - 9

I. ①青… II. ①王… III. ①青少年—安全教育 IV. ①X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 061787 号

青少年防卫技能

王建强 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市科星印刷有限责任公司

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次

印 张: 12.5

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5653 - 3257 - 9

定 价: 58.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

教材分社电话: 010 - 83903259

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

序 言

近年来，危及青少年生命安全事件的数量不断上升，青少年的安全问题引起了国家和社会各界的高度重视。

随着我国经济和社会的快速发展，物质生活日益丰富，社会环境纷繁复杂，给处于发展关键时期的青少年的生理、心理带来不小的挑战。由于青少年的生活经验少，自我保护能力差，特别容易受到伤害。因此，帮助青少年群体增强安全意识和培养有效的防卫技能，全面保障青少年的人身安全，对于保持社会秩序良好、维护社会稳定、促进社会和谐具有重要意义。

本书从培养青少年防卫技能入手，在培养技能的同时，达到强身健体的目的。本书所教授的防卫技能，既能够增进青少年身心健康，增强体质，培养勇敢顽强的优秀品质；又能够提高青少年身体运动的力量、速度、耐力、灵巧及柔韧素质，有了强健的体魄，即使一时无法抵挡侵害，也可以力争快速摆脱、逃离危险。

本书希望起到的作用：首先，促使青少年正确理解防卫。防卫技能训练教给人的不是伤害别人，而是不允许别人来伤害自己。它的特点是健身防

身、增强自信，当遇到突然侵害时，使青少年有胆量和气魄进行自护。防卫技能是有用而有效的，但它只是用来防备“万一”，远远不是“万能”。学习防卫技能是在你遇到危险时没办法的一种办法！进行防卫技能的训练，是要确保你能对意外事件自如应付，确保你能将防卫格斗技术“适时而用”。

其次，培养青少年的防卫理念，那就是“在法律的范围内勇敢地自卫”。在日常生活和学习中，能否预料或敏锐地察觉到可能发生的事情，有无应付突发情况的自我保护思想准备，临界状态能否冷静而机智地应付，这就要看本人防卫理念的有无和强弱了。面对暴力威胁，只有经过反应灵敏、动作敏捷、防御得法的专门训练，才能有备无患。

最后，培养青少年的防卫意识。意识也是一种感觉，或是遇到危险时的一种预感。这种预感的形成是长期训练得来的。通过防卫技能的训练，可以使青少年获得感知对方意图的能力，使其能够发现对方的弱点所在，从而保证自卫反击的正确实施。

本书所呈现的防卫技术教学内容具有极强的实用性和实战性，具有打中有防、扛摔有巧、击其一点、迅速脱离等特点。青少年通过本书所授技法的学习与领悟，能够观察、思考并掌握自身受到伤害时的应对技巧，增强自身的安全意识，做到在本能反应的同时，达到“防而不伤、卫而有度”的最高境界，使青少年群体在和谐愉快的环境中茁壮成长。

王大伟

2017年8月

前言

安全，历来都是个人、家庭、社会最基本的生命线，最重要的保障线；青少年，既是祖国的花朵，又是每一个家庭的希望。近年来，青少年安全事故频频发生，涉及青少年生活和学习方面的安全隐患有二十多种。作为一名有资深经验的搏击教官，我深切地感受到应该为社会和谐、国家安定和人民安居乐业奉献自己的一份力量，应该把自己的教学研究成果奉献出来，帮助社会、学校、老师、家长更好地解决青少年的安全问题，真正唤醒青少年的安全意识，加强他们的防卫技能，让他们拥有一个快乐而健康的青少年时代！

为此目的，我结合多年来在国内外的教学体会和学术交流经验，编写出这本《青少年防卫技能》。力求从实践运用上详细介绍防卫制敌、逃生自救的技能技巧，贴近当前社会青少年学习和生活现状，以简单、易学的技能技巧，使初学者能够在短时间内快速上手并灵活运用。本书图文并茂、通俗易懂、简单明了，并运用二维码技术，把每个技术动作做成了微视频，使画面“活”了起来，便于青少年学习和掌握。

虽然著书立说不是我的强项，但又迫不及待地想呈现出来，衷心希望能在青少年提高安全防卫意识、增强安全防卫技能、强健身心体魄等方面尽一点绵薄之力，这对我来说是一种莫大的欣慰和幸福。衷心希望自己经过多年潜心研究和积累的防卫技能，能让更多的人掌握和运用，能让更多的人受益。

