

汕头大学出版社



丛亚贤 著

现代女性自我防卫

内 容 简 介

- 分析女性内在素质与外界条件
- 评述女性防卫心理与防卫能力
- 讲述女性防范措施与反抗策略
- 介绍女性防卫致伤与现场急救
- 揭示女性防卫规律与实用招法
- 探索女性防卫对策与技术手段
- 研究女性防卫技巧与环境利用
- 寻求女性自我保护与制敌方案

作者简介

丛亚贤，女，自幼在少年体育学校接受正规的武术训练，1982年毕业于北京体育大学武术专业，现在中国人民公安大学警察体育系擒拿格斗教练室任教。曾在吉林省武术比赛中获得全能冠军，在北京体育运动会上获剑术单项冠军，在全国武术比赛中也取得了较好的成绩。参与编写的《散手运动》一书获公安部优秀教材二等奖，《公安武警擒敌抗暴术》一书获中国人民公安大学优秀著作一等奖，《警体基础训练》一书被列为人民警察初级培训教材。1994年应邀担任《中华武术》杂志“防身指南”专栏的主编。

写作缘起

去年隆冬的一个雪夜，我正在灯下准备教案。忽然传来一阵急促的敲门声，我急忙打开门，只见小芳头发散乱，面色苍白，跌跌撞撞地走进门。没等我开口，她便一头扑到我的怀中，哇地一声大哭起来。我扶她坐下，给她倒了一杯水，让她慢慢说清原委。过了好一阵，小芳才一边抽泣一边断断续续地说出刚才在路上被流氓侮辱的经过。

我与小芳的父母是朋友，他们在出国前，曾嘱托我照看小芳。我把小芳扶进卧室，让她休息。但是，教案却无论如何也写不下去了。小芳受侵害，我作为保护人，内心有一种未能尽到责任的愧疚。进而又想到，在当今社会，受到歹徒侵害的，又岂止小芳一人！我这个教擒拿格斗的警官，能够为姐妹们做点什么呢？我应该拿起笔，向姐妹们系统传授自我防卫知识，让她们学会自己保护自己。

于是，便有了这样一本系统讲述现代女性自我防卫知识的小书。

目 录

写作缘起	(1)
第一章 现代女性防卫的基本知识	(1)
一、女性防卫的心理分析	(1)
二、女性防卫的战术性对策与技术性手段	(11)
三、女性自然反抗的指导	(20)
四、女性受害后的心理状态及处置	(23)
第二章 现代女性在日常生活中的自我防卫	(25)
一、防范措施	(26)
二、被动抵抗	(27)
三、危难自救	(38)
四、困境解脱	(51)
五、动态防御	(58)
六、站姿防卫	(60)
第三章 现代女性在不同场合中的自我防卫对策	(111)
一、乘车时的防卫	(111)
二、骑车时的防卫	(115)
三、驾车时的防卫	(116)
四、电梯中的防卫	(120)

五、楼梯间的防卫	(121)
六、巷道间及拐角处的防卫	(122)
七、坡地处的防卫	(123)
八、门内外的防卫	(124)
九、空旷处的防卫	(125)
十、树林中的防卫	(126)
十一、桥梁上的防卫	(127)
 第四章 现代女性在特殊境遇中的防卫	(128)
一、徒手对二敌	(128)
二、徒手对群敌	(133)
三、徒手对凶器	(135)
四、持械搏斗术	(140)
 第五章 现代女性防卫中的致伤与救治	(152)
一、人体要害部位	(152)
二、打击人体要害部位的方法手段	(154)
三、重点要害部位被打击后的损伤程度及其效果	(156)
四、损伤后的现场急救	(164)
 后记	(174)

第一章

现代女性自我防卫的基本知识

女性在日常生活中受到他人的不法侵害，生命财产安全受到威胁，特别是遭遇袭击、抢劫、强奸等非法暴力侵害时，为保障生命财产安全，抵御犯罪，惩治邪恶，有效地保护自己，就需选择合理的防卫战术手段，运用强有力的防卫技术方法，利用自身的各种有利条件和周围可调动的各种客观因素，摆脱危险，抵抗不法侵害，成功地保全自己，并将其制服之。女性要达到这一目的，就必须掌握本章节所讲到的知识。

