

特种部队训练教程



THE SAS SELF-DEFENSE HANDBOOK

自我防卫手册



辽宁教育出版社

A COMPLETE GUIDE TO
UNARMED COMBAT TECHNIQUES



THE SAS SELF-DEFENSE HANDBOOK

特种部队训练教程

自我防卫手册

A COMPLETE GUIDE TO
UNARMED COMBAT TECHNIQUES



辽宁教育出版社

版权合同登记号:06-2001-107号

图书在版编目(CIP)数据

自我防卫手册/(英)约翰高级智囊团著;马陵等译.-沈阳:
辽宁教育出版社,2002.10(2002.12重印)

书名原文:The SAS Self-Defence Manual

特种部队训练教程

ISBN 7-5382-6437-X

I.自… II.①约…②马… III.防身术-特种部队-部
队训练-教材 IV.E156

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第070054号

Copyright © 1997 by Brown Packaging Books Limited

First Lyons Press edition copyright © 2000

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system, except as may be expressly permitted by the 1976 Copyright Act or in writing from the publisher. Requests for permission should be addressed to The Globe Pequot Press, P.O. Box 480, Guilford, Connecticut 06437.

本书原版版权所有者为 The Globe Pequot Press, 由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地, 辽宁教育出版社独家出版之中文简体字版。

版权所有,翻印必究

声明:此书仅为自我防卫信息介绍。读者不应为达到某种目的,随意使用书中所描述的各种防卫技巧。本出版社不负责因演习操练而带来的任何后果。

出版 辽宁教育出版社

(中国辽宁省沈阳市和平区十一纬路25号,110003)