著者

2017 年 8 月



阳光少年

我们用心陪伴你

——王建强



第一篇 基础知识篇

第一章 青少年防卫技能基础知识	3
一、青少年防卫技能概述	3
二、青少年防卫技能基础知识	5
三、青少年防卫技能基本姿势	14

第二篇 情景应对篇

第二章 利器应对与逃脱	25
一、衣服应对匕首法	25
二、书包应对斧头法	27
三、桌子应对法	29
四、凳子、椅子应对法	31
五、书本应对法	32
第三章 拳击打应对	35
一、防右直拳应对	35
二、防左直拳应对	37
三、防右摆拳应对	39
四、防左摆拳应对	41
五、防右勾拳应对	42
六、防左勾拳应对	44
第四章 腿法应对	46
一、防右正蹬腿应对	46
二、防左正蹬腿应对	48
三、防右横踢腿应对	49
四、防左横踢腿应对	51
五、防右侧踹腿应对	52
六、防左侧踹腿应对	54

第五章 解脱及应对	56
一、喉、颈被掐的解脱	56
二、头发被抓的解脱	68
三、衣领被抓的解脱	75
四、身体上部被抱住的各种解脱	88
五、腰被抱住的解脱	92
六、手臂被抓住的解脱	98
第六章 遇到使用凶器伤害时的应对	103
一、徒手夺凶器注意要点	103
二、徒手夺凶器实用技能	104
第七章 对其他意外情况的应对	151
一、遇到枪击时的应对	151
二、遇到爆炸时的应对	152
三、在交通工具上遇恐怖劫持时的应对	152
四、对爆炸物的应对	153
五、当遭化学性物品恐袭时的应对	154
六、在人群密集区遭遇纵火时的应对	155
七、当坏人驾车冲闯人群密集区时的应对	155
八、当弱势群体遭遇持械袭击时的应对	156

第三篇 素质提高篇

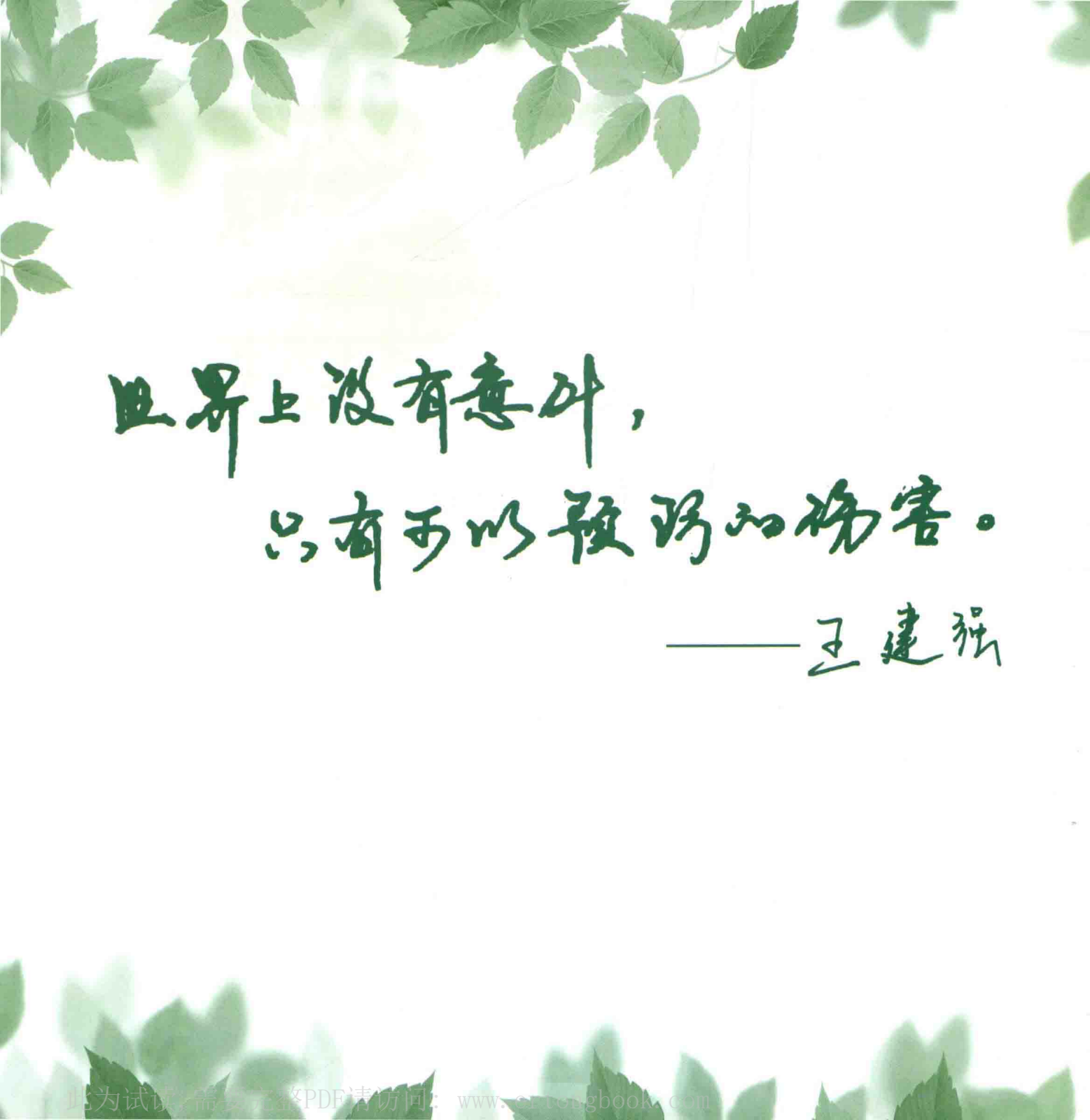
第八章 青少年提高自身素质训练	159
一、柔韧性素质训练	159
二、灵敏、协调性素质训练	160
三、基本功力训练	162
四、拳法训练	163
五、肘法训练	170
附录	179
后记	190