一、女性防卫的心理分析

如何有效地预防歹徒的暴力侵袭和人身伤害？女性在遭受暴力侵害时能否实施自我防卫以避免受害？笔者认为，无论犯罪研究还是司法实践都表明，对女性的侵袭与伤害尽管有其特殊性（对女性的侵袭与伤害主要以性犯罪为主），但与其他刑事犯罪一样，是能够做到有效预防的，女性只要具备良好的心理素质、一定的防卫技能和斗争策略，就完全有可能摆脱险境，免遭伤害。分析研究犯罪的特点、外部诱因及内在动因，揭示其犯罪的基本特点和一般规律，就是为探索女性自我保护提供理论和实践的客观依据。在大量有效防卫的案件中，我们发现对犯罪分子的侵害在很大程度上可以得到有效防范。只要女性具备自我防卫的心理素质，掌握自我防卫的方法技能，能够冷静地分析敌我双方的条件，采取正确的防卫策略，就一定能够克敌制胜，转危为安。

(一) 女性自我防卫的外界因素

外界条件主要是指社会环境、现场周围的地形和景物设施,犯罪人的心理、行为等。这些是女性进行有效防卫时可利用的必要条件。社会环境是指社会制度、人际关系、社会预防、控制现场治安状况和防范条件等;地形和景物设施是指犯罪行为发生的场合、地理位置、周围气氛、自然环境、场地结构、周围设施等;犯罪人的心理行为是指犯罪人在实施犯罪行为过程中的心理状态及变化,这种心理状态的变化主要依据对其神态、情绪、语言、举动、行为等外在表现的观察相应地进行判断。

优越的社会环境气氛是保证女性防卫成功的基本前提,犯罪人的心理和行为变化以及现场的景物设施条件是女性确定防卫斗争策略的客观依据。

1. 社会环境因素

良好的社会环境对女性抵制犯罪、实施防卫起着积极的作用。尽管现阶段还存在着一些不利于防卫的社会问题,但在我们这个法制社会中,社会治安力量不断加强,综合治理的措施有力,人们法制观念逐步加强,见义勇为、助人为乐、伸张正义、严惩邪恶的英雄事迹屡见不鲜,社会上的违法犯罪分子在我们的生活环境周围毕竟是极少数。因而,优越的社会环境能减少犯罪和制止犯罪,能够成为女性进行自我防卫并赢得成功的前提。

2. 景物条件

景物条件往往是犯罪分子可利用的重要因素之一。但景物条件同样可以被自卫人把握,成为女性战胜罪犯的有利条件。

(1) 掌握容易被袭击的景物特点。对女性的侵袭,一般多发生在相对闭塞、僻静无人的场合,春夏季节夜间气氛容易使犯罪人产生犯罪念头。因而,女性如果有选择的余地,就应尽可能地避免在春夏季节夜间外出。在单身孤立时,更要特别注意。遇到初识或不太了解的男性,尽可能不要接受其邀请,不要单身随其

在家中、地下建筑、旅馆、郊外等相对封闭的空间或空旷无人的地点。女性要尽量拒绝接受相识不深的男性各种诱惑和许诺等；自己的言行举止要检点，仪表姿态要端庄、文雅，不可有任何挑逗或亲昵等方面的言行。遇到异性的挑逗，要及时指责或避开，否则，都有可能遭到侵害。

如果女性没有选择的余地，如上下夜班的女性必须单身在夜间行走，或单独在较为封闭的空间中，要随时保持高度警惕，并且要设想几个防卫方案，随时预防可能发生的不测，从思想上做好准备。女性在夜间行走要尽可能选择行人较多、光线明亮、居民住宅稠密的路线，途经夜间营业的场所要熟记在心，遇见熟人朋友要打招呼等。这些都是利用景物进行自我保护、加强防范、避免受到歹徒侵袭的必要条件。