发行 辽宁教育出版社

印刷 沈阳新华印刷厂

版次 2002年10月第1版

印次 2002年12月第2次印刷

开本 890mm × 1240mm 1/32

印张 5

字数 60千字

图片 106幅

印数 10 001—20 000册

定价 18.00元

译 审 周广麒

译 者 马 陵 于澍业

柳广飞 秦 欣

总 策 划 俞晓群

总 发 行人 许苏葵 杨军梅

责任编辑 吴 瑾

美术编辑 吴光前

版式设计 熊 飞

技术编辑 袁启江

责任校对 沈 剑

目 录

第一部分 心理素质

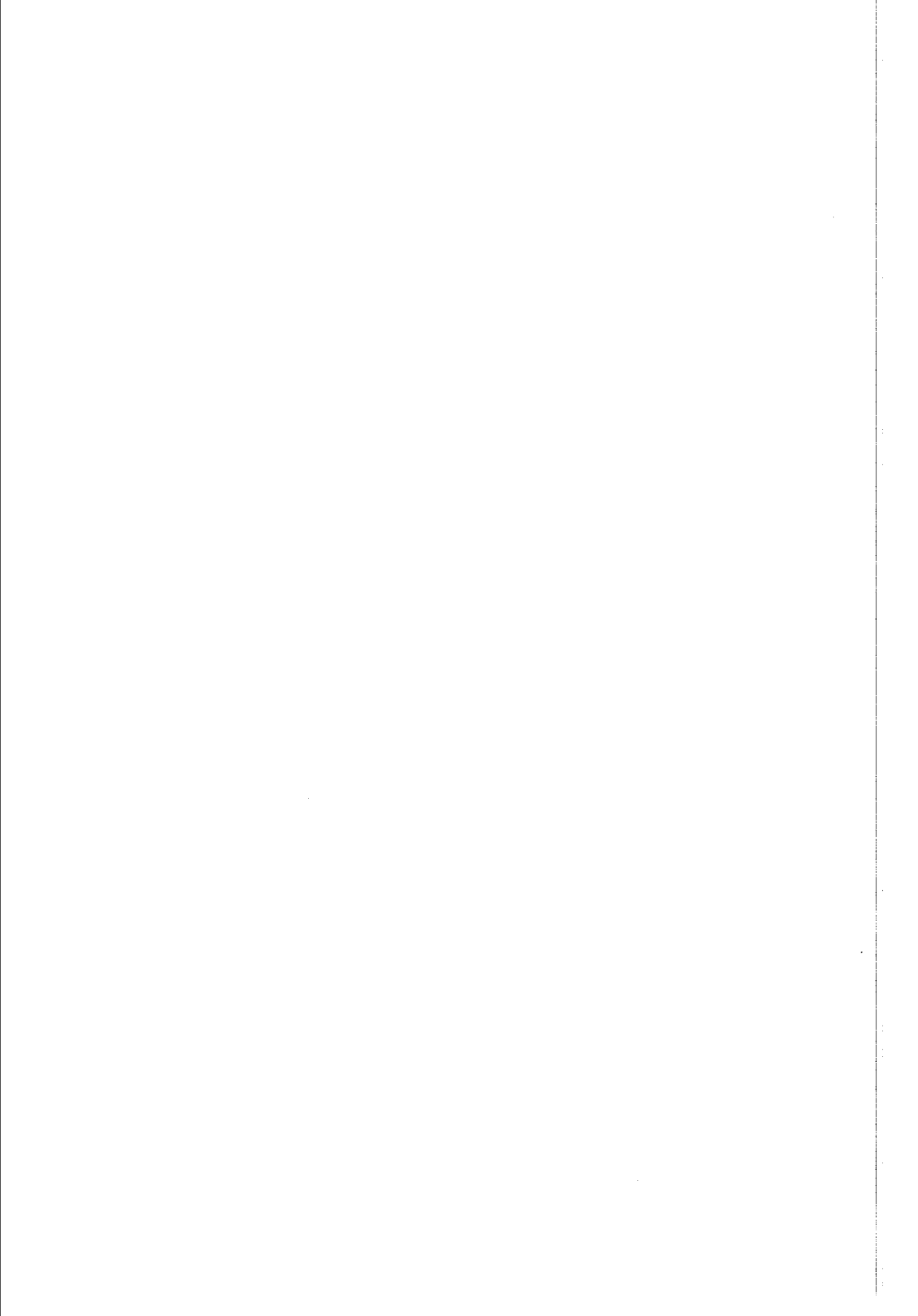
第一章 什么是自我防卫	8
抢劫	12
以性为动机的袭击	14
家庭暴力	18
私人空间	19
警觉的等级	22
冲突	25
特种兵和自我防卫	28
自我防卫和法律	29
第二章 积极的思想	30
赢的决心	31
身体语言和自我防卫	33
强硬的声明	37
克服恐惧	39
第三章 识别麻烦	44
避免正面冲突	45
平息一场冲突	46
保持距离	46
熟悉周围情况	48
街头诡计	50

人群和醉酒者	51
乘公共交通工具旅行	53
出租车	55
火车	56
开车旅行	59
开车策略	60
分神技巧	62

第二部分 自我防卫技巧

第一章 学习自我防卫	66
第二章 身体的武器	70
正确的姿势	71
头部	72
手	73
肘部	76
膝盖	77
脚	78
第三章 用于自卫的日常用品	80
第四章 身体上的攻击部位	86
头部	86
躯干	87
手臂	89
手	89
腿	89
脚	89
第五章 防卫技巧	90
拦挡	92

防揪抓的技巧·····	104
对扼脖的防卫·····	122
对付警棍的防卫·····	130
面对匕首时的防卫·····	134
在车内的自我防卫·····	142
性骚扰·····	146
特种兵五秒钟击倒法·····	152



第一部分

心理素质

要想成功地自我防卫，就要训练如何准确地估计危险情形，如何化解敌对情绪以及如何保持警觉和主动。积极的心理素质，再加上对自我防卫技巧的了解，会大大地减少受到袭击并成为受害者的危险机会。

第一章

什么是自我防卫



仅仅学些自我防卫的技巧是远远不够的。自我防卫的基础是积极的心理素质，再加上一些简单的防备措施，这能使你避免潜在的麻烦。当出现麻烦时，这些常识又能让你应付自如。

这本书的目的是为守法的人提供一些值得信赖的防身技巧。

据统计，大约有 90% 的成功的自我防卫与避免暴力有关，而剩下的 10% 则是依靠使用身体动作与袭击者格斗。在本书的第二部分将涉及到一些防卫性的打斗技巧。打架是容易的，但如何避免它却并不容易。说到底，在避免暴力升级或与流氓寻衅者的打斗中，你自己的心理素质是最重要的。