建强防卫
JIANQIANGFANGWEI

1

第一篇 基础知识篇



世界上没有意外，
只有可以预料和伤害。

——王健强



第一章 青少年防卫技能基础知识

一、青少年防卫技能概述

近年来，校园暴力事件频现报端，儿童安全事件连发引人深思，这一系列事件给家庭和社会带来不安，尤其是给青少年身心的健康成长带来巨大影响。目前，世界各国的青少年卫生工作者纷纷在学校健康教育中，开展以提高自我防卫能力为中心的教育和训练，目的是让青少年了解有关知识，进行心理和技能培养，帮助青少年提高自我保护意识，避免伤害。

青少年自身安全防卫技能是保护自己、迅速脱离危险的有效手段。在技能训练的过程中能够全面提升青少年的身体素质和心理素质，对于磨炼顽强的意志、锻炼敏捷的思维能力都有着重要作用，其特点主要体现在以下几个方面：

（一）提高青少年体能素质，培养其顽强意志

据中国青少年研究中心调查：最近 20 年除青少年的身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长外，青少年的肺活量、速度、力量、耐力等体能素质都在持续下降。最令人忧虑的不是一些青少年没有健康的体魄，而是他们懒惰、脆弱、心理承受能力弱，情绪调控能力差，缺少顽强拼搏、奋勇争先的精神等。

青少年防卫技能

安全防卫技能在训练过程中，对青少年的体能要求非常严格，技能学习过程中要求保持注意力集中和肢体协调配合，科学的训练对青少年力量的提升以及肢体灵活性的锻炼有很大益处，能够很快帮助青少年塑造强壮的体魄。另外，训练采取军事化管理，对一些青少年懒散、消极的态度能够有效矫正，帮助他们养成良好的作息习惯，培养勇敢顽强、积极进取的品质。在集体训练过程中也能提高青少年的社交能力，培养团结互助的集体意识，帮助他们更好地融入校园集体生活。

（二）提高青少年安全防卫意识，学习法律理论知识

当前很多青少年缺乏正确的安全防卫心理，发生在青少年身边的敲诈案、刑事案件等近年来皆有上升的趋势，“校园暴力”案件在全国更是十分普遍，其中少年犯罪案件占到了青少年犯罪案件总数的70%以上。校园暴力案件的滋生有多方面的原因，其中最主要的是学生自身安全防卫意识匮乏、法律知识淡薄，对自己的危险处境未能及时处理，事后也没能正确维护自身的权益造成的。