(2) 利用景物条件摆脱或制服罪犯。预谋袭击女性的犯罪分子在作案前对景物条件都有较为周密的考察。但这种主观设想与现场实施毕竟还有差距。在实施侵害女性的犯罪过程中，往往存在某些预料不到的偶然因素，如过路人较强的声响、车辆经过或车灯的远射等等，这些意想不到的情况出现对女性实施防卫手段有着一定的辅助作用，有时是非常重要的。一旦某种外界辅助因素出现，就给被侵害的女性创造了反击的有利条件。因而，女性要及时抓住并利用这种有利的周围环境和景物条件，采取快速反击方法或大声呼救等手段摆脱危险；或设计诱骗犯罪分子移至其它有利于防卫的场合；或引其移至可利用的建筑物等地点，随时准备防卫与制服罪犯。熟悉周围环境的女性，一旦遭到歹徒的侵袭，就必须冷静地回忆哪些地方可以利用，哪些地方是相对安全、有助于防卫或常有人经过的场所，从而采取各种方法，达到解脱之目的。

总之，女性在遇到不法侵害时，要始终保持冷静的头脑，做到沉着冷静，充分利用有利的景物条件，采用各种策略，寻找最

佳时机，积极地采取多种防卫反击手段，实现有效的自卫。

3. 利用犯罪分子的心理

女性要达到有效而成功的防卫，就必须掌握犯罪人的心理及外在表现的变化，以便利用其固有的心理行为缺陷和过失，采用相应的防卫手段，打击对方。

通常，犯罪分子对女性施暴过程中普遍存在紧张、恐慌、侥幸等心理特点，暴露出分析判断能力较差，意志薄弱、认识能力暂时下降等弱点。在这种心理支配下，罪犯的行为举止往往急躁、残忍、野蛮、凶狠、毫无顾忌、急于求成、不考虑后果，甚至失控。如果女性能够冷静沉着地观察和判断其心理行为的缺陷和过失，采取有针对性的防御手段，就很可能避免伤害。同时，还可以根据犯罪分子的心理变化，相应地采取措施，推动其过失行为的发生，然后智取。

但女性在利用犯罪人心理行为的缺陷和过失时，要把握适当的时机，条件要成熟，手段要得当，否则会适得其反。所以，如何利用其心理行为战胜对方，怎样才能达到防卫目的，对女性来说必须具备必要的心理素质和防卫技能，只有这样，才能确定并实施行之有效的防卫策略。如果女性缺乏这些主观条件，就会对犯罪分子的情况产生错误的认识，同时也不能很好地利用景物条件，因而就不能做到有效的防卫，反之还会带来更严重的后果。因为绝大多数犯罪分子都有逃脱罪责的侥幸心理，而这种幻想一旦打破，便会走向疯狂的极端。

(二) 女性自我防卫的内在素质

女性防卫的外界因素和条件能否得以充分利用，这与女性的自身素质有着直接的内在联系。内在素质好的女性一般外在表现比较自信、刚强、勇敢，不仅犯罪分子一般不敢轻易侵害，而且即使遭到侵袭也能较好利用自身的素质得以解脱或制服罪犯。反之，内在素质较差的女性常常表现出懦弱、胆怯、恐慌、忍耐力

差，这类女性不仅容易成为犯罪分子选择的被攻击对象，而且自身一旦稍微受到犯罪分子的威胁或轻微侵害，就会表现为惊恐万分，因而造成反抗精神崩溃，意志瓦解。这使犯罪分子认为是软弱可欺，容易施以暴力侵害，因此增加了侥幸心理，表现得更加疯狂。

女性防卫的内在素质主要是指女性的心理素质、自卫能力和防卫技巧等。它决定于防卫对策的科学性、可行性和有效性。在身体防卫之前女性应首先做到心理防卫。女性防卫的心理素质主要包括高度的警惕性、坚定的信念与稳定的情绪。女性的自卫能力主要表现在身体素质和身体机能方面的条件，以及反应在精神上的能力，其中包括冷静的分析和正确的判断能力、机智灵活的应变能力和高昂的斗志。女性的防卫技巧主要体现在防身与制敌技术技能的应用及战术的运用和发挥上。

女性防卫的内在素质是经过培养和锻炼而成的。女性同男性相比，由于性别的差异，因而在体能素质条件上相对要比男性差。但是只要有意地进行培养和训练，掌握制服犯罪的本领，具备制定并实施科学可行的防卫策略的能力，就完全可以达到自卫乃至制服犯罪分子的目的。