一般来说，自我防卫是为了不卷入麻烦，而要成功地做到这一点，就应该了解有可能引起麻烦的各种情形，并在冲突发生时保持清

醒的意识。

危险来自哪里？我们所处的世界是丰富多彩的，同时又是危机四伏的。我们的城市过于拥挤，许多人，特别是年轻人，没有工作或做单调乏味的工作，他们中的一些人对前途感到渺茫。他们不再受传统的家庭因素的束缚，容易接受新鲜、刺激的东西，爱模仿，易冲动。比如，他们看了宣传暴力和色情的电视片或电影，其中的主角通常是肌肉发达的超人，其行为的动机就是贪婪、性欲、愤怒和复仇。他们的头脑被这些东西污染了。街头常常有暴力现象存在，有抢劫和性骚扰的威胁，有醉酒而引起的口角等等，几乎都与此有关。

暴力冲突和无缘无故的袭击并不仅仅发生在街头。有些人因工作需要每天都要在不同场合接触不同的人，对这一类人的袭击正处于上升趋势。就拿警察来说，尽管他们比大部分人对暴力冲突有心理准备，并且受过专业训练，但还是会遇到意外事件。做这类工作的人还包括社会工作者、医生、护士、售货员、汽车司机、售票员、出租车司机，甚至消防员。

训练反应能力：事实上，相对来说受攻击的几率还是很小的，我们还可以通过一些简单的措施将几率降得更低。比如，对学习自我防卫感兴趣的人应花些时间提高自己的身体素质。理想的方法是参加自我防卫技巧班，或加入有合格教练的俱乐部或体育馆。如果你加入武术馆，那就更好了。当然了，要想学会这本书里的讲解，你也不必非得是黑带级大师不可。至于你的心理素质，不断增强的体力和身体技巧会提高你的自信，有助于你思路清晰、反应敏捷，遇到潜在的危险，或者一旦动起手来，便会使你集中精力反击。真正的自我防卫是时刻做好准备和具有必备的常识，你要洞悉对手心理及体力的弱点和缺陷——恐吓你的人明显是马路流氓，并公然在大街上向你要钱，也许他是一名醉酒者或瘾君子，但可以肯定的是他是逃脱不掉的。

你学习和练习自我防卫的时间越多，面对冲突时你的策略就会越多。受过训练的人有强健体魄和技巧。留心的人会运用自然环境和洞察力等常识来判断潜在对手的心理状态和能力。更重要的是，在打斗中知道自己是百分之百正确的人，会有更大的机会战胜对手。



上图：抢劫会给受害者造成很大的伤害，但是跟着这一章所介绍的步骤学习，人们可以轻易地避免抢劫事件的发生。

什么时候需要自我防卫？每个人都有保护自己身体免受攻击的权利。如果你尽力去避免冲突，但除了逃避以外，这场冲突无法避免时，就应该全力投入这场争斗中。自我防卫是一个有力的武器。你的知识、技能和对自我防卫权利的自信会带给你获胜的决心和力量。

打个比方,在动物和人类的世界中最勇猛的斗士是带着幼子的母亲,她们甚至不去想自己行为的对与错,只是去做必须做的事情。

然而,假如你不是百分之百坚信自己是正确的,那么你就不会有那种精神力量来支持你,你也许会被打败。许多冲突是由于存心的激怒而引起的,而决定因素又常常是酒精,再加上所谓的男子汉气概:在同性面前看上去很酷。比如,你和朋友们在酒吧,注意到有人在盯着你看,便会发出典型的醉酒者的挑战:“你在看谁呢?”就像开始盯着你的那个傻瓜一样,你也会在这场争斗中输掉。你本来可以不计较那个盯视,或者干脆走开,而你的骄傲起了作用,你不想在朋友们面前被看成是个傻瓜或懦夫。

总之,自我防卫是避免麻烦的艺术。你要知道并预见危险,当争斗不可避免时,必须知道自己要做什么。你的思想和身体都要做好准备,把你已练过的技巧展示出来。快速而有力的动作,再加上饱满的精神状态和你的自我防卫感,一定会使你渡过难关。

适合任何人的自我防卫:学习自我防卫,每个人都可从中受益,总是有新的东西要学,甚至职业拳击手也需要增加技巧。如果他们想立于不败之地,就得去思考新的心理攻势。有时,如果你运用拳击中的策略不起作用的话,就要改变一下策略,这个策略应是针对自己力量的了解及对手的弱点而制定的。

这本书的目的是给读者逐渐地灌输自信这一概念,能做到这一点的方法之一是鼓励你练习几个简单的技巧,当需要自我防卫时,你可以用得上。

戒律:大部分惹是生非的人没有受过训练,不知道怎样去打。当你加入俱乐部并且开始学如何去打时,教给你的第一件事便是戒律:学会控制自己的行为 and 情绪。你学会了怎样出拳,但你也要学会不在生气时出拳。你必须学会约束自己的行为,学会尊重你的老师和同