青少年防卫技能侧重对其人身安全的保护，在教授体能技巧的同时更注重青少年防卫意识的培养，帮助他们树立正确的安全防卫心理，加强安全防卫意识教育，并掌握紧急情况下的逃生策略。安全防卫意识首先要求青少年学习法律理论知识，做到“尊法、学法、守法、用法”，使用法律的武器维护自身权益；另外，青少年要有及时报告的机警意识，将自己的困难处境及时向家长、老师报告，遭遇危机时要临危不惧，寻找脱身的时机并求助警方等。

（三）掌握正当防卫技能及紧急情况下的逃生技能

随着经济的发展和社会的进步，教育不断深入，青少年的活动领域越来越宽，接触的事物也越来越多，在日常生活中，青少年有可能遇到各种不安全的因素，而青少年应付各种异常情况的能力是有限的，所以，掌握一定的安全防卫技能以及自救常识是极其必要的。青少年安全防卫技能重点教授学习者体能技巧，学习基本的防御、搏



斗技能，使青少年在面对暴力人员伤害时能够对自己进行保护，争取逃离时间等。除此之外，安全防卫技能教育还包括紧急情况下的逃脱技巧，在自然、人为等灾害（如地震、洪灾、踩踏、绑架勒索等）发生时，青少年能够冷静对待，及时展开有效的自我救助。

青少年学习安全防卫技能旨在全面保护自身的健康成长，教育大家树立自护自救观念、形成自护自救意识、掌握自护自救知识、锻炼自护自救能力，使他们能够果断正当地进行自我保护，机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。

二、青少年防卫技能基础知识

（一）对人体的认识

在学习防卫技能的过程中，首先要了解人体的要害部位，这是学习防卫技能的基础之一。在遇到人为伤害时，只有击打对方的要害部位才可能在短时间内让对手失去继续侵害的能力。因此，了解并熟悉这些要害部位，再加上准确、有力的击打技术，就能在实战中有效地应对施害者。同时，在搏斗过程还要保护好自己的这些要害部位，以防受到对手的攻击。

我们依据人体生理特点以及人体受击打的承受力，将击打部位分为致命部位、致残部位、失能部位（见图1-1~图1-3）。

青少年防卫技能



图 1 - 1



图 1-2

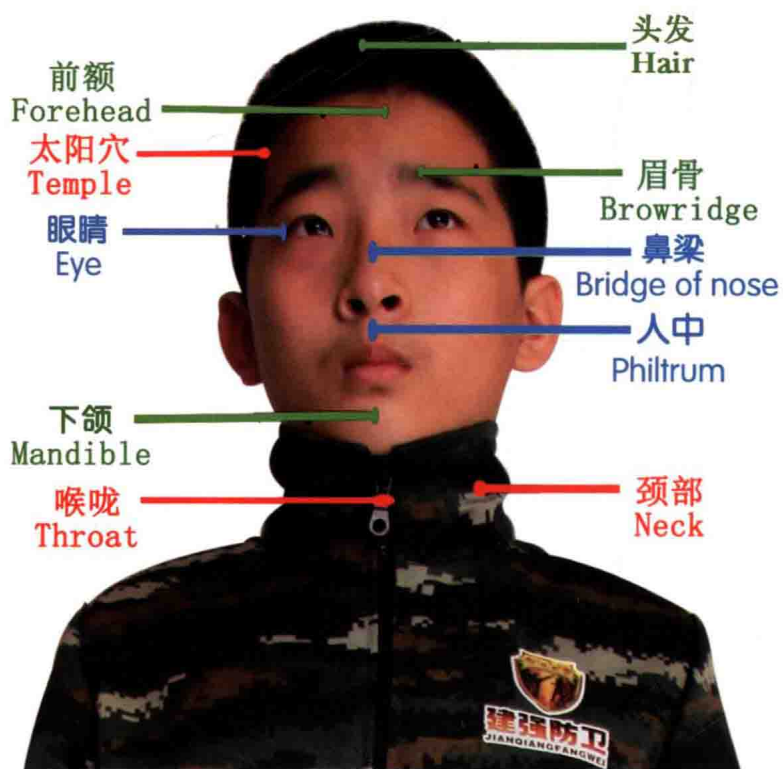


图 1-3

绿色：暂时性最低打击等级（失能部位）。

蓝色：暂时性中等打击等级（致残部位）。

红色：需要长期恢复的严重伤害区域，可致丧失意识、昏迷或死亡（致命部位）。

1. 非要害部位

绿色区域属于最低打击等级，一般不会致人死亡或重伤，只会造成疼痛和暂时性的轻微伤害。