1. 女性的心理素质

女性的心理素质决定防卫能力、技巧的发挥与运用，直接影响着防卫战术的制定和实施，也关系到体能的发挥。它是女性防卫过程中不可缺少的前提条件，也是女性内在素质中最主要的因素。

(1) 高度的警惕性

高度的警惕性是女性心理防卫的主要内容。任何有独立思维能力的女性都应具备这种警惕性。特别是经常单身活动、在夜间行走、在相对封闭的空间里工作生活、从事某种带有一定风险的特殊职业、以及从事执法性质工作和携带重要财物、证件等方面

的女性都应随时保持警惕性。在出现无法预料的危险因素时，警惕性无疑将起到关键性作用。过分的轻视与自信都有可能失去警惕性，造成错误的估计和判断，因而会带来危险或使危险成分加大。但警惕并不意味着过分紧张。因为过分紧张会带来精神压力，一旦遇到紧张情况时，反而松弛不下来，变得束手无策。保持适度的警惕性，就会在被侵袭时，随时摆脱、牵制罪犯，迅速进入防卫状态，否则就无法应付突如其来的袭击和侵害。

(2) 坚定的信念与自信心

犯罪分子在选择侵袭对象时，不仅要考虑能否使对方不反抗就顺利得手，而且要考虑能否逃脱法律的惩治。在这种心理驱使下，犯罪分子绝大多数选择那种外表懦弱胆怯的女性作为侵害对象，因为这种女性一般不敢反抗。所以，女性必须在心理上具备充分的自信心。特别是体质较弱的女性尤其要注意，即使心理胆怯，也要在外表上尽量显得刚强自信。

自信心较强的女性在受到突然侵袭时，出现紧张和恐慌的心理也是正常的，但一定要设法控制并摆脱这种恐慌心理的困扰。其方法可以通过自我暗示、控制和调整呼吸，做重复性动作来调节，也可通过对熟悉的景物条件的利用，树立坚定的必胜信念，消除不良的心理状态。应作好思想准备，即使斗争失败，处境更加被动不利也要鼓足勇气，坚持到底，寻求机会，争取主动，绝不可丧失信心。研究表明，充满自信的顽强反抗即使不能占据主动或取胜，但也不会更大地增加女性受害的机会。在突然受到犯罪分子袭击的过程中，自信地进行反抗直接导致犯罪分子采取残暴手段的可能性不大。

女性越是充满信心地去进行反抗和自卫，那么成功的把握性就越大。大部分犯罪分子遇到这种反抗和自卫就会放弃施暴，中止犯罪。因为犯罪分子清楚，侵害程度越深，罪责就越严重，法律处罚也就加重。所以，女性的自信心的确是弥补女性体能等客

观方面不足的主要因素。自信心可以带来顽强的斗志、坚定的信念、坚韧不拔的毅力和勇敢的行为，从而从心理上战胜罪犯。

(3) 稳定的情绪和理智

女性在遭受不法侵害时，必须要保持冷静、沉着、清醒的头脑，及时稳定心理上的紧张和恐慌情绪，理智地分析自身的处境与犯罪分子的情况，准确地判断出潜在的危險，果断地决定采取何种防卫对策。只有保持头脑理智、心理情绪稳定，才能有效地实施和完成防卫斗争对策。这就是说，女性在防卫过程中心理平衡能力要好，不能以情绪冲动来支配自己的行动，而要依靠冷静的思维，正确地分析、判断和推理，要考虑到有利的一面，也要估计到可能发生的不良结果和危险因素；既要有自信心，又要权衡得失利害关系，然后果断地制定可行的防卫斗争对策并加以迅速实施。

女性要具备稳定的情绪和理智，首先必须具备警惕性和自信心。如果缺乏警惕性，在受到突然侵袭时，就会束手无策。同样，如果女性自信心差，一旦遭到侵害则精神崩溃，无所适从，甚至失去自己反抗的信心，那么就不可能保持理智。反之培养和训练自身的警惕性和自信心也必须以理智为前提，不具备理智性也就很难养成警惕性，自信心的增强是建立在女性冷静的分析这一基础上。所以，警惕性、自信心、理智性这三者是互相依存、相互制约的不可分割的整体，这就是女性实施有效防卫所必备的心理素质。