学，最好的武馆所崇尚的道义精神应该从训练场延伸到日常生活之中。这本书会使你在行为上有别于街头上没受过训练的挑衅者。他们没有受过训练，没有约束，而且对于打架生事其实并不真正擅长。这些横行霸道者大多是欺凌弱小之徒，在酒精和毒品的作用下，他们会寻衅滋事，但他们动作的时机把握得不好，而且他们只是虚张声势。

酗酒者和瘾君子

酗酒者和瘾君子是危险的，为了弄到钱满足他们的陋习，会像小偷一样伺机犯罪。酗酒者很容易辨认：浮肿的身躯、充满血丝的双眼、踉踉跄跄的步伐和一身的酒气，开口说话时，要么含混不清，要么想发音清晰而听上去却过于做作。瘾君子就不那么容易辨认：安非他明和可卡因吸食者双瞳扩大，不可控制的精神亢奋，说话时喋喋不休；海洛因吸食者则瞳孔缩小。总之，要当心行为古怪的人。

对于身体健康的人来说，无论是酗酒者还是瘾君子都不可能是合适的配偶。他可能会睡眠不好，有后遗症，甚至会因没有毒品吸食而痛苦不堪，他的饮食肯定也很糟糕，整体健康处于低水平。但是这并不意味着他不能做出任何危险的举动，他只是行动缓慢，持久力不够，不像正常人一样有决断力。实际上，仅仅是你的自我防卫就足以解除暴力的威胁。

抢 劫

抢劫是人类最古老的暴力犯罪之一，它很直接，就是“把钱财给我，不然就不客气”。被抢者的选择很简单：为了几件私人财产，是否值得冒险去争斗、受伤甚至可能死亡？答案是否定的。抢劫者通常

有武器，比如刀甚至是枪，也总是喜欢团伙抢劫。与抢劫者搏斗的危险性很高。抢劫是懦夫者所为，但也常常是孤注一掷，不计后果。不值得为了一点小钱或几件珠宝而受伤。

预防措施：到目前为止，处理可能遭遇抢劫的最好方法是避免它发生。当你离开家门时，就应做好准备。最重要的是，不要带任何贵重的物品出门，只带少量的现金，把华丽的珠宝留在家里。把身上的钱分装在几个口袋里，并确信你的支票本和支票卡是分开装的。如果你带有很多现金，把它们卷成一团藏在隐秘的地方，比如鞋里，用时才取出。如果你在国外，把钱放进装钱的皮带里，并用衣服盖住。钱包和手提包尤其引人注目，所以应尽量把它留在家里。

在美国，许多人出门时会带着特殊的“抢劫税”——几张低额面值的钞票放在显眼的地方，只是希望抢劫者抢走然后跑掉。假如你被迫交出银行卡，记得打个电话便可取消它。因为银行卡取消业务是24小时服务的，所以随身带着紧急号码和电话卡，可以在危急时马上用它。当你在出门时对这种意外事件准备得很充分，即使被劫匪抢走几英镑，也不会觉得很沮丧。

熟悉周围环境：如果你熟悉周围环境，便容易避免被抢劫。抢劫者或其他伺机打劫者常聚集在飞机场、火车站、汽车站和停车场等处，以便寻找猎物下手。在这些场合要警觉，特别是你在陌生的地方。如果你要带现金和贵重物品出门，或者打扮好要出去一晚，要走熟悉的路线，并且有人陪着你，使用准确的当地地图提前计划好出行路线。

抢劫者总是寻找易受攻击者下手，所以，如果你刚到一个新的城市，小心不要暴露你的身份。走路时把头扬起、充满自信，好像你就住在这儿。如果你看上去犹豫不决，正在查看地图，同时身边还有几个大包，身上挂满了照相器材，或者戴着眩目的珠宝，那么你极有可能成为被抢劫的对象。如果你以轻松的步伐很自信地走路，便不会引起抢劫者的注意。

以性为动机的袭击

在拥挤的人群中偷偷摸摸地摸索，以及各种形式的强奸都可称之为性袭击。所有的性袭击都是暴行，尤其是强奸更会使受害者受伤并且终身受到心理伤害。没有典型的强奸犯，也没有典型的被强暴受害者。现在人们越来越意识到男人与女人一样处于危险中，只不过程度不同罢了。强奸犯通常处于社会底层，没有经济来源，他们共同的特点是对同胞完全缺少应有的尊敬。



上图：避免以性为动机的袭击要具有基本常识和对袭击者的正确估计，以及良好的自我防卫技巧。

做好准备：对于抢劫和其他身体袭击，防患于未然比真的动手要好。但在强奸案中却几乎无计可施，因为任何物质的东西都不会使他满意。对于一个铁了心的强奸犯你要全力对付他。你应该知道，无论发生什么事，你都会受到伤害，在以后的日子你要独自承受这一切，所以要鼓足勇气与他背水一战。对于潜在的受害者来说，多少还是应该了解这些强奸犯的心理，有可能说话之间就会使他们打消念头，或者让他们吓一跳而恢复理智，比如向附近的窗子扔东西。但是，如果这个袭击者丧心病狂不达目的不罢休，你必须做好迎头痛击的准备。

反击：在成功地避免了被强奸的妇女中，有很大的比例是反击了袭击者。不反击的代价是遭受耻辱、心理伤害，可能感染性传播疾病，包括艾滋病，甚至被谋杀。死人是不会开口说话的，先奸后杀的双重恶意犯罪是常见的。顺从并不能保证你不受到伤害。当然最好是用分神技巧与他周旋，从而创造机会脱身，或者干脆找好机会狠狠地教训他一顿。

预防措施：避免强暴的发生不仅要具备一定的常识，还应对袭击者的心理有所了解。常识包括注意你的外表，正如一名犹豫的观光者很容易成为抢劫者的对象，穿着暴露的单身女性也很容易成为强奸犯的目标。女人有权力穿自己喜欢的衣服，但是如果你打扮好去参加晚会，或者去赴约，而又得单身来去目的地，最好用一件大衣把自己裹好。这样你可以安心地穿任何你喜欢的衣服，包括不穿内裤。

当然了，如果你和朋友们在一起或者有一名可信赖的护送者，就不需要这些掩饰了。坚持走熟悉的路线，不去偏僻或黑暗的地方，像公园和地下通道，这也是常识。在这方面，许多女人有很好的第六感觉：如若对某人感觉不自在，觉得“他有些不对头”，便服从自己的直觉，在情况还没有进一步恶化之前起身离开。

度假时的危险：许多性袭击，包括强奸，发生在受害者在国外度假时。这有几点原因。首先，你正在享受渴望已久的轻松时刻，放松了警惕。其次，如果你不了解当地的文化和宗教禁忌，可能会被看作是一个毫无廉耻、不值得尊敬的人。比如北欧人崇尚裸体主义，习惯裸露上身进行阳光浴，他们把这些习俗带到了其他国家，而在这些国家里，当地居民都是用长袍从头裹到脚，结婚后才会有性行为。观光者裸露的身体，无拘无束的行为，比如狂野地跳舞，当众接吻、搂抱，这些都很容易煽起当地男人的激情，醉酒又会使这一切变本加厉。

一些旅游胜地被观光者誉为晚会中心，在那里的年轻人觉得不受限制，可以喝大量的酒。在单身假日，无论男女都会不顾性禁忌的约束。在那些场合，性攻击者可能是你自己国家的人，也可能是当地的人。可是一旦你卷入麻烦，当地警察是不会显出过多同情的，他们会认为过一两周你就会离开，那就不再是他们的麻烦了。你要确信和你一起来度假的人知道你在哪儿，不要独自与陌生人走开，不要搭车，也不要随便接受邀请或帮助。

人多还是安全的，而且最好你还有同伴。曾经发生过这样的事，在拥挤的地方，甚至在高峰时的火车上，妇女受到袭击或强暴，却无人帮她，我们周围的确有许多这样的懦夫，只知道关心自己，不想卷入麻烦，不想打乱自己的日常生活。如果人们有道德责任感，联合起来保护受害者反对袭击者，他就根本不可能实施他的暴行。正因为如此，街头暴徒总是很自信，他们的暴行会使意欲拔刀相助的英雄打消念头。从道德上讲，我们有义务帮助那些求助的人。学习本书描述的一些技巧，我们有可能帮助别人免受伤害，同时也帮助自己安然无恙。

阻碍物：从根本上说，遇到性袭击的男女要依赖自己的力量去应