2. 女性的自卫能力

女性防卫的内在素质除前边讲过的心理素质外，还包括女性的自卫能力。这种自卫能力主要是指女性的身体机能、自身素质和身体条件，同时还包括精神能力。女性的身体机能与身体素质由于女性的生理特点所决定，特别是肌肉骨骼等方面的差异，相对来讲要比男性差。加之，女性的体能素质除受到先天的遗传基

因的影响外，还受到后天的生产劳动和生活的限制。然而，只要女性有意地去培养和锻炼，不断提高和增强自身的体能与素质，特别是掌握一些有关防身自卫的技能与技巧，就可以弥补女性体能和素质方面的不足，达到以巧取胜，以弱胜强之目的。对此在后边讲到防卫技术方面再做有关专门论述。

尽管体能与素质是自卫的基础条件，对女性实施防卫手段起到一定的辅助和补充作用，但是，决定女性能否实施自卫手段或发挥出自卫技术、技巧，以及自卫效果的因素，还是心理素质、精神能力和机智灵活的战术。

心理素质的综合作用及其发挥表现在精神能力上，同时，如何利用战术技巧也是由心理素质所决定的。所以说心理素质是整个防卫过程的基础，是战胜对方达到成功的自卫之前提。

(1) 沉着冷静的观察与分析能力

女性在遭危险或受歹徒袭击时，就需要在瞬间对自身的防卫条件、周围的景物设施和对方的心理行为特点及表现、还有战术的实效性和可行性、潜在的或难以预料的危险因素等等，迅速通过观察作出冷静客观的分析，这是女性实施自卫手段的基本前提。如果不具备沉着冷静的观察与分析能力，对各种有利条件把握不住，产生不正确的认识和反应，就会错过机会，造成更大的被动。同时也会直接影响整个战术计划的制定与实施，并且使防卫策略陷入盲目无效的境地，甚至起到相反的作用。因此女性在自卫时只有首先做到沉着冷静的观察与分析，才能根据不同的情况进行有效的反抗。

观察与分析是采取行动的前奏，是自卫反击的开始，其目的是了解对方，把握时机，争取主动，达到有效的防卫。

就观察而言，内容很多，主要包括动作、神态、表情、情绪、眼神、位置、姿势、角度、距离、穿着、身体条件与素质情况以及周围的环境地形和可利用物等等。并且还要通过观察发现和掌

握对手的弱点与特点，从而扬长避短，避实就虚，在短时间内摆脱困难，出其不意地反击对方。

另外，要随时注意观察对方的外在动作和语言特点，以及内在性格和心理特征，从而分析其内心的精神状态等方面的变化，了解其意图。但要注意在观察分析时，不可暴露自己的任何意图，思想不可麻痹，精神上不可放松，表情要自然，心理要稳定。

(2) 正确判断，及时果断地处理的能力

在女性防卫过程中，要做到观察得仔细而透彻，判断准确无误，在处理中果断及时，观察分析与判断处理是不可分割的一个整体。在遇有危险的情况下，首先应是通过观察分析，然后作出果断及时的判断与处理。观察分析是客观的根据，判断处理是主观意图，有了客观根据，再实施主观意图，才能达到有效的防卫目的。

女性在日常生活和工作中遇有险情时，正确的判断和灵活的反应能力是至关重要的。尽量避免紧张、急躁、优柔寡断等不良的精神状态和心理反应，尤其注意的是不要被对方的表面现象所迷惑，要准确地识破对方的意图，及时地做出相应的反应，并且在一瞬间形成一套简单实际的防卫斗争策略，同时果断迅速地付诸于实践。

(3) 机智灵活的反应与应变能力

灵活的反应能力与应变能力是精神能力的组成部分，它与观察分析和判断处理是相辅相成、相互作用不可分开的整体。女子在对付暴力犯罪过程中反应与应变能力尤为重要。因为犯罪分子的袭击往往来得突然，速度快，时间短促，行为恶劣，如果受害者反应迟钝，应变能力差，便无法迅速制定防卫策略与斗争方案，同时，也无法实施防卫手段。

反应分为心理反应与动作反应。心理反应即是精神反应。在遇有外界突然刺激时，首先反应到精神上，然后才是动作上的反

应。反应与速度是密不可分整体，单纯而孤立的所谓反应是不存在的。反应什么？应该称之为反应速度。反应速度分为精神的反应速度和动作上的反应速度，即内在与外部的区别。女性在防卫中的这种内在反应速度取决于稳定的心理状态、高度的警觉性、冷静的观察力和敏锐的判断力。事实证明，女性在防卫中如果具备这种灵敏的反应能力，就可在遇有危险时迅速作出积极的反应，并根据对方特点与变化以及当时的具体情况而相应变化，采取针对性强而行之有效的方法和手段，达到摆脱困境，争取主动，自我防卫的目的。

应变指的是防卫斗争策略上的应变能力，这种能力在女性防卫中起着非常重要的作用。任何事物都不是一成不变的，在防卫斗争中更是如此。在任何危险情况发生时，当时的具体变化或事态发展都难以预料，任何潜在的危险或不利因素都有可能发生，因此女性在防卫时应根据当时的具体情况，依靠灵活机动的斗争策略、随机应变的战术手段来应付千变万化的情况。只有这样，才能做到有备无患，争取主动权，牵制对方，同时体现出你变我亦变，将计就计，变中取胜的战术思想。

防卫斗争中的方案和对策的制定要符合实际，确实可行，要具体而可靠，做到有的放矢，应变措施也要全面多样，不可简单绝对化。要分析预料和估计到对方可能做出的相应反应，并做好各方面的应战准备。正因为防卫斗争的具体情况是复杂而多变的，所以任何一种方案与措施的制定都有着很大的局限性，它们都会受到客观因素的限制和对方相应变化的约束，甚至有时是无效的。女性在防卫中应具备随机应变的能力，学会利用对方的心理、精神及其它各种变化去打击对方的方法和手段。

(4) 勇敢顽强的控制能力

女性在防卫中不管采用何种反抗形式和斗争策略，都有失败的可能。要想有效地自我保护，成功地战胜对方，就必须具备勇

敢精神和顽强毅力。要有敢于斗争、不怕困难的信心和勇气，特别是在受到伤害后，要有忍受痛苦、坚持斗争的耐力和控制力。这种毅力来自顽强的精神和坚强的生存信念，绝不能因受到伤害而失去反抗信心。要具备在艰苦恶劣的环境下和被动不利的条件下以及生命安全受到严重威胁的紧急关头坚持斗争到底的勇气和必胜的信念，绝不可轻易放弃自卫行为和反抗意识。顽强的控制忍耐力是决定女性能否反抗到底或防卫成功的前提。如果防卫者缺乏这方面的能力，那么不管其具备多么好的心理素质和精神能力及防卫技巧，都有可能在受到某种伤害时或斗争处于被动不利的情况下丧失信心，束手就擒。这样不但会使整个防卫策略无法实施，而且还会使生命安全受到更大的威胁。反之，若女性在受到伤害时具有极强的忍耐痛苦和控制自我情绪的能力，就会给犯罪分子造成精神上压力和行为上障碍，产生一种无形的威慑力，迫使其终止犯罪或难以达到犯罪目的。所以，勇敢顽强的斗争精神、坚强的生存信念以及忍受痛苦、斗争到底的信心毅力，是赢得防卫斗争最后胜利的基本保证。

女性内在素质的能力体现主要就是这几个方面。这些方面的能力与素质在很大程度上是完全可以有意识的培养和积极的训练而得以提高和加强的。而绝大多数的素质与能力本身就已经具备，只是高低之分和能否正常发挥及有效合理地利用的问题。任何女性只要具备良好的心理素质，并有意识地去培养和增强，就完全可以在危险发生时发挥出自己应有的能力，本能地保护自己。

二、女性防卫的战术性对策与技术性手段

(一) 战术性对策

女性防卫，不仅要求有良好的防卫技术技能，更重要的是应具备制定和运用战略战术的智能，这种智能的发挥，对于战胜罪犯、保护自身安全有着非常重要的意义。女性防卫要讲究对策和智谋，既有斗争性，又有策略性，应根据事件发生与发展的具体